

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего
образования
Невинномысский технологический институт (филиал) СКФУ
Отделение среднего профессионального образования

Методические указания к практическим занятиям

по дисциплине	ФК.01 Физическая культура
Специальность	23.01.10 Слесарь по обслуживанию и ремонту подвижного состава
Форма обучения	Очная

Невинномысск, 2025

Методические указания к практическим занятиям по дисциплине «Физическая культура» составлены в соответствии с требованиями ФГОС СПО и предназначены для студентов, обучающихся по профессии: 23.01.10 Слесарь по обслуживанию и ремонту подвижного состава.

Методические указания для учебной дисциплины разработаны:

Турбиной Е.Ю., старшим преподавателем кафедры ГМД НТИ (филиал) СКФУ

1. Пояснительная записка

Методические указания призваны оказывать помощь студентам в изучении основных понятий, идей, теорий и положений дисциплины, изучаемых в ходе конкретного занятия, способствовать развитию их умений, навыков и профессиональных компетенций.

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ

Практическое занятие № 1

Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Цель работы: использовать физкультурно- спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

Перечень используемого оборудования (волейбольный мяч)

Ход работы:

- беговые и общеразвивающие упражнения — 20 мин.
- многоскоки — 10 мин.
- эстафеты — 25 мин.
- подвижные игры — 20 мин.

Задания для самостоятельной работы:

1. Умение выполнять подтягивание на высокой перекладине из виса, количество: юноши – 8-13 раз, девушки – 5-20 раз.
2. Умение выполнять наклон вперед из положения стоя: юноши – 5-15 см, девушки – 7-20 см.
3. Умение выполнять приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на 8каждой ноге): юноши – 5-10 раз, девушки – 4-8 раз.

Практическое занятие № 2

Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

Цель работы: использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

Перечень используемого оборудования (волейбольный мяч)

Ход работы:

- беговые и общеразвивающие упражнения — 20 мин.
- специальные беговые упражнения — 25 мин.
- подвижные игры — 30 мин.
- дыхательные упражнения — 5 мин.

Задания для самостоятельной работы:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (юноши): 7-12 раз.
2. Поднимание ног в висе до касания перекладины (юноши): 3-7 раз.

Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности.

Легкая атлетика

Практическое занятие № 3

Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы

Цель работы: использовать физкультурно- спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

Перечень используемого оборудования (скакалки, волейбольный мяч)

Ход работы:

- беговые и общеразвивающие упражнения — 10 мин.
- многоскоки — 10 мин.
- техника бега с низкого старта — 10 мин.
- прыжок в длину с места — 15 мин.
- эстафеты — 15 мин.
- подвижные игры — 20 мин.

Задания для самостоятельной работы:

1. Упражнения для укрепления мышц спины
2. Упражнения для мышц брюшного пресса
3. Упражнение на укрепление косых мышц спины

Практическое занятие № 4**Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега**

Цель работы: использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

Перечень используемого оборудования (граната)**Ход работы:**

- беговые и общеразвивающие упражнения — 10 мин.
- длительный бег — 15 мин.
- преодоление «полосы препятствий» — 20 мин.
- прыжок в длину с места — 15 мин.
- равномерный бег — 10 мин.
- дыхательные упражнения — 10 мин.

Задания для самостоятельной работы:

1. Упражнения на гибкость
2. Упражнения на координацию движений
3. Упражнения на растяжку

Практическое занятие № 5**Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега**

Цель работы: использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

Перечень используемого оборудования (волейбольный мяч)**Ход работы:**

- беговые и общеразвивающие упражнения — 20 мин.
- специальные беговые упражнения — 25 мин.
- подвижные игры — 30 мин.
- дыхательные упражнения — 5 мин.

Задания для самостоятельной работы:

1. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
2. Присед на одной ноге («пистолет»)
3. Присед из основной стойки 3х30

Практическое занятие № 6**Тема 2.4. Эстафетный бег 4х100. Челночный бег**

Цель работы: использовать физкультурно - спортивную деятельность

укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

Перечень используемого оборудования

Ход работы:

- беговые и общеразвивающие упражнения — 15 мин.
- специальные беговые упражнения — 20 мин.
- техника бега с низкого старта — 20 мин.
- прыжок в длину с места — 15 мин.
- расслабляющие и дыхательные упражнения — 10 мин.

Задания для самостоятельной работы:

1. Кроссовая подготовка 1000-3000 м
2. Бег с преодолением препятствий
3. Прыжки через препятствия

Практическое занятие № 7

Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках

Цель работы: использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

Перечень используемого оборудования (скакалка, набивной мяч)

Ход работы:

- ходьба и легкий бег — 10 мин.
- парные упражнения с набивными мячами — 15 мин.
- подводящие упражнения для освоения техники бега («семенящий» бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с забрасыванием голени назад) — 10 мин.
- упражнения со скакалкой: произвольные прыжки 3 x 1 мин. С отдыхом между сериями 30 с. — 10 мин.
- индивидуальные упражнения с набивными мячами — 15 мин.
- выполнение контрольных упражнений — 20 мин..

Задания для самостоятельной работы:

1. прыжки по лестнице с поочередной сменой ног, с отягощением и без
2. повторный бег с ускорением на отрезках 30, 60, 100, 200 м
3. бег с отягощениями, прыжки со скакалкой в максимальном темпе

Раздел 3. Волейбол

Практическое занятие № 8

Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)

Цель работы: использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

Перечень используемого оборудования (волейбольный мяч, волейбольная сетка)

Ход работы:

- выполнение упражнений для кистей рук в движении по кругу в двух группах — 5 мин.
- ходьба и легкий бег — 5 мин.
- упражнения с набивными мячами — 10 мин.
- передачи мяча в парах в движении — 10 мин.
- упражнения с мячом в парах (один подбрасывает мяч другому для правильного приема) — 20 мин.

— двусторонняя игра — 30 мин.

Задания для самостоятельной работы:

1. Упражнения для укрепления мышц спины
2. Упражнения для мышц брюшного пресса
3. Упражнение на укрепление косых мышц спины

Практическое занятие № 9

Тема 3.2 Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП

Цель работы: использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

Перечень используемого оборудования (волейбольный мяч, волейбольная сетка)

Ход работы:

- индивидуальные упражнения с мячом — 15 мин.
- имитационные упражнения волейболиста — 5 мин.
- разучивание подачи мяча снизу — 25 мин.
- прыжки со скакалкой — 10 мин.
- двусторонняя игра — 25 мин.

Практическое занятие № 10

Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП

Цель работы: использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

Перечень используемого оборудования (волейбольный мяч, волейбольная сетка, набивной мяч)

Ход работы:

- выполнение упражнений для кистей рук в движении по кругу в двух группах - 10 мин.
- ходьба и легкий бег — 5 мин.
- упражнения с набивными мячами — 10 мин.
- передачи мяча в парах в движении — 10 мин.
- упражнения с мячом в парах (один подбрасывает мяч другому для правильного приема) — 20 мин.
- двусторонняя игра — 25 мин.

