

Государственное бюджетное профессиональное  
Образовательное учреждение Иркутской области  
«Профессиональное училище №39 п. Центральный Хазан»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ВЫПОЛНЕНИЮ  
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПРАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ ПО ПРЕДМЕТУ  
ОГСЭ. 04.ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ 35.02.01**

**Лесное и лесопарковое хозяйство**

2018г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. Пояснительная записка
2. Перечень внеаудиторной самостоятельной работы
3. Критерии оценки внеаудиторной самостоятельной работы студентов.
  - 3.1. Ориентировочные затраты времени на выполнение заданий
4. Методические рекомендации по подготовке самостоятельных работ
  - 4.1. Общие рекомендации обучающимся при выполнении внеаудиторной самостоятельной работы
  - 4.2. Выполнение самостоятельной физической нагрузки.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические рекомендации по выполнению практических работ предназначены для организации работы на практических занятиях по учебной дисциплине «Физическая культура», которая является важной составной частью в системе подготовки специалистов среднего профессионального образования.

Практические занятия являются неотъемлемым этапом изучения учебной дисциплины и проводятся с целью:

- формирования практических умений в соответствии с требованиями к уровню подготовки обучающихся, установленными рабочей программой учебной дисциплины;
- обобщения, систематизации, углубления, закрепления полученных теоретических знаний;
- готовности использовать теоретические знания на практике.

Практические занятия по учебной дисциплине «Физическая культура» способствуют формированию в дальнейшем при изучении профессиональных модулей, следующих общих и профессиональных компетенций:

ОК 1 Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 4 Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 6 Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями

ОК 8 Быть готовым к смене технологий в профессиональной деятельности

ОК 11 Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей)

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:**

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

**Знать**

1 О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

2 Основы здорового образа жизни.

В методических рекомендациях предлагаются к выполнению практические работы, предусмотренные учебной рабочей программой дисциплины «Физическая культура».

При разработке содержания практических работ учитывался уровень сложности освоения студентами соответствующей темы, общих и профессиональных компетенций, на формирование которых направлена дисциплина.

Выполнение практических работ в рамках учебной дисциплины «Физическая культура» позволяет освоить технику упражнений и приобретение физических качеств, необходимых в различных профессиях. В рекомендациях представлены примеры практического применения упражнений для овладения техникой упражнений и развития физических качеств, повышения уровня функциональных и двигательных способностей на дисциплине «Физическая культура».

Методические рекомендации по учебной дисциплине «Физическая культура» имеют практическую направленность и значимость. Формируемые в процессе практические умения могут быть использованы студентами в будущей профессиональной деятельности.

Методические рекомендации предназначены для студентов училища, изучающих учебную дисциплину «Физическая культура» и могут использоваться как на учебных занятиях, которые проводятся под руководством преподавателя, так и для самостоятельного выполнения практических работ, предусмотренных рабочей программой во внеаудиторное время.

Практические занятия в соответствии с требованием ФГОС включают такой обязательный элемент, как использование ПК.

Оценки за выполнение практических работ выставляются по пятибалльной системе. Оценки за практические работы являются обязательными текущими оценками по учебной дисциплине и выставляются в журнале теоретического обучения

