

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Кузбасский государственный технический университет
имени Т. Ф. Горбачева»

Институт профессионального образования
Кафедра теории и методики профессионального образования

Александр Викторович Захаров

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Методические материалы к практическим занятиям

Рекомендовано цикловой методической комиссией
гуманитарных и социально-экономических дисциплин
в качестве электронного издания
для использования в образовательном процессе

Кемерово 2024

Рецензенты: Кабачевская Е.В. – канд. пед. наук, доцент, заведующая кафедрой теории и методики профессионального образования ИПО ФГБОУ ВО «Кузбасский государственный технический университет имени Т. Ф. Горбачева»

Лукина Л.Ю. – председатель цикловой методической комиссии гуманитарных и социально-экономических дисциплин ИПО ФГБОУ ВО «Кузбасский государственный технический университет имени Т. Ф. Горбачева»

Захаров, А.В. Физическая культура: Физическая культура: методические материалы к практическим занятиям для обучающихся 2–4 курсов специальности СПО 15.02.17 «Монтаж, техническое обслуживание, эксплуатация и ремонт промышленного оборудования (по отраслям)» очной формы обучения / сост. А.В. Захаров; Кузбасский государственный технический университет имени Т. Ф. Горбачева. – Кемерово, 2024. – Текст: электронный.

В методических материалах приведены темы и содержание практических занятий, рекомендуемая литература, оценка уровня физической подготовленности студентов, требования к результатам обучения студентов.

© Кузбасский государственный
технический университет
имени Т. Ф. Горбачева, 2024

© Захаров А.В.,
составление, 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка	3
Легкая атлетика	4
Практические занятия 1–21 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места Бег на длинные дистанции. Бег на средние дистанции прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	4
Практические занятия 22–41	6
Волейбол	8
Практические занятия 42–61	8
Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками. Техника нижней подачи и приёма после неё. Техника прямого нападающего удара Совершенствование техники владения волейбольным мячом	8
Гимнастика	10
Практические занятия 62–66	10
Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	10
Практическое занятие 67–88 Лыжная подготовка	11
Список литературы	12
Приложение	13

Пояснительная записка

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний. Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической культуре кроме обязательных видов спорта (легкой атлетики, кроссовой подготовки, лыжных гонок, гимнастики, спортивных игр) дополнительно предлагаются нетрадиционные (ритмическая и атлетическая гимнастика, стретчинг, армрестлинг, пауэрлифтинг и др.).

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Освоение образовательных результатов по дисциплине «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме *зачета* или *дифференцированного зачета* в рамках промежуточной аттестации.

Легкая атлетика

Практические занятия 1–21

Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места

Бег на длинные дистанции. Бег на средние дистанции

Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.

Цель: развитие скоростных, координационных, функциональных и скоростно-силовых качеств.

Оснащенность: спортивный зал, беговые дорожки, яма для прыжков, гранаты 500 и 700 гр., секундомер, свисток.

➤ Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Техника прыжка в длину с места.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Выполнение специальных беговых упражнений.

Задание 3

Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., 300 м., 500 м., 1000 м.

Совершенствование техники прыжка в длину с места.

Выполнение контрольных упражнений.

Задание 4

Бег трусцой. Восстановление дыхания. Упражнения на растяжку всего тела.

Организационно-методические указания:

– при беге с низкого старта выпрямление туловища происходит на 14-15 шаге.

➤ Бег на длинные дистанции.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Изучение и освоение стартового положения.

Задание 3

Владение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений. Техника бега по дистанции (беговой цикл). Техника

бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг). Техника бега на дистанции 2000 м, 3000 м (без учета времени), 5000 м, (без учета времени).

Задание 4

Бег трусцой. Восстановление дыхания. Упражнения на гибкость.

Организационно-методические указания:

– при выполнении движения соблюдать дистанцию.

➤ Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Специальные беговые упражнения.

Задание 3

Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время, 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. Техника прыжка «в шаг» с укороченного разбега. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив. Техника метания гранаты. Техника метания гранаты, контрольный норматив

Задание 4

Бег трусцой. Восстановление дыхания. Упражнения на гибкость.

Продолжительность работы: 42 часа.

Баскетбол

Практические занятия 22–41

Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок

Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола

Совершенствование техники владения баскетбольным мячом

Цель: совершенствование координационных способностей и силы мышц опорно-двигательного аппарата.