Задания для самостоятельной работы:

1. Упражнения на гибкость
2. Упражнения на координацию движений
3. Упражнения на растяжку

Практическое занятие № 11

Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП

Цель работы: использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

Перечень используемого оборудования (волейбольный мяч, волейбольная сетка, скакалка)

Ход работы:

- индивидуальные упражнения с мячом — 15 мин.
- имитационные упражнения волейболиста — 5 мин.
- разучивание подачи мяча снизу — 25 мин.
- прыжки со скакалкой — 10 мин.
- двусторонняя игра — 25 мин.

Задания для самостоятельной работы:

1. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами
2. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
3. Присед на одной ноге («пистолет»)
4. Присед из основной стойки 3х30

Практическое занятие № 12

Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении

Цель работы: использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

Перечень используемого оборудования (волейбольный мяч, волейбольная сетка,)

Ход работы:

- индивидуальные упражнения с мячом — 15 мин.
- имитационные упражнения волейболиста — 5 мин.
- верхняя прямая и нижняя подача мяча — 15 мин.
- варианты нападающего удара через сетку с места и с разбега — 15 мин.
- двусторонняя игра — 30 мин.

Задания для самостоятельной работы:

1. одновременные круговые движения руками, правая рука вперед, левая назад и наоборот
2. прыжки со скакалкой 15, 30 сек
3. эстафеты с разнообразными предметами.

Практическое занятие № 13

Тема 3.6. Основы методики судейства

Цель работы: использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

Перечень используемого оборудования (волейбольный мяч, волейбольная сетка, набивной мяч)

Ход работы:

- выполнение упражнений для кистей рук в движении по кругу в двух группах — 10 мин.
- ходьба и легкий бег — 5 мин.
- упражнения с набивными мячами — 10 мин.
- передачи мяча в парах в движении — 10 мин.
- упражнения с мячом в парах (один подбрасывает мяч другому для правильного приема) — 20 мин.

— двусторонняя игра — 25 мин.

Задания для самостоятельной работы:

1. Умение выполнить основные приемы игры: передача мяча сверху, прием мяча снизу, подача мяча, нападающий удар.

Практическое занятие № 14

Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу

Цель работы: использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

Перечень используемого оборудования (волейбольный мяч, волейбольная сетка, набивной мяч)

Ход работы:

— выполнение упражнений для кистей рук в движении по кругу в двух группах — 5 мин.

— ходьба и легкий бег — 5 мин.

— упражнения с набивными мячами — 10 мин.

— передачи мяча в парах в движении — 10 мин.

— упражнения с мячом в парах (один подбрасывает мяч другому для правильного приема) — 20 мин.

— двусторонняя игра — 30 мин.

Задания для самостоятельной работы:

1. Умение выполнить подачу (девушки по выбору, юноши верхняя прямая). Из 10 подач, 6 попаданий (юноши); 5 попаданий (девушки).

2. Умение выполнить нападающий удар с высокой передачи: из 4 ударов – 2 попадания в левую и правую половину площадки (юноши); 2 попадания в любую половину площадки (девушки).

Раздел 4. Баскетбол

Практическое занятие № 15

Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП

Цель работы: использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

Перечень используемого оборудования (баскетбольный мяч)

Ход урока:

— беговые и общеразвивающие упражнения — 10 мин.

— в парах: передачи мяча с постепенно увеличивающейся дистанцией между партнерами; сначала — двумя руками, затем, при увеличившейся дистанции, — одной рукой — 15 мин.

— поточные броски по кольцу с получением мяча от партнера («ручеек») — 15 мин.

— многоскоки — 10 мин.

— двусторонняя игра — 30 мин.

Задания для самостоятельной работы:

1. Упражнения для укрепления мышц спины
2. Упражнения для мышц брюшного пресса
3. Упражнение на укрепление косых мышц спины

Практическое занятие № 16**Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП**

Цель работы: использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре.

Перечень используемого оборудования (баскетбольный мяч)

Ход урока:

- беговые и общеразвивающие упражнения — 10 мин.
- в парах: передачи мяча с постепенно увеличивающейся дистанцией между партнерами; сначала — двумя руками, затем, при увеличившейся дистанции, — одной рукой — 15 мин.
- поточные броски по кольцу с получением мяча от партнера («ручеек») — 15 мин.
- многоскоки — 10 мин.
- двусторонняя игра — 30 мин.

Задания для самостоятельной работы:

1. Упражнения на гибкость
2. Упражнения на координацию движений
3. Упражнения на растяжку

Практическое занятие № 17

Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП

Цель работы: использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

Перечень используемого оборудования (баскетбольный мяч)

Ход урока:

- беговые и общеразвивающие упражнения — 10 мин.
- произвольное ведение баскетбольного мяча — 5 мин.
- «салки» с одновременным ведением баскетбольного мяча — 5 мин.
- поточные броски по кольцу с получением мяча от партнера («ручеек») — 10 мин.
- упражнения во встречных потоках: ведение мяча и бросок, передачи в парах и бросок, передачи в тройках и бросок — 15 мин.
- произвольные броски по кольцу — 15 мин.
- двусторонняя игра — 20 мин.

Задания для самостоятельной работы:

1. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами
2. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа

3. Присед на одной ноге («пистолет»)
4. Присед из основной стойки 3х30

Практическое занятие № 18

Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП

Цель работы: использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

Перечень используемого оборудования (баскетбольный мяч)

Ход урока:

- беговые и общеразвивающие упражнения — 10 мин.
- произвольное ведение баскетбольного мяча — 5 мин.
- «салки» с одновременным ведением баскетбольного мяча — 5 мин.
- поточные броски по кольцу с получением мяча от партнера («ручеек») — 10 мин.
- упражнения во встречных потоках: ведение мяча и бросок, передачи в парах и бросок, передачи в тройках и бросок — 15 мин.
- произвольные броски по кольцу — 15 мин.
- двусторонняя игра — 20 мин.

Задания для самостоятельной работы:

1. одновременные круговые движения руками, правая рука вперед, левая назад и наоборот.
2. прыжки со скакалкой 15, 30 сек
3. эстафеты с разнообразными предметами.

Практическое занятие № 19

Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам

Цель работы: использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

Перечень используемого оборудования (баскетбольный мяч)

Ход урока:

- беговые и общеразвивающие упражнения — 10 мин.
- произвольное ведение баскетбольного мяча — 5 мин.
- «салки» с одновременным ведением баскетбольного мяча — 5 мин.
- поточные броски по кольцу с получением мяча от партнера («ручеек») — 10 мин.
- упражнения во встречных потоках: ведение мяча и бросок, передачи в парах и бросок, передачи в тройках и бросок — 15 мин.
- произвольные броски по кольцу — 15 мин.
- двусторонняя игра — 20 мин.

Задания для самостоятельной работы:

1. Умение выполнить ловлю, передачу мяча двумя и одной рукой; ведение мяча; уметь вести двустороннюю игру с соблюдением правил.

Практическое занятие № 20

Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе

Цель работы: использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

Перечень используемого оборудования (баскетбольный мяч)

Ход урока:

- беговые и общеразвивающие упражнения — 10 мин.
- произвольное ведение баскетбольного мяча — 5 мин.
- «салки» с одновременным ведением баскетбольного мяча — 5 мин.
- поточные броски по кольцу с получением мяча от партнера («ручеек») — 10 мин.
- упражнения во встречных потоках: ведение мяча и бросок, передачи в парах и бросок, передачи в тройках и бросок — 15 мин.
- произвольные броски по кольцу — 15 мин.
- двусторонняя игра — 20 мин

Задания для самостоятельной работы:

1. Умение выполнить 10 штрафных бросков со штрафной линии, из них не менее 4 (дев.); 5 (юноши) попаданий.

