

Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Саратовский государственный технический университет имени  
Гагарина Ю.А.»

Филиал федерального государственного бюджетного образовательного  
учреждения высшего образования  
«Саратовский государственный технический университет имени  
Гагарина Ю.А.» в г. Петровске

УТВЕРЖДАЮ  
Директор филиала СГТУ  
имени Гагарина Ю.А. в г. Петровске  
Е.А. Бесшапошникова  
«05» июня 2024 г.



## **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

по дисциплине  
ОУД.05 «Физическая культура»

специальности  
09.02.07 «Информационные системы и программирование»

Методические указания рассмотрены  
на заседании предметной (цикловой) комиссии  
общеобразовательных, ОГСЭ и ЕН дисциплин,  
профессиональных модулей специальностей  
социально-экономического профиля  
«14» июня 2024 года, протокол №12

Председатель ПЦК Медведева /О.В. Медведева/

Петровск 2024

## **Пояснительная записка**

Методические указания по выполнению практических работ подготовлены на основе рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура», разработанной на основе ФГОС СПО по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование» и соответствующих общих (ОК) компетенций:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

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.

Цели: формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста.

При выполнении практических работ студент должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни

При выполнении практических работ студент должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Содержание практических занятий определено рабочей программой и тематическим планированием, соответствует теоретическому материалу изучаемых разделов учебной дисциплины.

Объём практических занятий по дисциплине определяется учебным планом по данной специальности.

Продолжительность практического занятия - 2 академических часа. Перед проведением практического занятия преподавателем организуется инструктаж, а по ее окончании – обсуждение итогов.

Комплект методических указаний по выполнению практических работ дисциплины «Физическая культура» содержит 36 практических занятий.

# ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

## I Общие требования безопасности.

Учащийся должен:

- пройти медицинский осмотр и заниматься в той медицинской группе, к которой он относится по состоянию здоровья;
- иметь опрятную спортивную форму (трусы, майку, футболку, спортивный костюм, трико, чистую обувь: кеды, кроссовки), соответствующую погодным условиям и теме проведения занятия;
- выходит из раздевалки по первому требованию учителя;
- после болезни предоставить учителю справку от врача;
- присутствовать на уроке в случае освобождения врачом после болезни;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению, иметь коротко остриженные ногти. Знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

Учащимся нельзя:

- резко открывать двери и виснуть на них, выключать свет, трогать плафоны в раздевалке, спортивном зале. Вставлять в розетки посторонние предметы. Пить холодную воду до и после урока.
- заниматься на небрепосохшей площадке, скользком и неровном грунте.

## II Требования безопасности перед началом занятий.

Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, серёжки и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;
- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимый для проведения занятия;
- с разрешения учителя выходить на место проведения занятия;
- по команде учителя вставать в строй для общего построения.

## III Требования безопасности во время занятий.

Учащийся должен:

- внимательно слушать объяснения учителя и аккуратно выполнять задание;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;

- во время передвижения смотреть вперёд, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;
- выполнять упражнения с исправным инвентарём, заниматься на исправном оборудовании.

Учащимся нельзя:

- покидать место проведения занятий без разрешения учителя;
- толкаться, ставить подножки в строю и в движении;
- залезать на баскетбольные фермы, виснуть на кольцах;
- жевать жевательную резинку;
- мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;
- выполнять упражнения с влажными ладонями;
- резко изменять направление своего движения.

### **Перечень практических работ по дисциплине «Физическая культура».**

#### **Практическое занятие 1**

**Тема: Современное состояние физической культуры и спорта**

#### **Практическое занятие 2**

**Тема: Здоровье и здоровый образ жизни**

#### **Практическое занятие 3**

**Тема: Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья**

#### **Практическое занятие 4**

**Тема: Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья**

#### **Практическое занятие 5**

**Тема: Физическая культура в режиме трудового дня**

#### **Практическое занятие 6**

**Тема: Профессиональная прикладная физическая подготовка**

#### **Практическое занятие 7**

**Тема: Подбор упражнений и составление проведения комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой**

#### **Практическое занятие 8**

**Тема: Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»**

**Практическое занятие 9**

**Тема: Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.**

**Практическое занятие 10**

**Тема: Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организаций занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач.**

