

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Поверинов Игорь Егорович **МИНОБРНАУКИ РОССИИ**

Должность: Проректор по учебной работе **Федеральное государственное бюджетное**

Дата подписания: 20.03.2024 16:45:13 **образовательное учреждение высшего образования**

Уникальный программный ключ: **«Тува́шский государственный университет**

6d465b936eef331cede482bded6d12ab9821e652f016465d53b72a2eab0de1b2 **имени И.Н. Ульянова»**

Юридический факультет

Кафедра физической культуры и спорта

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ**

по учебной дисциплине
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программа подготовки специалистов среднего звена
по специальности среднего профессионального образования

**40.02.01 ПРАВО И ОРГАНИЗАЦИЯ
СОЦИАЛЬНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

Форма обучения: очная
Год начала подготовки - 2022

Чебоксары 2022

РАССМОТРЕНО и ОДОБРЕНО
на заседании предметной (цикловой) комиссии
общего гуманитарного и социально-экономического цикла
07.04.2022 г., протокол № 01
Председатель *Широков О.Н.*

Разработчик:
к.п.н., доцент А.Г. Шугаев

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические указания по выполнению практических занятий по дисциплине *ОГСЭ.04 Физическая культура* предназначены для обучающихся по специальности *40.02.01 Право и организация социального обеспечения*.

Рабочей программой дисциплины предусмотрено выполнение студентами практических занятий. Цель работ – углубление, расширение и закрепление знаний, полученных на теоретических занятиях по данной дисциплине

Практические занятия направлены на формирование компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

Всего на практические занятия – 122 часа.

РАЗДЕЛ 1. Основы здорового образа жизни

Тема 1. Физическая культура в обеспечении здоровья

Цель занятия: уяснить место физической культуры в обеспечении здоровья и ведения здорового образа жизни; уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)

1. Современное состояние физической культуры и спорта.
2. Физическая культура и личность профессионала.
3. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.
4. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебного предмета «Физическая культура».
5. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
6. Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Выполнение заданий по теме

РАЗДЕЛ 2. Легкая атлетика

Тема 2. Бег на короткие и длинные дистанции

Цель занятия: уяснить место и роль бега на короткие и длинные дистанции в легкой атлетике; научиться владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности,

физического развития и физических качеств; сдать нормативы по бегу.

1. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.
2. Закрепление техники бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта.
3. Закрепление техники бега на длинные дистанции с высокого старта.
4. Специальные беговые упражнения.
5. Кроссовый бег.
6. Методические основы занятий оздоровительным бегом.

Выполнение практических упражнений и заданий по теме

1. Выполнение всех элементов техники бега на короткие и длинные дистанции.
2. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.
3. Практическая реализация основ судейства беговых видов легкой атлетики.
4. Сдача нормативов по бегу на короткие и длинные дистанции.

Тема 3. Прыжки в длину с места, с разбега

Цель занятия: уяснить место и роль прыжков в длину с места, с разбега в легкой атлетике; научиться владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; сдать нормативы по прыжкам в длину с места, с разбега.

1. Закрепление техники прыжка в длину с места.
2. Закрепление е техники прыжка в длину с разбега.
3. Закрепление техники прыжка в высоту с места.
4. Закрепление техники прыжка в высоту с разбега различными способами.

5. Специальные прыжковые упражнения.
6. Развитие скоростных и скоростно-силовых физических качеств.
7. Основы правил, организации и проведения спортивных соревнований в прыжках в длину и высоту с места и разбега.

Выполнение практических упражнений и заданий по теме

1. Спортивная игра (по выбору учащихся).
2. Выполнение всех элементов прыжков в длину и высоту с места и разбега.
3. Практическая реализация основ судейства прыжковых видов легкой атлетики.
4. Выполнение всех элементов техники бега на короткие и длинные дистанции.
5. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.
6. Практическая реализация основ судейства беговых видов легкой атлетики.
7. Сдача нормативов по прыжкам в длину с места, с разбега.

Тема 4. Метание мяча, гранаты

Цель занятия: уяснить место и роль метание мяча и гранаты; научиться владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; сдать нормативы метанию мяча и гранаты.

1. Повторение техники метания мяча, гранаты в цель.
2. Развитие силовых и скоростно-силовых способностей.
3. Основы правил, организации и проведения спортивных соревнований в легкоатлетических метаниях.
4. Спортивная игра (по выбору учащихся).

Выполнение практических упражнений и заданий по теме

1. Выполнение всех элементов техники метания мяча, гранаты в цель и на дальность.
2. Практическая реализация основ судейства метания.
3. Спортивная игра.
4. Выполнение всех элементов техники бега на короткие и длинные дистанции.
5. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.
6. Практическая реализация основ судейства беговых видов легкой атлетики.
7. Сдача нормативов по метанию мяча и гранаты.

