

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

Кафедра теории и методики профессионального образования

Составители
М. Д. Кунгурцева
Т. С. Максимова

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Методические указания к практическим занятиям
для студентов 2–4 курсов специальности СПО
15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт
промышленного оборудования (по отраслям)

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

Кемерово 2019

Рецензенты:

В. А. Дубчак – доцент, заведующий кафедрой физвоспитания

О. А. Салтымакова – кандидат филологических наук, доцент, председатель цикловой методической комиссии гуманитарных и социально-экономических дисциплин

Кунгурцева Марина Дмитриевна

Максимова Татьяна Сергеевна

Физическая культура [Электронный ресурс] : методические указания к практическим занятиям для студентов 2–4 курсов специальности СПО 15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования (по отраслям) очной формы обучения / сост. М. Д. Кунгурцева, Т. С. Максимова; КузГТУ. – Электрон. издан. – Кемерово, 2019.

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

© КузГТУ, 2019

© Кунгурцева М. Д.,
Максимова Т. С.,
составление, 2019

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	0

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 г, 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. Тех-

ника 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 шаге» 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 мя-

чом, 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 трусой. 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

Основная литература

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, 2017. – 313 с. – Режим доступа: <http://academia-moscow.ru/reader/?id=215091#copy>.

Дополнительная литература

2. Муллер, А. Б. Физическая культура [Электронный ресурс]. – Москва : Юрайт, 2018. – 424 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-413692>.

3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура. – 3-е изд. [Электронный ресурс]. – Москва : Юрайт, 2018. – 493 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-414668>.

4. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка [Электронный ресурс]. – Москва : Юрайт, 2018. – 125 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-lyzhnaya-podgotovka-429447>.

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 (секунды)	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 (секунды)	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 (секунды). (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 3×10 (секунды)	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 (минуты-секунды)	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 (минуты-секунды) (ГТО)	Ю	13,10	14,40	15,10	12,30	13,30	14,00	12,30	13,30	14,00
	Д	9,50	11,20	11,50	10,30	11,15	11,35	10,30	11,15	11,35
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 700 г, 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 минуты (кол-во раз) (ГТО)	Ю	35	25	15	40	30	20	40	30	20
	Д	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Наименование контрольного норматива	П О Л	Критерий оценивания								
		2 курс			3 курс			4 курс		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Кросс по пересеченной местности 5 км, 3 км (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 пределах игровой зоны в волейболе (из 5 попыток в пределы площадки) (кол-во раз)	Ю	-	-	-	4	3	2	5	4	3
	Д	-	-	-	3	2	1	4	3	2
Верхняя передача мяча над собой в волейболе (высота взлета мяча не менее 1,5 м) не выходя из круга диаметром 3,6 м (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 3,6 м (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 (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

Наименование контрольного норматива	П О Л	Критерий оценивания								
		2 курс			3 курс			4 курс		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
7 попыток) (кол-во раз)										
Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 секунд (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 за 1 мин) (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-во раз) (ГТО)	Ю	12	8	6	13	10	9	14	12	10
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

Наименование контрольного норматива	П О Л	Критерий оценивания								
		2 курс			3 курс			4 курс		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Подъём ног из положения виса на шведской стенке (кол-во раз)	Ю	16	13	10	17	14	11	18	15	12
	Д	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Вис на согнутых руках (секунды)	Ю	54	45	32	54	45	32	55	48	35
	Д	20	16	12	20	16	12	25	20	15

Приложение 2

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

№ п/п	Наименование упражнений	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30 м (секунды)	5,0	5,2	5,4	5,6	5,8	4,5	4,7	4,9	5,1	5,3
2	Бег 60 м (секунды)	10,0	10,2	10,4	10,6	10,8	8,4	8,6	8,8	9,0	9,2
3	Бег 100 м (секунды)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,9	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
4	Бег 500 м (минуты, секунды)	1,50	2,00	2,10	2,20	2,30					
5	Бег 1000 м (минуты, секунды)						4,02	4,16	4,31	4,47	5,02
6	Бег 2000 м (дев.)/ 3000 м (юн) (секун- ды)	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15	12,00	12,35	13,10	13,50	14,00
7	Челночный бег 3×10 м (минуты, секунды)	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 минуту (кол-во раз)	140	120	110	100	90	140	130	120	110	100
10	Подтягивание в висе	12	10	8	6	4	15	12	9	7	5

	(юн)/ приседания на одной ноге (дев) (кол-во раз)										
11	Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	60	50	40	30	20					
12	Силовой переворот в упор на перекладине (кол-во раз)						8	5	3	2	1
13	Поднимание ног до касания перекладины (в висе) (кол-во 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-тиинутный бег, м	1300	1050-1200	900			1500	1300-1400	1100		
17	Верхняя прямая подача волейбольного мяча в пределы площадки (5 попыток)	4	3	2			4	3	2		
18	Верхняя передача волейбольного мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1,5 м)	10	8	6			10	8	6		
19	Бросок баскетбольно-	6	5	4			5	4	3		

	го мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)										
20	Ведение баскетбольного 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.