## 2.Перечень внеаудиторной самостоятельной работы по темам курса

| Наименование разделов и тем                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Кол-во часов |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| <p>1. <b>1.1.Легкая атлетика.</b></p> <p>2.Скоростно – силовая подготовка, работа на выносливость, бег 100 м равномерный бег на дистанцию 3000 м.</p> <p>3.□□бег на месте – 10 секунд<br/>         □□бег в гору<br/>         □□повторный бег по лестнице через одну, две ступеньки<br/>         □□прыжки по лестнице с поочередной сменой ног, с отягощением и без<br/>         □□повторный бег с ускорением на отрезках 30, 60, 100, 200 м<br/>         □□бег с отягощениями, прыжки со скакалкой в максимальном темпе<br/>         □□серийные многоскоки<br/>         □□челночный бег с предметами</p>                                  | 15           |
| <p>2. <b>Спортивные игры.</b></p> <p><b>2.1.Волейбол.</b></p> <p>1.<br/>         1.1. Упражнения для укрепления мышц спины<br/>         1.2. Упражнения для мышц брюшного пресса<br/>         1.3. Упражнение на укрепление косых мышц спины<br/>         1.4. Упражнения на гибкость<br/>         1.5. Упражнения на координацию движений<br/>         1.6. Упражнения на растяжку<br/>         1.7. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами<br/>         1.8. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа<br/>         1.9. Присед на одной ноге («пистолет»)<br/>         1.10. Присед из основной стойки 3х30</p> | 15           |
| <p>3. <b>2.2. Баскетбол</b></p> <p>2. 2.1. Упражнения для укрепления мышц спины<br/>         2.2. Упражнения для мышц брюшного пресса<br/>         2.3. Упражнение на укрепление косых мышц спины<br/>         2.4. Упражнения на гибкость<br/>         2.5. Упражнения на координацию движений<br/>         2.6. Упражнения на растяжку<br/>         2.7. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами<br/>         2.8. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа<br/>         2.9. Присед на одной ноге («пистолет»)</p>                                                                                              | 14           |

|             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |    |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|             | 2.10. Присед из основной стойки 3х30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |
| 4.          | <b>2.3. Футбол.</b><br>1.Выполнение упражнений на развитие силы и быстроты.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 14 |
| 5.          | <b>3.Настольный теннис</b><br>Комплекс упражнений на ловкость, внимание.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 14 |
| 6           | <b>5. Лыжные гонки.</b><br>1.Комплекс упражнений на выносливость и развитие силы.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 14 |
| 1.<br>2курс | <b>1.Легкая атлетика.</b><br>1.<br>-бег на месте – 10 секунд<br><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> -бег в гору<br><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> -повторный бег по лестнице через одну, две ступеньки<br><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> -прыжки по лестнице с поочередной сменой ног, с отягощением и без<br><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> -повторный бег с ускорением на отрезках 30, 60, 100, 200 м<br><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> -бег с отягощениями, прыжки со скакалкой в максимальном темпе<br><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> -серийные многоскоки<br><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> -челночный бег с предметами | 14 |
| 2.          | <b>2. Спортивные игры.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |    |
| 3.          | <b>2.1. Баскетбол</b><br>2.<br><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> жонглирование<br><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> одновременные круговые движения руками, правая рука вперед, левая назад и наоборот                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 14 |

|              |                                                                                                                                                                                                                                                                    |     |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
|              | □ □ прыжки со скакалкой 15, 30 сек                                                                                                                                                                                                                                 |     |
| 4.           | <b>2.2. Футбол.</b><br>1. Выполнение упражнений на развитие силы и быстроты.                                                                                                                                                                                       | 14  |
| 10.          | <b>3. Лыжные гонки</b><br>1. Комплекс упражнений на выносливость и развитие силы.                                                                                                                                                                                  | 14  |
| 11.          | <b>4. Гимнастика</b><br><br>2.1. Упражнения для укрепления мышц спины<br>2. Упражнения для мышц брюшного пресса<br>3. Упражнение на укрепление косых мышц спины<br>4. Упражнения на гибкость<br>5. Упражнения на координацию движений<br>6. Упражнения на растяжку | 14  |
| 12           | <b>6. ППФП</b><br>1. Упражнение на дыхание                                                                                                                                                                                                                         | 14  |
| <b>Всего</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                    | 170 |

### **3. Критерии оценки внеаудиторной самостоятельной работы студентов**

Качество выполнения внеаудиторной самостоятельной работы Студентов оценивается посредством текущего контроля самостоятельной работы с использованием балльно-рейтинговой системы. Текущий контроль СРС – это форма планомерного контроля качества и объема, приобретаемых студентами общих и профессиональных компетенций в процессе изучения дисциплины, проводится на учебных занятиях. Ориентировочные затраты времени на выполнение заданий представлены в таблице 1.