Тема 5. Бег на средние дистанции.

Цель занятия: уяснить место и роль бега на средние дистанции в легкой атлетике; научиться владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; сдать нормативы по бегу на средние дистанции.

1. Развитие специальной и общей выносливости.
2. Переменный бег.
3. Кроссовый бег.
4. Методические основы занятий оздоровительным бегом.
5. Основы правил, организации и проведения спортивных соревнований.
6. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

Выполнение практических упражнений и заданий по теме

1. Выполнение всех элементов техники бега на короткие и длинные дистанции.

2. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.

3. Практическая реализация основ судейства беговых видов легкой атлетики.

4. Сдача нормативов по бегу на средние дистанции.

Тема 6. Основная гимнастика

Цель занятия: уяснить место и роль основной гимнастики в системе физической культуры; владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности; сдать нормативы по основной гимнастике.

1. Строевые упражнения: построения и перестроения, передвижения, размыкание и смыкание.

2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов.

3. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами.

4. Задачи и характеристика общеразвивающих упражнений.

5. Подбор упражнений с предметами и без предметов.

6. Развитие физического качества гибкости.

7. Значение формирования правильной осанки.

Выполнение практических упражнений и заданий по теме

1. Строевые упражнения: построения и перестроения, передвижения, размыкание и смыкание.

2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов.

3. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами.

4. Подбор упражнений с предметами и без предметов.

5. Сдача нормативов по основной гимнастике.

Тема 7. Атлетическая гимнастика.

Цель занятия: уяснить место и роль атлетической гимнастики в системе физической культуры; владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта,

активно применять их в игровой и соревновательной деятельности; сдать нормативы по атлетической гимнастике.

1. Силовая подготовка.
2. Упражнения на тренажерах на различные группы мышц.
3. Развитие физического качества силы.
4. Развитие скоростно-силового компонента физических качеств.
5. Общая физическая подготовка.
6. Упражнения без отягощений и с собственным весом.

Выполнение практических упражнений и заданий по теме

1. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.
2. Техника безопасности занятий атлетической гимнастикой.
3. Силовая подготовка.
4. Упражнения на тренажерах на различные группы мышц.
5. Развитие физического качества силы. Упражнения без отягощений и с собственным весом.
6. Сдача нормативов по атлетической гимнастике.

РАЗДЕЛ 3. Спортивные игры

Тема 8. Футбол

Цель занятия: уяснить место и роли футбола в системе спортивных игр; владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; сдать нормативы по футболу.

1. Основные элементы игры.
2. Стойки и перемещения в нападении и защите.

3. Игровые действия полевого игрока (передвижения, обманные движения, остановка и ведение мяча, отбор мяча, выбрасывание из-за боковой линии).

4. Игровые действия полевого вратаря (передвижения вратаря, ловля мяча, отражение мяча лежачим, отбивание и перевод мяча).

5. Игра 2х2, 3х3, 4х4, 5х5.

6. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

Выполнение практических упражнений и заданий по теме

1. Игровые действия полевого игрока (обманные движения, остановка и ведение мяча, отбор мяча).

2. Игровые действия полевого вратаря (ловля мяча, отражение мяча лежачим, отбивание и перевод мяча).

3. Игра 2х2, 5х5. Учебная игра.

4. Основы правил и судейства соревнований по футболу.

5. Сдача нормативов по футболу.

Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка

Цель занятия: уяснить место и роль профессионально-прикладной физической подготовки в системе физической культуры; владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; сдать нормативы по профессионально-прикладной физической подготовке.

1. Комплексы упражнений по профессионально-прикладной физической подготовке различной направленности.

2. Физкультпауза.

3. Физкультминутки.
4. Самостоятельные занятия по комплексам ППФП.

Выполнение практических упражнений и заданий по теме

1. Практическое выполнение комплексов упражнений по профессионально-прикладной физической подготовке различной направленности.
2. Проведение физкультпаузы.
3. Проведение физкультминутки.
4. Сдача нормативов по профессионально-прикладной физической подготовке.

Тема 10. Волейбол

Цель занятия: уяснить место и роли волейбола в системе спортивных игр; владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; сдать нормативы по волейболу.

1. Основные элементы игры.
2. Стойки и перемещения при игре в нападении и защите.
3. Передача сверху, снизу.
4. Нападающие удары на месте, в прыжке и в движении.
5. Взаимодействие игроков в паре.
6. Командные взаимодействия при блоке.
7. Командные взаимодействия при нападающем ударе.
8. Командные взаимодействия в защите.
9. Командные взаимодействия в нападении.
10. Учебная игра 2х2, 3х3, 4х4, 5х5.
11. Двусторонняя игра.
12. Основы правил и судейства соревнований по волейболу.

