

Областное государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«Старооскольский педагогический колледж»

Методические рекомендации по проведению практических занятий студентов

по учебной дисциплине ОГСЭ.07 Физическая культура

по специальности 44.02.03 Педагогика дополнительного образования
в области хореографии

Старый Оскол

Методические рекомендации по проведению практических занятий студентов ОГАПОУ СПК созданы на основе Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) по специальности 44.02.03 Педагогика дополнительного образования в области хореографии.

Разработчики:

Сапронов С.И., преподаватель физической культуры ОГАПОУ СПК

Раздел программы – легкая атлетика.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №1

История возникновения и развития. Меры безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Правила соревнований.

Задание 1

- Что активизирует в организме ходьба и бег?
- Виды бега
- Виды прыжков
- Метания и их разновидности
- Многоборье - почему так называется?
- Правила соревнований в беге, прыжках, метаниях
- Меры безопасности при занятиях легкой атлетикой

Задание 2

Специальные упражнения легкоатлета:

- бег с высоким подниманием бедра
- бег с захлестыванием голени назад
- семенящий бег
- бег в прыжке

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №2

Техника бега на короткие дистанции, Специальные упражнения легкоатлета.

Задание 1

- Меры безопасности на занятиях легкой атлетикой, в беге
- Виды коротких дистанций
- Какое физическое качество развивает бег на короткие дистанции
- Правила соревнований в беге на короткие дистанции
- Общая физическая подготовка легкоатлета

Задание 2

- Специальная физическая подготовка легкоатлета
- Специальные упражнения легкоатлета:
 - бег с высоким подниманием бедра
 - бег с захлестыванием голени назад
 - семенящий бег
 - бег в прыжке

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №3

Техника бега на средние дистанции. Специальные упражнения легкоатлета.

Задание 1

- Меры безопасности на занятиях легкой атлетикой, в беге
- Виды средних дистанций
- Какое физическое качество развивает бег на средние дистанции
- Правила соревнований в беге на средние дистанции
- Общая физическая подготовка легкоатлета

Задание 2

- Специальная физическая подготовка легкоатлета
- Специальные упражнения легкоатлета:
 - бег с высоким подниманием бедра
 - бег с захлестыванием голени назад
 - семенящий бег
 - бег в прыжке

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №4

Техника бега на длинные дистанции. Специальные упражнения легкоатлета.

Задание 1

- Меры безопасности на занятиях легкой атлетикой, в беге
- Виды длинных дистанций
- Какое физическое качество развивает бег на длинные дистанции
- Правила соревнований в беге на длинные дистанции
- Общая физическая подготовка легкоатлета

Задание 2

- Специальная физическая подготовка легкоатлета
- Специальные упражнения легкоатлета:
 - бег с высоким подниманием бедра
 - бег с захлестыванием голени назад
 - семенящий бег
 - бег в прыжке

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №5

Техника бега по пересеченной местности. Специальные упражнения легкоатлета.

Задание 1

- Меры безопасности на занятиях легкой атлетикой, в беге
- Что такое кросс
- Какое физическое качество развивает кросс
- Правила соревнований в кроссе
- Общая физическая подготовка легкоатлета

Задание 2

- Специальная физическая подготовка легкоатлета
- Специальные упражнения легкоатлета:
 - бег с высоким подниманием бедра
 - бег с захлестыванием голени назад
 - семенящий бег
 - бег в прыжке

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №6

Кроссовая подготовка. Специальные упражнения легкоатлета.

Задание 1

- Меры безопасности на занятиях легкой атлетикой, в беге
- Что такое кросс
- Какое физическое качество развивает кросс
- Правила соревнований в кроссе

Задание 2

- Специальная физическая подготовка легкоатлета
- Специальные упражнения легкоатлета:
 - бег с высоким подниманием бедра
 - бег с захлестыванием голени назад
 - семенящий бег
 - бег в прыжке

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №7

Кросс. Показать технику бега и выполнить норматив в кроссе девушки- 2км, юноши - 3км.

Задание 1

- Специальная физическая подготовка легкоатлета
- Специальные упражнения легкоатлета:
 - бег с высоким подниманием бедра
 - бег с захлестыванием голени назад
 - семенящий бег
 - бег в прыжке
- Закрепить специальные легкоатлетические упражнения, технику высокого старта, технику финиширования
- Выполнить норматив в кроссе: юноши – 3км, девушки-2км. Тактика лидирования и преследования

	5	4	3
девушки	11.00	13.00	б/вр
юноши	12.30	14.00	б/вр

Раздел программы – гимнастика.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №1

История возникновения и развития. Меры безопасности при занятиях гимнастикой.

