Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Блинова Светлана Павловна
Должность: Директор колледжа
Дата подписания: 08.10.2026 16:56:27
Уникальный программный ключ:
0314c6dbf971f61282da74d9ff82f8c839776729

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Заполярный государственный университет им. Н. М. Федоровского»
Политехнический колледж

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
по выполнению практических работ для обучающихся
по учебной дисциплине
«Физическая культура»
(1 курс)

для профессии:
46.01.03. Делопроизводитель

2026

Методические указания по выполнению практических работ для обучающихся по учебной дисциплине учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе рабочей программы и Федерального государственного образовательного стандарта по профессии:
46.01.03. Делопроизводитель.

Организация разработчик: Политехнический колледж ФГБОУ ВО «Заполярный государственный университет».

Разработчик:
Фатахутдинова И.О., преподаватель

Рассмотрены на заседании предметно-цикловой комиссии Управления и экономики

Председатель комиссии _____ Н.М. Давтаева

Утверждены методическим советом политехнического колледжа ФГБОУ ВО «Заполярный государственный университет».

Протокол заседания методического совета № 1 от « 7 » 10 2026 г.

Зам. директора по УВР _____ О.И. Трошкина

Введение

В соответствии с социально - экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития и исходя их сущности среднего профессионального образования, целью физического воспитания является содействие всестороннему развитию личности, что предполагает овладение 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 жизненно важным 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 профессиональных 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.

Цель и задачи освоения дисциплины «Физическая культура»

В результате проведения цикла практических работ, студенты приобретают определенную систему знаний, умений и навыков работы с биологическими объектами. Приведенные практические занятия
призваны сформировать базовый уровень практических умений и навыков у студентов, необходимый им для освоения курса учебного предмета. Важнейшим компонентом обучения является не только приобретение студентами системы теоретических знаний. Большое значение при освоении программы учебного предмета играет приобретение конкретных практических умений. Для каждого практического занятия определены: тема, вопросы для подготовки к занятию, цель, порядок выполнения работы

Цель: в результате освоения дисциплины обучающийся должен иметь представление: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, знать основы физической культуры и здорового образа жизни.

Задачи: в результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины «Физическая культура»

Процесс изучения дисциплины «Физическая культура» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с программой ФГОС СПО для 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям);
46.01.03. Делопроизводитель;
46.02.01. Документационное обеспечение управления и архивоведение

Код	**Наименование компетенций**
ОК 04.	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;
ОК 08.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Раздел 1. Легкая атлетика.

Цели: сформировать у обучающихся устойчивые навыки выполнения базовых легкоатлетических упражнений (ходьба, бег, прыжки, метания); развить основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость и гибкость; обеспечить общую физическую подготовку, необходимую для поддержания здоровья и работоспособности; обучить правилам безопасности и самоконтролю при выполнении скоростно-силовых и циклических нагрузок.

Задачи: освоить технику бега на короткие, средние и длинные дистанции, стартов и финиширования; изучить технику прыжков в длину и высоту с разбега, правила отталкивания и приземления; овладеть приёмами метания (мяч, граната, ядро) с учётом требований безопасности; научиться оценивать самочувствие и контролировать нагрузку (пульс, темп, дыхание); совершенствовать навыки соревновательной деятельности и соблюдения правил вида спорта.

Практическое занятие №1

1.Техника низкого старта. 2.Бег на короткие дистанции.

Техника бега по прямой и виражу

Цель: развитие быстроты, скорости.

1.Технику низкого старта используют в спринте, потому что она позволяет мощно оттолкнуться и быстрее набрать скорость. Для этого нужны стартовые колодки. 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 вперёд 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 вперёд, 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 подъёмом 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 60м, 100 м, 200 м.

Юноши: бег 60м, 100 м, 200м

2. Бег на короткие дистанции.

Эту дистанцию условно делят на четыре фазы:

-Старт (низкий старт).

-Стартовый разгон. После выхода из колодок бегун постепенно увеличивает длину шагов, сохраняя наклон туловища. Примерно на 6–7-м шаге начинается плавное выпрямление туловища. Задача — как можно быстрее набрать максимальную скорость.

Бег по дистанции.

Финиширование.