2. Умение выполнить броски в движении после ведения мяча: с правой стороны с места пересечения средней и боковой линий ведение мяча с броском в движении (попасть), подбор мяча, ведение левой по периметру трапеции, бросок в движении с левой стороны щита (попасть) – 3 попытки.

Раздел 5. Гимнастика

Практическое занятие № 21

Тема 5.1. Строевые приемы

Цель работы: использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

Перечень используемого оборудования (скакалка, набивной мяч, обруч)

Ход работы:

- ходьба и легкий бег — 5 мин.
- парные упражнения с набивными мячами — 15 мин.
- упражнения с обручем: произвольные прыжки 3 х 1 мин. С отдыхом между сериями 30 с. 10 мин.
- упражнения со скакалкой: произвольные прыжки 3 х 1 мин. С отдыхом между сериями 30 с. — 10 мин.
- индивидуальные упражнения с набивными мячами — 15 мин.
- выполнение контрольных упражнений — 15 мин.

Задания для самостоятельной работы:

1. Упражнения для укрепления мышц спины
2. Упражнения для мышц брюшного пресса
3. Упражнение на укрепление косых мышц спины

Практическое занятие № 22

Тема 5.2. Техника акробатических упражнений

Цель работы: использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

Перечень используемого оборудования (маты, шведская стенка)

Ход работы:

- ходьба и легкий бег — 10 мин.
- парные упражнения «перекаты» на матах — 15 мин.
- упражнения на гибкость на шведской стенке - 25 мин.
- упражнения со скакалкой: произвольные прыжки 3 х 1 мин. С отдыхом между сериями 30 с. — 15 мин.
- выполнение контрольных упражнений — 15 мин.

Задания для самостоятельной работы:

1. Упражнения на гибкость
2. Упражнения на координацию движений
3. Упражнения на растяжку

Практическое занятие № 23

Тема 5.3. Упражнения на брусьях (юноши). Упражнения на бревне (девушки).

ППФП

Цель работы: использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

Перечень используемого оборудования (маты, скакалка)

Ход работы:

- ходьба и легкий бег — 10 мин.
- парные упражнения «перекаты» на матах — 15 мин.
- гимнастические упражнения кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо – юноши, подтягивание, отжимание - 25 мин.
- упражнения со скакалкой: произвольные прыжки 3 х 1 мин. С отдыхом между сериями 30 с. — 15 мин.
- выполнение контрольных упражнений — 15 мин.

Задания для самостоятельной работы:

1. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами
2. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
3. Присед на одной ноге («пистолет»)
4. Присед из основной стойки 3х30

Практическое занятие № 24

Тема 5.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися

Цель работы: использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

Перечень используемого оборудования (маты, низкая и высокая перекладины)

Ход работы:

- ходьба и легкий бег — 10 мин.
- парные упражнения «перекаты» на матах — 20 мин.
- гимнастические упражнения для развития гибкости - 20 мин.
- контрольные упражнения: подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине — 30 мин.

Задания для самостоятельной работы:

1. одновременные круговые движения руками, правая рука вперед, левая назад и наоборот
2. прыжки со скакалкой 15, 30 сек
3. эстафеты с разнообразными предметами.

Раздел 6. Бадминтон**Практическое занятие № 25****Тема 6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне**

Цель работы: использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

Перечень используемого оборудования (ракетки, воланчики, скакалка)

Ход работы:

- ходьба и легкий бег — 5 мин.
- парные упражнения с ракетками и воланчиками — 15 мин.
- набивание воланчика в течение 2 минут по 5 раз — 10 мин.
- упражнения со скакалкой: произвольные прыжки 3 x 1 мин. С отдыхом между сериями 30 с. — 10 мин.
- индивидуальные упражнения с ракетками и воланчиками — 15 мин.
- выполнение контрольных упражнений — 15 мин.

Задания для самостоятельной работы:

1. Упражнения для укрепления мышц спины
2. Упражнения для мышц брюшного пресса
3. Упражнение на укрепление косых мышц спины

Практическое занятие № 26**Тема 6.2. Поддачи**

Цель работы: использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

Перечень используемого оборудования (ракетки, воланчики, маты)

Ход работы:

- ходьба и легкий бег — 10 мин.
- парные упражнения с ракетками и воланчиками — 15 мин.
- упражнения на парную игру - 25 мин.
- упражнения со матами: удлинённые кувырки с становлением на обе ноги по 3 подхода — 15 мин.
- выполнение контрольных упражнений — 15 мин.

Задания для самостоятельной работы:

1. Упражнения на гибкость
2. Упражнения на координацию движений

3. Упражнения на растяжку

Практическое занятие № 27

Тема 6.3. Нападающий удар

Цель работы: использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

Перечень используемого оборудования (, скакалка, ракетка, воланчик)

Ход работы:

- ходьба и легкий бег — 10 мин.
- парные упражнения с ракетками и воланчиками — 15 мин.
- парные игры в командах - 25 мин.
- упражнения со скакалкой: произвольные прыжки 3 х 1 мин. С отдыхом между сериями 30 с. — 15 мин.
- выполнение контрольных упражнений — 15 мин.

Задания для самостоятельной работы:

1. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами
2. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
3. Присед на одной ноге («пистолет»)
4. Присед из основной стойки 3х30

Практическое занятие № 28

Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону

Цель работы: использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

Перечень используемого оборудования (ракетка, теннисный мяч, шведская стенка)

Ход работы:

- ходьба и легкий бег — 10 мин.
- парные упражнения с ракетками и теннисными мячами — 20 мин.
- парные игры - 20 мин.
- контрольные упражнения: подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине — 30 мин.

Задания для самостоятельной работы:

1. одновременные круговые движения руками, правая рука вперед, левая назад и наоборот
2. прыжки со скакалкой 15, 30 сек
3. эстафеты с разнообразными предметами.

Раздел 7. Настольный теннис

Практическое занятие № 29

Тема 7.1. Настольный теннис

Цель работы: использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

Перечень используемого оборудования (ракетки, мяч для тенниса)

Ход работы:

- ходьба и легкий бег — 5 мин.
- парные упражнения с ракетками и мечом — 15 мин.
- парные партии — 10 мин.
- набивание меча — 10 мин.
- индивидуальные упражнения с ракетками и мечами — 15 мин.
- выполнение контрольных упражнений — 15 мин.

Задания для самостоятельной работы:

1. Упражнения для укрепления мышц спины
2. Упражнения для мышц брюшного пресса
3. Упражнение на укрепление косых мышц спины

Раздел 8. Лапта

Практическое занятие № 28

Тема 8.1. Лапта

Цель работы: использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

Перечень используемого оборудования (бита, теннисный мяч)

Ход работы:

- техника безопасности — 5 мин.
- ходьба и легкий бег — 15 мин.
- отыгрыгровка моментов лапты — 10 мин.
- игра в лапту — 25 мин.
- выполнение контрольных упражнений — 15 мин.

