

Департамент внутренней и кадровой политики Белгородской области
Областное государственное автономное
профессиональное образовательное учреждение
«Белгородский индустриальный колледж»

Рассмотрено
цикловой комиссией
Протокол заседания № 1
от «30» августа 2019 г.
Председатель цикловой комиссии
Карпенко Н.Г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
по выполнению практических работ
по дисциплине
ОГСЭ.04 «Физическая культура»

по специальности
09.02.07 Информационные системы и программирование
Квалификация «Разработчик веб и мультимедийных приложений»

Разработчик:
Преподаватель
Белгородский индустриальный
колледж
Кравец И.Н.

Белгород 2019 г.

Содержание

	Стр.
1. Пояснительная записка	2
1.1. Краткая характеристика дисциплины, ее цели и задачи. Место практических работ в курсе дисциплины	3
1.2. Организация и порядок проведения практических работ	3
1.3. Общие указания по выполнению практических работ	3
1.4. Критерии оценки результатов выполнения практических работ	4
2. Тематическое планирование практических работ	6
3. Организация и содержание практических работ	7
4. Информационное обеспечение обучения	11
Приложение 1	12
Приложение 2	32
Приложение 3	51
Приложение 4	66
Приложение 5	79

1. Пояснительная записка

1.1. Краткая характеристика дисциплины, ее цели и задачи. Место практических работ в курсе дисциплины

ОГСЭ.04 «Физическая культура» является частью рабочей основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 09.02.07 «Информационные системы и программирования» квалификация «Разработчик веб и мультимедийных приложений»

Дисциплина изучается в 3-8 семестре. В целом рабочей программой предусмотрено 172 часа на выполнение практических работ, что составляет 100 % от обязательной аудиторной нагрузки, которая составляет 172 часа, при этом максимальная нагрузка составляет 172 часа, из них 0 часов приходится на самостоятельную работу обучающихся.

Цель настоящих методических рекомендаций: оказание помощи обучающимся в выполнении практических работ по дисциплине ОГСЭ.04 «Физическая культура», качественное выполнение которых поможет обучающимся освоить обязательный минимум содержания дисциплины и подготовиться к промежуточной аттестации в форме дифференцированный зачёт.

1.2. Организация и порядок проведения практических работ

Практические работы проводятся после изучения теоретического материала. Введение практических работ в учебный процесс служит связующим звеном между теорией и практикой. Они необходимы для закрепления теоретических знаний, а также для получения практических навыков и умений. При проведении практических работ задания, выполняются студентом самостоятельно, с применением знаний и умений, усвоенных на предыдущих занятиях, а также с использованием необходимых пояснений, полученных от преподавателя. Обучающиеся должны иметь методические рекомендации по выполнению практических работ. В методических рекомендациях по организации практических работ студентов специальности: 09.02.07 «Информационные системы и программирования» квалификация «Разработчик веб и мультимедийных приложений» излагаются методика обучения и тренировки, приводятся основные средства и методы обучения и тренировки, формы организации обучения и тренировки. В обучении студентов данный метод рекомендован как наиболее эффективный. Рекомендации направлены на совершенствование физических способностей обучающихся; на усвоение методики исполнения и разучивания упражнений; а также на развитие навыков и умений составления и показа упражнений и приемов и технико-тактических действий в лёгкой атлетике, плавании; в спортивных играх: баскетбол, волейбол и подвижных играх - мини-футбол.

1.3. Общие указания по выполнению практических работ

Курс практических работ по дисциплине ОГСЭ.04 «Физическая культура» предусматривает совершенствование физических способностей обучающихся; усвоение методики исполнения и разучивания упражнений; а также на развитие навыков и умений составления и показа упражнений и приемов и технико-тактических действий в лёгкой атлетике, плавании; в спортивных играх: баскетбол, волейбол и подвижных играх -мини-футбол. Все занятия, предусмотренные настоящей программой, имеют вид как «практические», согласно рабочему учебному плану (РУП) и имеют валеологическую направленность. Уровень освоения программы обучающимися предполагает учет индивидуальных особенностей личности обучающегося и его физической подготовленности.

