

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Училище олимпийского резерва № 1»**

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
протокол № 13 от 18 июня 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР СПб ГБПОУ «УОР № 1»

_____ **В.А. КУЗНЕЦОВ**

19 июня 2024 г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ
ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

программа подготовки специалистов среднего звена
49.02.01 Физическая культура

**Санкт-Петербург
2024 год**

Организация-разработчик: Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Училище олимпийского резерва № 1».

Разработчик: Тимофеева А.В., преподаватель дисциплины СГ.04 Физическая культура.

Рассмотрено на заседании предметно-цикловой комиссии общеобразовательных, гуманитарных и естественнонаучных дисциплин СПб ГБПОУ «УОР № 1»

Протокол № 10 от 31 мая 2024 г.

Председатель предметно-цикловой комиссии общеобразовательных, гуманитарных и естественнонаучных дисциплин – А.В. Тимофеева

Утверждено приказом СПб ГБПОУ «УОР № 1» от 19.06.2024 № 181 «Об утверждении учебных планов, графиков учебного процесса, рабочих программ учебных дисциплин (модулей) и практик, фондов оценочных средств, учебно-методических рекомендаций, рабочей программы воспитания, календарного плана воспитательной работы на 2024-2025 учебный год – образовательных программ среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура»

ОГЛАВЛЕНИЕ

	Стр.
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	4
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	9
Практическое занятие 1. Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья в профессиональной деятельности	9
Практическое занятие 2. Упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки)	12
Практическое занятие 3. Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки	15
Практическое занятие 4. Упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки и др. Упражнения для коррекции зрения	18
Практическое занятие 5. Освоение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики	21
Практическое занятие 6. Бег, ходьба, прыжки, метание, толкание ядра. Профессионально-прикладная направленность средств лёгкой атлетики.	24
Практическое занятие 7. Освоение техники выполнения двигательных действий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции	27
Практическое занятие 8. Бег по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, эстафетный бег, спортивная ходьба	30
Практическое занятие 9. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты, толкание ядра	33
Практическое занятие 10. Осуществление самоконтроля в процессе занятий лёгкой атлетикой и оценка собственного физического и психического состояния	37
Практическое занятие 11. Итоговое занятие по результатам первого года обучения.	40

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Методические рекомендации разработаны в соответствии с содержанием рабочей программы дисциплины СГ.04 Физическая культура, изучаемой на 2 курсе.

Рекомендации предназначены для оказания помощи обучающимся при выполнении заданий на практических занятиях.

Практическое занятие - это одна из форм учебной работы, ориентированная на систематизацию изученного теоретического материала, его более глубокое усвоение, на формирование общих и профессиональных компетенций (ОК 08, ПК 1.1, ПК 2.3, ПК 2.4) и на умения применять теоретические знания в практических целях.

Преподаватель имеет возможность наблюдать за работой каждого обучающегося, оказывать ему необходимую методическую и консультационную помощь.

Практические занятия являются важной формой, способствующей усвоению курса физической культуры. Выполнение практических заданий направлено на достижение следующих целей:

- обобщение, систематизация, углубление, закрепление полученных теоретических знаний;
- формирование умений, получение первоначального практического опыта по выполнению профессиональных задач в соответствии с требованиями к результатам освоения дисциплины.

Содержание практических занятий является решением разного рода задач-работа с литературой, справочниками, заполнение таблиц, схем, ответы на вопросы, анализ текстов, работа с картой.

Тематика, содержание и количество часов, отводимое на практические занятия, зафиксировано в рабочей программе дисциплины СГ. 04 Физическая культура.

Перечень практических заданий планируется с таким расчетом, чтобы за отведенное время обучающиеся смогли их качественно выполнить.

Основными этапами практического занятия являются:

- 1) проверка знаний обучающихся – их теоретической подготовленности к занятию;
- 2) инструктаж, проводимый преподавателем;
- 3) выполнение заданий;
- 4) последующий анализ и оценка выполненных работ и степени овладения, обучающихся запланированными умениями.

Темы практических занятий:

1. Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья в профессиональной деятельности
2. Упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девочки)
3. Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки
4. Упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки и др. Упражнения для коррекции зрения
5. Освоение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики
6. Бег, ходьба, прыжки, метание, толкание ядра. Профессионально-прикладная направленность средств легкой атлетики.
7. Освоение техники выполнения двигательных действий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции
8. Бег по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности, эстафетный бег, спортивная ходьба

9. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты, толкание ядра
10. Осуществление самоконтроля в процессе занятий лёгкой атлетикой и оценка собственного физического и психического состояния
11. Итоговое занятие по результатам первого года обучения

Приступая к выполнению практической работы, Вы должны внимательно прочитать цель занятия, ознакомиться с требованиями к уровню Вашей подготовки в соответствии с федеральными государственными стандартами (ФГОС-), краткими теоретическими и учебно-методическими материалами по теме практической работы, ответить на вопросы для закрепления теоретического материала. Все задания к практической работе Вы должны выполнять в соответствии с инструкцией, анализировать полученные в ходе занятия результаты по приведенной методике.

Отчет о практической работе Вы должны выполнить в тетради для практических работ.

Наличие положительной оценки по практическим работам необходимо для получения допуска к экзамену по дисциплине, поэтому в случае отсутствия на уроке по любой причине или получения неудовлетворительной оценки на уроке, Вы должны найти время для ее выполнения или передачи.

Выполнение практических работ направлено на достижение следующих целей:

- обобщение, систематизация, углубление, закрепление полученных теоретических знаний;
- формирование умений, получение первоначального практического опыта по выполнению профессиональных задач в соответствии с требованиями к результатам освоения дисциплины.

Внимание! Если в процессе подготовки к практическим работам или при решении задач у Вас возникают вопросы, разрешить которые самостоятельно не удастся, необходимо обратиться к преподавателю для получения разъяснений или указаний в дни проведения дополнительных занятий.

Время проведения дополнительных занятий (консультаций) можно узнать у преподавателя или посмотреть в графике работы кабинета.

1 Порядок выполнения практических работ

1. Студент должен прийти на практическое занятие подготовленным по данной теме. Подготовка к практическим работам заключается в самостоятельном изучении теории по рекомендуемой литературе, предусмотренной рабочей программой.

2. Для эффективного выполнения заданий Вы должны знать теоретические материалы и уметь применять эти знания для приобретения практических навыков при выполнении практических заданий.

3. После выполнения работы студент представляет письменный отчет.

4. Отчет о проделанной работе следует выполнять в тетради для практических работ, оформив надлежащим образом.

5. Перед выполнением работы необходимо ознакомиться с порядком ее выполнения и методическими рекомендациями.

6. Выполнить и сдать работу.

7. Работа оценивается в целом, по итогам выполнения работы выставляется оценка.

8. Защита проводится путем индивидуальной беседы или сдачи выполненного задания. Работа считается выполненной, если она соответствует критериям, указанным в пояснительной записке к практической работе.

2 Требования к оформлению отчетов

1. Указываются номер и название работы.

2. Запись (ответ на поставленный вопрос, сочинение и др.) должна соответствовать критериям, указанным в пояснительной записке к практической работе.
3. Любая практическая работа должна заканчиваться выводом, содержащим личное мнение с опорой на авторитетный источник (учебник, мнение критика).