Задания для самостоятельной работы:

1. Упражнения на гибкость
2. Упражнения на координацию движений
3. Упражнения на растяжку

Раздел 9. Кроссовая подготовка

Практическое занятие № 31

Тема 9.1 Кроссовая подготовка

Цель работы: использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

Перечень используемого оборудования

Ход работы

- ходьба и легкий бег — 15 мин.
- кросс 1 км, 3, км — 20 мин.
- индивидуальные кроссовые упражнения — 25 мин.
- выполнение контрольных упражнений — 15 мин.
- техника безопасности — 5 мин.

Задания для самостоятельной работы:

1. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами
2. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
3. Присед на одной ноге («пистолет»)
4. Присед из основной стойки 3х30

Раздел 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)

Практическое занятие № 32

Тема 10.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов

Цель работы: использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

Перечень используемого оборудования (маты, перекладина, скакалки)

Ход работы:

- техника безопасности— 5 мин.
- ходьба и легкий бег — 15 мин.
- перекладина — 10 мин.
- скакалка — 15 мин.
- индивидуальные упражнения — 25 мин.
- выполнение контрольных упражнений — 15 мин.

Задания для самостоятельной работы:

- 1.одновременные круговые движения руками, правая рука вперед, левая назад и наоборот
- 2.прыжки со скакалкой 15, 30 сек
- 3.эстафеты с разнообразными предметами.

2. Информационное обеспечение реализации программы

2.1. Основные печатные издания

1. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования: учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/106205>.

2.2. Основные электронные издания

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>.

2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фаина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544814>.

3. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542058>.

2.3. Дополнительные источники

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.

2. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.

3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>

4. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru

5. Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка».

6. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: <http://goup32441.narod.ru>

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего
образования
Невинномысский технологический институт (филиал) СКФУ
Отделение среднего профессионального образования

Методические указания к самостоятельной работе обучающихся

по дисциплине	ФК.01 Физическая культура
Специальность	23.01.10 Слесарь по обслуживанию и ремонту подвижного состава
Форма обучения	Очная

Невинномысск, 2025

Методические указания к самостоятельной работе обучающихся по дисциплине «Физическая культура» составлены в соответствии с требованиями ФГОС СПО и предназначены для студентов, обучающихся по профессии: 23.01.10 Слесарь по обслуживанию и ремонту подвижного состава.

Методические указания для учебной дисциплины разработаны:

Турбиной Е.Ю., старшим преподавателем кафедры ГМД НТИ (филиал) СКФУ

Требования к написанию реферата

Реферат является одной из форм самостоятельной работы студентов, направленной на углубленное изучение конкретной темы, формирование навыков работы с информацией и развитие письменной коммуникативной компетенции

Общие положения

Цели написания реферата:

- углубленное изучение соответствующей темы;
- формирование навыка самостоятельной работы по подбору, анализу и обработке научной литературы, нормативных документов);
- развитие умений применять теоретические знания при решении профессиональных задач;
- закрепление навыков работы со справочной, нормативной и правовой документацией.

Реферат является авторским трудом, выполняется строго индивидуально. Не разрешаются коллективные работы, имеющие более одного автора.

Этапы выполнения реферата:

1. Выбор темы.
2. Подбор необходимой литературы.
3. Разработка рабочего плана.
4. Сбор, анализ, изучение, обработка и обобщение материалов исследования.
5. Оформление.
6. Защита.

Структура реферата

Реферат должен иметь следующую структуру:

Структурный элемент	Содержание
Титульный лист	Оформляется в строгом соответствии с требованиями учебного заведения.
Содержание (оглавление)	Перечень структурных частей с указанием страниц. Заголовки в оглавлении должны точно повторять заголовки в тексте.
Введение	Вступительная часть, в которой обосновывается актуальность темы, формулируются цели и задачи работы. Объем – до 3 страниц.
Основная часть	Состоит из нескольких разделов (глав), в которых раскрывается тема.
Заключение	Итоги исследования, выводы и рекомендации. Объем – около 10% от общего объема работы.
Список использованных источников	Библиографический список литературы, нормативных актов и других материалов, использованных при написании.
Приложения	Вспомогательные материалы (таблицы, схемы, образцы документов) – при необходимости.

Содержание основных разделов

Введение

Во введении необходимо:

- обосновать **актуальность** и значимость выбранной темы;
- указать **уровень разработанности** темы (фамилии ученых, внесших вклад в разработку);

- сформулировать **цель** исследования (тот результат, который нужно достичь);
- определить **задачи**, решение которых необходимо для достижения цели.

Основная часть

Основная часть работы должна включать следующие разделы:

Раздел 1. Теоретические предпосылки исследуемой темы

Раздел 2. Практический анализ

Возможны два варианта наполнения этого раздела:

1. *Анализ на материалах конкретного предприятия*
2. *Анализ на основе типовых примеров*

Содержание основной части должно точно соответствовать теме проекта и полностью её раскрывать. Главы и параграфы реферата должны раскрывать описание решения поставленных во введении задач. Поэтому заголовки глав и параграфов, как правило, должны соответствовать по своей сути формулировкам задач реферата. Заголовок "ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ" в содержании реферата быть не должно.

Главы основной части реферата могут носить теоретический, методологический и аналитический характер.

Обязательным для реферата является логическая связь между главами и последовательное развитие основной темы на протяжении всей работы, самостоятельное изложение материала, аргументированность выводов. Также обязательным является наличие в основной части реферата ссылок на использованные источники.

Изложение необходимо вести от третьего лица («Автор полагает...») либо использовать безличные конструкции и неопределенно-личные предложения («На втором этапе исследуются следующие подходы...», «Проведенное исследование позволило доказать...» и т.п.).

3. Раздел 3. Предложения и рекомендации

- На базе выполненного обзора и собственных исследований сформулировать конкретные предложения и их аргументационное обоснование.
- Предложения должны вытекать из текста предыдущих двух глав.

Заключение

В заключении размещаются итоги исследования, краткие и четкие выводы, к которым пришел автор, а также рекомендации относительно возможностей практического использования материалов работы

Требования к оформлению

Общие требования

Параметр	Требование
Объем	10-15 страниц печатного текста (без учета приложений)
Шрифт	Times New Roman, 14 кегль
Интервал	1,5
Поля	Левое – 30 мм, правое – 10 мм, верхнее/нижнее – 20 мм
Выравнивание	По ширине
Абзацный отступ	1,25 см

Оформление структурных элементов

- **Титульный лист** — оформляется по образцу учебного заведения (включает наименование учредителя, полное наименование образовательной организации, тему,

данные об авторе и руководителе, город и год).

- **Содержание** — включает введение, названия всех глав и параграфов, заключение, список литературы и приложения с указанием страниц.
- **Список литературы** — оформляется в соответствии с ГОСТ Р 7.0.100-2018 в алфавитном порядке. Включает не менее 5-7 источников.

