

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего  
образования  
«Северо-Кавказский федеральный университет»

Колледж СКФУ в г. Ставрополе

**Методические указания  
к практическим занятиям**

по (учебной) дисциплине **СГ.04 Физическая культура**

Специальность      09.02.11      Разработка и управление программным обеспечением

Форма обучения      очная

Ставрополь

Методические указания для практических занятий по дисциплине «Физическая культура» составлены в соответствии с требованиями ФГОС СПО. Предназначены для студентов, обучающихся по специальности: 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением.

Методические указания для практических занятий разработаны:

1. Кононова Д. И., преподаватель колледжа СКФУ в г. Ставрополь

### **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 8 каждой 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 х 5 раз — 10 мин.
- упражнения со скакалкой: произвольные прыжки 3 х 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. Подачи**

**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: удлиненные 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 x 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 3x30

## **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:**

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

**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.



## **Перечень учебных изданий, интернет - ресурсов, дополнительной литературы**

### **Основные источники:**

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. 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>

### **Дополнительные источники:**

1. Гигиена физической культуры и спорта : учебно-методическое пособие / составители С. Ю. Махов. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2020. — 84 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/95397>

2. Глазина, Т. А. Лечебная физическая культура : практикум для СПО / Т. А. Глазина, М. И. Кабышева. — Саратов : Профобразование, 2020. — 124 с. — ISBN 978-5-4488-0539-4. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/91886>

3. История физической культуры : учебное пособие / составители К. Г. Томилин. — Сочи : Сочинский государственный университет, 2019. — 115 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/106568>

### **Интернет-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](http://www.olympic.ru)

5. Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». 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  
«Северо-Кавказский федеральный университет»

Колледж СКФУ в г. Ставрополе

**Методические указания  
для самостоятельной работы**

по (учебной) дисциплине **СГ.04 Физическая культура**

Специальность      09.02.11      Разработка и управление программным обеспечением

Форма обучения      очная

Ставрополь

Методические указания для самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура» составлены в соответствии с требованиями ФГОС СПО. Предназначены для студентов, обучающихся по специальности 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением.

Методические указания для самостоятельной работы разработаны:

1. Кононова Д. И., преподаватель колледжа СКФУ в г. Ставрополь

### **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**

### **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

#### **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.

### **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

#### **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.