Таблица 1

**3.1. Ориентировочные затраты времени на выполнение заданий**

| № п/п | Основные виды заданий  | Затраты времени | Количество баллов |
|-------|------------------------|-----------------|-------------------|
| 1.    | Раздел Легкая атлетика | 1               | 2                 |
| 2.    | Раздел Спортивные игры | 1               | 4                 |
| 3.    | Лыжные гонки           | 2               | 2                 |
| 4.    | ППФП                   | 2               | 4                 |

#### **4.Методические рекомендации по подготовке самостоятельных работ**

Перед началом самостоятельной работы студенту следует рекомендовать изучить содержание основных видов заданий: их краткую характеристику, ориентировочные затраты времени на их подготовку, алгоритм действий и объем помощи преподавателя.

Расчет объема часов самостоятельной работы по каждой теме складывается из суммы ориентировочных затрат времени (см. табл. 1) на выполнение заданий. При этом общий объем времени по каждой теме не должен быть менее количества часов, отведенных на ее изучение по тематическому плану.

1.Студент должны ознакомиться с образцами выполнения заданий, критериями их оценки.

2. Итоговая сумма набранных баллов, суммируясь с результатами оценки аудиторной работы, составит рейтинговый показатель обучающегося, который может учитываться при проведении итогового контроля знаний по дисциплине.

#### **4.1. Общие рекомендации обучающимся при выполнении внеаудиторной самостоятельной работы**

Приступая к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, обязательно учитывайте состояние своего здоровья и, если есть какие-либо нарушения, посоветуйтесь с врачом и вашим преподавателем физической культуры. Это важно, так как для внеаудиторной самостоятельной работы предлагаются упражнения и нагрузки, рассчитанные на обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к основной медицинской группе, т. е. на тех, кому разрешено на уроках физической культуры выполнение всех упражнений.

##### **Правила выполнения внеаудиторных самостоятельных занятий**

1. Не стремитесь к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Спешка может привести к перегрузке организма и переутомлению. Физические нагрузки должны соответствовать вашим возможностям, поэтому нагрузки и их сложность повышайте постепенно, контролируя реакцию организма на них.
2. Составляя план внеаудиторных самостоятельных занятий, включайте упражнения для развития всех физических качеств. Это поможет достичь более высоких результатов.
3. Помните, что результат тренировок зависит от их регулярности, так как большие перерывы (3-4 дня и более) между занятиями сводят на нет эффект предыдущих упражнений. Поэтому даже при очень большой загруженности, например, во время подготовки к экзаменам, все равно найдите 20-30 мин для выполнения комплекса упражнений.
4. Для того чтобы у вас сохранялись высокая активность и желание заниматься, меняйте места проведения внеаудиторных самостоятельных занятий, чаще занимайтесь на открытом воздухе, в парке, сквере, привлекайте к тренировке своих друзей, членов семьи.
5. Очень хорошо заниматься под музыкальное сопровождение. Это повышает интерес к тренировке и способствует хорошему настроению.
6. Старайтесь соблюдать физиологические принципы выполнения упражнений: постепенное увеличение трудности упражнений, объема и интенсивности нагрузок; правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями с учетом вашей тренированности и переносимости нагрузок. Более трудные упражнения потребуют и большей продолжительности пауз между ними, и меньшего числа повторений. В зависимости от самочувствия, переносимости нагрузок, задачи упражнения можете волнообразно повышать или понижать нагрузки на протяжении одного занятия в течение недели или более длительного периода. Во время выполнения упражнений не стремитесь выполнить сразу максимальную нагрузку.
7. Выполнение упражнений обязательно начинайте с разминки, а по завершении используйте восстанавливающие процедуры (массаж, теплый душ, ванна, сауна и т. п.).
8. Если вы почувствовали какие-либо отклонения в состоянии здоровья, переутомление, посоветуйтесь с преподавателем, врачом.
9. Помните, что эффект от выполнения упражнений будет наиболее высоким, если вы в совокупности будете использовать физические упражнения, закаливающие процедуры, соблюдать гигиенические условия, режим дня и правильное питание.