3. Техника бега по прямой и виражу.

-По прямой: Здесь главное — прямолинейность и эффективность движений.

Туловище немного наклонено вперёд (примерно на 4–5°), плечевой пояс расслаблен, лопатки слегка сведены, в пояснице — естественный прогиб, голова держится ровно, мышцы лица и шеи не напряжены.

Стопы ставятся прямо-вперёд. Излишний разворот носков наружу ухудшает отталкивание.

При отталкивании толчковая нога полностью выпрямляется во всех суставах. Маховая нога, согнутая в колене, движется вперёд так, что пятка поднимается примерно до высоты середины бедра. В момент окончания отталкивания голень маховой ноги и бедро толчковой параллельны.

Работа рук свободная и энергичная, они помогают поддерживать ритм и баланс.

Взгляд направлен вперёд (на 10–15 м), а не вверх.

-Техника бега по виражу.

При беге по повороту появляется центробежная сила, и техника немного меняется, чтобы её компенсировать.

Наклон туловища. Бегун слегка наклоняется в сторону поворота (например, влево при левом вираже). Степень наклона зависит от крутизны поворота и скорости бега.

Постановка стоп. Носки стоп поворачиваются в сторону поворота. Особенно заметно это для дальней от поворота ноги.

Работа рук. Дальняя от поворота рука движется по более широкой амплитуде и чуть в сторону (как бы «поперёк»). Ближе к повороту рука работает более ограниченно. При выходе из виража на прямую наклон туловища плавно уменьшают.

Практическое занятие №2

Техника эстафетного бега.

Цель: развитие скорости, быстроты.

Эстафетный бег (чаще всего 4×100 м и 4×400 м) — это командная спринтерская дисциплина, где критически важна не только скорость каждого участника, но и идеальная техника передачи палочки. Разберу по ключевым элементам.

Старт и распределение этапов:

1-й этап: начинается с низкого старта с палочкой в правой руке. Техника старта идентична обычному спринту, но нужно надёжно удерживать палочку и не потерять её в момент рывка. Бегун 1-го этапа бежит по виражу, поэтому прижимается к внутренней бровке, чтобы сократить путь, но не наступать на линию.

2-й, 3-й этапы: спортсмены стоят в зоне разбега в положении, близком к высокому или полуприседу, с опорой на одну руку и взглядом назад. Они начинают разгон за 10 м до 20-метровой зоны передачи, чтобы к её началу набрать максимальную скорость.

4-й этап: принимает палочку и завершает эстафету. На этот этап часто ставят самого быстрого финишёра команды.

Зоны и правила передачи:

Зона передачи — 20 метров. Передача вне этой зоны приводит к дисквалификации команды. Принимающий может начать разбег за 10 м до зоны, чтобы войти в неё на высокой скорости. Палочку нельзя бросать или катить — только вкладывать в руку. Если палочка упала, поднять её должен тот, кто её нес.

Способы передачи палочки:

В эстафете 4×100 м чаще используют два основных способа:

«Снизу — вверх» (передача снизу). Передающий вкладывает палочку в раскрытую ладонь принимающего движением снизу. Этот способ более

распространён в эстафетах на короткие дистанции, потому что он надёжнее при высокой скорости и позволяет быстрее зафиксировать палочку.

«Сверху — вниз» (передача сверху). Палочка опускается сверху в ладонь. Этот вариант может быть быстрее по времени передачи, но требует более высокой согласованности и несёт больший риск потери палочки.

Для 4×400 м техника может быть менее жёсткой, так как скорость ниже, а акцент делается на сохранении темпа и выносливости.

Алгоритм передачи:

1.Контрольная отметка. На дорожке ставят метку, по которой принимающий начинает разбег. Расстояние до неё подбирают так, чтобы в зоне передачи бегуны бежали рядом.

2.Сигнал. Передающий подаёт сигнал («хоп!»), чтобы принимающий зафиксировал руку в нужном положении.

3.Положение рук. Принимающий отводит руку назад ладонью вверх, пальцы слегка разведены. Передающий вытягивает руку вперёд и вкладывает палочку точно в ладонь.

4.Без сбавления темпа. Ни один из бегунов не должен снижать скорость в момент передачи.