Применяемые на учебных и внеаудиторных занятиях педагогические технологии:

1. работа малыми группами;

2. интегрированные уроки;
3. уроки-конкурсы, уроки-соревнования.

Занятие начинается с построения учащихся, проверки пульса. Далее проводятся упражнения на формирование правильной осанки: ходьба с различным положением рук, общеразвивающие упражнения в парах или с различными предметами (гимнастические палки, малые мячи, скакалки и т.д.)

В основной части урока идет развитие силовой выносливости, учащиеся выполняют упражнения для мышц спины и живота, совершенствуется координация движений, закрепляются навыки правильной осанки. Разнообразные упражнения для мышц туловища, верхних и нижних конечностей выполняются в разных исходных положениях: стоя, сидя, в том числе и в висах на гимнастической стенке. Включаются и специальные корригирующие упражнения, кинезогимнастика. В конце основной части урока проводятся различные подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр.

В заключительной части физическая нагрузка постепенно снижается. Даются упражнения на гибкость, расслабление и дыхание, проверяется пульс.

Двигательный режим рекомендуется проводить при частоте пульса 120-130 уд./мин. в начале учебного года и постепенно довести до 140-150 уд./мин. (в основной части урока). двигательный режим при частоте пульса 130-150 уд./мин. самый оптимальной для кардиореспираторной системы в условиях аэробного энергоснабжения и дает хороший тренирующий эффект.

Непременными условиями при проведении занятий с учащимися является педагогический контроль.

1.4. Критерии оценки результатов выполнения практических работ

Критериями оценки результатов работы обучающихся являются:

- уровень усвоения обучающимся учебного материала;
- умение обучающегося использовать теоретические знания при выполнении практических работ;
- сформированность общих компетенций:
 - ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.
 - ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
 - ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.
 - ОК 7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
 - ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
- обоснованность и четкость изложения материала;
- уровень оформления работы.
- анализ результатов.

Критерии оценивания практической работы

Оценка	Критерии оценивания
5	Работа выполнена в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности проведения, содержит результаты и выводы, все записи, таблицы, рисунки, чертежи, графики выполнены аккуратно. Обучающийся владеет теоретическим материалом, формулирует собственные, самостоятельные, обоснованные, представляет полные и развернутые ответы на дополнительные вопросы.
4	Работа выполнена в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности проведения, содержит результаты и выводы, все записи, таблицы, рисунки, чертежи, графики выполнены аккуратно. Обучающийся владеет теоретическим материалом, допуская незначительные ошибки на дополнительные вопросы.
3	Работа выполнена в полном объеме, содержит результаты и выводы, все записи, таблицы, рисунки, чертежи, графики выполнены аккуратно. Обучающийся владеет теоретическим материалом на минимально допустимом уровне, допуская ошибки на дополнительные вопросы.
2	Работа выполнена не полностью. Студент практически не владеет теоретическим материалом, допускает ошибки при ответе на дополнительные вопросы.

