Областное государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«Старооскольский педагогический колледж»

Методические рекомендации по проведению практических занятий студентов по учебной дисциплине ОУД .03 Физическая культура

по специальности 44.02.03 Педагогика дополнительного образования
(в области музыкальной деятельности)

Старый Оскол

Методические рекомендации по проведению практических занятий студентов по учебной дисциплине ОУД.03 Физическая культура созданы на основе Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) по специальности 44.02.03 Педагогика дополнительного образования (в области музыкальной деятельности).

Разработчики:
Сапронов С.И., преподаватель физической культуры ОГАПОУ СПК

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 брусьях 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
- Подачи 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
- Подачи 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
- Подачи 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
- Подачи 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* , на180*
- 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* , на180*
- 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* , на180*
- 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* , на180*

- 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* , на180*
- 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* , на180*
- 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

И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ

ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ 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 17	4,4 и выше 4,3	5,1–4,8 5,0–4,7	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9–5,3 5,9–5,3	6,1 и ниже 6,1
2	Координационные	Челночный бег 3´10 м, с	16 17	7,3 и выше 7,2	8,0–7,7 7,9–7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3–8,7 9,3–8,7	9,7 и ниже 9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	230 и выше 240	195–210 205–220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170–190 170–190	160 и ниже 160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1500 и выше 1500	1300–1400 1300–1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше 1300	1050–1200 1050–1200	900 и ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	15 и выше 15	9–12 9–12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12–14 12–14	7 и ниже 7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16 17	11 и выше 12	8–9 9–10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13–15 13–15	6 и ниже 6

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр

1. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
1. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
1. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
1. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
1. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
1. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
1. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
1. 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**
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
1. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19.00	21,00	б/вр
1. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
1. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
1. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
1. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
1. Координационный тест — челночный бег 3´10 м (с)	8,4	9,3	9,7
1. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
1. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики	до 9	до 8	до 7,5

– релаксационной гимнастики (из 10 баллов)			

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