#### **4.2.Выполнение самостоятельной физической нагрузки.**

##### **3.1 Разделы «Легкая атлетика» «Лыжная подготовка»**

Выполнять следующие комплексы упражнений:

1. Упражнения для укрепления мышц спины
2. Упражнения для мышц брюшного пресса
3. Упражнение на укрепление косых мышц спины
4. Упражнения на гибкость
5. Упражнения на координацию движений
6. Упражнения на растяжку
7. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
8. Присед на одной ноге («пистолет»)
9. Присед из основной стойки 3х30
10. Кроссовая подготовка 1000-3000 м
11. Бег с преодолением препятствий
12. Прыжки через препятствия
13. Метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность правой и левой рукой.

Можно использовать комплексы упражнений, описанные в §26-27 учебника Лях, В.И.,

Зданевич, А.А. Физическая культура 10-11 кл.: учеб.дляобщеобразоват. учреждений/ В.И. Лях. А.А. Зданевич; под общ.ред. В.И. Ляха. – М., Просвещение, 2010. – 207 с.

Для внеаудиторных самостоятельных заданий по развитию быстроты также предлагается выполнять:

- бег на месте – 10 секунд
- бег в гору
- повторный бег по лестнице через одну, две ступеньки
- прыжки по лестнице с поочередной сменой ног, с отягощением и без
- повторный бег с ускорением на отрезках 30, 60, 100, 200 м
- бег с отягощениями, прыжки со скакалкой в максимальном темпе
- серийные многоскоки
- челночный бег с предметами
- прыжок в длину с места и с разбега
- выпрыгивание вверх из низкого приседа.

Упражнения для повышения общей и скоростной выносливости служат основой повышения физической работоспособности, а косвенно также и умственной (поскольку способствуют улучшению кровоснабжения не только мышц, но и мозга), развивают волевые качества.

Для внеаудиторных самостоятельных занятий для развития выносливости можно также выполнять:

- гладкий бег
- кроссовый бег
- бег в умеренном темпе по лестнице

- бег 400-800 м.
- игра в баскетбол
- игра в футбол
- игра в настольный теннис
- прыжки со скакалкой 3-4 мин
- бег по лестнице в умеренном темпе
- ходьба на лыжах
- катание на коньках.

### **Зачетные требования по легкой атлетике, лыжной подготовке:**

1. Умение выполнять бег: юноши (3000 м) – 12,30-14,00 мин, с; девушки (2000 м) – 11,00-13,00 мин, с.
2. Умение выполнять скоростной бег на 30 м за время от 4,3 с до 5,2 с.
3. Умение выполнять 6-минутный бег от 1100 м до 1500 м.
4. Умение выполнять прыжки в длину с места: юноши – 190-230 см; девушки – 160-190 см.
5. Умение выполнять бег на лыжах: юноши (5 км) – 25,50-27,20 мин, с; девушки (3 км) – 19,00-21,00 мин, с.
6. Умение выполнять гимнастический комплекс упражнений: утренней гимнастики; производственной гимнастики; релаксационной гимнастики.

### **3.2 Разделы «Гимнастика».**

Выполнять следующие комплексы упражнений:

1. Упражнения для укрепления мышц спины
2. Упражнения для мышц брюшного пресса
3. Упражнение на укрепление косых мышц спины
4. Упражнения на гибкость
5. Упражнения на координацию движений
6. Упражнения на растяжку
7. Силовые упражнения с отягощением (гантели)
8. Упражнения с резиновой лентой
9. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами
10. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
11. Присед на одной ноге («пистолет»)
12. Присед из основной стойки 3х30

Можно использовать комплексы упражнений, описанные в §§26,27 учебника Лях, В.И., Зданевич, А.А. Физическая культура 10-11 кл.: учеб.дляобщеобразоват. учреждений [Текст]/ В.И. Лях. А.А. Зданевич; под общ.ред. В.И. Ляха. – М., Просвещение, 2010. – 207 с.