Критерии оценивания реферата

Критерий	Требования	Баллы
Содержание	Полнота раскрытия темы, логичность изложения, соответствие плану, наличие анализа и практических примеров, связь с логистикой	3
Использование источников	Не менее 5 источников, включая журналы, учебную литературу, материалы судебной практики	2
Оформление	Соответствие требованиям ГОСТ, наличие ссылок, грамотность	2
Самостоятельность	Отсутствие плагиата, оригинальность текста не менее 60%, наличие собственных выводов и рекомендаций	2
Защита (презентация)	Умение кратко изложить основное содержание, ответить на вопросы, аргументировать свою позицию	1
ИТОГО		10

Шкала перевода баллов в оценку:

- 9-10 баллов – «отлично»
- 7-8 баллов – «хорошо»
- 5-6 баллов – «удовлетворительно»
- менее 5 баллов – «неудовлетворительно»

Тематика рефератов

Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Блок 1. Общекультурная роль физической культуры

1. Физическая культура как часть общей культуры личности студента
2. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни молодёжи
3. Влияние регулярных занятий физической культурой на умственную работоспособность студентов
4. Физическая культура и её значение в системе воспитания студентов
5. Спорт как фактор социализации и формирования лидерских качеств
6. Эстетическое воспитание средствами физической культуры и спорта
7. Влияние физической культуры на эмоционально-волевую сферу личности
8. Физическая культура и формирование коммуникативных навыков в студенческой среде
9. Значение утренней гигиенической гимнастики в жизни студента
10. Физическая культура как средство профилактики стресса и переутомления

Блок 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ппфп)

11. Понятие и содержание профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) студентов
12. Роль ППФП в формировании профессионально важных качеств будущего специалиста
13. Физическая культура в подготовке специалистов технического профиля (на примере специальности 09.02.07)
14. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры
15. Влияние гиподинамии на здоровье студентов и способы её преодоления
16. Использование физических упражнений для повышения устойчивости к профессиональному утомлению
17. ППФП в системе подготовки специалистов сферы информационных технологий
18. Значение производственной гимнастики для работников умственного труда
19. Физическая реабилитация при профессиональных заболеваниях опорно-двигательного аппарата
20. Роль физической культуры в адаптации студентов к учебной и профессиональной нагрузке

Блок 3. Физическая культура и здоровье студентов

21. Физическая культура как основа укрепления здоровья студентов
22. Влияние занятий физической культурой на сердечно-сосудистую систему студентов
23. Значение физической активности для поддержания нормального веса студента
24. Влияние физических упражнений на иммунитет и сопротивляемость организма
25. Физическая культура как фактор профилактики вредных привычек среди студентов
26. Роль физической культуры в репродуктивном здоровье молодёжи
27. Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями: методы и значение
28. Индивидуальный подход к выбору физических нагрузок для студентов с разным уровнем здоровья
29. Влияние занятий физической культурой на качество сна и общее самочувствие студентов
30. Физическая культура как средство восстановления организма после интенсивной умственной работы

Блок 4. Организация и методика физкультурной работы в вузе

31. Организация самостоятельных занятий физической культурой в вузе
32. Методика составления индивидуального плана физической подготовки студентов
33. Роль общеразвивающих упражнений (ОРУ) в физическом воспитании студентов
34. Значение утренней зарядки и физкультурных пауз в режиме дня студента
35. Организация спортивно-массовой работы в НТИ (филиал) СКФУ
36. Роль куратора группы в приобщении студентов к физической культуре
37. Использование современных фитнес-программ в физическом воспитании студентов
38. Спортивные секции и клубы как форма внеучебной физкультурной работы в вузе
39. Организация соревновательной деятельности студентов как средство физического воспитания

40. Значение зачётных нормативов по физической культуре в системе оценки подготовленности студентов

Блок 5. Физическая культура и спорт в повседневной жизни

- 41. Роль физической культуры в организации досуга студентов
- 42. Спорт как средство самореализации и личностного роста студента
- 43. Влияние занятий спортом на академическую успеваемость студентов
- 44. Значение командных видов спорта в формировании коллективизма и ответственности
- 45. Популяризация здорового образа жизни среди студентов через физическую культуру
- 46. Роль физической культуры в подготовке студентов к службе в Вооружённых Силах РФ
- 47. Влияние занятий физической культурой на психологическую устойчивость студентов
- 48. Спорт и массовые физкультурные мероприятия как форма патриотического воспитания
- 49. Использование мобильных приложений и гаджетов для контроля физической активности
- 50. Перспективы развития физической культуры в системе среднего профессионального образования

Блок 6. Физическая культура и экология

- 51. Влияние экологических факторов на эффективность занятий физической культурой
- 52. Роль занятий на открытом воздухе (кроссовая подготовка, лыжи) в укреплении здоровья студентов
- 53. Физическая культура как средство экологического воспитания студентов (субботники, турслёты)
- 54. Влияние качества воздуха и воды на физическую работоспособность студентов
- 55. Роль туризма и активного отдыха в формировании экологической культуры студентов

2. Самостоятельная контрольная работа

Тема: 2.1. «Разбор фаз бега»

1. Задания на соответствие

Соотнесите фазу бега с её характеристикой (впишите цифру в колонку «Ответ»):

№	Характеристика	Фаза бега
1	Положение бегуна в момент отталкивания от стартовых колодок	А) Фаза полёта
2	Период, когда обе ноги не касаются опоры	Б) Фаза амортизации
3	Момент соприкосновения стопы с опорой и сгибание ноги в колене	В) Фаза отталкивания
	Конечная фаза бега, пересечение финишной линии	Г) Старт
5	Активное выпрямление ноги и отрыв от опоры	Д) Финиширование

2. Задания с кратким ответом

1. Перечислите фазы бега на короткие дистанции в правильной последовательности (от старта до финиша):

Ответ: _____

2. В какой фазе бега скорость достигает максимального значения?

Ответ: _____

3. Что происходит в фазе амортизации? (опишите кратко)

Ответ: _____

4. Почему после старта фаза стартового разгона считается самой важной для итогового результата?

Ответ: _____

3. Задание на размышление

Проанализируйте технику бега спортсмена на дистанции 100 м. В какой из фаз чаще всего допускаются ошибки и почему? Приведите 2–3 примера ошибок.

Ответ:

4. Дополнительное задание (повышенной сложности)

Используя информацию из открытых источников, постройте **график изменения скорости** на дистанции 100 м (по фазам бега) и дайте письменный комментарий к графику.

Комментарий:

Критерии оценивания

Оценка	Количество правильных ответов
5 (отлично)	6–7 заданий выполнены полностью и правильно
4 (хорошо)	5 заданий выполнены правильно
3 (удовлетворительно)	3–4 задания выполнены правильно
2 (неудовлетворительно)	2 и менее заданий выполнены правильно

Ответы для преподавателя (ключ)

Задание	Ответ
1	1Г, 2А, 3Б, 4Д, 5В
2	Старт → Стартовый разгон → Бег по дистанции → Финиширование
3	В фазе бега по дистанции и фазе стартового разгона Ошибки: 1. Слишком раннее выпрямление туловища после старта — приводит к потере ускорения и снижению темпа. 2. Неправильная постановка стопы (на пятку вместо передней части) — создаёт торможение и дополнительную нагрузку на суставы. 3. Излишнее напряжение плечевого пояса и лица — мешает свободному движению, приводит к скованности и потере скорости.
4	График изменения скорости на дистанции 100 м имеет волнообразную динамику: • Фаза старта и стартового разгона (0–30 м) — скорость интенсивно нарастает от 0 до максимальных значений. Спортсмен активно работает ногами и руками, корпус наклонён вперёд. • Фаза бега по дистанции (30–80 м) — скорость достигает пика (примерно 9–10 м/с у квалифицированных спортсменов) и удерживается на высоком уровне. Это самая быстрая часть дистанции. • Фаза финиширования (80–100 м) — скорость начинает плавно снижаться из-за нарастающего утомления и накопления молочной кислоты в мышцах. Ключевые выводы: оптимальная техника бега направлена на максимально быстрое нарастание скорости в стартовом разгоне и удержание её на высоком уровне до самого финиша. Резкое падение скорости в конце дистанции свидетельствует о недостаточной специальной выносливости.