3 Критерии оценки практических работ

Таблица 1 – Критерий оценок практических работ

Оценка Критерии

«Отлично»

1. Выполнена работа без ошибок и недочетов;
2. Допущено не более одного недочета.

«Хорошо»

1. Допущено не более одной негрубой ошибки и одного недочета;
2. Допущено не более двух недочетов.

«Удовлетворительно»

1. Допущено не более двух грубых ошибок;
2. Допущены не более одной грубой и одной негрубой ошибки и одного недочета;
3. Допущено не более двух-трех негрубых ошибок;
4. Допущены одна негрубая ошибка и три недочета;
5. При отсутствии ошибок, но при наличии четырех-пяти недочетов.

«Неудовлетворительно»

1. Допущено число ошибок и недочетов превосходящее норму, при которой может быть выставлена оценка "3";
2. Если правильно выполнил менее половины работы.

1. Критерии оценки тестовых работ (Приложение № 1)

«5» - выполнено 90-100%

«4» - выполнено 75-89%

«3» - выполнено 60-74%

«2» - выполнено менее 60%

Критерии оценки практических работ с анализом текста.

Отметка «5» ставится:

- содержание работы полностью соответствует теме, демонстрирует отличное знание текста литературного произведения;
 - фактические ошибки отсутствуют;
 - содержание излагается последовательно;
 - работа отличается богатством словаря, разнообразием используемых синтаксических конструкций, точностью словоупотребления;
- (допускается 1 недочёт в содержании и 1-2 речевых недочёта).

Отметка «4» ставится:

- содержание работы в целом соответствует теме (имеются незначительные отклонения от темы);
- содержание в основном достоверно, но имеются единичные фактические неточности;

- имеются незначительные нарушения последовательности в изложении мыслей;
- лексический и грамматический строй речи достаточно разнообразен;

- стиль речи отличается единством, достаточной выразительностью;

(в целом в работе допускается не более 2 недочётов в содержании и не более 3-4 речевых недочётов).

Отметка «3» ставится:

- в работе допущены существенные отклонения от темы;
 - работа достоверна в главном, но в ней имеются отдельные фактические неточности;
 - обнаружена односторонность или неполнота в раскрытии темы, недостаточность цитатного материала и аргументации;
 - допущены отдельные нарушения последовательности изложения;
 - встречается неправильное словоупотребление;
 - работа не отличается единством стиля, речь недостаточно выразительна;
- (в целом в работе допускается не более 4-х недочётов в содержании и 5-ти речевых недочётов).

Отметка «2» ставится:

- работа не соответствует теме;
 - в работе заметно тяготение к пересказу, а не анализу;
 - обнаруживается незнание литературного текста и критического материала;
 - допущено много фактических неточностей текста;
 - нарушена последовательность изложения во всех частях работы, отсутствует связь между ними;
 - крайне беден словарь, работа написана короткими, однотипными предложениями со слабо выраженной связью между ними, много примеров неправильного словоупотребления;
 - нарушено стилевое единство текста;
- (в целом в работе допущено 6 недочётов в содержании и до 7-ми речевых недочётов).

По результатам выполнения практических работ студент получает допуск к экзамену.

Критерии оценивания работы с таблицами.

Критерии оценки	Выполнено полностью-3балла	Выполнено не полностью-2балла	Не выполнено-1балл
Соответствие представленной в таблице информации заданной теме	Содержание полностью соответствует заданной теме	Содержание соответствует заданной теме, но есть незначительные замечания.	Содержание таблицы не соответствует заданной теме
Лаконичность и четкость изложения материала в таблице	Материал изложен четко, лаконично	Многословный текст; размытые объяснения	Имеются незаполненные ячейки, множественные ошибки
Правильность оформления	Оформление полностью соответствует требованиям.	В оформлении имеются небольшие замечания	Выполнено и оформлено небрежно, без соблюдения установленных требований

Конвертация полученных баллов в оценку

8-9 баллов «отлично»

6-7 баллов «хорошо»

4-5 балла «удовлетворительно»

Критерии оценивания и показатели, используемые при оценивании задания: ответы на вопросы.

1. Степень завершенности и правильности ответов.

Макс.-8 баллов

-полнота раскрытия вопросов;

-умение работать с литературой
-умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.

4.Грамотность.

Макс.-6 баллов

-отсутствие орфографических и синтаксических ошибок;
-отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых;
-литературный стиль.

Конвертация полученных баллов в оценку

-13-14 баллов– «отлично»;
-11–12 баллов– «хорошо»;
-7–9 баллов – «удовлетворительно»;
-менее 7баллов– «неудовлетворительно».

Критерии оценивания устного ответа.

№ п/п	Содержание	Баллы	Итог
1	Соответствие изложения заданной теме	2	
2	Свободное владение материалом	2	
3	Обоснованность и четкость изложения ответа	2	
4	Аргументированность и убедительность выводов	2	
5	Умение отвечать на вопросы	2	

Контроль выполнения практических заданий :устный ответ.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Практическое занятие 1. Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья в профессиональной деятельности

Цель: обобщение, систематизация и осмысление знаний по теме «Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья в профессиональной деятельности».

Формируемые ОК и ПК:

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Знания:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
- средства профилактики перенапряжения.

Умения:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.

ПК 1.1. Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу.

Знания:

- особенности физкультурно-спортивной работы;
- содержание физкультурно-оздоровительной деятельности.

Умения:

- анализировать физкультурно-спортивную работу;
- использовать содержание физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

ПК 2.3. Оформлять результаты методической и исследовательской деятельности в виде выступлений, докладов, отчетов.

Знания:

- требования к оформлению результатов методической и исследовательской деятельности;
- процедуры выступления и защиты результатов методической и исследовательской работы;
- рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.

Умения:

- оформлять результаты методической и исследовательской деятельности в виде выступлений, докладов, отчетов, методических разработок и др.;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.

ПК 2.4. Осуществлять исследовательскую и проектную деятельность в области физической культуры и спорта.

Знания:

- требования к оформлению исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта

средства профилактики перенапряжения, характерные для данной специальности..

Умения:

- осуществлять исследовательскую деятельность в области физической культуры и спорта;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.

Понятия для актуализации: физическая культура, профессиональная деятельность, технология, современные системы укрепления здоровья, современные технологии укрепления здоровья, оздоровительная физическая культура

Задание 1. Дайте определение следующим понятиям:

Физическая культура- ...

Профессиональная деятельность- ...

Здоровый образ жизни- ...

Современные системы укрепления здоровья - ...

Современные технологии укрепления здоровья - ...

Оздоровительная физическая культура-...

Задание 2. Составьте таблицу «Средства и методы физического воспитания»

Средства и методы физического воспитания	Основные особенности

Задание 3. Написать доклад на одну из предложенных тем (по выбору):

«Роль физической культуры в развитии человека». «Здоровый образ жизни и профессиональная деятельность». «Средства профессионально-прикладной физической подготовки». «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Задания для самостоятельной работы:

1. Определить, какая именно задача, проблема существует по этой теме и пути её решения. Для этого нужно название темы превратить в вопрос.
2. Найти книги и статьи по выбранной теме (не менее 5). Сделать список этой литературы.
3. Сделать выписки из книг и статей (обратить внимание на непонятные слова и выражения, уточнить их значение в справочной литературе).
4. Составить план основной части доклада.
5. Написать черновой вариант каждой главы.
6. Показать черновик преподавателю.
7. Написать доклад.
8. Составить сообщение на 5-7 минут, не более.