Оснащенность: спортивный зал, баскетбольная площадка, баскетбольные фермы, баскетбольные щиты с корзинами, баскетбольные мячи.

➤ Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Владение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.

Задание 3

Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.

Задание 4

Выполнение упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Организационно-методические указания:

– на разминке обратить большое внимание на голеностопные суставы из-за работы на неровной поверхности.

➤ Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.

Задания к практической работе:

Задание 1

Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.

Задание 1

Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение-2 шага-бросок».

Задание 3

Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре.

Задание 4

Выполнение упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Организационно-методические указания:

– на разминке уделить внимание прыжковым упражнениям.

➤ Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Овладение техникой выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.

Задание 3

Овладение техникой выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Знакомство с правилами игры в баскетбол в учебной игре

Задание 4

Игра в баскетбол.

Организационно-методические указания:

– не заступать за штрафную линию.

➤ Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцом

Задание 3

Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре.

Задание 4

Игра в баскетбол.

Организационно-методические указания:

– на отработке броска держать ритм шагов.

Продолжительность работы: 40 часов.

Волейбол

Практические занятия 42-61

Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками. Техника нижней подачи и приёма после неё. Техника прямого нападающего удара
Совершенствование техники владения волейбольным мячом

Цель: совершенствование координационных способностей и силы мышц опорно-двигательного аппарата.

Оснащенность: спортивный зал, волейбольная площадка, волейбольные стойки, волейбольная сетка, волейбольные мячи.

➤ Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Овладение техникой подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая

Задание 3

Овладение техникой приёма мяча, передачей мяча, нападающего удара, блокирования нападающего удара. Страховка у сетки.

Задание 4

Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков

Организационно-методические указания:

– на разминке уделить должное внимание всем суставам.

➤ Техника нижней подачи и приёма после неё.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Отработка техники нижней подачи и приёма после неё

Задание 3

Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.

Задание 4

Игра в волейбол.

Организационно-методические указания:

– при верхней передаче мяча пальцы держать жестко.

➤ Техника прямого нападающего удара.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Отработка техники прямого нападающего удара

Задание 3

Освоение игровых комбинаций в парах и в тройках.

Задание 4

Игра в волейбол.

Организационно-методические указания:

– на разминке уделить должное внимание плечевому поясу.

➤ Совершенствование техники владения волейбольным мячом.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Прием контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.

Задание 3

Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке

Задание 4

Учебная игра с применением изученных положений.
Отработка техники владения техническими элементами в волейболе

Организационно-методические указания:

– на разминке уделить должное внимание специальным подводящим упражнениям.

Продолжительность работы: 40 часов.

Гимнастика

Практические занятия 62-66

Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах

Цель: развитие координационных способностей и силы всех основных мышечных групп.

Оснащенность: спортивный зал, набивные мячи, скакалки, перекладина, брусья, тренажеры.

Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах

➤ Выполнение упражнений для развития различных групп мышц.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Упражнения на тренажерах и со спортивным инвентарем в круговом режиме.

Задание 3

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление.

Организационно-методические указания: при работе с большим весом страховать друг друга.

➤ Круговая тренировка на 5–6 станций.

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Упражнения на все группы мышц в круговом режиме.

Задание 3

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление.

Организационно-методические указания: после выполнение упражнения отдых через легкий бег.

Продолжительность: 10 часов.

Практическое занятие 67–88

Лыжная подготовка

Цель: развитие выносливости, координационных способностей и силы мышц ног.

Оснащенность: лыжная база КузГТУ (корпус №9), лыжи, лыжные палочки, ботинки, лыжные мази.

➤ Виды лыжных ходов.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Освоение лыжных ходов: одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы.

Задание 3

Освоение полуконькового и конькового ходов.

Задание 4

Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши)

Организационно-методические указания:

- держать определенный ритм движения;
- отталкивание палочками до полного выпрямления руки в локтевом суставе.

➤ Преодоление препятствий на лыжах.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Совершенствование приёмов: поворота, торможения, прохождения спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.

Задание 3

Прыжки на лыжах с малого трамплина.

Задание 4

Техника лыжных ходов на дистанции 3000 м, контрольный норматив (девушки), 5000 м, контрольный норматив (юноши).

Организационно-методические указания:

- обходить соперников только на прямой и в подъем;
- при сдаче норматива равномерно распределить интенсивность езды на лыжах по всей дистанции.