Задание 1

- Меры безопасности при занятиях гимнастикой
- Выполнения комплекса разминки методом круговой тренировки
- Акробатика: мост, стойка на лопатках, равновесие, кувырок
- Упражнения на брусках раскачивание, упор на локтях, сесть ноги врозь, кувырок, соскок махом вперед.
- Подъем переворот на перекладине, удержание ног в уголке, подтягивание.
- Упражнение на дисках «Здоровье» Отжимание в упоре лежа от скамейки.
- Упражнение с обручем.

практическое занятие №2

Сгибание рук, подтягивание на перекладине. Комплексы УГГ.

Задание 1

- Строевые приемы на месте и в движении
- Меры безопасности при занятиях гимнастикой
- Прыжки на скакалке
- Выполнения комплекса разминки методом круговой тренировки
- Акробатика: мост, стойка на лопатках, равновесие, кувырок
- Сгибание рук от гимнастической скамейки. Подтягивание на перекладине.

практическое занятие №3

Сгибание рук, подтягивание на перекладине. Комплексы УГГ.

Задание 1

- Меры безопасности при занятиях гимнастикой
- Выполнения комплекса разминки методом круговой тренировки
- Совершенствование подтягивания на высокой перекладине, подъема переворотом
- Совершенствование сгибания рук, подъема туловища
- Выполнение комплекса УГГ индивидуально и с группой

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №4

Комплекс УГГ на 32 счета. Выполнить норматив: юноши- подтягивание; девушки - сгибание рук.

Задание 1

- Значение утренней гимнастики в жизни студента
- Виды гимнастики
- Меры безопасности при занятиях гимнастикой
- Составить комплекс УГГ на 32 счета
- Выполнения комплекса разминки методом круговой тренировки
- Сгибание рук от гимнастической скамейки. Подтягивание на перекладине.

	5	4	3
девушки	16	14	12
юноши	13	11	8

Раздел программы- спортивные игры. Волейбол.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №1

История возникновения и развития. Меры безопасности при занятиях волейболом.

Задание 1

- Меры безопасности при занятиях волейболом
- Передача мяча двумя руками сверху, снизу
- Подачи мяча: прямая, боковая
- Передвижение приставными шагами влево, вправо в средней стойке
- Правила соревнований игры в волейбол

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №2

Техника игры. Передача мяча снизу, сверху. Подачи мяча.

Задание 1

- Меры безопасности при занятиях волейболом
- Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах
- Передача мяча в движении
- Подачи мяча: верхняя, нижняя прямая подача
- Подача мяча в заданную зону
- Правила соревнований игры в волейбол

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №3

Техника игры в нападении и защите. Двусторонняя игра.

Задание 1

- Меры безопасности при занятиях волейболом
- Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах
- Поддачи мяча: верхняя, нижняя прямая подача
- подача мяча в заданную зону
- Нападающий удар из 4 зоны
- Нападающий удар из 2 зоны
- Блокирование
- Правила соревнований игры в волейбол

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №4

Инструкторская и судейская практика. Оценка судейства

Задание 1

- Меры безопасности при занятиях волейболом
- Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах
- Поддачи мяча: верхняя, нижняя прямая подача
- подача мяча в заданную зону
- Правила соревнований игры в волейбол
- Судейская жестикуляция (аут, мяч в площадке, неправильный прием, тайм аут, подача, замена)

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №5

Двусторонняя игра с судейством. Оценка судейства.

Задание 1

- Меры безопасности при занятиях волейболом
- Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах
- Поддачи мяча: верхняя, нижняя прямая подача
- подача мяча в заданную зону
- Правила соревнований игры в волейбол
- Судейская жестикуляция (аут, мяч в площадке, неправильный прием, тайм аут, подача, замена).

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №6

Технико-тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя игра.

Задание 1

- Меры безопасности при занятиях волейболом
- Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах
- Поддачи мяча: верхняя, нижняя прямая подача

- Подача мяча в заданную зону
- Нападающий удар из 4 зоны
- Нападающий удар из 2 зоны
- Блокирование
- Правила соревнований игры в волейбол.