2. Тематическое планирование практических работ

№/№ п/п	Практические занятия	Название темы	Время час
1	1. Легкая атлетика (осень). практическое занятие 1.1.	Бег на короткие дистанции Основы здорового образа жизни	12
2	Практическое занятие 1.2.	Прыжки в длину с места	6
3	Практическое занятие 1.3.	Бег на средние дистанции	8
4	Практическое занятие 1.4.	Кроссовая подготовка	8
5	Практическое занятие 1.5.	Бег на длинные дистанции	6
6	Раздел 2. Гимнастика. практическое занятие 2.1.	Акробатика	6
7	практическое занятие 2.2.	Акробатическая комбинация	4
8	практическое занятие 2.3.	Круговая тренировка	6
9	практическое занятие 2.4.	Упражнения на перекладине	4
10	Раздел 3. Баскетбол. практическое занятие 3.1.	Техника игры	8
11	практическое занятие 3.2.	Техника игры в нападении	8
12	практическое занятие 3.3.	Тактика игры в нападении	6
13	практическое занятие 3.4.	Тактика игры в защите	6
14	Раздел 4. Волейбол. практическое занятие 4.1.	Техника приема и передачи мяча Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	10
15	практическое занятие 4.2.	Техника подач	8
16	практическое занятие 4.3.	Тактические командные действия	8
17	Раздел 5. Легкая атлетика (весна) практическое занятие 5.1.	Прыжки в высоту	4
18	практическое занятие 5.2.	Кроссовая подготовка	6
19	практическое занятие 5.3.	Бег на длинные дистанции	2
20	Раздел 6. Плавание практическое занятие 6.1.	Кроль на груди	8
21	практическое занятие 6.2.	Кроль на спине	10
22	практическое занятие 6.3.	Брасс	6
23	практическое занятие 6.4.	Баттерфляй	6
24	практическое занятие 6.5.	Комплексное плавание	6
25	практическое занятие 6.6.	Вольный стиль	8
		Всего:	172

3.1. Организация и содержание практических работ в основной медицинской группе.

Общая физическая подготовка составляет главное содержание занятий физическими упражнениями.

Основными видами общей физической подготовки являются гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, плавание, туризм и спортивные игры. Надо иметь в виду, что занятия по гимнастике, легкой атлетике, лыжной подготовке и спортивным играм представляют собой единый процесс физического воспитания.

Гимнастика - одно из основных средств общей физической подготовки, с помощью которого решается большой круг задач: формируется правильная осанка, совершенствуются координация движений, сила мышц, гибкость, вестибулярная устойчивость, мышечная чувствительность и др.

Гимнастика - это целая школа движений. С помощью гимнастических упражнений обеспечивается специальная физическая подготовленность для успешного выполнения программных требований по легкой атлетике, лыжной подготовке и др. Гимнастика также играет большую роль в профессионально-прикладной физической подготовке учащихся.

Вместе с тем занятия гимнастикой недостаточно влияют на органы кровообращения и дыхания, на функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Поэтому ее следует применять в сочетании с другими видами физических упражнений.

Программа по гимнастике включает строевые и общеразвивающие упражнения (без предметов и с предметами, на гимнастической стенке и скамейке), упражнения в равновесии, лазании, упражнения спортивной гимнастики, элементы акробатики.

Легкая атлетика имеет большое оздоровительное и прикладное значение, ее виды включены в комплекс ГТО.

Легкая атлетика в учебной работе в образовательном учреждении содействует более успешному выполнению учащимися требований программ по лыжной подготовке и плаванию, восполняет недостатки в разносторонней физической подготовке по другим видам спорта и в первую очередь гимнастике и плаванию.

Программа по легкой атлетике включает специальные подготовительные упражнения, ходьбу, бег на короткие и средние дистанции, прыжки в длину и высоту с разбега, толкание ядра, метание гранаты.

Лыжная подготовка. В программе физического воспитания лыжной подготовке отводится значительное место. При ходьбе на лыжах вовлекается в работу весь двигательный аппарат, укрепляется мышечная система, особенно ног, плечевого пояса, туловища и брюшного пресса. Кроме того, развиваются выносливость, вестибулярная устойчивость, способность ориентироваться в пространстве, повышается закаленность организма.

Лыжной подготовке способствуют предварительные занятия другими видами физической подготовки и в первую очередь гимнастикой и легкой атлетикой. При этом особое значение имеет развитие общей выносливости.

Программа по лыжной подготовке включает в себя специальные подготовительные упражнения, строевые упражнения с лыжами и на лыжах, изучение техники лыжных ходов, подъемов, спусков, торможений и поворотов, сведения о материальной части и правилах ухода за лыжным инвентарем.