Тема: 3.1. «Отработка техники, таблица жестов, судейство»

1. Задания на соответствие

1. Соотнесите технический приём с его описанием:

№	Описание	Технический приём
1	Исходное положение игрока с согнутыми ногами и наклонённым вперёд корпусом	А) Верхняя прямая подача
2	Технический приём, выполняемый над головой с помощью пальцев и кистей рук	Б) Блокирование
3	Действие игрока, направленное на прерывание атаки соперника у сетки	В) Стойка игрока
4	Удар по мячу сверху вниз с разбега	Г) Передача мяча сверху
5	Ввод мяча в игру ударом по мячу сверху после подбрасывания	Д) Нападающий удар

2. Соотнесите жест судьи с его значением:

№	Жест судьи	Значение
1	Скрещенные руки над головой	А) Касание сетки
2	Вращение руки над головой	Б) Переход подачи
3	Указание пальцем на линию	В) Подача
4	Рука касается сетки (открытой ладонью)	Г) Аут (мяч за пределами)
5	Поднятая рука на уровне плеча, затем опускание вниз	Д) Заступ / мяч в аут

2. Задания с кратким ответом

3. Перечислите три основные стойки игрока в волейболе.

Ответ: _____

4. В чём отличие нижней прямой подачи от верхней прямой подачи? Укажите два основных отличия.

Ответ: _____

5. Что означает жест судьи «поднятая рука с открытой ладонью, вращение кисти»?

Ответ: _____

6. Какое минимальное количество касаний может использовать команда для перевода мяча на сторону соперника и сколько из них разрешено одному игроку?

Ответ: _____

7. Что такое «ошибка на подаче» в волейболе? Приведите два примера.

Ответ: _____

3. Задание на размышление

8. Проанализируйте ситуацию: игрок команды А во время атаки касается сетки рукой, мяч при этом перелетает на сторону соперника. Какое решение должен принять судья? Обоснуйте ответ.

Ответ: _____

9. Опишите последовательность действий судьи при проведении подачи (от свистка до окончания розыгрыша).

Ответ: _____

4. Дополнительное задание (повышенной сложности)

10. Составьте таблицу основных жестов судьи в волейболе (не менее 6 жестов) с указанием их значения. Используйте правила ВФВ.

№	Жест судьи (опишите)	Значение
1		
2		
3		
4		
5		
6		

Критерии оценивания

Оценка	Количество правильных ответов
5 (отлично)	8–10 заданий выполнены полностью и правильно
4 (хорошо)	6–7 заданий выполнены правильно
3 (удовлетворительно)	4–5 заданий выполнены правильно
2 (неудовлетворительно)	3 и менее заданий выполнены правильно

Ответы для преподавателя (ключ)

Задание	Ответ
1. 1В, 2Г, 3Б, 4Д, 5А 2. 1В, 2Г, 3Д, 4А, 5Б 3. Низкая, средняя, высокая 4. 1) Нижняя — удар снизу по нижней части мяча; верхняя — удар сверху над головой. 2) Нижняя — пологая траектория; верхняя — крутая с большей скоростью. 5. Аут (мяч вышел за пределы площадки) 6. 3 касания; одному игроку — не более 2 касаний подряд 7. 1) Заступ на площадку до выполнения подачи. 2) Мяч не перелетел через сетку или задел антенну. 8. Судья должен остановить игру и зафиксировать ошибку — касание сетки. Очко присуждается команде соперника. Касание сетки между антеннами во время	1В, 2Г, 3Б, 4Д, 5А

Задание	Ответ
активного игрового действия запрещено правилами. 9. 1) Свисток судьи на подачу → 2) Подающий вводит мяч в игру → 3) Наблюдение за перемещениями игроков и мячом → 4) При завершении розыгрыша — свисток и сигнал о результате → 5) Фиксация счета в протоколе.	

Пример правильного ответа к заданию 10

№	Жест судьи	Значение
1	Скрещенные руки над головой	Подача
2	Вращение руки над головой	Аут (мяч за пределами площадки)
3	Указание пальцем на линию	Мяч в аут / заступ
4	Рука касается сетки (открытой ладонью)	Касание сетки
5	Поднятая рука на уровне плеча, затем опускание вниз	Переход подачи
6	Круг ладонью (движение)	Смена сторон площадки
7	Опущенная рука с раскрытой ладонью	Мяч в поле
8	Две руки подняты вверх с раскрытыми ладонями	Двойное касание

Тема: 4.1. «Комплексы ОФП, отработка бросков, судейство»

1. Задания на соответствие

1. Соотнесите термин с его определением:

№	Термин	Определение
1	Ведение мяча	А) Бросок, выполняемый после остановки и прыжка вверх
2	Передача мяча	Б) Технический приём, при котором игрок перемещается с мячом, ударяя его о пол
3	Штрафной бросок	В) Способ передвижения игрока с мячом, не нарушая правил (не более 2 шагов)
4	Бросок в движении	Г) Бросок, выполняемый с линии штрафного броска без сопротивления
5	Двойное ведение	Д) Бросок, выполняемый в движении с двух шагов
6	Остановка в два шага	Е) Действие, при котором игрок возобновляет ведение

№	Термин	Определение
		после его остановки (нарушение правил)

2. Соотнесите жест судьи с его значением:

№	Жест судьи	Значение
1	Поднятая рука с открытой ладонью (остановка времени)	А) Пробежка (3 шага)
2	Вращение кулаками друг вокруг друга	Б) Фол (персональное нарушение)
3	Рука, сжатая в кулак, поднята вверх	В) Остановка времени
4	Рука, хватающая запястье другой руки	Г) Двойное ведение
5	Движение рукой, имитирующее ведение мяча с последующим хлопком	Д) Нарушение 3 секунд
6	Указание пальцем на линию	Е) Мяч в аут / заступ

2. Задания с кратким ответом

3. Перечислите основные виды передач мяча в баскетболе (не менее 3).

Ответ: _____

4. В чём отличие броска с места от броска в движении? Укажите два основных отличия.

Ответ: _____

5. Что означает жест судьи «вращение кулаками друг вокруг друга»?

Ответ: _____

6. Сколько шагов разрешено игроку с мячом без ведения после остановки?

Ответ: _____

7. Что такое «пробежка» в баскетболе? Приведите пример.

Ответ: _____

8. Составьте комплекс ОФП для баскетболиста (не менее 6 упражнений).