Задание 4. Составьте таблицу «Современные системы и технологии укрепления здоровья»

Современные системы и технологии укрепления здоровья	Основные особенности

Учебно-методическое обеспечение:

Основные печатные и электронные издания:

1. Конеева, Е.В. 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, 2021. Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342> (дата обращения: 07.06.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

2. Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Юрайт, 2021.

Дополнительные источники:

1.Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1.

2. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006> (дата обращения: 07.06.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

3. Морозов, О. В. Физическая культура и здоровый образ жизни: учебное пособие / О. В. Морозов, В. О. Морозов. - 4-е изд., стер. - Москва: ФЛИНТА, 2020. - 214 с. - ISBN 978-5-9765-2443-9. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1149683> (дата обращения: 07.06.2024). – Режим доступа: по подписке.

4. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1815141> (дата обращения: 07.06.2024). – Режим доступа: по подписке.

Практическое занятие 2. Упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки)

Цель: обобщение, систематизация и осмысление знаний по теме «Упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки)».

Формируемые ОК и ПК:

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Знания:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
- средства профилактики перенапряжения.

Умения:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.

ПК 1.1. Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу.

Знания:

- особенности физкультурно-спортивной работы;
- содержание физкультурно-оздоровительной деятельности.

Умения:

- анализировать физкультурно-спортивную работу;
- использовать содержание физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

ПК 2.3. Оформлять результаты методической и исследовательской деятельности в виде выступлений, докладов, отчетов.

Знания:

- требования к оформлению результатов методической и исследовательской деятельности;
- процедуры выступления и защиты результатов методической и исследовательской работы;
- рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.

Умения:

- оформлять результаты методической и исследовательской деятельности в виде выступлений, докладов, отчетов, методических разработок и др.;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.

ПК 2.4. Осуществлять исследовательскую и проектную деятельность в области физической культуры и спорта.

Знания:

- требования к оформлению исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта
- средства профилактики перенапряжения, характерные для данной специальности.

Умения:

- осуществлять исследовательскую деятельность в области физической

культуры и спорта;

пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.

Понятия для актуализации: физические упражнения, общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, упражнения с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем

Задание 1. Дайте определение следующим понятиям:

Физические упражнения - ...

Общеразвивающие упражнения - ...

Упражнения в паре с партнером - ...

Упражнения с гантелями - ...

Упражнения с набивными мячами - ...

Упражнения с мячом - ...

Упражнения с мячом - ...

Задание 2. Составьте таблицу «Общеразвивающие упражнения»

Общеразвивающее упражнение	Основные особенности

Задание 3. Написать доклад на тему: «Развитие физических способностей средствами гимнастики».

Задания для работы:

1. Определить, какая именно задача, проблема существует по этой теме и пути её решения. Для этого нужно название темы превратить в вопрос.

2. Найти книги и статьи по выбранной теме (не менее 5). Сделать список этой литературы.

3. Сделать выписки из книг и статей (обратить внимание на непонятные слова и выражения, уточнить их значение в справочной литературе).

4. Составить план основной части доклада.

5. Написать черновой вариант каждой главы.

6. Показать черновик преподавателю.

7. Написать доклад.

8. Составить сообщение на 5-7 минут, не более.

Задание 4. Составьте таблицу «Техника безопасности на занятиях гимнастикой»

Техника безопасности на занятиях гимнастикой	
Положение техники безопасности	Содержание

Задание 5. Написать доклад на тему: «Общеразвивающие упражнения с мячом».

Задания для работы:

1. Определить, какая именно задача, проблема существует по этой теме и пути её решения. Для этого нужно название темы превратить в вопрос.

2. Найти книги и статьи по выбранной теме (не менее 5). Сделать список этой литературы.

3. Сделать выписки из книг и статей (обратить внимание на непонятные слова и выражения, уточнить их значение в справочной литературе).
4. Составить план основной части доклада.
5. Написать черновой вариант каждой главы.
6. Показать черновик преподавателю.
7. Написать доклад.
8. Составить сообщение на 5-7 минут, не более.

Задание 6. Составьте комплекс упражнений на развитие физических способностей, который вы используете в избранном виде спорта.

Задание 7. Напишите черновой вариант введения реферата по выбранной теме реферата.

Задание 8. Составьте библиографический список по теме вашего реферата (не менее 10 источников)

Учебно-методическое обеспечение:

Основные печатные и электронные издания:

1. Конеева, Е.В. 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, 2021. Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342> (дата обращения: 07.06.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.
2. Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Юрайт, 2021.

Дополнительные источники:

- 1.Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1.
2. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006> (дата обращения: 07.06.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.
3. Морозов, О. В. Физическая культура и здоровый образ жизни: учебное пособие / О. В. Морозов, В. О. Морозов. - 4-е изд., стер. - Москва: ФЛИНТА, 2020. - 214 с. - ISBN 978-5-9765-2443-9. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1149683> (дата обращения: 07.06.2024). – Режим доступа: по подписке.
4. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1815141> (дата обращения: 07.06.2024). – Режим доступа: по подписке.

Практическое занятие 3. Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки

Цель: обобщение, систематизация и осмысление знаний по теме «Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки».

Формируемые ОК и ПК:

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Знания:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
- средства профилактики перенапряжения.

Умения:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.

ПК 1.1. Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу.

Знания:

- особенности физкультурно-спортивной работы;
- содержание физкультурно-оздоровительной деятельности.

Умения:

- анализировать физкультурно-спортивную работу;
- использовать содержание физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

ПК 2.3. Оформлять результаты методической и исследовательской деятельности в виде выступлений, докладов, отчетов.

Знания:

- требования к оформлению результатов методической и исследовательской деятельности;
- процедуры выступления и защиты результатов методической и исследовательской работы;
- рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.

Умения:

- оформлять результаты методической и исследовательской деятельности в виде выступлений, докладов, отчетов, методических разработок и др.;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.

ПК 2.4. Осуществлять исследовательскую и проектную деятельность в области физической культуры и спорта.

Знания:

- требования к оформлению исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта
- средства профилактики перенапряжения, характерные для данной специальности.

Умения:

- осуществлять исследовательскую деятельность в области физической культуры и спорта;

пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.

Понятия для актуализации: физические упражнения, общеразвивающие упражнения, упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки

Задание 1. Дайте определение следующим понятиям:

Общеразвивающие упражнения - ...

Физические упражнения - ...

Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением - ...

Упражнения для коррекции нарушений осанки- ...

Задание 2. Ответьте на вопросы:

1.Цель ОРУ?

2.В какой последовательности выполняются комплексы упражнений?

3.Чему способствует выполнения упражнения ОРУ ?

Задание 3. Написать доклад на тему: «Физические качества, которые развиваются в процессе занятий гимнастикой».