Баскетбол.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №1

История возникновения и развития баскетбола. Меры безопасности при занятиях баскетболом

Задание 1

- История возникновения и развития баскетбола
- Правила соревнований в баскетболе
- Меры безопасности при занятиях баскетболом
- Ведение мяча
- Броски по кольцу от плеча, из-за головы, от груди

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №3

Техника игры: передачи мяча, броски по кольцу. Двусторонняя игра

Задание 1

- Правила соревнований в баскетболе
- Меры безопасности при занятиях баскетболом
- Ведение мяча
- Броски по кольцу от плеча, из-за головы, от груди
- Передачи мяча по воздуху одной, двумя руками, через пол

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №2

Техника игры: ведение мяча, броски по кольцу

Задание 1

- Правила соревнований в баскетболе
- Судейская жестикуляция (аут, замена, бросок засчитан, фол, три секунды)
- Меры безопасности при занятиях баскетболом
- Ведение мяча
- Броски по кольцу от плеча, из-за головы, от груди
- Передачи мяча по воздуху одной, двумя руками, через пол

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №4

Двусторонняя игра с судейством. Судейская жестикуляция. Оценка судейства.

Задание 1

- Правила соревнований в баскетболе
- Судейская жестикуляция (аут, замена, бросок засчитан, фол, три секунды)
- Меры безопасности при занятиях баскетболом
- Ведение мяча
- Броски по кольцу от плеча, из-за головы, от груди
- Передачи мяча по воздуху одной, двумя руками, через пол
- Судейская практика.

Раздел программы- лыжная подготовка.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №1

История возникновения и развития лыж. Меры безопасности при занятиях лыжной подготовкой

Задание 1

- История возникновения и развития лыжного спорта
- Правила соревнований в лыжных гонках
- Какое физическое качество развивает лыжный спорт
- Меры безопасности при занятиях лыжами
- Виды лыжного спорта

Задание 2

- Меры безопасности при занятиях лыжами
- Имитация одновременных ходов
- Имитация попеременных ходов
- Имитация коньковых ходов
- Правила соревнований в лыжных гонках

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №2

Правила подбора лыж. Инвентарь, одежда, обувь. Способы передвижения на лыжах.

Задание 1

- Первоначальное применение лыж
- Правила соревнований в лыжных гонках
- Правила подбора лыжного инвентаря
- Меры безопасности при занятиях лыжами
- Виды лыжного спорта

Задание 2

- Меры безопасности при занятиях лыжами
- Имитация одновременных ходов
- Имитация попеременных ходов
- Имитация коньковых ходов
- Правила соревнований в лыжных гонках

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №3

Техника передвижения на лыжах. Попеременные лыжные хода

Задание 1

- Меры безопасности при занятиях лыжами
- Правила соревнований в лыжных гонках
- Правила подбора лыжного инвентаря
- Виды лыжного спорта
- Передвижение попеременным двухшажным ходом

Задание 2

- Меры безопасности при занятиях лыжами
- Имитация попеременных ходов
- Имитация коньковых ходов
- Повороты на месте на 90* , на 180*
- Правила соревнований в лыжных гонках.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №4

Техника передвижения на лыжах. Одновременные лыжные хода

Задание 1

- Меры безопасности при занятиях лыжами
- Правила соревнований в лыжных гонках
- Правила подбора лыжного инвентаря
- Виды лыжного спорта
- Одновременный ход: основной вариант; стартовый вариант
- Передвижение одновременным ходом: одношажным, бесшажным

Задание 2

- Меры безопасности при занятиях лыжами
- Имитация одновременных ходов
- Имитация коньковых ходов
- Повороты на месте на 90* , на 180*
- Правила соревнований в лыжных гонках

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №5

Способы подъемов в гору: «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»

Задание 1

- Меры безопасности при занятиях лыжами
- Правила соревнований в лыжных гонках
- Подъем в гору «елочкой», лесенкой, полуелочкой
- Виды лыжного спорта
- Одновременный ход: основной вариант; стартовый вариант
- Передвижение одновременным ходом: одношажным, бесшажным

Задание 2

- Меры безопасности при занятиях лыжами
- Имитация коньковых ходов
- Повороты на месте на 90* , на 180*
- Правила соревнований в лыжных гонках

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №6

Способы спусков с гор: низкая, средняя, высокая стойка

Задание 1

- Меры безопасности при занятиях лыжами
- Правила соревнований в лыжных гонках
- Спуски со склонов разной высоты в разных стойках с включением торможений, поворотов (плуг, упор)
- Виды лыжного спорта
- Передвижение одновременным ходом: одношажным, бесшажным

Задание 2

- Меры безопасности при занятиях лыжами
- Имитация одновременных ходов
- Имитация коньковых ходов
- Повороты в движении
- Правила соревнований в лыжных гонках

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №7

Техника коньковых ходов: Одновременные, попеременные.