Распределение рук:

1-й и 3-й этапы бегут с палочкой в правой руке.

2-й и 4-й этапы принимают и несут её в левой руке.

Упражнения для отработки техники:

Передача на месте. Отрабатывается хват, положение рук и движение палочки без бега. Передача шагом и медленным бегом. Позволяет сосредоточиться на точности и синхронности. Передача в зоне на средней скорости. Постепенно увеличивается темп до соревновательного. Отработка связки «принимающий — передающий». Пара тренируется вместе, подбирая идеальную отметку и момент старта. Полная эстафета 4×100 м. Финальная стадия — отработка всей дистанции с максимальной скоростью.

Практическое занятие №3

Бег на средние дистанции.

Средние дистанции в лёгкой атлетике — это, как правило, 800 м, 1500 м (иногда ещё 1000 м и 3000 м с препятствиями). Главная особенность бега на эти дистанции — нужно сочетать скорость с выносливостью: бежать быстро, но так, чтобы хватило сил на всю дистанцию.

Цель: развитие выносливости, быстроты.

Старт и стартовое ускорение.

Исходное положение: Одна нога (обычно толчковая) ставится вплотную к стартовой линии. Вторая нога отставлена назад на 1,5–2 стопы. Туловище слегка наклонено вперёд, центр тяжести смещён к передней ноге. Руки согнуты в локтях, разноимённая рука (к передней ноге) вынесена вперёд, другая — назад. Допускается опора одной рукой о дорожку (пальцы касаются, но не упираются сильно) — это помогает быстрее стартовать.

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 туловище. После линии финиша бегун не останавливается резко, а переходит на медленный бег.

Выполнить следующие нормативы:

Девушки: 400 м, 500 м, 800 м, прыжок в длину с места.

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

Упражнения для совершенствования техники:

Семенящий бег — для работы над частотой и расслаблением.

Бег с высоким подниманием бедра и с захлестыванием голени — для координации и правильной работы ног.

Бег по прямой и по кругу с разной скоростью — для отработки техники на вираже.

Отрезки 200–600 м в целевом темпе — для привыкания к соревновательной скорости.

Упражнения на укрепление мышц стопы, голени, бёдер и корпуса — чтобы лучше держать технику при усталости.

Практическое занятие №4

Бег на длинные дистанции. Кроссовая подготовка.

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.

Упражнения для укрепления и координации

- Прыжки на месте и многоскоки — для взрывной силы и амортизации.
- Выпады и «болгарские» выпады — для силы бёдер и стабильности таза.
- Упражнения на голеностоп (перекаты, подъёмы на носки, балансирование на одной ноге) — для профилактики травм.
- Планка и боковые планки — для стабильности корпуса.
- Лёгкие плиометрические упражнения (прыжки через невысокие барьеры, запрыгивания на тумбу) — по мере готовности.

Раздел 2 Гимнастика. ОФП.

Цели: сформировать правильную осанку и укрепить мышечный корсет; развить координацию движений, гибкость, силу и вестибулярную устойчивость; научить безопасному выполнению акробатических и гимнастических элементов; воспитать дисциплину, внимание и способность точно выполнять двигательные задания.

Задачи: освоить базовые стойки, упоры, седы, перекаты, кувырки, стойки на лопатках и другие элементы; научиться выполнять простейшие акробатические комбинации и связки; отработать технику безопасного падения и самостраховки; развивать гибкость и подвижность суставов через комплексы общеразвивающих и специальных упражнений; формировать навыки работы в группе, взаимопомощи и страховки при выполнении упражнений на снарядах.

Практическое занятие №5

ОРУ на месте. Подтягивания/отжимания, поднимание туловища 30 сек, прыжки на скакалке 1 минута, планка 20-30 сек.

ОРУ нужны как разминка — чтобы разогреть суставы и подготовить мышцы к нагрузке. Делайте по 10–15 повторений в каждом упражнении, движения плавные, без рывков.

Примерная последовательность:

Вращения головой (по 5 раз в каждую сторону) — аккуратно, без резких наклонов.

Круговые движения руками вперёд/назад — разрабатывают плечевой пояс.

Повороты и наклоны туловища — по 8–10 раз в каждую сторону.