Задания для работы:

1. Определить, какая именно задача, проблема существует по этой теме и пути её решения. Для этого нужно название темы превратить в вопрос.

2. Найти книги и статьи по выбранной теме (не менее 5). Сделать список этой литературы.

3. Сделать выписки из книг и статей (обратить внимание на непонятные слова и выражения, уточнить их значение в справочной литературе).

4. Составить план основной части доклада.

5. Написать черновой вариант каждой главы.

6. Показать черновик преподавателю.

7. Написать доклад.

8. Составить сообщение на 5-7 минут, не более.

Задание 4. Составьте комплекс упражнений с чередованием напряжения с расслаблением, который вы используете в избранном виде спорта.

Задание 5. Составьте таблицу «Упражнения для коррекции нарушений осанки»

Упражнение для коррекции нарушений осанки	Особенности выполнения

Задание 5. Составьте комплекс упражнений для коррекции нарушений осанки.

Учебно-методическое обеспечение:

Основные печатные и электронные издания:

1. Конеева, Е.В. 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, 2021. Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

(дата обращения: 07.06.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

2. Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Юрайт, 2021.

Дополнительные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1.

2. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006> (дата обращения: 07.06.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

3. Морозов, О. В. Физическая культура и здоровый образ жизни: учебное пособие / О. В. Морозов, В. О. Морозов. - 4-е изд., стер. - Москва: ФЛИНТА, 2020. - 214 с. - ISBN 978-5-9765-2443-9. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1149683> (дата обращения: 07.06.2024). – Режим доступа: по подписке.

4. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1815141> (дата обращения: 07.06.2024). – Режим доступа: по подписке.

Практическое занятие 4. Упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки и др. Упражнения для коррекции зрения

Цель: обобщение, систематизация и осмысление знаний по теме «Упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки и др. Упражнения для коррекции зрения».

Формируемые ОК и ПК:

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Знания:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
- средства профилактики перенапряжения.

Умения:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.

ПК 1.1. Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу.

Знания:

- особенности физкультурно-спортивной работы;
- содержание физкультурно-оздоровительной деятельности.

Умения:

- анализировать физкультурно-спортивную работу;
- использовать содержание физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

ПК 2.3. Оформлять результаты методической и исследовательской деятельности в виде выступлений, докладов, отчетов.

Знания:

- требования к оформлению результатов методической и исследовательской деятельности;
- процедуры выступления и защиты результатов методической и исследовательской работы;
- рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.

Умения:

- оформлять результаты методической и исследовательской деятельности в виде выступлений, докладов, отчетов, методических разработок и др.;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.

ПК 2.4. Осуществлять исследовательскую и проектную деятельность в области физической культуры и спорта.

Знания:

- требования к оформлению исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта
- средства профилактики перенапряжения, характерные для данной специальности..

Умения:

- осуществлять исследовательскую деятельность в области физической

культуры и спорта;

пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.

Понятия для актуализации: физические упражнения, общеразвивающие упражнения, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки и др., упражнения для коррекции зрения

Задание 1. Дайте определение следующим понятиям:

Общеразвивающие упражнения - ...

Исходное положение- ...

Упражнения на внимание, висы и упоры - ...

Упражнения у гимнастической стенки - ...

Упражнения для коррекции зрения - ...

Задание 2. Составьте таблицу «Техника безопасности во время выполнения упражнений у гимнастической стенки»

Техника безопасности во время выполнения упражнений у гимнастической стенки	
Положение техники безопасности	Содержание

Задание 3. Написать доклад на тему: «Разновидности висов и упоров».

Задания для работы:

1. Определить, какая именно задача, проблема существует по этой теме и пути её решения. Для этого нужно название темы превратить в вопрос.
2. Найти книги и статьи по выбранной теме (не менее 5). Сделать список этой литературы.
3. Сделать выписки из книг и статей (обратить внимание на непонятные слова и выражения, уточнить их значение в справочной литературе).
4. Составить план основной части доклада.
5. Написать черновой вариант каждой главы.
6. Показать черновик преподавателю.
7. Написать доклад.
8. Составить сообщение на 5-7 минут, не более.

Задание 4. Написать доклад на тему: «Техника выполнения заданий на брусьях».

Задания для работы:

1. Определить, какая именно задача, проблема существует по этой теме и пути её решения. Для этого нужно название темы превратить в вопрос.
2. Найти книги и статьи по выбранной теме (не менее 5). Сделать список этой литературы.
3. Сделать выписки из книг и статей (обратить внимание на непонятные слова и выражения, уточнить их значение в справочной литературе).
4. Составить план основной части доклада.
5. Написать черновой вариант каждой главы.
6. Показать черновик преподавателю.
7. Написать доклад.
8. Составить сообщение на 5-7 минут, не более.

Задание 5. Составьте комплекс упражнений у гимнастической стенки, который вы могли бы использовать в избранном виде спорта.

Задание 6. Составьте комплекс упражнений для коррекции зрения.

Учебно-методическое обеспечение:

Основные печатные и электронные издания:

1. Конеева, Е.В. 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, 2021. Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342> (дата обращения: 07.06.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.
2. Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Юрайт, 2021.

Дополнительные источники:

- 1.Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1.
2. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006> (дата обращения: 07.06.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.
3. Морозов, О. В. Физическая культура и здоровый образ жизни: учебное пособие / О. В. Морозов, В. О. Морозов. - 4-е изд., стер. - Москва: ФЛИНТА, 2020. - 214 с. - ISBN 978-5-9765-2443-9. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1149683> (дата обращения: 07.06.2024). – Режим доступа: по подписке.
4. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1815141> (дата обращения: 07.06.2024). – Режим доступа: по подписке.

Практическое занятие 5. Освоение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики

Цель: обобщение, систематизация и осмысление знаний по теме «Освоение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики».

Формируемые ОК и ПК:

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Знания:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
- средства профилактики перенапряжения.

Умения:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.

ПК 1.1. Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу.

Знания:

- особенности физкультурно-спортивной работы;
- содержание физкультурно-оздоровительной деятельности.

Умения:

- анализировать физкультурно-спортивную работу;
- использовать содержание физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

ПК 2.3. Оформлять результаты методической и исследовательской деятельности в виде выступлений, докладов, отчетов.

Знания:

- требования к оформлению результатов методической и исследовательской деятельности;
- процедуры выступления и защиты результатов методической и исследовательской работы;
- рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.

Умения:

- оформлять результаты методической и исследовательской деятельности в виде выступлений, докладов, отчетов, методических разработок и др.;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.

ПК 2.4. Осуществлять исследовательскую и проектную деятельность в области физической культуры и спорта.

Знания:

- требования к оформлению исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта
- средства профилактики перенапряжения, характерные для данной специальности.

Умения:

- осуществлять исследовательскую деятельность в области физической культуры и спорта;

пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.

Понятия для актуализации: физические упражнения, общеразвивающие упражнения, вводная гимнастика, производственная гимнастика

Задание 1. Дайте определение следующим понятиям:

Общеразвивающие упражнения - ...

Физические упражнения - ...

Гимнастика- ...

Вводная гимнастика - ...

Производственная гимнастика- ...

