

Многопрофильный колледж



УТВЕРЖДАЮ
Директор
/ С.А. Махновский
28.06.2023г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

СГЦ.04 Физическая культура

для обучающихся специальности

46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение

Магнитогорск, 2023

ОДОБРЕНО

Предметной комиссией
«Физическая культура и БЖ»
Председатель А.Б.Биккулова
Протокол № 11 от 21.06.2023г.

Методической комиссией МпК

Протокол №6 от 28.06.2023г

Разработчик:

преподаватель ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г.И. Носова» Многопрофильный колледж

Н.В Рыбаков

Методические указания по выполнению практических работ разработаны на основе рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура».

Содержание практических работ ориентировано на подготовку обучающихся к освоению общих компетенций программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 46.0201 Документационное обеспечение управления и архивоведение.

СОДЕРЖАНИЕ

1 ВВЕДЕНИЕ	4
2 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ	5
Практическое занятие №1	5
Практическое занятие №2-3	6
Практическое занятие № 4-6	8
Практическое занятие № 7-9	10
Практическая работа № 8.....	12
Практическое занятие № 10, 12.....	11
Практическое занятие № 11	12
Практическое занятие №13, 15.....	15
Практическое занятие № 14.....	16
Практическое занятие № 16, 18.....	17
Практическое занятие № 17	18
Практическое занятие № 19,21.....	19
Практическое занятие № 22–23.....	20
Практическое занятие № 24–25.....	21

1 ВВЕДЕНИЕ

Важную часть теоретической и профессиональной практической подготовки обучающихся составляют практические занятия.

Состав и содержание практических занятий направлены на реализацию Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования.

Ведущей дидактической целью практических занятий является формирование профессиональных практических умений (умений выполнять определённые действия, операции, необходимые в последующем в профессиональной деятельности) или учебных практических умений, необходимых в последующей учебной деятельности.

Ведущей дидактической целью практических занятий является экспериментальное подтверждение и проверка существенных теоретических положений (законов, зависимостей).

В соответствии с рабочей программой учебной дисциплины «Физическая культура» предусмотрено проведение практических занятий.

В результате их выполнения, обучающийся должен:

уметь:

- составлять комплексы упражнений для самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Содержание практических занятий ориентировано на подготовку обучающихся к освоению профессионального модуля программы подготовки специалистов среднего звена по специальности и овладению **общей компетенцией:**

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Выполнение обучающимися практических работ по учебной дисциплине «Физическая культура» направлено на:

- обобщение, систематизацию, углубление, закрепление, развитие и детализацию полученных знаний по конкретным темам учебной дисциплины;
- формирование умений применять полученные знания на практике, реализацию единства интеллектуальной и практической деятельности;
- формирование и развитие умений: наблюдать, сравнивать, сопоставлять, анализировать, делать выводы и обобщения, самостоятельно вести исследования, пользоваться различными приемами измерений, оформлять результаты в виде таблиц, схем, графиков;
- выработку при решении поставленных задач профессионально значимых качеств, таких как самостоятельность, ответственность, точность, творческая инициатива.

Практические занятия проводятся в рамках соответствующей темы, после освоения дидактических единиц, которые обеспечивают наличие знаний, необходимых для ее выполнения.

2 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.

Практическое занятие №1

Выполнение комплексов упражнений

Цель: повышение функционального состояния организма и физической подготовленности

Выполнив работу, Вы будете:

уметь:

- выполнять упражнения избирательно и последовательно;
- формировать основы здорового образа жизни.

Материальное обеспечение:

спортивный стадион, спортивный зал, свисток, секундомер, фишки

Задание:

1. Выполните комплекс дыхательных упражнений.
2. Выполните комплекс утренней гимнастики.
3. Выполните комплекс упражнений для глаз.
4. Выполните комплекс упражнений по формированию осанки.
5. Выполните комплекс упражнений для снижения массы тела.
6. Выполнит комплекс упражнений для наращивания массы тела.
7. Выполните комплекс упражнений по профилактике плоскостопия.
8. Выполните комплекс упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.
9. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.