**Практическое занятие 11**

**Тема: Профессионально прикладная физическая подготовка**

**Практическое занятие 12**

**Тема: Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой.**

**Практическое занятие 13**

**Тема: Основная гимнастика**

**Практическое занятие 14**

**Тема: Основная гимнастика**

**Практическое занятие 15**

**Тема: Основная гимнастика**

**Практическое занятие 16**

**Тема: Спортивная гимнастика.**

**Практическое занятие 17**

**Тема: Спортивная гимнастика.**

**Практическое занятие 18**

**Тема: Спортивная гимнастика.**

**Практическое занятие 19**

**Тема: Акробатика**

**Практическое занятие 20**

**Тема: Аэробика**

**Практическое занятие 21**

**Тема: Атлетическая гимнастика**

**Практическое занятие 22**

**Тема: Футбол.**

**Практическое занятие 23**

**Тема: Футбол.**

**Практическое занятие 24**

**Тема: Футбол.**

**Практическое занятие 25**

**Тема: Баскетбол**

**Практическое занятие 26**

**Тема: Баскетбол**

**Практическое занятие 27**

**Тема: Баскетбол**

**Практическое занятие 28**

**Тема: Волейбол**

**Практическое занятие 29**

**Тема: Волейбол**

**Практическое занятие 30**

**Тема: Легкая атлетика**

**Практическое занятие 31**

**Тема: Легкая атлетика**

**Практическое занятие 32**

**Тема: Легкая атлетика**

**Практическое занятие 33**

**Тема: Легкая атлетика**

**Практическое занятие 34**

**Тема: Легкая атлетика**

**Практическое занятие 35**

**Тема: Легкая атлетика**

## **Практические работы**

### **Практическая работа №1.**

**Тема:** Современное состояние физической культуры и спорта

**Цель:** Обучение методике определения уровня здоровья по Э.Н.Вайнеру

**Оборудование:** Секундомер

**Порядок выполнения работы:**

Разминка

Проверка своих параметров по тесту:

### **Практическое занятие 2**

**Тема:** Здоровье и здоровый образ жизни

**Цель:** ЗОЖ

**Оборудование:** Секундомер

**Порядок выполнения работы:**

Разминка

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — это повседневная жизнедеятельность, соответствующая наследственным особенностям данного человека, конкретным условиям жизни и направленная на формирование, сохранение и укрепление здоровья и на полноценное выполнение человеком его социально-биологических функций.

Основными условиями построения ЗОЖ являются:

1. Настрой на здоровый образ жизни.
2. Достаточная двигательная активность.
3. Умение регулировать свое психическое состояние.
4. Правильное питание.
5. Закаливание и тренировка иммунитета.
6. Четкий режим жизни.
8. Выполнение гигиенических требований.
9. Умение предупреждать опасные ситуации и правильно вести себя при их возникновении.
10. Отказ от вредных привычек.
11. Потребность больше узнать о своем организме, о средствах и методах поддержания и обеспечения своего здоровья.

### **Практическое занятие 3**

**Тема:** Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья

**Цель:** ЗОЖ

**Оборудование:** Секундомер

**Порядок выполнения работы:**

Разминка

Основными условиями построения ЗОЖ являются:

7. Настрой на здоровый образ жизни.
8. Достаточная двигательная активность.
9. Умение регулировать свое психическое состояние.
10. Правильное питание.
11. Закаливание и тренировка иммунитета.
12. Четкий режим жизни.
12. Выполнение гигиенических требований.
13. Умение предупреждать опасные ситуации и правильно вести себя при их возникновении.
14. Отказ от вредных привычек.
15. Потребность больше узнать о своем организме, о средствах и методах поддержания и обеспечения своего здоровья.

