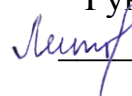


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И ИННОВАЦИОННОЙ ПОЛИТИКИ
НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ
«БЕРДСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
(ГБПОУ НСО «БПК»)

Методические указания
по проведению практических занятий по учебной дисциплине
ОУД.07 «Физическая культура»
по специальности 19.02.10 «Технология продукции общественного питания»

РАССМОТРЕНО
на заседании ПЦК
от 12.09. 2017г.
протокол № 1

Руководитель ПЦК
 Л.Л.Литовченко

г.Бердск, 2017г.

Методические указания по проведению практических занятий по учебной дисциплине ОУД.07 «Физическая культура» разработаны на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 19.02.10 «Технология продукции общественного питания»

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Новосибирской области «Бердский политехнический колледж».

Разработчики: Именеева А.А., руководитель физического воспитания ГБПОУ НСО «Бердский политехнический колледж», высшая квалификационная категория

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические рекомендации к выполнению 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.

Методические рекомендации по учебной дисциплине «Физическая культура» имеют практическую направленность и значимость. Формируемые в процессе практических занятий умения и навыки позволяют использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

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

Практические занятия проводятся не менее двух академических часов в неделю, обязательным этапом является самостоятельная деятельность студентов.

Оценки за выполнение практических упражнений выставляются по пятибалльной системе. Оценки являются обязательными текущими оценками по учебной дисциплине «Физическая культура».

ВВЕДЕНИЕ

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов**:

• личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

• метапредметных:

— способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

— готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

— освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

— готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

— формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

— умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• предметных:

— умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

— владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

— владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

— владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

— владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Практические занятия

Цель и задачи практических занятий:

- 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 и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- 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.

2. Виды практических занятий

Практическая работа заключается в выполнении студентами, под руководством преподавателя, комплекса учебных заданий направленных на усвоение научно - теоретических основ учебной дисциплины (правил техники безопасности по видам спорта – легкая атлетика, волейбол, баскетбол, правил игры по данным видам спорта; основам здорового образа жизни; методике проведения самостоятельных занятий; правилам составления комплексов упражнений утренней гимнастики, корригирующей гимнастики и т.д.). Приобретение практических навыков игры в волейбол и баскетбол, техники выполнения упражнений легкой атлетики; в тестировании уровня физической подготовленности. Обучение студентов на практических занятиях заканчивается приемом контрольных нормативов по разделам программы.

Практические занятия способствуют более глубокому пониманию теоретического материала учебного курса, а также развитию, формированию и становлению различных уровней составляющих профессиональной компетентности студентов.

Общие положения

Для освоения дисциплины предусмотрены виды занятий: практические занятия и самостоятельная работа обучающихся.

С целью упрощения блока методического сопровождения рабочей программы в данных указаниях (методические указания для обучающихся по освоению дисциплин) предусмотрены форматы методических указаний-проведение практических занятий.

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины подразумевает наличие методической литературы с учетом рекомендуемого режима и характера учебной работы, а также с учетом необходимого формата (практические занятия.)

Практические занятия

1. Общие положения

Цель и задачи практических занятий:

- 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 и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- 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.

2. Виды практических занятий

Практическая работа заключается в выполнении студентами, под руководством преподавателя, комплекса учебных заданий направленных на усвоение научно-теоретических основ учебной дисциплины (правил техники безопасности по видам спорта – легкая атлетика, волейбол, баскетбол, правил игры по данным видам спорта; основам здорового образа жизни; методике проведения самостоятельных занятий; правилам составления комплексов упражнений утренней гимнастики, коррегирующей гимнастики и т.д.).

Приобретение практических навыков игры в волейбол и баскетбол, техники выполнения упражнений легкой атлетики; в тестировании уровня физической подготовленности. Обучение студентов на практических занятиях заканчивается приемом контрольных нормативов по разделам программы.

Практические занятия способствуют более глубокому пониманию теоретического материала учебного курса, а также развитию, формированию и становлению различных уровней составляющих профессиональной компетентности студентов.