Порядок выполнения работы:

1. Разминка.
2. Теоретические сведения.
3. Подбор комплексов.
4. Индивидуальная коррекция упражнений для самостоятельной работы.
5. Упражнения на гибкость

Форма представления результата:

- подобрать индивидуальный комплекс упражнений

Критерии оценки:

Оценивается умение обоснованно и грамотно подбирать упражнения в зависимости от поставленных задач:

Оценка «отлично» ставится, если задание выполнено верно.

Оценка «хорошо» ставится, если допущена одна или две ошибки, приведшие к неправильному результату.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если приведено неполное выполнение задания.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если задание не выполнено.

Тема 2.1. Общая физическая подготовка
Практическое занятие № 2–3
Общая физическая подготовка. Контрольные нормативы.

Цель: укрепление здоровья посредством физических качеств, повышение работоспособности организма

Выполнив работу, Вы будете:

уметь:

- использовать приобретенные знания в совершенствовании физических качеств, распределять физическую нагрузку.

Материальное обеспечение:

Стадион, спортивный зал, спортивный инвентарь, свисток, фишки, флажки.

Задание:

1. Выполните перестроения,
2. Выполните различные виды ходьбы,
3. Выполните беговые и прыжковые упражнения,
4. Выполните комплексы общеразвивающих упражнений: в парах, с предметами.
5. Выполните упражнения для развития физических качеств.
6. Ведение ПФЗ.

Порядок выполнения работы:

1. Разминочный бег,
2. Общеразвивающие упражнения.
3. Специальные беговые упражнения.
4. Общеразвивающие упражнения.
5. Специальные упражнения на выносливость.
6. Собственно силовые упражнения.
7. Упражнения на гибкость.
8. Заполнение ПФЗ.

Форма представления результата:

- Выполнение контрольных нормативов
- Ведение ПФЗ.

Критерии оценки:

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	13	10	8	1	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине (ноги согнуты, стопы закреплены) кол-во раз за 1 мин	50	45	40	45	40	35
Поднимание туловища из положения лежа на спине (ноги согнуты, стопы закреплены)	130	100	80	130	100	70

прямые, колени закреплены) кол-во раз за 5 мин						
Прыжки через скакалку (кол-во раз в 1 мин)	140	130	120	140	130	120
Прыжки через скакалку (кол-во раз в 5 мин)	600	500	400	550	450	350
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	50	45	35	18	15	12
Подъем переворотом в упор на высокой перекладине (кол-во раз)	3	2	1	-	-	-

Тема 2.2. Легкая атлетика
Практическое занятие № 4–6

Совершенствование и закрепление техники двигательных действий.
Воспитание двигательных качеств и способностей. Контрольные нормативы

Цель: Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.

Выполнив работу, Вы будете:

уметь:

- выполнять низкий, средний, высокий старт;
- выполнять бег по дистанции;
- выполнять финиширование;
- выполнять тактику бега;
- выполнять бег по виражу.

Материальное обеспечение:

Стадион, спортивный зал, спортивный инвентарь, свисток, фишки, флажки

Задание:

1. Ускорения 30, 60 м по 3–4 раза.
2. Пробегание отрезков 100м, 200м – в 50%, 70% силы.
3. Пробегание отрезков 400м, 800м – в 50%, 70% силы.
4. Упражнения на быстроту.
5. Упражнения на гибкость.
6. Специальные скоростно-силовые упражнения.
7. Длительный равномерный бег.
8. Бег с низкого старта, с высокого старта.
9. Локальные силовые упражнения для мышц стопы, ног, спины, живота
10. Бег по виражу.
11. Специальные упражнения на выносливость.
12. Кроссовый бег.
13. Ведение ПФЗ.

Порядок выполнения работы:

- 1 Разминочный бег.
- 2 Общеразвивающие упражнения.
- 3 Специальные беговые упражнения.
4. Специальные упражнения для развития физических качеств.
5. Игры с элементами бега.
6. Общая физическая подготовка.
7. Упражнения на гибкость

Форма представления результата:

- Выполнение контрольных нормативов
- Ведение ПФЗ.