Задание 2. Составьте таблицу «Техника безопасности на занятиях вводной и производственной гимнастикой»

Техника безопасности на занятиях вводной и производственной гимнастикой	
Положение техники безопасности	Содержание

Задание 3. Написать доклад на тему: «Осуществление самоконтроля в процессе занятий гимнастикой».

Задания для работы:

1. Определить, какая именно задача, проблема существует по этой теме и пути её решения. Для этого нужно название темы превратить в вопрос.

2. Найти книги и статьи по выбранной теме (не менее 5). Сделать список этой литературы.

3. Сделать выписки из книг и статей (обратить внимание на непонятные слова и выражения, уточнить их значение в справочной литературе).

4. Составить план основной части доклада.

5. Написать черновой вариант каждой главы.

6. Показать черновик преподавателю.

7. Написать доклад.

8. Составить сообщение на 5-7 минут, не более.

Задание 4. Написать доклад на тему: «Утренняя гигиеническая гимнастика».

Задания для работы:

1. Определить, какая именно задача, проблема существует по этой теме и пути её решения. Для этого нужно название темы превратить в вопрос.

2. Найти книги и статьи по выбранной теме (не менее 5). Сделать список этой литературы.

3. Сделать выписки из книг и статей (обратить внимание на непонятные слова и выражения, уточнить их значение в справочной литературе).

4. Составить план основной части доклада.

5. Написать черновой вариант каждой главы.

6. Показать черновик преподавателю.

7. Написать доклад.

8. Составить сообщение на 5-7 минут, не более.

Задание 5. Составьте комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики, который вы используете в избранном виде спорта.

Учебно-методическое обеспечение:

Основные печатные и электронные издания:

1. Конеева, Е.В. 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, 2021. Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342> (дата обращения: 07.06.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.
2. Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Юрайт, 2021.

Дополнительные источники:

- 1.Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1.
2. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006> (дата обращения: 07.06.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.
3. Морозов, О. В. Физическая культура и здоровый образ жизни: учебное пособие / О. В. Морозов, В. О. Морозов. - 4-е изд., стер. - Москва: ФЛИНТА, 2020. - 214 с. - ISBN 978-5-9765-2443-9. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1149683> (дата обращения: 07.06.2024). – Режим доступа: по подписке.
4. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1815141> (дата обращения: 07.06.2024). – Режим доступа: по подписке.

Практическое занятие 6. Бег, ходьба, прыжки, метание, толкание ядра. Профессионально-прикладная направленность средств лёгкой атлетики

Цель: обобщение, систематизация и осмысление знаний по теме «Бег, ходьба, прыжки, метание, толкание ядра. Профессионально-прикладная направленность средств лёгкой атлетики».

Формируемые ОК и ПК:

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Знания:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
- средства профилактики перенапряжения.

Умения:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.

ПК 1.1. Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу.

Знания:

- особенности физкультурно-спортивной работы;
- содержание физкультурно-оздоровительной деятельности.

Умения:

- анализировать физкультурно-спортивную работу;
- использовать содержание физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

ПК 2.3. Оформлять результаты методической и исследовательской деятельности в виде выступлений, докладов, отчетов.

Знания:

- требования к оформлению результатов методической и исследовательской деятельности;
- процедуры выступления и защиты результатов методической и исследовательской работы;
- рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.

Умения:

- оформлять результаты методической и исследовательской деятельности в виде выступлений, докладов, отчётов, методических разработок и др.;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.

ПК 2.4. Осуществлять исследовательскую и проектную деятельность в области физической культуры и спорта.

Знания:

- требования к оформлению исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта
- средства профилактики перенапряжения, характерные для данной специальности..

Умения:

- осуществлять исследовательскую деятельность в области физической

культуры и спорта;

пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.

Понятия для актуализации: физические упражнения, общеразвивающие упражнения, легкая атлетика, бег, ходьба, метание, толкание ядра, прыжки, средства легкой атлетика

Задание 1. Дайте определение следующим понятиям:

Общеразвивающие упражнения - ...

Легкая атлетика- ...

Бег - ...

Ходьба-...

Метание-...

Толкание ядра-...

Прыжки -...

Средства легкой атлетики-...

Задание 2. Составьте таблицу «Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой»

Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой	
Положение техники безопасности	Содержание

Задание 3. Написать доклад на тему: «Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики».

Задания для работы:

1. Определить, какая именно задача, проблема существует по этой теме и пути её решения. Для этого нужно название темы превратить в вопрос.
2. Найти книги и статьи по выбранной теме (не менее 5). Сделать список этой литературы.
3. Сделать выписки из книг и статей (обратить внимание на непонятные слова и выражения, уточнить их значение в справочной литературе).
4. Составить план основной части доклада.
5. Написать черновой вариант каждой главы.
6. Показать черновик преподавателю.
7. Написать доклад.
8. Составить сообщение на 5-7 минут, не более.

Задание 4. Написать доклад на тему: «Профессионально-прикладная направленность средств лёгкой атлетики».

Задания для работы:

1. Определить, какая именно задача, проблема существует по этой теме и пути её решения. Для этого нужно название темы превратить в вопрос.
2. Найти книги и статьи по выбранной теме (не менее 5). Сделать список этой литературы.
3. Сделать выписки из книг и статей (обратить внимание на непонятные слова и выражения, уточнить их значение в справочной литературе).
4. Составить план основной части доклада.
5. Написать черновой вариант каждой главы.
6. Показать черновик преподавателю.

7. Написать доклад.
8. Составить сообщение на 5-7 минут, не более.

Задание 5. Составьте комплекс упражнений по легкой атлетике, которые вы используете в избранном виде спорта.

Учебно-методическое обеспечение:

Основные печатные и электронные издания:

1. Конеева, Е.В. 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, 2021. Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342> (дата обращения: 07.06.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.
2. Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Юрайт, 2021.

Дополнительные источники:

- 1.Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1.
2. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006> (дата обращения: 07.06.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.
3. Морозов, О. В. Физическая культура и здоровый образ жизни: учебное пособие / О. В. Морозов, В. О. Морозов. - 4-е изд., стер. - Москва: ФЛИНТА, 2020. - 214 с. - ISBN 978-5-9765-2443-9. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1149683> (дата обращения: 07.06.2024). - Режим доступа: по подписке.
4. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1815141> (дата обращения: 07.06.2024). - Режим доступа: по подписке.

Практическое занятие 7. Освоение техники выполнения двигательных действий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции

Цель: обобщение, систематизация и осмысление знаний по теме «Освоение техники выполнения двигательных действий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции».

Формируемые ОК и ПК:

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Знания:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
- средства профилактики перенапряжения.

Умения:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.

ПК 1.1. Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу.

Знания:

- особенности физкультурно-спортивной работы;
- содержание физкультурно-оздоровительной деятельности.

Умения:

- анализировать физкультурно-спортивную работу;
- использовать содержание физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

ПК 2.3. Оформлять результаты методической и исследовательской деятельности в виде выступлений, докладов, отчетов.

Знания:

- требования к оформлению результатов методической и исследовательской деятельности;
- процедуры выступления и защиты результатов методической и исследовательской работы;
- рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.

Умения:

- оформлять результаты методической и исследовательской деятельности в виде выступлений, докладов, отчетов, методических разработок и др.;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.