Махи ногами (вперёд-назад, в стороны) — по 10 раз на каждую ногу, колено прямое или слегка согнуто.

Приседания (15–20 раз) — пятки не отрываются, колени смотрят туда же, куда носки, спина прямая.

Выпады на месте (по 10 раз на ногу) — колено не выходит за носок, корпус ровно.

Подтягивания:

Если классические подтягивания пока не даются, начнают с облегчённых вариантов: подтягивания на низкой перекладине (в наклоне) или с резинкой.

Техника выполнения:

- Хват чуть шире плеч, ладони от себя (прямой хват).
- Корпус прямой, ноги можно скрестить или держать ровно.
- Движение вверх: тянитесь грудью к перекладине, сводя лопатки. Не раскачивайтесь и не делайте рывок ногами.
- В верхней точке подбородок должен быть выше перекладины.
- Опускание — плавное, на 3–4 секунды.

Отжимания:

Техника выполнения:

- Положение тела — прямая линия от макушки до пяток. Ягодицы не поднимаются «домиком», поясница не прогибается.

- Постановка рук — на ширине плеч или чуть шире, пальцы смотрят вперёд.
- Локти направлены примерно под 45° к телу (не строго в стороны и не строго назад).
- Опускание до угла 90° в локтях или чуть ниже (грудь почти касается пола).
- Подъём — за счёт груди и трицепсов, не за счёт «подбрасывания» таза.

Облегчённые варианты: отжимания с колен или от скамьи/стены.

Поднимание туловища 30 секунд:

Техника выполнения:

- Исходное положение: лёжа на спине, колени согнуты, стопы на полу, руки скрещены на груди или у висков (не тяните шею руками).
- Движение: поднимайте только лопатки, напрягая пресс. Поясница прижата к полу.
- Темп: ровный, без рывков, старайтесь держать одинаковый ритм все 30 секунд.

Прыжки на скакалке 1 минута

Техника выполнения:

- Вращение скакалки — за счёт запястий, локти прижаты к корпусу.
- Прыжок: невысокий, 2–5 см над полом.
- Приземление: на переднюю часть стопы, колени слегка согнуты для амортизации.
- Спина прямая, плечи расслаблены.

Если тяжело: можно чередовать 20 секунд прыжков и 10 секунд отдыха, пока не наберёте суммарно 1 минуту активной работы.

Планка 20–30 секунд.Техника выполнения:

- Опора на предплечья и носки (классическая планка) либо на ладони (если так комфортнее).
- Тело — прямая линия, без провисания таза и без подъёма ягодиц.
- Пресс слегка напряжён, ягодицы сжаты.
- Взгляд в пол перед собой, шея — продолжение позвоночника.

Раздел 3 Баскетбол.

Цели: сформировать навыки владения мячом и выполнения основных приёмов игры; развить скоростно-силовые качества, выносливость и координацию; обучить тактическим действиям в нападении и защите; воспитывать умение взаимодействовать в команде и принимать решения в условиях дефицита времени.

Задачи: освоить технику ведения мяча, передач, ловли, остановок, поворотов и бросков в корзину; изучить индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите; научиться применять правила игры и судейские сигналы на практике; развивать способность быстро оценивать игровую ситуацию и выбирать оптимальный вариант действия; совершенствовать навыки командной работы, распределения ролей и взаимной поддержки.

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 поочерёдно 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 нормативы :

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 точи).

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).

Техника бросков мяча в кольцо

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 портив 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.

Выполняется норматив: Техника овладения мячом и противодействия.

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.

Выполняется норматив: Техника отвлекающих приёмов (финты)

Раздел 3 Волейбол.

Цель: сформировать устойчивые навыки приёма, передачи и подачи мяча; развить прыгучесть, реакцию, координацию и выносливость; обучить основам тактики игры в нападении и защите; воспитать умение действовать в команде, поддерживать партнёров и соблюдать игровую дисциплину.

Задачи: освоить технику верхней и нижней передачи, приёма мяча снизу, подачи (нижняя, верхняя), нападающего удара и блока; изучить простейшие тактические комбинации (приём подачи, выход связующего, взаимодействие в защите); научиться правильно перемещаться по площадке, использовать стойки и повороты в зависимости от игровой ситуации; развивать способность к быстрой реакции и точному выполнению действий в динамичной обстановке; формировать навыки соблюдения правил, судейства и корректного поведения в игре.

