

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Блинова Светлана Павловна  
Должность: Заместитель директора по учебно-воспитательной работе  
Дата подписания: 17.03.2023 09:45:47  
Уникальный программный ключ:  
1cafd4e102a27e11d0942671e92023735035ca

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«Норильский государственный индустриальный институт»**  
**Политехнический колледж**

**Методические указания учебной дисциплины**  
**«Физическая культура»**  
**по практической работе для студентов 1 курсов для**  
**всех специальностей**

Методические указания учебной дисциплины «физическая культура» по практической работе студентов 1-4 курсов разработана на основе ФГОС по специальностям среднего специального профессионального образования: 13.02.01 Тепловые электрические станции; 21.02.17 Подземная разработка месторождений полезных ископаемых; 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта; 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям); 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям); 15.02.07 Автоматизация технологических процессов и производств (по отраслям); 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение; 21.02.16 Шахтное строительство; 40.02.01 Право и организация социального обеспечения; 23.02.04 Техническая эксплуатация подъёмно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям)

Организация разработчик: Политехнический колледж ФГБОУВО «Норильский государственный индустриальный институт».

Разработчик:

Лесина Е.В. преподаватель физического воспитания

Рассмотрена на заседании предметной комиссии физического воспитания

Председатель комиссии \_\_\_\_\_ Е.В.Лесина

Утверждена методическим советом политехнического колледжа ФГБОУВПО «Норильский государственный индустриальный институт».

Протокол заседания методического совета № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Зам.директора по УР \_\_\_\_\_ С.П. Блинова

## Введение

В соответствии с социально - экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития и исходя их сущности среднего специального образования, целью физического воспитания является содействие всестороннему развитию личности предполагает овладение студентами основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществляя физкультурно - оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение этой цели обеспечивает решение следующих задач:

- укрепление здоровья содействие нормальному физическому развитию;
- обучению жизненноважным двигательным умениям и навыкам;
- развитие кондиционных и координационных способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их, в целях отдыха,
- тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развития психических процессов и свойств личности.

Конкретными задачами физического воспитания учащихся средних специальных учебных заведений являются:

- содействие гармоничному физическому развитию;
- выработка умений использовать физические упражнения;
- гигиенические факторы и условия внешней среды;
- укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применить их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно- силовых, выносливости, гибкости, скоростных) и координационных способностей (быстроты перестроения и согласования двигательных действий, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др);
- формирование знаний о закономерности двигательной активности, спортивной тренировке, значений занятий физической и культурой для

будущей трудовой деятельности, выполнение функций отцовства, материнства, подготовке к службе в армии;

-закрепления потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;

-формирование адекватной личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания.

-дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

## **2 Содержание**

### **Раздел 1 Легкая атлетика**

#### **Практическое занятие №1**

Техника низкого старта. Бег на короткие дистанции.

Цель: развитие быстроты, скорости.

По команде « На старт» бегун становится впереди колодок, приседает и ставит руки впереди стартовой линии. Движением спереди назад упирается ногой в опорную площадку стартовой колодки, стоящей впереди, а другой ногой - в заднюю колодку. Пальцы рук образуют упругий свод между большим пальцем и остальными, сомкнутыми между собой. Тяжесть тела равномерно распределена между руками, и коленом другой ноги.

По команде «Внимание» бегун слегка выпрямляет ноги, отдаляет колено сзади стоящей ноги от дорожки. Туловище держит прямо. Таз приподнимается на 10-20 см выше уровня плеч.

Услышав стартовый сигнал, бегун мгновенно устремляется вперед энергичным отталкиванием двумя ногами и взмахом (сгибанием) рук, движения сразу же перерастают в равномерную работу. Нога, стоящая сзади, лишь слегка разгибается и быстро выносится бедром вперед, вместе с этим, нога находящаяся впереди, резко выпрямляется во всех суставах.

Стартовый разбег 1-ый шаг заканчивается полным выпрямлением ноги, отталкивающейся от передней колодки, и одновременно подъемом бедра другой ноги. Бедро поднимается выше прямого угла по отношению к выпрямленной опорной ноге. Шаг заканчивается активным опусканием ноги вниз - назад и переходит в энергичное отталкивание. Чем быстрее это движение, тем скорее следующее отталкивание.

Одновременно с нарастанием скорости и уменьшением величины ускорения наклон тела уменьшается.

Скорость бега в стартовом разгоне увеличивается за счёт удлинения шагов и незначительно - за счёт увеличения темпа. Наиболее существенное

увеличение длины шагов наблюдается до 8-10 шага, далее прирост меньше. Большое значение имеют энергичные движения рук вперёд назад, выполняются с большой амплитудой в связи с широким размахом бёдер в первых шагах со старта.

Дистанцию нужно пробегать с максимально возможной скоростью.

Выполнить нормативы:

Девушки: бег 100 м, 200 м.

Юноши: бег 100 м.