Выполнение практических упражнений и заданий по теме

1. Стойки и перемещения при игре в нападении и защите.
2. Проведение передачи сверху, снизу.
3. Нападающие удары на месте, в прыжке и в движении.
4. Взаимодействие игроков в паре.
5. Командные взаимодействия при блоке.
6. Командные взаимодействия при нападающем ударе.
7. Командные взаимодействия в защите.
8. Командные взаимодействия в нападении.
9. Учебная игра 2х2, 3х3, 4х4, 5х5.
10. Проведение двусторонней игры.
11. Основы правил и судейства соревнований по волейболу.
12. Сдача нормативов по волейболу.

Тема 11. Баскетбол

Цель занятия: уяснить место и роли баскетбола в системе спортивных игр; владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применение их в игровой и соревновательной деятельности; сдать нормативы по баскетболу.

1. Основные элементы игры.
2. Стойки и перемещение.
3. Техника владения мячом, ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении шагом и бегом.
4. Передачи мяча на месте и в движении.
5. Бросок по кольцу на месте и с двух шагов без сопротивления.
6. Атака на кольцо с сопротивлением, передачи в усложненных условиях.
7. Нападения без сопротивления, 2, 3 игрока.
8. Взаимодействия игроков, в нападении, в защите.
9. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

Выполнение практических упражнений и заданий по теме

1. Основные элементы игры.
2. Стойки и перемещение.
3. Техника владения мячом, ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении шагом и бегом.
4. Бросок по кольцу на месте и с двух шагов без сопротивления.
5. Взаимодействия игроков, в нападении, в защите.
6. Учебная игра 3х3, 2х2.
7. Штрафной бросок.
8. Проведение двусторонней игры.
9. Основы правил и судейства соревнований по баскетболу.
10. Передачи мяча на месте и в движении.
11. Атака на кольцо с сопротивлением, передачи в усложненных условиях.
12. Нападения без сопротивления, 2, 3 игрока.
13. Сдача нормативов по баскетболу.

Тема 12. Бадминтон

Цель занятия: уяснить место и роли бадминтона в системе спортивных игр; владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применение их в игровой и соревновательной деятельности; сдать нормативы по бадминтону.

1. Основные элементы игры.
2. Перемещения при защитных и нападающих действиях.
3. Подача волана.
4. Прием волана.
5. Удары в нападении, прямой, косой боковой, обманный.
6. Парное взаимодействие, удары при игре в паре.
7. Одиночная игра.
8. Парная игра.

Выполнение практических упражнений и заданий по теме

1. Прием волана.
2. Удары в нападении, прямой, косой боковой, обманный.
3. Парное взаимодействие, удары при игре в паре.
4. Одиночная игра.
5. Парная игра.
6. Сдача нормативов по бадминтону.

Тема 13. Общая физическая подготовка

Цель занятия: уяснить место и роль общей физической подготовки в системе физической культуры; владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; сдать нормативы по общей физической подготовке.

1. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.
2. Развитие общей выносливости.
3. Развитие скоростно-силовых физических качеств.
4. Развитие специальной выносливости.
5. Развитие ловкости.
6. Выполнение различных видов ОРУ.
7. Общая физическая подготовка.
8. Упражнения с различными видами мячей.
9. Спортивная игра (по выбору учащихся).

Выполнение практических упражнений и заданий по теме

1. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.
2. Выполнение ОРУ с мячами.
3. Развитие скоростно-силовых физических качеств.

4. Общая физическая подготовка. Упражнения с различными видами мячей.
5. Спортивная игра (по выбору учащихся).
6. Сдача нормативов по общей физической подготовке.

РАЗДЕЛ 4. Стрельба из пневматического пистолета

Тема 14. Стрельба из пневматического пистолета

Цель занятия: уяснить место и роль стрельбы из пневматического пистолета в системе физической культуры; владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; сдать нормативы по стрельбе из пневматического пистолета

1. Принятие изготровки (внешняя изготровка, внутренняя).
2. Последовательность действия
3. Технические элементы (дыхание, прицеливание, спуск, общая координация).
4. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

Выполнение практических упражнений и заданий по теме

1. Техника безопасности при стрельбе из пневматического пистолета.
2. Подготовительная фаза, начальная фаза, рабочая фаза, фаза спуска, фаза удержания после выстрела.
3. Упражнения на дыхания при стрельбе.
4. Сдача нормативов по стрельбе из пневматического пистолета.

РАЗДЕЛ 5. Контрольный.

Тема 15. Контрольные нормативы

Цель занятия: овладеть доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; овладеть доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; овладеть доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности; сдать все контрольные нормативы.

Выполнение практических упражнений

1. Сдача нормативов физической подготовленности студентов.
2. Сдача нормативов по ППФП.