ПК 2.4. Осуществлять исследовательскую и проектную деятельность в области физической культуры и спорта.

Знания:

- требования к оформлению исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта
- средства профилактики перенапряжения, характерные для данной специальности.

Умения:

- осуществлять исследовательскую деятельность в области физической культуры и спорта;

пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.

Понятия для актуализации: физические упражнения, общеразвивающие упражнения, двигательные действия, бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции,

Задание 1. Дайте определение следующим понятиям:

Легкая атлетика- ...

Общеразвивающие упражнения- ...

Техника низкого старта-...

Техника высокого старта-...

Двигательные действия- ...

Бег на короткие дистанции- ...

Бег на средние дистанции-...

Бег на длинные дистанции-...

Задание 2. Составьте таблицу: «Основные особенности бега на разные дистанции»

Бег на короткие дистанции	Основные особенности
Бег на средние дистанции	Основные особенности
Бег на длинные дистанции	Основные особенности

Задание 3. Написать доклад на тему: «Освоение техники выполнения двигательных действий».

Задания для работы:

1. Определить, какая именно задача, проблема существует по этой теме и пути её решения. Для этого нужно название темы превратить в вопрос.

2. Найти книги и статьи по выбранной теме (не менее 5). Сделать список этой литературы.

3. Сделать выписки из книг и статей (обратить внимание на непонятные слова и выражения, уточнить их значение в справочной литературе).

4. Составить план основной части доклада.

5. Написать черновой вариант каждой главы.

6. Показать черновик преподавателю.

7. Написать доклад.

8. Составить сообщение на 5-7 минут, не более.

Задание 4. Составьте таблицу: «Техника безопасности во время бега на разные дистанции»

Техника безопасности во время бега на разные дистанции	
Положение техники безопасности	Содержание

Задание 5. Написать доклад на тему: «Утомление и способы его преодоления».

Задания для работы:

1. Определить, какая именно задача, проблема существует по этой теме и пути её решения. Для этого нужно название темы превратить в вопрос.

2. Найти книги и статьи по выбранной теме (не менее 5). Сделать список этой литературы.

3. Сделать выписки из книг и статей (обратить внимание на непонятные слова и выражения, уточнить их значение в справочной литературе).
4. Составить план основной части доклада.
5. Написать черновой вариант каждой главы.
6. Показать черновик преподавателю.
7. Написать доклад.
8. Составить сообщение на 5-7 минут, не более.

Задание 6. Составьте таблицу «Техника низкого старта и ее особенности»

Положение техники низкого старта	Особенности

Задание 7. Составьте комплекс беговых упражнений, которые вы можете использовать в избранном виде спорта.

Задание 8. Составьте комплекс дыхательных упражнений для восстановления после бега.

Учебно-методическое обеспечение:

Основные печатные и электронные издания:

1. Конеева, Е.В. 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, 2021. Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342> (дата обращения: 07.06.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

2. Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Юрайт, 2021.

Дополнительные источники:

1.Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1.

2. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006> (дата обращения: 07.06.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

3. Морозов, О. В. Физическая культура и здоровый образ жизни: учебное пособие / О. В. Морозов, В. О. Морозов. - 4-е изд., стер. - Москва: ФЛИНТА, 2020. - 214 с. - ISBN 978-5-9765-2443-9. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1149683> (дата обращения: 07.06.2024). – Режим доступа: по подписке.

4. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1815141> (дата обращения: 07.06.2024). – Режим доступа: по подписке.

Практическое занятие 8. Бег по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, эстафетный бег, спортивная ходьба

Цель: обобщение, систематизация и осмысление знаний по теме «Бег по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, эстафетный бег, спортивная ходьба».

Формируемые ОК и ПК:

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Знания:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
- средства профилактики перенапряжения.

Умения:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.

ПК 1.1. Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу.

Знания:

- особенности физкультурно-спортивной работы;
- содержание физкультурно-оздоровительной деятельности.

Умения:

- анализировать физкультурно-спортивную работу;
- использовать содержание физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

ПК 2.3. Оформлять результаты методической и исследовательской деятельности в виде выступлений, докладов, отчетов.

Знания:

- требования к оформлению результатов методической и исследовательской деятельности;
- процедуры выступления и защиты результатов методической и исследовательской работы;
- рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.

Умения:

- оформлять результаты методической и исследовательской деятельности в виде выступлений, докладов, отчетов, методических разработок и др.;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.

ПК 2.4. Осуществлять исследовательскую и проектную деятельность в области физической культуры и спорта.

Знания:

- требования к оформлению исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта
- средства профилактики перенапряжения, характерные для данной специальности.

Умения:

- осуществлять исследовательскую деятельность в области физической культуры и спорта;

пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.

Понятия для актуализации: общеразвивающие упражнения, двигательные действия, бег по прямой и виражу, бег на стадионе, бег по пересеченной местности, эстафетный бег, спортивная ходьба

Задание 1. Дайте определение следующим понятиям:

Общеразвивающие упражнения- ...

Бег по прямой - ...

Бег по виражу- ...

Бег на стадионе-...

Бег по пересеченной местности-...

Эстафетный бег-...

Спортивная ходьба-...

Задание 2. Составьте таблицу: «Основные особенности бега»

Бег по прямой	Основные особенности
Бег по виражу	Основные особенности
Бег на стадионе	Основные особенности
Бег по пересеченной местности	Основные особенности

Задание 3. Написать доклад на тему: «Бег по пересеченной местности: техника и нормы ГТО».

Задания для работы:

1. Определить, какая именно задача, проблема существует по этой теме и пути её решения. Для этого нужно название темы превратить в вопрос.
2. Найти книги и статьи по выбранной теме (не менее 5). Сделать список этой литературы.
3. Сделать выписки из книг и статей (обратить внимание на непонятные слова и выражения, уточнить их значение в справочной литературе).
4. Составить план основной части доклада.
5. Написать черновой вариант каждой главы.
6. Показать черновик преподавателю.
7. Написать доклад.
8. Составить сообщение на 5-7 минут, не более.

Задание 4. Составьте таблицу: «Техника безопасности во время эстафетного бега»

Техника безопасности во время эстафетного бега	
Положение техники безопасности	Содержание

Задание 5. Написать доклад на тему: «Отличия спортивной ходьбы от обычной и от бега».

Задания для работы:

1. Определить, какая именно задача, проблема существует по этой теме и пути её решения. Для этого нужно название темы превратить в вопрос.
2. Найти книги и статьи по выбранной теме (не менее 5). Сделать список этой литературы.

3. Сделать выписки из книг и статей (обратить внимание на непонятные слова и выражения, уточнить их значение в справочной литературе).
4. Составить план основной части доклада.
5. Написать черновой вариант каждой главы.
6. Показать черновик преподавателю.
7. Написать доклад.
8. Составить сообщение на 5-7 минут, не более.

Задание 6. Составьте комплекс беговых упражнений для разминки.

Задание 7. Составьте комплекс упражнений по спортивной ходьбе.

Учебно-методическое обеспечение:

Основные печатные и электронные издания:

1. Конеева, Е.В. 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, 2021. Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342> (дата обращения: 07.06.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

2. Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Юрайт, 2021.

Дополнительные источники:

1.Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1.

2. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006> (дата обращения: 07.06.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

3. Морозов, О. В. Физическая культура и здоровый образ жизни: учебное пособие / О. В. Морозов, В. О. Морозов. - 4-е изд., стер. - Москва: ФЛИНТА, 2020. - 214 с. - ISBN 978-5-9765-2443-9. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1149683> (дата обращения: 07.06.2024). – Режим доступа: по подписке.

4. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1815141> (дата обращения: 07.06.2024). – Режим доступа: по подписке.

Практическое занятие 9. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты, толкание ядра

Цель: обобщение, систематизация и осмысление знаний по теме «Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты, толкание ядра».

Формируемые ОК и ПК:

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Знания:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
- средства профилактики перенапряжения.

Умения:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.

ПК 1.1. Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу.

Знания:

- особенности физкультурно-спортивной работы;
- содержание физкультурно-оздоровительной деятельности.

Умения:

- анализировать физкультурно-спортивную работу;
- использовать содержание физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

ПК 2.3. Оформлять результаты методической и исследовательской деятельности в виде выступлений, докладов, отчетов.

Знания:

- требования к оформлению результатов методической и исследовательской деятельности;
- процедуры выступления и защиты результатов методической и исследовательской работы;
- рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.

Умения:

- оформлять результаты методической и исследовательской деятельности в виде выступлений, докладов, отчетов, методических разработок и др.;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.

ПК 2.4. Осуществлять исследовательскую и проектную деятельность в области физической культуры и спорта.

Знания:

- требования к оформлению исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта
- средства профилактики перенапряжения, характерные для данной специальности..

Умения:

– осуществлять исследовательскую деятельность в области физической культуры и спорта;
 пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.

Понятия для актуализации: общеразвивающие упражнения, прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты, толкание ядра

Задание 1. Дайте определение следующим понятиям:

Общеразвивающие упражнения- ...

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»- ...

Прыжки в высоту способом «прогнувшись»- ...

Прыжки в высоту способом перешагивания («ножницы»)-...

Перекидной -...

Метание гранаты -...

Толкание ядра-...

Задание 2. Составьте таблицу: «Различные виды прыжков в высоту и их основные особенности»

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	Основные особенности
Прыжки в высоту способом «прогнувшись»	Основные особенности
Прыжки в высоту способом перешагивания («ножницы»)	Основные особенности
Перекидной	Основные особенности

Задание 3. Написать доклад на тему: «Стили и история прыжков в высоту».

Задания для работы:

1. Определить, какая именно задача, проблема существует по этой теме и пути её решения. Для этого нужно название темы превратить в вопрос.
2. Найти книги и статьи по выбранной теме (не менее 5). Сделать список этой литературы.
3. Сделать выписки из книг и статей (обратить внимание на непонятные слова и выражения, уточнить их значение в справочной литературе).
4. Составить план основной части доклада.
5. Написать черновой вариант каждой главы.
6. Показать черновик преподавателю.
7. Написать доклад.
8. Составить сообщение на 5-7 минут, не более.

Задание 4. Составьте таблицу: «Техника безопасности во время прыжков в высоту»

Техника безопасности во время прыжков в высоту	
Положение техники безопасности	Содержание

Задание 5. Написать доклад на тему: «Техника метания гранаты на занятиях по физической культуре».

Задания для работы:

1. Определить, какая именно задача, проблема существует по этой теме и пути её решения. Для этого нужно название темы превратить в вопрос.
2. Найти книги и статьи по выбранной теме (не менее 5). Сделать список этой литературы.
3. Сделать выписки из книг и статей (обратить внимание на непонятные слова и выражения, уточнить их значение в справочной литературе).
4. Составить план основной части доклада.
5. Написать черновой вариант каждой главы.
6. Показать черновик преподавателю.
7. Написать доклад.
8. Составить сообщение на 5-7 минут, не более.

Задание 6. Составьте таблицу: «Техника безопасности во время метания гранаты»

Техника безопасности во время метания гранаты	
Положение техники безопасности	Содержание

Задание 7. Составьте комплекс упражнений для разминки перед прыжками в высоту.

Задание 8. Написать доклад на тему: «Толкание ядра как вид спорта: история развития, основные особенности, техника выполнения».

Задания для работы:

1. Определить, какая именно задача, проблема существует по этой теме и пути её решения. Для этого нужно название темы превратить в вопрос.
2. Найти книги и статьи по выбранной теме (не менее 5). Сделать список этой литературы.
3. Сделать выписки из книг и статей (обратить внимание на непонятные слова и выражения, уточнить их значение в справочной литературе).
4. Составить план основной части доклада.
5. Написать черновой вариант каждой главы.
6. Показать черновик преподавателю.
7. Написать доклад.
8. Составить сообщение на 5-7 минут, не более.

Задание 9. Составьте комплекс упражнений для заминки после тренировки.

Учебно-методическое обеспечение:

Основные печатные и электронные издания:

1. Конеева, Е.В. 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, 2021. Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342> (дата обращения: 07.06.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.
2. Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего

профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Юрайт, 2021.

Дополнительные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1.

2. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006> (дата обращения: 07.06.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

3. Морозов, О. В. Физическая культура и здоровый образ жизни: учебное пособие / О. В. Морозов, В. О. Морозов. - 4-е изд., стер. - Москва: ФЛИНТА, 2020. - 214 с. - ISBN 978-5-9765-2443-9. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1149683> (дата обращения: 07.06.2024). – Режим доступа: по подписке.

4. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1815141> (дата обращения: 07.06.2024). – Режим доступа: по подписке.

Практическое занятие 10. Осуществление самоконтроля в процессе занятий лёгкой атлетикой и оценка собственного физического и психического состояния

Цель: обобщение, систематизация и осмысление знаний по теме «Осуществление самоконтроля в процессе занятий лёгкой атлетикой и оценка собственного физического и психического состояния».

Формируемые ОК и ПК:

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Знания:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
- средства профилактики перенапряжения.

Умения:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.

ПК 1.1. Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу.

Знания:

- особенности физкультурно-спортивной работы;
- содержание физкультурно-оздоровительной деятельности.

Умения:

- анализировать физкультурно-спортивную работу;
- использовать содержание физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

ПК 2.3. Оформлять результаты методической и исследовательской деятельности в виде выступлений, докладов, отчетов.

Знания:

- требования к оформлению результатов методической и исследовательской деятельности;
- процедуры выступления и защиты результатов методической и исследовательской работы;
- рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.

Умения:

- оформлять результаты методической и исследовательской деятельности в виде выступлений, докладов, отчетов, методических разработок и др.;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.

ПК 2.4. Осуществлять исследовательскую и проектную деятельность в области физической культуры и спорта.

Знания:

- требования к оформлению исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта
- средства профилактики перенапряжения, характерные для данной специальности.

Умения:

- осуществлять исследовательскую деятельность в области физической

культуры и спорта;

пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.

Понятия для актуализации: общеразвивающие упражнения, легкая атлетика, самоконтроль, физическое состояние, психическое состояние

Задание 1. Дайте определение следующим понятиям:

Общеразвивающие упражнения- ...

Легкая атлетика - ...

Самоконтроль - ...

Физическое состояние -...