3. Тематика практических занятий

Практическое занятие № 1

Тема: Бег на короткие дистанции

Цель: формирование прикладных навыков в беге. Техника бега на средние дистанции. Бег по прямой. Упражнения для совершенствования техники бега.

Задания:

Отработка низкого старта. Бег по дистанции. Техника бега по прямой. Контрольный тест. Упражнения для совершенствования техники низкого старта.

Практическое занятие № 2

Тема: Эстафетный бег

Цель: формирование прикладных навыков в беге. Техника старта принимающего эстафету. Способы приема и передачи эстафетной палочки. Финиширование. Упражнения для обучения технике эстафетного бега. Беговые упражнения для совершенствования эстафетного бега.

Практическое занятие № 3

Тема: Бег на средние дистанции

Цель: формирование прикладных навыков в беге.

Вид практического занятия: групповой

Отработка техники высокого старта. Отработка стартового разгона. Проверка уровня физической подготовленности. Отработка финиширования. Бег по дистанции. Бег по повороту. Техника бега (движение ног, рук, положение туловища). Беговые упражнения для совершенствования бега по дистанции.

Практическое занятие № 4

Тема: Бег на средние дистанции

Цель: формирование прикладных навыков в беге.

Контрольный тест. Кроссовый бег. Определение ЧСС.

Вид практического занятия: групповой

Высокий старт. Бег в гору. Бег под уклон. Преодоление естественных препятствий.

Практическое занятие № 5

Вид практического занятия: групповой

Тема: Прыжки в длину

Цель: формирование прикладных навыков

Прыжки в длину с места, отработка техники. Игры на обучение технике прыжков в длину.

Практическое занятие № 6

Тема: Метание спортивной гранаты

Цель: формирование прикладных навыков

Вид практического занятия: групповой

ТБ при метании. Ознакомление с техникой метания. Изучение техники бросковых шагов. Держание мяча и бросок с места. Овладение финальным усилием при броске. Совершенствование техники метания.

Практическое занятие № 7 - 11

Вид практического занятия: групповой, индивидуальный.

Тема и содержание занятия: Гимнастика.

Цель занятия: изучить упражнения с гимнастическими палками, развить ловкость и координацию, изучить упражнения с гантелями, развить силу и выносливость, знать технику безопасности при выполнении акробатических упражнений. Изучить и повторить акробатические элементы: кувырок вперед, назад, стойки на лопатках, на голове, на руках, на мост, полушпагат.

Практические навыки. выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног. Выполнение порядковых упражнений. Выполнение комплекса УГГ, упражнения с гантелями на месте и в движении на верхний плечевой пояс. Прыжки на одной, двух ногах с увеличением темпа, подвижные игры со скакалкой. Выполнение акробатических элементов. Прыжки на скакалке, скоростно-силовые упражнения с гантелями и без.

Практическое занятие 12

Вид практического занятия: групповой, индивидуальный.

Тема и содержание занятия: Гимнастика.

Цель занятия: изучить упражнения с гимнастическими палками, развить ловкость и координацию, изучить упражнения с гантелями, развить силу и выносливость, знать технику безопасности при выполнении акробатических упражнений. Изучить и повторить акробатические элементы: кувырок вперед, назад, стойки на лопатках, на голове, на руках, на мост, полушпагат.

Практические навыки. выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног. Выполнение порядковых упражнений. Выполнение комплекса УГГ, упражнения с гантелями на месте и в движении на верхний плечевой пояс. Прыжки на одной, двух ногах с увеличением темпа, подвижные игры со скакалкой. Выполнение акробатических элементов. Прыжки на скакалке, скоростно-силовые упражнения с гантелями и без.

Практическое занятие 13

Вид практического занятия: фронтальный

Тема и содержание занятия: техника игры в волейбол.

Цель занятия: ознакомить с инструкцией по ОТ на занятиях волейболом, правилами игры в волейбол. Техника игры в волейбол. Стойки,

передвижения волейболиста. Прием и передачи мяча. Поддачи. Практические навыки: Выполнение упражнений в парах, колонне. Подвижные игры с мячом. Отработка техники приема и передач мяча в парах. ОРУ с мячом. Игра в волейбол.