Продолжительность: 44 часа.

Список литературы

1. Бишаева, А. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для использования в учебном процессе образовательных учреждений СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования / А. А. Бишаева. – Москва : Академия, 2020. – 313 с. – Режим доступа: <http://academia-moscow.ru/reader/?id=215091#copy>.
2. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник / Ю.Н. Аллянов.- Москва: Юрайт, 2021. – 493 с.
3. Бурухин, С.Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика: учеб. пособие / С.Ф. Бурухин.- Москва: Юрайт, 2021. – 173 с.
4. Жданкина, Е.Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учеб. пособие / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. – Москва: Юрайт, 2020. – 125 с.
5. Физическая культура: учебник и практикум/ А.Б. Муллер [и др.].- Москва: Юрайт, 2021.- 424 с.
6. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юрайт, 2020. – 599 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13554-1. – URL : <https://urait.ru/bcode/465965>

Приложение

Приложение 1

Контрольно-оценочные средства, предназначенные для осуществления текущего контроля

Наименование контрольного норматива	П О Л	Критерий оценивания								
		2 курс			3 курс			4 курс		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Раздел 1. Легкая атлетика										
Бег 30 м. (сек.)	Ю	4,6	5,0	5,4	4.4	4.8	5.2	-	-	-
	Д	5,2	5,6	6,0	5.0	5.4	5.8	-	-	-
Бег 60 м. (сек.)	Ю	8,8	9,4	10,2	8,6	9,2	10,0	8,2	8,8	9,8
	Д	9,8	10,6	11,2	9,6	10,4	11,0	9,4	10,0	10,8
Бег 100 м. (сек.). (ГТО)	Ю	13,8	14,3	14,6	13,5	14,8	15,1	13,4	14,6	15,0
	Д	16,3	17,6	18,0	16,5	17,0	17,5	16,4	16,8	17,4
Челночный бег 3X10 (сек.)	Ю	7,8	8,4	8,6	8,0	8,6	8,8	8,0	8,6	8,8
	Д	8,6	9,4	9,8	8,5	9,2	9,6	8,4	9,0	9,4
Бег 400 м. (мин.сек.)	Ю	1.03	1.06	1.15	1.03	1.06	1.15	1.00	1.03	1.06
	Д	1,15	1.18	1.24	1,15	1.18	1.24	1,06	1.10	1.15
Бег 3000 м., 2000 м. (мин. сек.). (ГТО)	Ю	13,1 0	14,4 0	15,10	12,3 0	13,3 0	14,0 0	12,3 0	13,3 0	14,0 0
	Д	9,50	11,2 0	11,50	10,3 0	11,1 5	11,3 5	10,3 0	11,1 5	11,3 5
Прыжок в длину с места (см). (ГТО)	Ю	230	210	200	240	230	215	240	230	215
	Д	185	170	160	195	180	170	195	180	170
Прыжок в длину с разбега (ГТО)	Ю	440	380	360	430	390	380	430	390	380
	Д	360	320	310	320	290	270	320	290	270
Метание гранаты 700г., 500 г.(м).(ГТО)	Ю	38	32	27	37	35	33	37	35	33
	Д	21	17	13	21	17	14	21	17	14
Рывок гири 16 кг..за 4 мин. (кол-во раз). (ГТО)	Ю	35	25	15	40	30	20	40	30	20
	Д	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Кросс по пересеченной местности 5км, 3км.(ГТО)	Ю	Без учета времени								
	Д	Без учета времени								
Раздел 2. Волейбол										
Нижняя прямая подача мяча в волейболе (из 5 попыток в пределы площадки) (кол-во раз)	Ю	4	3	2	-	-	-	-	-	-
	Д	3	2	1	-	-	-	-	-	-
Верхняя прямая подача мяча в	Ю	-	-	-	4	3	2	5	4	3
	Д	-	-	-	3	2	1	4	3	2