Спортивные игры. Среди различных средств физического воспитания определенное место занимают спортивные игры. Спортивные игры развивают выносливость, быстроту и ловкость; повышают эмоциональность, способствуют привитию интереса к физическим упражнениям, спорту; воспитанию чувства коллективизма, организованности, дисциплины, умение подчинить личные интересы интересам коллектива и другие качества. Спортивные игры имеют важное значение и для нормального досуга и активного отдыха, содействуют наиболее эффективному выполнению программных требований по другим основным разделам физического воспитания.

Плавание. Занятия плаванием способствуют правильному и гармоничному развитию форм тела, воспитанию выносливости. Длительные физические нагрузки при горизонтальном

положении тела в воде равномерно развивают мышцы, формируют правильную осанку. Плавание значительно влияет на тренировку физиологических механизмов терморегуляции, способствуя закаливанию организма. Обучение плаванию имеет большое прикладное значение и способствует внедрению физической культуры в быт учащихся.

Программа по плаванию включает в себя специальные подготовительные упражнения, обучение технике плавания кролем на груди и на спине; дополнительно также предусмотрено изучение плавания брассом на груди.

В связи с тем, что на плавание программой выделено ограниченное количество часов, главным являются обучение технике плавания и подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.

3.2. Организация и содержание занятий по физической культуре в специальной медицинской группе.

К СМГ относятся лица с отклонениями в состоянии здоровья временного или постоянного характера, требующие ограничения физических нагрузок. Комплектование СМГ проводится врачом учебного заведения с обязательным участием руководителя физического воспитания и утверждается директором.

Учащиеся, отнесенные к СМГ, занимаются по отдельному расписанию не менее 2-4 часов в неделю. Для проведения занятий с этими учащимися создаются учебные группы численностью 12-18 человек.

Цели и задачи проводимых занятий:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития, закаливание организма;
- расширение диапазона функциональных возможностей основных физиологических систем организма;
- повышение умственной и физической работоспособности;
- повышение защитных сил организма и его сопротивляемости;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- воспитание интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями и морально-волевыми качествами;
- пропаганда здорового образа жизни.

Физическое воспитание учащихся СМГ имеет свою специфику. Наряду с общеобразовательными задачами в процессе занятий значительное место занимают вопросы оздоровления и укрепления организма занимающихся.

Ведущий принцип в работе с учащимися СМГ - дифференцированный подход, дозирование нагрузкой с учетом индивидуальных особенностей.

Перед каждым уроком у занимающихся определяется частота сердечных сокращений (ЧСС). Если ЧСС выше 84 уд./мин., то эти учащиеся занимаются по самочувствию с пониженной нагрузкой.

Для учащихся, имеющих отклонения со стороны сердечно-сосудистой системы противопоказаны упражнения, выполнение которых связано с задержкой дыхания и натуживанием, с резким ускорением темпа, со статическим напряжением.

Учащимся с заболеванием органов дыхания (хронический бронхит, воспаление легких, бронхиальная астма и др.) противопоказаны упражнения, вызывающие задержку дыхания, натуживание.

При заболеваниях почек (нефрит, пиелонефрит, нефроз), значительно снижается физическая нагрузка, исключаются прыжки, не допускается переохлаждение тела.

С нарушениями нервной системы ограничиваются упражнения, вызывающие нервное перенапряжение, ограничивается время игр.

При заболеваниях органов зрения исключаются прыжки, кувырки, упражнения с натуживанием, стойки на руках и голове.

При хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки.

Схема построения занятия в СМГ не отличается от обычного занятия физкультурой, но имеет ряд принципиальных особенностей.

Вводная часть включает в себя общеразвивающие упражнения, которые целесообразно проводить в медленном и среднем темпе, обязательно чередуя с дыхательными упражнениями. Нагрузка должна повышаться постепенно на основе гибкого и рационального применения средств и упражнения, обеспечивающих подготовку всех органов и систем к выполнению основной части. В вводную часть должны войти такие элементы как построение, объяснение задач занятий, подсчет пульса, ходьба в различном темпе и направлении, медленный бег, комплекс дыхательных упражнений, упражнения с различными предметами (мячи, гимнастические палки, скакалки), упражнения на гимнастической скамейке или у гимнастической стенки.