Для внеаудиторных самостоятельных занятий индивидуально также предлагается выполнять упражнения для развития гибкости:

- наклоны вперед
- упражнения на диске вращения «Грация»
- упражнения на растягивание по методике В. М. Гомозова: «Трон», «Лодочка», «Скоба», «Лягушка», «Корзинка».

Для развития силы в домашних условиях предлагаются упражнения:

- подъем переворотом
- подтягивание на высокой перекладине
- сгибание рук в упоре лежа
- приседание с отягощениями

- поднимание прямых ног лежа до угла 90 градусов и медленное опускание
- бег и прыжки с грузом по лестнице
- упражнения с гирями, гантелями, штангой.

Девушкам с низким уровнем развития силы предлагается сгибание рук сначала от скамейки, затем от пола.

#### **Зачетные требования по гимнастике, атлетической гимнастике:**

1. Умение выполнять подтягивание на высокой перекладине из виса, количество: юноши – 8-13 раз, девушки – 5-20 раз.
2. Умение выполнять наклон вперед из положения стоя: юноши – 5-15 см, девушки – 7-20 см.
3. Умение выполнять приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на 8 каждой ноге): юноши – 5-10 раз, девушки – 4-8 раз.
4. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (юноши): 7-12 раз.
5. Поднимание ног в висе до касания перекладины (юноши): 3-7 раз.

#### **3.3 Раздел «Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис)»**

Выполнять следующие комплексы упражнений:

1. Упражнения для укрепления мышц спины
2. Упражнения для мышц брюшного пресса
3. Упражнение на укрепление косых мышц спины
4. Упражнения на гибкость
5. Упражнения на координацию движений
6. Упражнения на растяжку
7. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами
8. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
9. Присед на одной ноге («пистолет»)
10. Присед из основной стойки 3х30

Можно использовать комплексы упражнений, описанные в §§27,28,29 учебника Лях,

В.И., Зданевич, А.А. Физическая культура 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений [Текст] / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. – М., Просвещение, 2010. – 207 с.

Приступая к разделу программы «Спортивные игры» для выполнения домашних самостоятельных заданий можно использовать упражнения на ловкость и быстроту:

- жонглирование
- одновременные круговые движения руками, правая рука вперед, левая назад и наоборот
- прыжки со скакалкой 15, 30 сек
- эстафеты с разнообразными предметами.

Успеваемость обучающихся оценивается в форме сдачи дифференцированных зачетов. Необходимо выполнить нормативные практические задания по овладению техническими приемами спортивной игры.

#### **Зачетные требования по баскетболу:**

1. Умение выполнить ловлю, передачу мяча двумя и одной рукой; ведение мяча; уметь вести двустороннюю игру с соблюдением правил.
  2. Умение выполнить 10 штрафных бросков со штрафной линии, из них не менее 4 (дев.); 5 (юноши) попаданий.
  3. Умение выполнить броски в движении после ведения мяча: с правой стороны с места пересечения средней и боковой линий ведение мяча с броском в движении (попасть), подбор мяча, ведение левой по периметру трапеции, бросок в движении с левой стороны щита (попасть)
- 3 попытки.

**Зачетные требования по волейболу:**

1. Умение выполнить основные приемы игры: передача мяча сверху, прием мяча снизу, подача мяча, нападающий удар.
2. Умение выполнить подачу (девушки по выбору, юноши верхняя прямая). Из 10 подач, 6 попаданий (юноши); 5 попаданий (девушки).
3. Умение выполнить нападающий удар с высокой передачи: из 4 ударов – 2 попадания в левую и правую половину площадки (юноши); 2 попадания в любую половину площадки (девушки).