Ответ: _____

№	Упражнение	Дозировка	Цель
1			
2			
3			
4			

№	Упражнение	Дозировка	Цель
5			
6			

3. Задание на размышление

9. Проанализируйте игровую ситуацию: игрок команды А после ведения остановился, сделал два шага и выполнил бросок. Судья зафиксировал пробежку. Прав ли судья? Обоснуйте ответ.

Ответ: _____

10. Опишите последовательность действий судьи при фиксации фолла (от свистка до возобновления игры).

Ответ: _____

4. Дополнительное задание (повышенной сложности)

11. Составьте таблицу основных жестов судьи в баскетболе (не менее 6 жестов) с указанием их значения. Используйте правила FIBA.

№	Жест судьи (опишите)	Значение
1		
2		
3		
4		
5		
6		

12. Составьте схему тактики игры в защите (зонная защита 2–3) и опишите обязанности игроков в ней.

Ответ: _____

Критерии оценивания

Оценка	Количество правильных ответов
5 (отлично)	10–12 заданий выполнены полностью и правильно
4 (хорошо)	8–9 заданий выполнены правильно
3 (удовлетворительно)	5–7 заданий выполнены правильно
2 (неудовлетворительно)	4 и менее заданий выполнены правильно

Ответы для преподавателя (ключ)

Задание	Ответ
1	1Б, 2А, 3Г, 4Д, 5Е, 6В
2	1В, 2Г, 3Б, 4А, 5Д, 6Е
3	Передача от груди двумя руками, передача с отскоком от пола, передача одной рукой от плеча, передача сбоку.
4	1) Бросок с места выполняется без движения; бросок в движении — с разбега (с двух шагов). 2) При броске в движении используется инерция движения; бросок с места требует большей силы рук.
5	Пробежка (нарушение правила 3 шагов)
6	2 шага
7	Пробежка — это нарушение правил, при котором игрок делает более двух шагов с мячом в руках без ведения или после остановки ведения. Пример: игрок после ведения делает 3 шага перед броском.
8	См. пример правильного ответа ниже
9	Судья прав, если игрок сделал два шага после остановки ведения. Если игрок сделал два шага и выпустил мяч, это не пробежка (правило 2 шагов). Ситуация зависит от момента остановки ведения.
10	Свисток → указание на игрока (нарушителя) → жест нарушения (номер игрока) → сообщение о нарушении (команда, вид фолла, количество) → передача мяча команде (вбрасывание или штрафные броски) → возобновление игры.

Пример правильного ответа к заданию 8 (комплекс ОФП)

№	Упражнение	Дозировка	Цель
1	Бег с изменением направления (змейка)	3 подхода по 30 сек	Развитие координации и скорости
2	Выпады с поворотом корпуса	3×10 (каждая нога)	Развитие силы ног и устойчивости
3	Прыжки со скакалкой	3×30 сек	Развитие прыгучести и выносливости
4	Отжимания от пола	3×15	Развитие силы рук и плечевого пояса
5	Приседания с выпрыгиванием	3×12	Развитие взрывной силы ног

№	Упражнение	Дозировка	Цель
6	Броски набивного мяча (2 кг) в стену	3×10	Развитие силы броска и координации

Пример правильного ответа к заданию 11 (таблица жестов судьи)

№	Жест судьи	Значение
1	Поднятая рука с открытой ладонью	Остановка времени
2	Вращение кулаков друг вокруг друга	Пробежка
3	Рука, сжатая в кулак, поднята вверх	Фол (персональное нарушение)
4	Рука, хватающая запястье другой руки	Двойное ведение
5	Движение рукой, имитирующее ведение с хлопком	Нарушение 3 секунд
6	Указание пальцем на линию	Мяч в аут / заступ

Пример правильного ответа к заданию 12 (схема зонной защиты 2–3)

Схема зонной защиты 2–3:

- Два игрока впереди (на дуге 3-очковой зоны)
- Три игрока сзади (под щитом и по бокам)

Обязанности игроков:

- Игроки передней линии (2 защитника) — встречают нападающих на дуге, мешают проходу и дальнему броску.
- Игроки задней линии (3 защитника) — страхуют проходы, закрывают подбор, мешают броскам со средней дистанции.
- При перемещении мяча — защитники смещаются в сторону мяча, сохраняя зональное расположение.

Тема: 5.1. «Акробатика, ОРУ, комплекс ППФП»

Задание 1. Соотнесите акробатический элемент с его описанием:

№	Описание	Акробатический элемент
1	Вращательное движение тела через голову с последовательным касанием опоры	А) Стойка на лопатках
2	Положение тела на спине с опорой на плечи и затылок, ноги подняты вверх	Б) Кувырок вперёд
3	Прыжок с двух ног с вращением тела вокруг продольной оси	В) Мост
4	Дугообразное положение тела с опорой на руки и ноги	Г) Полушпагат
5	Положение тела, при котором ноги разведены в стороны (одна вперёд, другая назад)	Д) Поворот (пируэт)

Задание 2. Соотнесите упражнение с его целевой направленностью в ППФП:

№	Упражнение	Цель
1	Упражнения для кистей и пальцев рук	А) Профилактика остеохондроза
2	Упражнения для мышц шеи и плечевого пояса	Б) Профилактика зрительного утомления
3	Упражнения для глаз (смена фокуса, вращение)	В) Укрепление мышц спины
4	Упражнения с гантелями (сгибание-разгибание рук)	Г) Развитие силы мышц рук
5	Наклоны вперёд и в стороны	Д) Профилактика профессиональных заболеваний (туннельный синдром, кистевой)

2. Задания с кратким ответом

Задание 3. Что такое ОРУ? Расшифруйте аббревиатуру и кратко опишите назначение.

Ответ: _____

Задание 4. Перечислите основные виды акробатических упражнений (не менее 4).

Ответ: _____

Задание 5. Что такое ППФП? Расшифруйте аббревиатуру и кратко опишите её назначение.

Ответ: _____

Задание 6. Перечислите правила безопасности при выполнении акробатических упражнений (не менее 3).

Ответ: _____

Задание 7. Назовите основные ошибки при выполнении кувырка вперёд (не менее 2).

Ответ: _____

3. Задание на размышление

Задание 8. Проанализируйте ситуацию: студент при выполнении кувырка вперёд ударился затылком о мат. В чём причина ошибки? Как правильно выполнить кувырок?

Ответ: _____

4. Дополнительное задание (повышенной сложности)

Задание 10. Составьте комплекс ППФП (профессионально-прикладной физической подготовки) для своей будущей специальности (информационные системы и программирование / операционная деятельность в логистике / мастер слесарно-сварочных работ). Укажите не менее 6 упражнений.