В основной части учащиеся овладевают основными двигательными навыками, получают определенную физическую нагрузку и эмоциональное напряжение. Решаются задачи общего развития мышечной системы, формирования правильной осанки, совершенствования координации движений, развития основных физических качеств и овладение двигательными навыками. Средствами являются общеразвивающие и специальные упражнения, круг этих средств должен быть широк и разнообразен.

Большое значение при этом приобретает подбор и чередование упражнений, дозировка нагрузки, организация санитарно-гигиенических условий. Упражнения на гибкость и силу могут занимать различное место в зависимости от типа урока и его задач.

Упражнения на быстроту и координацию следует давать в начале основной части. А упражнения, дающие большую общую нагрузку (игра и др.) и вызывающие эмоциональное перенапряжение, целесообразнее использовать в конце основной части. Для снятия томления, а это очень важно, между выполнением различных упражнений рекомендуется применение упражнения на расслабление.

В заключительной части необходимо создать условия для того, чтобы восстановить силы, снять утомление и подвести итоги. В этой части рекомендуется применять простые, несложные упражнения для отдельных частей тела, различные виды ходьбы, спокойные танцевальные шаги, упражнения на расслабление и дыхание, на формирование правильной осанки и обязательно отдых сидя.

Занятие должно быть эмоциональным и эстетически оформленным. Оно должно давать занимающимся радость, бодрость и эстетическое наслаждение. Они должны почувствовать себя здоровыми и забыть о своих недугах. Как показывает практика, целесообразно включать в занятие подвижные игры, элементы танцев и аэробики, использовать музыку, разнообразный спортивный инвентарь и тренажеры.

Структура и содержание урока. Занятие начинается с построения учащихся у гимнастической стенки, проверки пульса. Далее проводятся упражнения на формирование правильной осанки: ходьба с мешочком на голове с различным положением рук, общеразвивающие упражнения в парах или с различными предметами (гимнастические палки, малые мячи, скакалки и т.д.)

В основной части урока идет развитие силовой выносливости, учащиеся выполняют упражнения для мышц спины и живота, совершенствуется координация движений, закрепляются навыки правильной осанки. Разнообразные упражнения для мышц туловища, верхних и нижних конечностей выполняются в разных исходных положениях: стоя, сидя, в том числе и в висах на гимнастической стенке. Включаются и специальные корректирующие упражнения. В конце основной части урока проводятся различные подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр.

В заключительной части физическая нагрузка постепенно снижается. Даются упражнения на гибкость, расслабление и дыхание, проверяется пульс.

Двигательный режим рекомендуется проводить при частоте пульса 120-130 уд./мин. в начале учебного года и постепенно довести до 140-150 уд./мин. (в основной части урока). двигательный режим при частоте пульса 130-150 уд./мин. самый оптимальной для кардиореспираторной системы в условиях аэробного энергоснабжения и дает хороший тренирующий эффект.

Непременными условиями при проведении занятий с этим контингентом учащихся является педагогический контроль.

Преподаватель должен следить за интенсивностью даваемых нагрузок и не допускать появления признаков утомления (потоотделение, покраснение кожи т.д.). Используемые нагрузки должны вызывать чувство принятой усталости. Критерием же правильности дозирования нагрузки служит изменение пульса.

Контроль за уровнем физической подготовленности и функционального состояния организма учащихся осуществляется с помощью специальных тестов в начале и в конце каждого учебного года

Немаловажное значение имеет стиль ведения занятия преподавателем. От него требуется чуткое, внимательное, доброжелательное отношение к занимающимся высокое профессиональное мастерство, умение привить интерес к регулярным занятиям физкультурой. Любой срыв, грубость или просто бестактность преподавателя оказывают негативное воздействие, создают нервно-психологическую и физическую перегрузку.

