

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



МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

по дисциплине
ОД.05 «Физическая культура»

специальности
09.02.07 «Информационные системы и программирование»

Методические указания рассмотрены
на заседании предметной (цикловой) комиссии
общеобразовательных, социально-гуманитарных
и естественнонаучных дисциплин
«16» июня 2025 года, протокол №13

Председатель ПЦК Медведева /О.В. Медведева/

Петровск 2025

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) и профессиональных (ПК) 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 физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций; – приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

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: Спортивная гимнастика.

Практическое занятие 15

Тема: Акробатика

Практическое занятие 16

Тема: Аэробика

Практическое занятие 17

Тема: Атлетическая гимнастика

Практическое занятие 18

Тема: Футбол.

Практическое занятие 19

Тема: Футбол.

Практическое занятие 20

Тема: Баскетбол

Практическое занятие 21

Тема: Баскетбол

Практическое занятие 22

Тема: Волейбол

Практическое занятие 23

Тема: Волейбол

Практическое занятие 24

Тема: Бадминтон

Практическое занятие 25

Тема: Бадминтон

Практическое занятие 26

Тема: Теннис

Практическое занятие 27

Тема: Теннис

Практическое занятие 28

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

Практическое занятие 29

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

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

2. Балтрунас, М. И. Теория и методика обучения физической культуре [Электронный ресурс]: учебное пособие / М. И. Балтрунас, С. В. Быченков. - Электрон. текстовые данные. — Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 135с.— 978- 5-4486-0765-3. Режимдоступа:<http://www.iprbookshop.ru/81323.html>

3. 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>

4. 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>.

5. Быченков, С. В. Теория и методика подготовки студентов по легкой атлетике [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, С.Ю.Крыжановский. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 110 с. — 978-5-4488-0298-0, 978-5-4497-0173-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/85501.html>

6. 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>

7. 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>

Дополнительные учебные издания:

8. 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>.

9. 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>

10. Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры + Приложение: 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

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

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

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

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

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

Электронно-библиотечная система:

16. ЭБС «IPRbooks», ООО «Ай Пи Ар Медиа»

17. ЭБС «Znanium»

18. ЭБС «PROФобразование»

19. ЭБС «Book.ru»