Критерии оценки:

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	ЮНОШИ				ДЕВУШКИ	
	5	4	3	5	4	3
30 м	4,7	4,9	5,2	5,4	5,6	5,8
60 м	8,2	8,5	8,8	9,7	10,0	10,3
100 м	13,8	14,1	14,4	16,8	17,1	17,4
200 м	29,1	29,5	30,0	35,7	36,1	36,8
400 м	1.08,0	1.13,0	1.18,0	1.21,0	1.27,0	1.31,0
500 м				1.21,0	1.27,0	1.31,0
800 м	2.45,0	2.50,0	3.00,0	3.32,5	3.42,5	3,52,0
1000 м	3.35,0	3.50,0	4.05,0			
2000 м	-	-	-	11.45,0	12.00,0	12.30,0
3000 м	14.00,0	14.30,0	15.00,0	-	-	-

Тема 2.3.1. Баскетбол

Практическая работа № 7, 9

Совершенствование и закрепление техники двигательных действий Контрольные нормативы.

Цель работы: Совершенствование техники владения мячом.

Выполнив работу, Вы будете:

уметь:

- выполнять ведение мяча;
- выполнять передачи мяча;
- выполнять перемещения в стойках (низкая средняя, высокая) баскетболиста;
- выполнять броски мяча с различной дистанции;
- выполнять штрафные броски;
- выполнять технические действия в нападении защите;
- выполнять технико-тактические действия в защите и нападении.

Материальное обеспечение:

спортивные зал, баскетбольные мячи, свисток.

Задание:

1. Стойки баскетболиста и работа ног (перемещения, повороты, остановки).
2. Ведение мяча (дриблинг).
3. Передачи мяча (различными способами, с изменением расстояния, в движении).
4. Броски мяча (с различной дистанции, отработка движения кистью).
5. Штрафные броски.
6. Учебная игра.
7. Атакующие действия с мячом.
8. Действия в защите (заслоны, выход из заслона, финты, игра под щитом).
9. Тактические действия в защите (игра в защите против игрока с мячом, без мяча, зонная защита комбинированные системы защиты).
10. Ведение ПФЗ.

Порядок выполнения работы:

1. Разминка (бег, специальные беговые и прыжковые упражнения, общеразвивающие упражнения).
2. Разминка с мячами в парах, тройках (ведение, передачи, броски мяча).
3. Индивидуальная работа (отработка техники владения мячом).
4. Командные взаимодействия.
5. Игры с элементами различных систем защиты.
6. Учебная игра с применением зонной и комбинированной защиты.
7. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.
8. Общая физическая подготовка.

Форма представления результата:

- Выполнение контрольных нормативов
- Ведение ПФЗ.

Критерии оценки:

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	5	4	3	5	4	3
Бросок из-под кольца (кол-во попаданий из 10 попыток)	9	8	7	8	7	6
Штрафные броски (кол-во попаданий из 5 попыток)	5	4	2	4	3	2
Ведение, бросок после 2-х шагов	Техника выполнения					
Броски с равноудаленных точек (кол-во попаданий из 10 попыток)	6	5	4	5	4	3
Передача двумя руками от груди в стену (S-3 м) за 10 сек.	14	12	10	10	8	6
Дальние броски (кол-во попадание из 5 попыток) техника выполнения броска	1	-	-	1	-	-

Тема 2.3.1. Баскетбол
Практическое занятие № 8
Тренировочные игры на счет. Судейство.

Цель работы: Совершенствование технико-тактических действий в игровых ситуациях. Судейство.

Выполнив работу, Вы будете:

уметь:

- применять правила игры в баскетбол;
- применять полученные навыки в игровых ситуациях;
- судить баскетбол.

Материальное обеспечение:

спортивные зал, баскетбольные мячи, свисток.

Задание:

1. Правила игры в баскетбол.
2. Стритбол.
3. Учебно-тренировочная игра
4. Судейство.

Порядок выполнения работы:

1. Разминка (бег, специальные беговые и прыжковые упражнения, общеразвивающие упражнения).
2. Разминка с мячами в парах, тройках (ведение, передачи, броски мяча).
3. Игры с использованием элементов баскетбола.
4. Учебная игра с судейством.
5. Упражнения на развитие физических качеств.

Критерии оценки:

Оценивается техника выполнения игровых приемов

Оценка «отлично» ставится, если задание выполнено верно.