№	Упражнение	Дозировка	Цель (какое профессиональное качество развивает)
1			
2			

№	Упражнение	Дозировка	Цель (какое профессиональное качество развивает)
3			
4			
5			
6			

Критерии оценивания

Оценка	Количество правильных ответов
5 (отлично)	9–11 заданий выполнены полностью и правильно
4 (хорошо)	7–8 заданий выполнены правильно
3 (удовлетворительно)	5–6 заданий выполнены правильно
2 (неудовлетворительно)	4 и менее заданий выполнены правильно

Ответы для преподавателя (ключ)

Задание	Ответ
1	1Б, 2А, 3Д, 4В, 5Г
2	1Д, 2А, 3Б, 4Г, 5В
3	ОРУ — общеразвивающие упражнения. Назначение — всестороннее развитие физических качеств, разминка, подготовка организма к основной нагрузке.
4	Кувырки (вперёд, назад), стойка на лопатках, мост, полушпагат, повороты (пируэты), акробатические прыжки.
5	ППФП — профессионально-прикладная физическая подготовка. Назначение — формирование и совершенствование физических качеств, необходимых для успешной профессиональной деятельности.
6	1) Выполнять упражнения только на гимнастических матах. 2) Страховка и помощь преподавателя/партнёра. 3) Группировка при кувырках (округлая спина, подбородок к груди).
7	1) Ошибка: касание пола плечами вместо переката на спину. 2) Ошибка: разгибание ног в коленях во время кувырка.

Задание	Ответ
8	Причина: неправильная группировка (голова наклонена назад, спина не округлена). Правильно: подбородок прижат к груди, спина округлена, пережат на спину через затылок, а не через макушку.
9	См. пример правильного ответа ниже
10–11	См. пример правильного ответа ниже

Пример правильного ответа к заданию 9 (комплекс ППФП)

№	Упражнение	Дозировка	Цель
1	Вращение кистей с гантелями (1–2 кг)	15 раз в каждую сторону	Профилактика туннельного синдрома, развитие мышц кистей
2	Упражнения для глаз (смена фокуса с ближнего на дальний)	1–2 минуты	Снятие зрительного утомления, профилактика спазма аккомодации
3	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа	15–20 раз	Укрепление мышц плечевого пояса, рук
4	Наклоны головы вправо-влево с сопротивлением	8–10 раз в каждую сторону	Профилактика остеохондроза шейного отдела
5	Поднимание ног в висе на перекладине	10–12 раз	Укрепление мышц спины, профилактика сколиоза
6	Растяжка мышц шеи и плечевого пояса (руки в замок за спиной)	10–15 секунд	Снятие напряжения после длительной работы за компьютером

Тема: 6.1. «Отработка ударов и подач, анализ техники»

1. Задания на соответствие

Задание 1. Соотнесите вид удара в бадминтоне с его описанием (впишите букву в колонку «Ответ»):

№	Описание	Вид удара
1	Удар, при котором волан летит высоко и далеко, в заднюю зону площадки	А) Смеш
2	Короткий удар, при котором волан опускается близко к сетке	Б) Клир

№	Описание	Вид удара
3	Быстрый, резкий удар сверху вниз (атакующий)	В) Дроп
4	Удар, выполняемый над головой с целью перевести игру в защиту	Г) Подставка
5	Удар, выполняемый в падении (когда волан летит ниже уровня сетки)	Д) Защитный клир

Задание 2. Соотнесите вид подачи с её характеристикой (впишите букву в колонку «Ответ»):

№	Характеристика	Вид подачи
1	Волан направлен высоко и глубоко в заднюю зону	А) Короткая подача
2	Волан летит по низкой траектории, почти над сеткой	Б) Высокая подача
3	Волан опускается близко к сетке	В) Плоская подача
4	Применяется в парной игре для неожиданного ввода мяча	Г) Атакующая подача (короткая)

2. Задания с кратким ответом

Задание 3. Перечислите основные виды ударов в бадминтоне (не менее 4).

Ответ: _____

Задание 4. В чём отличие клира от дропа? Укажите два основных отличия.

Ответ: _____

Задание 5. Что такое «смеш»? Опишите технику выполнения этого удара.

Ответ: _____

Задание 6. Назовите основные ошибки при выполнении подачи в бадминтоне (не менее 3).

Ответ: _____

Задание 7. Какие виды подач используются в одиночной игре, а какие — в парной?

Ответ: _____

3. Задание на размышление

Задание 8. Проанализируйте ситуацию: игрок выполнил высокую подачу, соперник ответил резким смешем, и игрок не успел среагировать. В чём причина ошибки? Как правильно действовать в этой ситуации?

Ответ: _____

Задание 9. Опишите последовательность действий при выполнении нападающего удара (смеша) с середины площадки.

Ответ: _____

4. Дополнительное задание (повышенной сложности)

Задание 10. Составьте таблицу анализа техники выполнения подач и ударов (не менее 4 видов) с указанием основных элементов техники.

№	Вид удара/подачи	Исходное положение	Движение руки/ракетки	Траектория полёта волана
1				
2				
3				
4				

Критерии оценивания

Оценка	Количество правильных ответов
5 (отлично)	9–11 заданий выполнены полностью и правильно
4 (хорошо)	7–8 заданий выполнены правильно
3 (удовлетворительно)	5–6 заданий выполнены правильно
2 (неудовлетворительно)	4 и менее заданий выполнены правильно

Ответы для преподавателя (ключ)

Задание	Ответ
1	1Б, 2В, 3А, 4Д, 5Г
2	1Б, 2В, 3А, 4Г
3	Клир, дроп, смеш, подставка, защитный клир, атакующий удар.
4	1) Клир — высоко-далёкий удар; дроп — короткий удар с опусканием волана близко к сетке. 2) Клир — преимущественно защитный или оборонительный, дроп — более короткая траектория для неожиданности.

Задание	Ответ
5	Смеш — резкий, быстрый удар сверху вниз. Техника: атакующий прыжок вверх, разгибание руки, короткое резкое движение кистью с пронацией предплечья.
6	1) Неправильный хват ракетки. 2) Нарушение правил (волан выше пояса, касание линии). 3) Слабая траектория (волан не долетает или уходит в аут).
7	В одиночной игре: высокая подача в заднюю зону, короткая и плоская — реже. В парной игре: короткая подача (основная), плоская и атакующая — для неожиданности.
8	Причина: слишком короткая или слабая подача. Правильно: выполнять высокую подачу с хорошей силой и глубиной, чтобы соперник не мог сразу атаковать.
9	Исходное положение (корпус лицом к сетке, ракетка за головой) → прыжок вверх → разгибание руки → резкий удар кистью → опускание волана вниз → возврат в исходное положение.

Пример правильного ответа к заданию 10 (таблица анализа техники)

№	Вид удара/подачи	Исходное положение	Движение руки/ракетки	Траектория полёта волана
1	Высокая подача	Стойка лицом к сетке, ноги на ширине плеч	Ракетка снизу-вверх, удар по основанию волана	Высокая, дугообразная (в заднюю зону)
2	Клир	Стойка боком к сетке, ракетка за головой	Разгибание руки, удар над головой	Высокая, глубокая (в заднюю зону)
3	Дроп	Стойка боком к сетке, ракетка за головой	Более мягкое, короткое движение, удар сверху	Короткая, с резким снижением
4	Смеш	Стойка боком к сетке, прыжок вверх	Резкое, короткое движение кистью вниз	Резкая, крутая (вниз к корту)

3. Информационное обеспечение реализации программы

3.1 Основные печатные издания

1. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования: учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/106205>.

3.2 Основные электронные издания

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>.

2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фаина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544814>.

3. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542058>.

3.3 Дополнительные источники

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.

2. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.

3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>

4. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru

5. Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка».

6. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: <http://goup32441.narod.ru..>