## **Практическое занятие №2**

Техника эстафетного бега. Цель: развитие скорости, быстроты.

Эстафетный бег начинается с низкого старта. Бегун держит эстафетную палочку сжимая её конец 2-мя или 3-мя пальцами, а большим указательным упирается на грунт у стартовой линии.

Для передачи эстафеты установлена 20 метровая зона. Она начинается за 10 м до конца одного этапа и продолжается на 10 м вперёд от начала другого. Принимающий эстафету может начинать разбег за 10 м до начала зоны передачи. До момента передачи у обоих бегунов руки движутся как в спринте. Как только бегун приблизится к принимающему эстафету, даёт сигнал «хоп». Принимающий, не снижая темпа, выпрямляет руку, (отведённый большой палец образует с остальными пальцами угол, открытый вниз). Передающий эстафету, быстро вытягивает свою руку и снизу вперёд и слегка вверх точно вкладывает эстафету в кисть принимающего.

## **Практическое занятие №3**

Бег на средние дистанции. Цель: развитие выносливости,

быстроты.

### **Старт и стартовое ускорение**

По команде «На старт» бегун становится перед стартовой линией, так чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была отставлена на пол шага назад, туловище подано вперёд, ноги согнуты, положение устойчивое. Затем бегун ещё больше сгибается и наклоняет туловище вперёд. Вперёд выводится рука, противоположная выставленной ноге.

После команды «Марш» спортсмен начинает бег.

Бег по дистанции выполняется маховым шагом, с постоянной длиной и частотой шагов. От мощности усилия при отталкивания и от угла, отталкивания зависит скорость бега. Активному отталкиванию способствует мах свободной ноги вперёд-вверх, причём заключительный момент

отталкивания совпадает с окончанием махового движения. Наряду с крупными мышцами бедра, голени и стопы при отталкивании в работу включается,

мелкие мышцы стопы, пальцев, обеспечивая полное выпрямление ноги.

Финишное ускорение характеризуется увеличением шагов более энергичной работой рук и некоторым увеличением наклона туловища. После линии финиша бегун не останавливается резко, а переходит на медленный бег.

Выполнить следующие нормативы:

Девушки: м, 500 м, прыжок в длину с места.

Юноши: 400 м, 800 м, 1000 м, прыжок в длину с места.

#### **Практическое занятие №4**

Бег на длинные дистанции. Цель: развитие выносливости, скорости.

Бег начинается с высокого старта. По сигналу бегун начинает бег, делая 1-е шаги в большом наклоне, который постепенно уменьшается. Длина шагов и скорость бега увеличивается, спортсмен переходит к свободному бегу по дистанции.

В технике бега важнее всего движения ног. Нога ставится на грунт упруго (эластично) передней частью стопы с последующим опусканием на всю стопу. Угол отталкивания примерно 50-55 градусов. В отличие от бегунов на средние дистанции, бегуны на длинные дистанции меньше поднимают бедро маховой ноги вверх.

Ритм дыхания зависит от индивидуальных особенностей и скорости бега. При небольшой скорости одно дыхание выполняется на 6 шагов, с увеличением скорости бега - на 4 шага (2 шага- вдох, 2 шага-выдох), иногда на 2 шага.

Выполнение следующих нормативов:

Девушки: бег 2000 м.

Юноши: бег 3000м.

## **Раздел 2 Баскетбол**

**Практическое занятие №5** Техника игры в нападении. Обучение технике ведения, передаче мяча. Бросок в корзину.

Цель: воспитание организованности, самостоятельности.

Ведение мяча осуществляется продвижением игрока с мячом, ударяя об пол одной или поочередно руками. Двойное ведение является ошибкой - задержки мяча рукой или касаться мяча рукой 2-мя руками одновременно.

Передача мяча основывается на действии игрока, направленное на быстрое перемещение мяча к другому игроку. Применяются передачи прямые, навесные, с отскоком, крюком, в руки. Быстрая и точная передача определяет успех нападения быстрым прорывом. Скрытая передача -игрок

скрывает, маскирует направление полёта мяча. Передача бывает 2-мя руками от груди, снизу, 1-ой рукой от плеча, снизу.

Финт- ложное или отвлекающее действие, движение с целью ввести соперника в заблуждение относительно своих истинных намерений.

Бросок мяча направляется в кольцо соперника. Бывает 2-мя руками от груди , 2-мя руками снизу, сверху; 1-ой от плеча, 1-ой рукой сверху «крюком»

Выполняются следующие :

Передача мяча в парах от груди (количество раз за 30 сек)

Ведение мяча правой и левой рукой с броском по кольцу.

Броски со средней дистанции (по 2 броска из 5 точек с каждой точки).

Передача мяча в парах в движении (количество раз от кольца до кольца)

## **Практическое занятие №6**

Штрафной бросок. Цель: развитие чёткости выполнения, ответственности.

Штрафной бросок со штрафной линии без помехи соперника, назначается на техническую или персональную ошибку соперника. Каждый бросок должен быть прицельный, в определённую точку.