Психическое состояние -...

Задание 2. Написать доклад на тему: «Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом».

Задания для работы:

1. Определить, какая именно задача, проблема существует по этой теме и пути её решения. Для этого нужно название темы превратить в вопрос.

2. Найти книги и статьи по выбранной теме (не менее 5). Сделать список этой литературы.

3. Сделать выписки из книг и статей (обратить внимание на непонятные слова и выражения, уточнить их значение в справочной литературе).

4. Составить план основной части доклада.

5. Написать черновой вариант каждой главы.

6. Показать черновик преподавателю.

7. Написать доклад.

8. Составить сообщение на 5-7 минут, не более.

Задание 3. Составьте таблицу: «Основные методики самоконтроля и их специфика»

Методики самоконтроля	Специфика
Инструментальные	
Визуальные	

Задание 4. Написать доклад на тему: «Виды легкой атлетики и их основные характеристики».

Задания для работы:

1. Определить, какая именно задача, проблема существует по этой теме и пути её решения. Для этого нужно название темы превратить в вопрос.

2. Найти книги и статьи по выбранной теме (не менее 5). Сделать список этой литературы.

3. Сделать выписки из книг и статей (обратить внимание на непонятные слова и выражения, уточнить их значение в справочной литературе).

4. Составить план основной части доклада.

5. Написать черновой вариант каждой главы.

6. Показать черновик преподавателю.

7. Написать доклад.

8. Составить сообщение на 5-7 минут, не более.

Задание 5. Составьте дневник самоконтроля спортсмена.

Учебно-методическое обеспечение:

Основные печатные и электронные издания:

1. Конеева, Е.В. 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, 2021. Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>(дата обращения:07.06.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

2. Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Юрайт, 2021.

Дополнительные источники:

1.Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1.

2. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006> (дата обращения: 07.06.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

3. Морозов, О. В. Физическая культура и здоровый образ жизни: учебное пособие / О. В. Морозов, В. О. Морозов. - 4-е изд., стер. - Москва: ФЛИНТА, 2020. - 214 с. - ISBN 978-5-9765-2443-9. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1149683> (дата обращения: 07.06.2024). – Режим доступа: по подписке.

4. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1815141>(дата обращения: 07.06.2024). – Режим доступа: по подписке.

Практическое занятие 11. Итоговое занятие по результатам первого года обучения

Цель: обобщение, систематизация и осмысление знаний по теме «Итоговое занятие по результатам первого года обучения».

Формируемые ОК и ПК:

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Знания:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
- средства профилактики перенапряжения.

Умения:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.

ПК 1.1. Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу.

Знания:

- особенности физкультурно-спортивной работы;
- содержание физкультурно-оздоровительной деятельности.

Умения:

- анализировать физкультурно-спортивную работу;
- использовать содержание физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

ПК 2.3. Оформлять результаты методической и исследовательской деятельности в виде выступлений, докладов, отчетов.

Знания:

- требования к оформлению результатов методической и исследовательской деятельности;
- процедуры выступления и защиты результатов методической и исследовательской работы;
- рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.

Умения:

- оформлять результаты методической и исследовательской деятельности в виде выступлений, докладов, отчетов, методических разработок и др.;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.

ПК 2.4. Осуществлять исследовательскую и проектную деятельность в области физической культуры и спорта.

Знания:

- требования к оформлению исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта
- средства профилактики перенапряжения, характерные для данной специальности.

Умения:

- осуществлять исследовательскую деятельность в области физической культуры и спорта;

пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.

Понятия для актуализации: физическая культура, профессиональная деятельность, здоровый образ жизни, современные технологии укрепления здоровья, оздоровительная физическая культура, профессионально-прикладная физическая подготовка, ГТО, общеразвивающие упражнения, техника безопасности, гимнастика, вводная гимнастика, производственная гимнастика, легкая атлетика, бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, эстафетный бег, спортивная ходьба, прыжки в длину, прыжки в высоту, толкание ядра

Задание 1. Дайте определение следующим понятиям:

- Физическая культура- ...
- Профессиональная деятельность- ...
- Здоровый образ жизни- ...
- Современные технологии укрепления здоровья - ...
- Оздоровительная физическая культура-...
- Профессионально-прикладная физическая подготовка- ...
- ГТО- ...
- Общеразвивающие упражнения- ...
- Техника безопасности- ...
- Гимнастика- ...
- Вводная гимнастика- ...
- Производственная гимнастика- ...
- Легкая атлетика- ...
- Бег на короткие дистанции- ...
- Бег на средние дистанции- ...
- Бег на длинные дистанции- ...
- Эстафетный бег - ...
- Спортивная ходьба- ...
- Прыжки в длину- ...
- Прыжки в высоту- ...
- Толкание ядра- ...

Задание 2. Составьте таблицу «Общеразвивающие упражнения в гимнастике и легкой атлетике»

Общеразвивающее упражнение	Основные особенности

Задание 3. Написать доклад на тему: «Физическая культура как область знаний».

Задания для работы:

1. Определить, какая именно задача, проблема существует по этой теме и пути её решения. Для этого нужно название темы превратить в вопрос.
2. Найти книги и статьи по выбранной теме (не менее 5). Сделать список этой литературы.
3. Сделать выписки из книг и статей (обратить внимание на непонятные слова и выражения, уточнить их значение в справочной литературе).
4. Составить план основной части доклада.
5. Написать черновой вариант каждой главы.

6. Показать черновик преподавателю.
7. Написать доклад.
8. Составить сообщение на 5-7 минут, не более.

Задание 4. Составьте таблицу «Техника безопасности на занятиях по физической культуре»

Техника безопасности на занятиях по физической культуре	
Положение техники безопасности	Содержание

Задание 5. Написать доклад на тему: «Роль физической культуры и спорта в развитии личности».

Задания для работы:

1. Определить, какая именно задача, проблема существует по этой теме и пути её решения. Для этого нужно название темы превратить в вопрос.
2. Найти книги и статьи по выбранной теме (не менее 5). Сделать список этой литературы.
3. Сделать выписки из книг и статей (обратить внимание на непонятные слова и выражения, уточнить их значение в справочной литературе).
4. Составить план основной части доклада.
5. Написать черновой вариант каждой главы.
6. Показать черновик преподавателю.
7. Написать доклад.
8. Составить сообщение на 5-7 минут, не более.

Задание 6. Напишите черновой вариант введения по выбранной теме реферата.

Задание 7. Составьте библиографический список по теме вашего реферата (не менее 10 источников)

Учебно-методическое обеспечение:

Основные печатные и электронные издания:

1. Конеева, Е.В. 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, 2021. Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342> (дата обращения: 07.06.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

2. Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Юрайт, 2021.

Дополнительные источники:

1.Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1.

2. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006> (дата обращения: 07.06.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

3. Морозов, О. В. Физическая культура и здоровый образ жизни: учебное пособие / О. В. Морозов, В. О. Морозов. - 4-е изд., стер. - Москва: ФЛИНТА, 2020. - 214 с. - ISBN 978-5-9765-2443-9. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1149683> (дата обращения: 07.06.2024). – Режим доступа: по подписке.

4. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1815141> (дата обращения: 07.06.2024). – Режим доступа: по подписке.