Оценка «хорошо» ставится, если допущена одна или две ошибки, приведшие к неправильному результату.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если приведено неполное выполнение задания.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если задание не выполнено.

Тема 2.3.2. Волейбол
Практическое занятие № 10, 12

Совершенствование и закрепление техники двигательных действий. Контрольные нормативы

Цель работы: Совершенствование техники игры:

Выполнив работу, Вы будете:

уметь:

- выполнять технические действия в волейболе.

Материальное обеспечение:

спортивные зал, волейбольные мячи, свисток, волейбольная сетка.

Задание:

1. Стойки волейболиста и работа ног (перемещения, прыжки).
2. Передачи мяча (верхняя, нижняя).
3. Подачи мяча (верхняя, нижняя).
4. Учебная игра.
5. Ведение ПФЗ.

Порядок выполнения работы:

1. Разминка (бег, специальные беговые и прыжковые упражнения, общеразвивающие упражнения).
2. Разминка с мячами в парах, тройках (передачи).
3. Подачи мяча.
4. Учебная игра.
5. Общая физическая подготовка.
6. Упражнения на гибкость.

Форма представления результата:

- Выполнение контрольных нормативов
- Ведение ПФЗ.

Критерии оценки:

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Верхняя передача (над собой)	30	25	20	25	20	15
Верхняя передача (в парах)	35	30	25	30	25	20
Нижняя передача (над собой)	25	20	15	20	15	10
Передача в парах через сетку	25	20	15	20	15	10
Прием мяча снизу после подачи (из 5)	4	3	1	4	2	1
Нижняя прямая подача (из 6)	5	4	3	4	3	2
Верхняя прямая подача (из 6)	4	3	2	3	2	1

Тема 2.3.2. Волейбол
Практическое занятие №11
Тренировочные игры на счет. Судейство.

Цель работы: Совершенствование технико-тактических действий в игровых ситуациях. Судейство.

Выполнив работу, Вы будете:

уметь:

- применять правила игры в волейбол;
- применять полученные навыки в игровых ситуациях;
- судить волейбол.

Материальное обеспечение:

спортивный зал, волейбольные мячи, волейбольная сетка, свисток.

Задание:

1. Правила игры в волейбол
2. Учебно-тренировочная игра
3. Судейство.

Порядок выполнения работы:

1. Разминка (бег, специальные беговые и прыжковые упражнения, общеразвивающие упражнения).
2. Разминка с мячами в парах, тройках (передачи, подачи, нападающий удар, блокирование).
3. Игры с использованием элементов волейбола.
4. Учебная игра с судейством.
5. Упражнения на развитие физических качеств.

Критерии оценки:

Оценивается техника выполнения игровых приемов

Оценка «отлично» ставится, если задание выполнено верно.

Оценка «хорошо» ставится, если допущена одна или две ошибки, приведшие к неправильному результату.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если приведено неполное выполнение задания.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если задание не выполнено.

Тема 2.3.3. Бадминтон
Практическое занятие № 13, 15

Совершенствование и закрепление техники двигательных действий. Контрольные нормативы

Цель работы: Совершенствование техники игры в бадминтон.

Выполнив работу, Вы будете:

уметь:

- выполнять перемещения по площадке;
- выполнять стойки;
- выполнять удары;
- выполнять подачи.

Материальное обеспечение:

спортивный зал, сетки для бадминтона, стойки для сеток, ракетки для бадминтона, воланы.

Задание:

1. Правильный хват ракетки.
2. Перемещения, стойки.
3. Подача.
4. Учебная игра

Порядок выполнения работы:

1. Разминка (бег, специальные беговые и прыжковые упражнения, общеразвивающие упражнения).
2. Изучение и совершенствование элементов техники перемещений, стойки.
3. Подача.
4. Работа под сеткой (укороченные удары).
5. Нападающие удары.
6. Учебная игра.
7. Общая физическая подготовка

Форма представления результата:

- контрольный норматив техника подачи и техника игры.

Критерии оценки:

Оценивается техника выполнения подачи и техника игры

Оценка «отлично» ставится, если задание выполнено верно.

Оценка «хорошо» ставится, если допущена одна или две ошибки, приведшие к неправильному результату.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если приведено неполное выполнение задания.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если задание не выполнено.