Практическое занятие 14

Вид практического занятия: фронтальный

Тема и содержание занятия: Тактика игры в волейбол.

Цель занятия: совершенствование тактических действий в волейболе.

Практические навыки: тактика игры в нападении, в защите. Ведение игры.

Двусторонняя игра в волейбол.

Практическое занятие 15

Вид практического занятия: фронтальный

Тема и содержание занятия: техника игры в баскетбол.

Цель занятия: формирование технических действий владения мячом.

ознакомить с инструкцией по ОТ на занятиях баскетболом, правилами игры в

баскетбол. Выполнение упражнений с ловлей мяча. Совершенствовать

технику бросков и ловли. Развитие координации и ловкости.

Совершенствование техники ведения мяча.

Практические навыки: Выполнение упражнений с ведением мяча, ловлей и

передачей мяча. Подвижные игры с мячом. Отработка техники приема и

передач мяча в парах. ОРУ с мячом. Двусторонняя игра в баскетбол.

Практическое занятие 16

Вид практического занятия: фронтальный

Тема и содержание занятия: Тактика игры в баскетбол.

Цель занятия:

формирование тактических действий в защите и нападении. Зонная защита.

Индивидуальная защита. Быстрый прорыв. Командные действия в нападении

и защите. Выполнение упражнений с ловлей мяча. Совершенствовать

технику бросков и ловли. Развитие координации и ловкости.

Совершенствование техники ведения мяча.

Практические навыки: Выполнение упражнений с ведением мяча, ловлей и

передачей мяча. Подвижные игры с мячом. Отработка тактических действий.

Двусторонняя игра в баскетбол.

Практическое занятие № 17

Вид практического занятия: фронтальный, индивидуальный

Тема: Ритмическая гимнастика

Цель: формирование прикладных навыков

Содержание: Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса

груди, спины, брюшного пресса, нижних конечностей предплечья и голени

Практическое занятие № 18

Вид практического занятия: фронтальный, индивидуальный

Тема: Атлетическая гимнастика

Цель: формирование прикладных навыков

Содержание: Теоретические основы атлетической гимнастики. Круговой метод. Техника безопасности занятий. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью

Практическое занятие № 19

Вид практического занятия: фронтальный

Цель занятия: совершенствование гимнастических и акробатических элементов

Тема и содержание занятия: Спортивная аэробика. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногам, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа. Дополнительные элементы: кувырки, перевороты в стороны, шпагаты, сальто

Практическое занятие № 20

Вид практического занятия: фронтальный

Цель занятия: совершенствование гимнастических и акробатических элементов

Тема и содержание занятия: Дыхательная гимнастика. Классические методы дыхания. Современные методики дыхательной гимнастики Комплекс упражнений с профессиональной направленностью

Практическое занятие 21

Вид практического занятия: фронтальный

Тема и содержание занятия: техника игры в настольный теннис. Техника игры. Обучение и закрепление ведения игры

Цель занятия: совершенствование технических действий в настольном теннисе. Практические навыки: Стойка, хватка ракетки. Выполнение подачи. Выполнение ударов по мячу с попаданием в заданный сектор с изменением темпа. Ведение игры.

Двусторонняя игра.

Практическое занятие 22

Вид практического занятия: фронтальный

Тема и содержание занятия: Тактика игры в настольный теннис. Ведение игры. Обучение и закрепление ведения игры

Цель занятия: формирование тактических действий владения мячом. Учебная игра. Приемы атакующих ударов и игра в защите.

4. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основные источники:

Физическая культура. Учебник. Бишаева А.А.

Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013. Режим доступа <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=417975>

Дополнительные источники:

1 Краткий энциклопедический словарь : Адаптивная физическая культура [Электронный ресурс] / Э. Н. Вайнер, С. А. Кастюнин. - 2-е изд., стер. – М.: Флинта, 2012 Режим доступа <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=495879>

2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. / Учебник. – М.: КноРус, 2014 Режим доступа <http://www.book.ru/book/915488>
<http://sport.minstm.gov.ru> Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной
ПОЛИТИКИ