#### **Практическое занятие 4**

**Тема: Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья**

**Цель: ЗОЖ**

**Оборудование: Секундомер**

**Порядок выполнения работы:**

Разминка

Дневник здоровья

#### **Практическая работа №5**

**Тема: Физическая культура в режиме трудового дня**

**Цель: Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков**

**Оборудование: мяч**

**Порядок выполнения:**

Размика.

Рекомендуемые виды спорта, средства и методы ППФП:

Гимнастика: упражнения на перекладине, гимнастической стенке, брусьях; лазание по гимнастической стенке; упражнения в равновесии; акробатические упражнения. Легкая атлетика: бег на средние и короткие дистанции; прыжки; метание. Упражнения с отягощениями: набивные мячи; гантели. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально-значимых двигательных действий.

Упражнения для развития силы.

1. Из о. с. – наклон вперед, коснуться руками пола и, переступая руками по полу, принять упор лёжа, затем, переступая руками назад, вернуться в и. п. Ноги в коленях не сгибать.
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, руки на стуле.



3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (мальчики). Туловище держать прямо.
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на стуле (мальчики). Это трудное упражнение можно выполнять после достаточной подготовленности.
5. В положении лёжа на спине разведение рук с гантелями (массой от 0,5 кг до 2 кг – мальчики) в стороны, поднятие прямых рук вперёд.
6. В упоре лёжа передвижение на руках влево и вправо (мальчики). Туловище держать прямо, ноги вместе.
7. Подтягивание в висе лёжа. Для этого упражнения можно положить палку или кусок трубы на сиденье двух стульев (возможны и другие варианты).
8. Лазанье по канату, по горизонтальной лестнице.
9. Подтягивание на перекладине.

#### **Практическая работа №6.**

**Тема: Профессиональная прикладная физическая подготовка**

**Цель: узанть профессиональные нагрузки на здоровье.**

**Оборудование: мяч, прыгалки**

**Порядок выполнения:**

Разминка.

Беговые и прыжковые упражнения:

- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлестыванием голени;
- прыжки приставными шагами левым и правым боком;
- стартовый разгон до середины зала, от середины спиной вперед;
- прыжки на левой и правой ноге.

Закрепление техники бега по прямой с различной скоростью.

#### **Практическая работа №7.**

**Тема: Подбор упражнений и составление проведения комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой**

**Цель: узанть профессиональные нагрузки на здоровье.**

**Оборудование: мяч, прыгалки**

**Порядок выполнения:**

Разминка.

Беговые и прыжковые упражнения:

- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлестыванием голени;
- прыжки приставными шагами левым и правым боком;
- стартовый разгон до середины зала, от середины спиной вперед;
- прыжки на левой и правой ноге.

Закрепление техники бега по прямой с различной скоростью.

### **Практическая работа №8.**

**Тема:** Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»

**Цель:** нормативы ГТО

**Оборудование:** секундомер

**Порядок выполнения:**

Разминка.

Составления плана тренировки к сдаче нормативов ГТО

### **Практическая работа №9.**

**Тема:** Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.

**Цель:** дневник самоконтроля

**Оборудование:** секундомер.

**Порядок выполнения:**

Разминка.

Выполнение упражнений на развитие выносливости:

Беговые и прыжковые упражнения:

- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлестыванием голени;
- прыжки приставными шагами левым и правым боком;
- прыжки на левой и правой ноге.

Тренировка

- бег на 1000 метров в медленном темпе
- бег на 300 метров

### **Практическая работа №10.**

**Тема:** Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организаций занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач.

**Цель:** ЗОЖ на рабочем месте

**Оборудование:** секундомер.

**Порядок выполнения:**

Разминка.

Выполнение упражнений на развитие выносливости:

Беговые и прыжковые упражнения:

- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлестыванием голени;
- прыжки приставными шагами левым и правым боком;
- прыжки на левой и правой ноге.