пределах игровой зоны в волейболе (из 5 попыток в пределы площадки) (кол-во раз)										
Верхняя передача мяча над собой в волейболе (высота взлета мяча не менее 1,5 м) не выходя из круга диаметром 3,6м(кол-во раз)	Ю	9	7	5	10	8	6	10	8	6
	Д	9	7	5	10	8	6	10	8	6
Нижняя передача мяча над собой в волейболе (высота взлета мяча не менее 1 м) не выходя из круга диаметром 3,6м(кол-во раз)	Ю	14	11	9	15	12	10	16	13	11
	Д	12	9	7	13	10	8	14	11	9
Раздел 3. Баскетбол										
Бросок мяча в корзину со штрафной линии в баскетболе(из 10 попыток) (кол-во раз)	Ю	5	4	3	6	5	4	7	6	5
	Д	4	3	2	5	4	3	6	5	4
Ведение мяча –2 шага- бросок в корзину от щита (из7 попыток) (кол-во раз)	Ю	5	4	3	6	5	4	7	6	5
	Д	4	3	2	5	4	3	6	5	4
Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек (кол-во раз)	Ю	25	20	15	26	21	16	27	22	17
	Д	23	18	13	24	19	14	25	20	15
Раздел 4. Гимнастика (ОФП)										
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, (кол-во раз 1мин. (ГТО)	Ю	50	40	30	50	40	34	50	40	34
	Д	40	30	20	44	36	30	44	36	30
Подтягивание на высокой перекладине (кол-	Ю	12	8	6	13	10	9	14	12	10

во раз)(ГТО)										
Подтягивание на низкой перекладине, (кол-во раз)(ГТО)	Д	19	13	11	20	15	10	20	15	10
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(кол-во раз) (ГТО)	Ю	28	24	20	30	26	22	32	28	24
	Д	16	10	9	14	12	10	14	12	10
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см) (ГТО)	Ю	+13	+8	+6	+13	+7	+6	+13	+7	+6
	Д	+16	+9	+7	+16	+10	+8	+16	+10	+8
Приседание на правой и левой ноге с опорой на одну руку.(количество раз на каждой ноге)	Ю	12/12	10/10	8/8	11/11	9/9	7/7	11/11	9/9	7/7
	Д	11/11	9/9	7/7	10/10	9/9	6/6	10/10	9/9	6/6
Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 минуту)	Ю	140	130	120	143	133	123	145	135	125
	Д	150	140	130	153	143	133	155	145	135
Подъём ног из положения виса на шв./стенке(кол.раз)	Ю	16	13	10	17	14	11	18	15	12
	Д	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Вис на согнутых руках (сек.)	Ю	54	45	32	54	45	32	55	48	35
	Д	20	16	12	20	16	12	25	20	15

**Учебные нормативы (тесты)
для определения оценки уровня физической
подготовленности
основной и подготовительной учебной группы**

№ п/ п	Наименован ие упражнений	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30 м (сек)	5,0	5,2	5,4	5,6	5,8	4,5	4,7	4,9	5,1	5,3
2	Бег 60 м (сек)	10,0	10,2	10,4	10,6	10,8	8,4	8,6	8,8	9,0	9,2
3	Бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,9	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
4	Бег 500 м (мин., сек)	1,50	2,00	2,10	2,20	2,30					
5	Бег 1000 м (мин., сек)						4,02	4,16	4,31	4,47	5,02
6	Бег 2000 м (дев.)/ 3000 м (юн) (сек)	10,1 5	10,5 0	11,1 5	11,5 0	12,1 5	12,0 0	12,3 5	13,1 0	13,5 0	14,0 0
7	Челночный бег 3×10 м (мин., сек.)	8.8	9.0	9.1	9.6	9.7	7.6	8.0	8.4	8.6	9.0
8	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220	210
9	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	110	100	90	140	130	120	110	100
10	Подтягивани е в висе (юн)/ приседания на одной ноге (дев) (кол., раз)	12	10	8	6	4	15	12	9	7	5
11	Поднимание (сед) и опускание туловища из пол. лежа на спине на спине (кол. раз)	60	50	40	30	20					

12	Силовой переворот в упор на перекладине (кол. раз)						8	5	3	2	1
13	Поднимание ног до касания перекладины (в висе) (кол. раз)						10	7	5	3	2
14	Наклоны туловища вперед	25	20	15	12	8					
15	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	12	10	8	6	4	40	35	30	25	20
16	6-ти минутный бег, м.	1300	1050 - 1200	900			1500	1300 - 1400	1100		
17	Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток)	4	3	2			4	3	2		
18	Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1,5 м)	10	8	6			10	8	6		
19	Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	6	5	4			5	4	3		
20	Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток)	5	4	3			5	4	3		

Требования к работе: тесты по проверке уровня физической подготовленности проводятся в начале и в конце учебного года.