Задание 1

- Меры безопасности при занятиях лыжами
- Правила соревнований в лыжных гонках
- Виды лыжного спорта

- Коньковый ход: одновременный, попеременный
- Передвижение коньковым ходом по учебной лыжне

Задание 2

- Меры безопасности при занятиях лыжами
- Имитация попеременных коньковых ходов
- Имитация одновременных коньковых ходов
- Повороты на месте на 90* , на 180*
- Правила соревнований в лыжных гонках

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №10

Преодоление дистанции в условиях соревнований юноши-5км, девушки-3км

Задание 1

- Меры безопасности при занятиях лыжами
- Правила соревнований в лыжных гонках
- Виды лыжного спорта
- Совершенствовать технику передвижения на лыжах попеременным, одновременным лыжным ходом
- Выполнить норматив лыжных гонках юноши – 5км, девушки-3км.

	5	4	3
девушки	19.00	21.00	б/вр
юноши	25.50	27.20	б/вр

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №8

Совершенствование техники попеременных лыжных ходов

Задание 1

- Меры безопасности при занятиях лыжами
- Правила соревнований в лыжных гонках
- Правила подбора лыжного инвентаря
- Виды лыжного спорта
- Передвижение попеременным двухшажным ходом

Задание 2

- Меры безопасности при занятиях лыжами
- Имитация попеременных ходов
- Имитация коньковых ходов
- Повороты на месте на 90* , на 180*
- Правила соревнований в лыжных гонках

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №9

Совершенствование техники одновременных лыжных ходов

Задание 1

- Меры безопасности при занятиях лыжами
- Правила соревнований в лыжных гонках
- Правила подбора лыжного инвентаря
- Виды лыжного спорта
- Одновременный ход: основной вариант; стартовый вариант
- Передвижение одновременным ходом: одношажным, бесшажным

Задание 2

- Меры безопасности при занятиях лыжами
- Имитация одновременных ходов
- Имитация коньковых ходов
- Повороты на месте на 90* , на 180*
- Правила соревнований в лыжных гонках

Раздел программы- плавание.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №1

Ознакомление со способами плавания. Меры безопасности при занятиях плаванием

Задание 1

- Меры безопасности при занятиях плаванием
- Способы спортивного плавания
- Гигиенические требования к местам занятий плаванием
- Кроль на груди, кроль на спине. Техника плавания
- Брасс, Баттерфляй. Техника плавания

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №2

Техника плавания кроль на груди, кроль на спине. Подготовительные упражнения

Задание 1

- Меры безопасности при занятиях плаванием
- Подготовительные упражнения для умеющих плавать, для не умеющих плавать
- Гигиенические требования к местам занятий плаванием
- Кроль на груди, кроль на спине. Техника плавания

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №3

Выполнение зачетных нормативов в плавании вольным стилем: юноши-50м., девушки-50м

Задание 1

- Меры безопасности при занятиях плаванием
- Подготовительные упражнения для умеющих плавать, для не умеющих плавать
- Гигиенические требования к местам занятий плаванием
- Кроль на груди, кроль на спине. Техника плавания
- Выполнить норматив в плавании вольным стилем юноши-50м, девушки-50м

	5	4	3
девушки	1.00мин.	1.20мин.	б/вр
юноши	0.45с	0.52с	б/вр

Раздел программы –туризм.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №1

Укладка и транспортировка рюкзаков. Выбор места и разбивка бивака. Меры безопасности в турпоходе

Задание 1

- Меры безопасности в турпоходе
- Выбор места и установка палатки
- Укладка рюкзака
- Оказание первой медицинской помощи
- Туристическая эстафета

практическое занятие №2

Организация бивака. Установка палатки. Оказание первой медицинской помощи

Задание 1

- Меры безопасности в турпоходе
- Выбор места и установка палатки
- Укладка рюкзака
- Оказание первой медицинской помощи
- Туристическая эстафета

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №3

Туристическая эстафета с проверкой туристических навыков

Задание 1

- Меры безопасности в турпоходе

- Выбор места и установка палатки
 - Укладка рюкзака
 - Оказание первой медицинской помощи
 - Туристическая эстафета
3. Контрольные задания для дифференцированного зачета

**ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3'10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400		1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
Координационный тест — челночный бег 3'10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
Координационный тест — челночный бег 3'10 м (с)	8,4	9,3	9,7
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0

Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5
--	------	------	--------

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.