Тренировка

- бег на 1000 метров в медленном темпе
- бег на 500 метров

### **Практическая работа №11.**

**Тема: Профессионально прикладная физическая подготовка**

**Цель: Зож на рабочем месте**

**Оборудование: маты, рулетка**

**Порядок выполнения:**

**Разминка**

**ОРУ**

**Составление комплекса физминутки**

### **Практическая работа №12.**

**Тема: Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой.**

**Цель: оздоровительная гимнастика**

**Оборудование: маты, рулетка**

**Порядок выполнения:**

**Порядок выполнения:**

**Разминка**

**ОРУ**

**Составление комплекса дыхательных упражнений**

### **Практическая работа №13.**

**Тема: Основная гимнастика**

**Цель: основные виды гимнастических упражнений**

**Оборудование: мячи, конусы.**

**Порядок выполнения:**

**Разминка**

**Строевые упражнения.**

### **Практическая работа №14.**

**Тема: Спортивная гимнастика.**

**Цель: Основные упражнения спортивной гимнастики**

**Оборудование: маты, мячи.**

**Порядок выполнения:**

**Разминка.**

**ОРУ**

**Разбор основных элементов спортивной гимнастики (опорный прыжок, брусья).**

**Практическая работа №15.**

**Тема:** Акробатика

**Цель:** Основные элементы в акробатике

**Оборудование:** маты, мячи

**Порядок выполнения:**

Разминка.

Техника безопасности при выполнении элементов акробатики (мост, березка, колесо)

**Практическая работа №16.**

**Тема:** Аэробика

**Цель:** изучить основные шаги в аэробике

**Оборудование:** прыгалки, мяч

**Порядок выполнения:**

Разминка.

Составления комплекса аэробных движений.

Выполнение составленного комплекса.

**Практическая работа №17.**

**Тема:** Атлетическая гимнастика.

**Цель:** разработка комплекса упражнений

**Оборудование:** тренажерный зал

**Порядок выполнения:**

Разминка.

Круговая тренировка на тренажерах.

**Практическая работа №18.**

**Тема:** Футбол

**Цель:** составление команды

**Оборудование:** мяч, зал или стадион

**Порядок выполнения:**

Разминка.

Учебная игра

Судейство

**Практическая работа №19.**

**Тема:** Футбол

**Цель:** составление команды

**Оборудование:** мяч, зал или стадион

**Порядок выполнения:**

Разминка.

Учебная игра

## **Судейство**

### **Практическая работа №20**

**Тема:** Баскетбол.

**Цель:** составление команды

**Оборудование:** мяч, баскетбольные стойки

**Порядок выполнения:**

Разминка.

Учебная игра.

Судейство

### **Практическая работа №21**

**Тема:** Баскетбол.

**Цель:** составление команды

**Оборудование:** мяч, баскетбольные стойки

**Порядок выполнения:**

Разминка.

Учебная игра.

Судейство

### **Практическая работа №22**

**Тема:** Волейбол.

**Цель:** составление команды

**Оборудование:** мяч, сетка

**Порядок выполнения:**

Разминка.

Учебная игра.

Судейство

### **Практическая работа №23**

**Тема:** Волейбол.

**Цель:** составление команды

**Оборудование:** мяч, сетка

**Порядок выполнения:**

Разминка.

Учебная игра.

Судейство

### **Практическая работа №24**

**Тема: Бадминтон**

**Цель: развитие скорости и внимательности**

**Оборудование: ракетки, воланчик, сетка.**

**Порядок выполнения:**

Разминка.

Учебная игра.

Судейство

### **Практическая работа №25**

**Тема: Бадминтон**

**Цель: развитие скорости и внимательности**

**Оборудование: ракетки, воланчик, сетка.**

**Порядок выполнения:**

Разминка.

Учебная игра.

Судейство

### **Практическая работа №26**

**Тема: Теннис**

**Цель: развитие скорости и внимательности**

**Оборудование: ракетки, теннисный стол, шарики**

**Порядок выполнения:**

Разминка.

Учебная игра.

Судейство

### **Практическая работа №27**

**Тема: Теннис**

**Цель: развитие скорости и внимательности**

**Оборудование: ракетки, теннисный стол, шарики**

**Порядок выполнения:**

Разминка.

Учебная игра.

Судейство

### **Практическая работа №28**

**Тема: Спортивные игры, игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности.**

**Цель: популяризация национальных спортивных состязаний.**

**Оборудование: спортивный зал, стадион**

**Порядок выполнения:**

Разминка.