Выполнение нормативов:

Штрафные броски (количество раз из 5-ти бросков)

## **Практическое занятие №7**

Обучение дальним броскам. Цель: развитие усидчивости, самостоятельности.

Дальние броски выполняются из-за трёх очковой линии 2-мя руками сверху или 1 -ой и одной от плеча. Являются одним из сложных и требуют больших усилий.

Выполняется норматив:

Дальние броски с 3-х точек (по 3 броска с каждой точки).

## **Практическое занятие №8**

Тактика игры в нападении.

Цель: развитие игрового мышления, чувства коллективизма. Нападение быстрым прорывом

Надо успеть подбежать к щиту и выполнить бросок по кольцу до того, как команда вернётся и организует оборону.

### Нападение против зонной защиты

Лучшей атакой против команды, успевшей организовать зонную защиту, является бросок со средней линии. Нападающие начинают передавать мяч вправо, влево, а 1 или 2 «снайпера» занимают «свои точки», при получении «снайпер» выполняет бросок, после чего идёт сам под щит для добивания мяча.

Также применяется при нападении при вбрасывании мяча из-за боковой линии и нападении против прессинга с помощью винтов и заслонов.

Для оценки студента принимаются во внимание защитные действия и участие в двухсторонней игре.

## Практическое занятие №9

Тактика игры в защите. Цель: развитие игрового мышления.

При игре в защите каждый игрок должен знать: своё место и выполнять свою роль, не допускать количественного превосходства противника под своим щитом, препятствовать броскам соперников по вашему кольцу с близких точек и наигранных точек.

Применяется зонная защита, личная защита.

Для оценки студента применяются во внимание защитные действия и участие в игре.

## Раздел 3 Волейбол

### Практическое занятие №10

Волейбол. Техника передачи мяча сверху.

Цель: развитие самостоятельности, чёткости выполнения задания.

При выполнении передачи ноги согнуты в коленях, руки вынесены перед лицом. Кисти рук слегка повернуты внутрь, концы пальцев образуют овал. При передаче ноги и руки выпрямляются почти одновременно. Касание мяча упругими пальцами позволяет направить его в нужную точку. Выполняются следующие нормативы:

Передача мяча сверху в парах через сетку, передача сверху над собой.



## **Практическое занятие №11**

Передача мяча снизу. Приём мяча с подачи или с нападающего удара.

Цель: развитие самостоятельности, чёткости выполнения задания.

Приём передача снизу выполняется после предварительного перемещения к мячу. Делается выпад с одновременным выносом прямых рук вперёд - вниз. Туловище игрок подаёт вперёд. Мяч принимается на внутреннюю часть сближенных предплечий, ближе к лучезапястным суставам. Кисти при этом соединены. Если мяч правее или левее, то целесообразно произвести выпад в направлении полёта мяча.

Выполнение нормативов: передача мяча снизу в парах.

## **Практическое занятие №12**

Техника верхней прямой подачи мяча.

Цель: воспитание ответственности, чёткости выполнения задания.

Перед подачей ноги слегка согнуты и расставлены, левая нога впереди. Мяч подбрасывается левой рукой и одновременно делается взмах правой рукой. Удар наносится тыльной стороной.

Выполнение норматива: подача мяча.

## **Практическое занятие №13**

Тактика игры волейбол. Система игры «углом назад»

Цель: развитие игрового мышления.

Тактика игра в нападении осуществляется групповыми и командными действиями: системой игры со 2-ой передачи игрока передней линии, со второй передачи выходящего игрока задней линии, тактическими комбинациями.

Тактики игры в защите строятся на выполнение блока; приёма мяча с подачи нападающего удара; страховки.

Для оценки студента берётся во внимание его участие в двусторонней игре.

## **Раздел 4 Гимнастика**

### **Практическое занятие №14**

Гимнастика. Развитие физических качеств.

Цель: развитие силы, гибкости, прыгучести. Выполнить следующие нормативы:

Юноши: подтягивание, отжимание от пола, отжимание с хлопками, поднимание туловища, приседание на одной ноге.

Девушки: отжимание от пола, поднимание туловища, поднимание ног, приседание на одной ноге, комплекс прыжков через скакалку.

## **Раздел 5 Лыжная подготовка**

### **Практическое занятие №15**

Лыжная подготовка. Обучение технике передвижения на лыжах. Повороты.

Цель: развитие координационных способностей.

Практический материал включает попеременный двушажный ход; одновременный бесшажный, одношажный и двушажные ходы. Поворот «переступанием», «упором» и поворот на параллельных лыжах.

### **Практическое занятие №16**

Техника подъёмов в гору. Техника спусков, торможения.

### **Дополнительные источники:**

- 1 Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2012.
- 2 Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2012.
- 3 Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2013.
- 4 Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2015.
- 5 Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2015.
- 6 Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2014.
- 7 Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2012.
- 8 Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2013.
- 9 Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2012.