Практическое занятие №10

Волейбол. Техника передвижения, остановки, повороты, стойки.

Цель: своевременно принять рациональную стойку для последующих быстрых перемещений.

В игре применяются три стойки-высокая, средняя и низкая, каждая из которых характеризуется сгибанием ног и наклоном туловища.

Находясь в стойке, студент внимательно следит за мячом. Стойка не должна быть напряженной; можно рекомендовать учащимся переступать с ноги на ногу. Перемещения игроков-ходьба (приставным или обычным шагом), бег или прыжки, иногда их сочетание-бывает различными по скорости. Стойки и перемещения, как правило, заканчиваются принятием исходного положения.

Следующий норматив: передвижение в парах с передачей мяча сверху.

Практическое занятие №11

Техника передачи мяча сверху.

Цель: развитие самостоятельности, чёткости выполнения задания.

При выполнении передачи ноги согнуты в коленях, руки вынесены перед лицом. Кисти рук слегка повёрнуты 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 №12

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 №13

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 №14

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 строится 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 №15

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

Цели: сформировать базовые навыки передвижения на лыжах; развить общую и специальную выносливость, координацию и устойчивость на скользкой поверхности; обучить технике безопасности при занятиях на открытом воздухе в зимних условиях;

способствовать укреплению здоровья и адаптации организма к низким температурам.

Задачи: освоить основные лыжные ходы (попеременный двушажный, одновременный одношажный и др.), спуски, подъёмы и торможения; научиться правильно подбирать и подгонять лыжный инвентарь, ухаживать за ним; отработать навыки ориентирования на местности и соблюдения дистанции в группе; развивать выносливость и умение распределять силы на дистанции; закрепить правила безопасного поведения на склоне и при передвижении по пересечённой местности.

Практическое занятие №16

Лыжная подготовка. Обучение технике передвижения на лыжах. Повороты. Прохождение дистанций на время.

Цель: развитие координационных способностей.

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

Выполнение норматива: прохождение трассы 3000 юноши, 2000 девушки.

Практическое занятие №17

Техника подъёмов в гору. Техника спусков, торможения. Прохождение дистанций на время.

Цель: развитие координационных способностей.

Практический материал включает спуски с пригорков, предусматривая торможение.

Выполнение норматива: прохождение трассы 5000 юноши, 3000 девушки.

Практическое занятие №18

Подвижные игры, эстафеты.

Цель развитие координационных способностей.

Материал включает прохождение своих этапов с преодолением препятствий.

Выполнение норматива: Прохождение эстафет с учётом времени.

Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Железняк Ю.Д., Минбулатов В.И.
Теория и методика обучения предмету "Физическая культура"; учебное пособие для студентов высших пед. учебных заведений. Изд. центр "Академия", 2015- 272с.

2. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А.
Здоровье и физическая культура студента; учебное пособие, 2-е издание, Альфа - М; ИНФРА - М, 2016 - 336 с.

3. Бишаева А.А.
Физическая культура: учебник для начального и среднего профессионального образования - М.И.Ц. "Академия " 2015- 272 с.

4. Железняк Ю.Д. , Портнов Ю.М.
Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения; учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования - 7-е издание , Издание центр "Академия" 2016-520с.

5. Решетников Н.В., Кислицын Э.Л.
Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных учебных заведений - 5 издание, Из. Ц. "Академия" 2014-176с.

6.Кузнецов В.С.
Внеурочная деятельность учащихся. Лыжная подготовка : пособие для учителей и методистов / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: Просвещение, 2014. – 80 с.: ил. – (Работаем по новым стандартам). – ISBN 978-5-09-026060-2.

Интернет ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации:
Web: http://minstm.gov.ru
2. Федеральный портал "Российское образование":
Web: http://www.edu.ru
3.Сайт кафедры физической культуры ГБОУ СПО "Перевозский строительный колледж" : "Не только строительный, но и спортивный!!!"
Web: http://www.fgoupsk.ru