Демонстрация национальных соревнований

**Практическая работа №29**

**Тема:** Спортивные игры, игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности.

**Цель:** популяризация национальных спортивных состязаний.

**Оборудование:** спортивный зал, стадион

**Порядок выполнения:**

Разминка.

Демонстрация национальных соревнований

**Практическая работа №30**

**Тема:** Легкая атлетика.

**Цель:** Популяризация легкой атлетики.

**Оборудование:** стадион

**Порядок выполнения:**

Разминка.

Беговые упражнения.

**Практическая работа №31**

**Тема:** Легкая атлетика.

**Цель:** Популяризация легкой атлетики.

**Оборудование:** стадион

**Порядок выполнения:**

Разминка.

Кроссовые упражнения.

**Практическая работа №32**

**Тема:** Легкая атлетика.

**Цель:** Популяризация легкой атлетики.

**Оборудование:** стадион

**Порядок выполнения:**

Разминка.

Метание гранаты.

**Практическая работа №33**

**Тема:** Легкая атлетика.

**Цель:** Популяризация легкой атлетики.

**Оборудование:** стадион

**Порядок выполнения:**

Разминка.

Прыжок в длину с места.

**Практическая работа №34**

**Тема:** Легкая атлетика.

**Цель: Популяризация легкой атлетики.**

**Оборудование: стадион**

**Порядок выполнения:**

Разминка.

Прыжок в длину с разбега.

**Практическая работа №35**

**Тема: Легкая атлетика.**

**Цель: Популяризация легкой атлетики.**

**Оборудование: стадион**

**Порядок выполнения:**

Разминка.

Эстафетный бег

**Практическая работа №36**

**Тема: Легкая атлетика.**

**Цель: Популяризация легкой атлетики.**

**Оборудование: стадион**

**Порядок выполнения:**

Разминка.

Эстафетный бег

## **Информационное обеспечение обучения**

### **Печатные и электронные издания**

#### **Основные учебные издания:**

1. Кузнецов, В.С. Физическая культура: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва: КноРус, 2020. — 256 с. — ISBN 978-5-406-07522-URL: <https://book.ru/book/932718>

2. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / Барчуков И.С. — Москва : КноРус, 2021. — 366 с. — ISBN 978-5-406-02452-2. — URL: <https://book.ru/book/936107>

3. Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учебное пособие / Бишаева А.А. — Москва : КноРус, 2021. — 299 с.— ISBN 978-5-406-02565-9. — URL: <https://book.ru/book/936250>

4. Виленский, М.Я. Физическая культура: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2020. — 214 с. — ISBN 978-5-406-07424-4. — URL: <https://book.ru/book/932719>

5. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования, – М., 2020. – 320 с.



### **Дополнительные учебные издания:**

6. Мифтахов, Р.А. Организационно-методические основы оздоровительной физической культуры студентов: учебное пособие / Мифтахов Р.А. — Москва : Русайнс, 2021. — 89 с. — ISBN 978-5-4365-5253-8. — URL: <https://book.ru/book/938404>.

7. Губа, В. П. Теория и методика спортивных игр: учебник / В. П. Губа. — Москва: Издательство «Спорт», 2020. — 720 с. — ISBN 978-5-907225-41-1. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. URL: <https://www.iprbookshop.ru/98644.html>

8. Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры + еПриложение: дополнительные материалы: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва: КноРус, 2020. — 448 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07304-9. — URL: <https://book.ru/book/932248>

### **Интернет ресурсы:**

9. <https://www.minsport.gov.ru>(Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

10. <http://www.edu.ru>(Федеральный портал «Российское Образование»).

11. <https://olympic.ru>(Официальный сайт Олимпийского комитета России).

12. <http://voenn.info/fizp.shtml>(сайт: Учебно-методические пособия

13. «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

### **Электронно-библиотечная система:**

14. ЭБС «Znanium»

15. ЭБС «PROФобразование»

16. ЭБС «Book.ru»