Для повышения объема двигательной активности, улучшения физической подготовленности и укрепления здоровья учащихся в виде самостоятельной работы предлагаются следующие примерные комплексы физических упражнения:

- примерный комплекс утренней гимнастики (**приложение №1**)
- примерный комплекс общеразвивающей, оздоровительной гимнастики (**приложение №2**)
- оздоровительные комплексы физических упражнения по различным заболеваниям (**приложение №3**)

По теоретической подготовке учащиеся должны знать средства, формы, методы, принципы физической культуры, научиться самоконтролю при занятиях физическими упражнениями. Получить знания и навыки по здоровому образу жизни, лечебной физкультуры, особенности занятия физическим упражнениями при различных заболеваниях.

Практические занятия направлены на общее укрепление организма, развитие всех основных двигательных качеств, на устранение функциональных отклонений, недостатков телосложения и физического развития, на ликвидацию остаточных явлений после перенесенных заболеваний.

Контрольный материал определяет объективный, дифференцированный учет результатов учебной деятельности учащихся.

Главным критерием итоговой оценки избрана посещаемость занятий. помимо нее выставляются оценки за теоретические знания, за верное выполнение заданий. В начале и в конце каждого года учащиеся проходят тестирование по определению индивидуального уровня физического развития. Учащиеся должны уметь осуществлять самоконтроль в процессе занятий физическим упражнениями, составлять комплексы утренней гимнастики, применять на практике методику лечебной физической культуры при своем заболевании.

Два раза в год учащиеся должны выполнять контрольные упражнения, но не нормативы обозначенные численным значением. Повышение результатов в тех или иных видах упражнений может служить критерием оценки успеваемости. В зависимости от характера заболевания, некоторые учащиеся контрольные упражнения выполняют по выбору.

4. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Виленский М.Я. Физическая культура [Текст]: учебник [для всех специальностей] / М. Я. Виленский. - 2-е изд., стер. - М.: КноРус, 2015. - 216 с. - (Среднее профессиональное образование).
2. Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры + еПриложение: дополнительные материалы.: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. - Москва : КноРус, 2020. - 448 с. - (СПО). - URL: <https://book.ru/book/932248>. — Текст : электронный.
3. Кузнецов, В.С. Физическая культура.: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. - Москва: КноРус, 2020. - 256 с. - (СПО). -URL: <https://book.ru/book/932718>. - Текст: электронный.
4. Виленский, М.Я. Физическая культура.: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. - Москва: КноРус, 2020. - 214 с. - (СПО). - URL: <https://book.ru/book/932719>. - Текст: электронный

Дополнительные источники:

- 1 Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры / под редакцией Л.Б. Кофмана. – М. : Физкультура и спорт, 2010.
- 2 Холодов, Ж.К. Легкая атлетика в школе : пособие для учителя / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – Просвещение 2010

Периодические издания: «Физическая культура в школе»; «Физкультура и спорт»; «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» (научно-методический журнал).

Интернет- ресурсы:

Интернет- ресурсы:

1. Научно-методический журнал «Физкультура и спорт»: <http://lib.sportedu.ru>;
2. «Спорт в школе» (приложение к газете 1 сентября): <http://spo.1september.ru/>;
3. Сайт учителей <http://fizkultura-na5.ru/programmy-dlya-spetsialnoj-meditsinskoj-gruppy/metodicheskie-rekomendatsii-fizicheskaya-kultura-dlya-u...> М. 2017;
4. Социальная сеть работников образования nsportal .ru;
5. <http://vedizozh.ru/osnovy-zdorovogo-obraza-zhizni-8-punktov-zozh/> Беседы про ЗОЖ
6. <http://mamutkin.ucoz.ru>- Раздел «Электронные учебники»
7. <http://pedsovet.ru>
8. <http://1september.ru>
9. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре РФ: <http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc>
10. Электронно-библиотечная система «Издательства «Лань» © 2017, e-mail: elsky@lanbook.ru, lan@lanbook.ru