Тема 2.3.3. Бадминтон
Практическое занятие № 14

Тренировочные одиночные и парные игры на счет. Судейство.

Цель работы: Изучение и применение правил игры в бадминтон. Судейство.

Выполнив работу, Вы будете:

уметь:

- применять правила игры;
- судить одиночные и парные игры.

Материальное обеспечение:

спортивный зал, сетки для бадминтона, стойки для сеток, ракетки для бадминтона, воланы.

Задание:

1. Правила игры.
2. Техничко-тактические действия в защите и нападении.
3. Учебная игра с использованием полученных навыков.

Порядок выполнения работы:

1. Разминка (бег, специальные беговые и прыжковые упражнения, общеразвивающие упражнения).
2. Изучение и совершенствование технико-тактических действий.
3. Учебная игра с судейством.
4. Общая физическая подготовка.

Форма представления результата:

- Продемонстрировать знание жестов судей и правил игры в процессе судейства.

Критерии оценки:

Оценка «отлично» ставится, если задание выполнено верно.

Оценка «хорошо» ставится, если допущена одна или две ошибки, приведшие к неправильному результату.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если приведено неполное выполнение задания.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если задание не выполнено.

Тема 2.3.4. Настольный теннис
Практическое занятие № 16, 18

Совершенствование и закрепление техники двигательных действий. Контрольные нормативы

Цель работы: Совершенствование техники игры.

Выполнив работу, Вы будете:

уметь:

- выполнять набивание мяча;
- выполнять подачу мяча;
- выполнять накаты мяча;
- выполнять подрезки мяча;
- выполнять подставки.

Материальное обеспечение:

спортивный зал, теннисные столы, сетки, теннисные ракетки, теннисные шарики.

Задание:

1. Правильный хват ракетки.
2. Набивание мяча.
3. подача мяча.
4. Подрезка.
5. Накат.
6. Учебная игра

Порядок выполнения работы:

1. Разминка (бег, специальные беговые и прыжковые упражнения, общеразвивающие упражнения).
2. Изучение и совершенствование элементов техники (хват ракетки, набивание).
3. подача мяча.
4. Накат и подрезка мяча.
5. Учебная игра.
6. Общая физическая подготовка.

Форма представления результата:

- контрольный норматив набивание мяча;
- контрольный норматив техника подачи мяча.

Критерии оценки:

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Набивание мяча:						
• ладонной поверхностью	10	8	6	10	8	6
• тыльной поверхностью	10	8	6	10	8	6
• ребром	3	2	1	3	2	1
Подача:						
• по прямой	5	4	3	5	4	3
• по диагонали	5	4	3	5	4	3

Тема 2.3.4. Настольный теннис
Практическое занятие № 17
Тренировочные одиночные и парные игры на счет. Судейство.

Цель работы: Изучение и применение правил игры в настольный теннис

Выполнив работу, Вы будете:

уметь:

- применять правила игры;
- судить одиночные и парные игры.

Материальное обеспечение:

спортивный зал, теннисные столы, сетки, теннисные ракетки, теннисные шарики

Задание:

1. Правила игры.
2. Техничко-тактические действия в защите и нападении.
3. Учебная игра с использованием полученных навыков.

Порядок выполнения работы:

1. Ознакомиться с правилами
2. Посмотреть видеофрагмент игры, обращая внимание на судейство.
3. Выучить жесты судей
4. Отсудить игру в настольный теннис.

Форма представления результата:

- Продемонстрировать знание жестов судей и правил игры в процессе судейства.

Критерии оценки

Оценка «отлично» ставится, если задание выполнено верно.

Оценка «хорошо» ставится, если допущена одна или две ошибки, приведшие к неправильному результату.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если приведено неполное выполнение задания.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если задание не выполнено.

Тема 2.3.5. Мини футбол
Практическое занятие № 19–21

Совершенствование и закрепление техники двигательных действий.

Цель работы: Совершенствование техники владения мячом.

Выполнив работу, Вы будете:

уметь:

- выполнять ведение мяча;
- выполнять передачи мяча;
- выполнять перемещения по площадке;
- выполнять удары мяча с разных дистанций;
- выполнять штрафные удары.

Материальное обеспечение:

Спортивный стадион, футбольные мячи, свисток.

Задание:

11. Стойки футболиста и работа ног (перемещения, повороты, остановки).
12. Введение мяча (дриблинг).
13. Передачи мяча (различными способами, с изменением расстояния, в движении).
14. Удары мяча (с различной дистанции, отработка движения голени).
15. Штрафные удары.
16. Учебная игра.
17. Введение ПФЗ.

Порядок выполнения работы:

9. Разминка (бег, специальные беговые и прыжковые упражнения, общеразвивающие упражнения).
10. Разминка с мячами в парах, тройках (ведение, передачи, остановка мяча).
11. Индивидуальная работа (отработка передач).
12. Учебная игра.
13. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.
14. Общая физическая подготовка.
15. Упражнения на гибкость.

Форма представления результата:

- контрольный норматив удары по воротам с разных дистанций;
- контрольный норматив техника игры.

Критерии оценки:

Оценка «отлично» ставится, если задание выполнено верно.

Оценка «хорошо» ставится, если допущена одна или две ошибки, приведшие к неправильному результату.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если приведено неполное выполнение задания.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если задание не выполнено.

Тема 3.1 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов

Практическое занятие № 22–23

Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста

Цель: формирование специальных знаний для успешного освоения практического раздела ППФП и применения приобретенных умений, навыков и качеств в трудовой деятельности.

Выполнив работу, Вы будете:

уметь:

- формировать прикладные двигательные умения и навыки, преимущественно необходимых в связи с особыми внешними условиями труда.
- повышать работоспособность и устойчивость организма к неблагоприятным условиям труда и адаптироваться к избранной трудовой деятельности.

Материальное обеспечение:

Стадион, спортивный зал, спортивный инвентарь, свисток, фишки, флажки.

Задание:

1. Пробежание отрезков 400м, 800м – в 50%, 70% силы.
2. Беговые упражнения.
3. Специальные скоростно-силовые упражнения на различные группы мышц.
4. Длительный равномерный бег.
5. Упражнения профессионально-прикладной направленности.
6. Упражнения на быстроту рук, ног, туловища.
7. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста
8. ПФЗ.

Порядок выполнения работы:

1. Разминочный бег,
2. Общеразвивающие упражнения.
3. Специальные беговые упражнения.
4. Длительный равномерный бег.
5. Упражнения профессионально-прикладной направленности
6. Специальные упражнения на выносливость.
7. Собственно силовые упражнения.
8. Упражнения на гибкость.

Форма представления результата:

- Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.

Критерии оценки:

Оценка «отлично» ставится, если задание выполнено верно.

Оценка «хорошо» ставится, если допущена одна или две ошибки, приведшие к неправильному результату.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если приведено неполное выполнение задания.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если задание не выполнено.

Тема 3.2. Атлетическая гимнастика

Практическое занятие № 24–25

Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями. Самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия. Контрольные нормативы.

Цель работы: Знакомство с устройством и работой на тренажерах и составление комплексов упражнения на различные группы мышц.

Выполнив работу, Вы будете:

уметь:

- составлять комплексы для различных групп мышц;
- работать на различных тренажерах.

Материальное обеспечение:

тренажерный зал, тренажеры.

Задание:

1. Основы методики работы с тренажерами.
2. Основы правильного питания и здорового образа жизни.
3. Комплексы упражнений на различные группы мышц.
4. Силовая подготовка.
5. Упражнения для коррекции фигуры.
6. Стрейчинг.
7. Ведение ПФЗ.

Порядок выполнения работы:

1. Разминка.
2. Теоретические сведения.
3. Подбор комплексов.
4. Индивидуальная коррекция упражнений для самостоятельной работы.
5. Стрейчинг.

Форма представления результата:

- подобрать индивидуальный комплекс упражнений
- контрольные нормативы по общей физической подготовке

Критерии оценки:

Оценивается умение обоснованно и грамотно подбирать упражнения в зависимости от поставленных задач

Выполнять нормативы по ОФП и силовой подготовке:

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	юноши		
	5	4	3
Жим штанги лежа (% от массы тела)	70%	55%	45%
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	13	10	8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	50	45	35
Подъем переворотом в упор на высокой перекладине (кол-во раз)	3	2	1