

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ  
«САМАРСКОЕ ХУДОЖЕСТВЕННОЕ УЧИЛИЩЕ  
ИМЕНИ К.С. ПЕТРОВА-ВОДКИНА»

«УТВЕРЖДАЮ»

Заместитель директора  
по учебной работе

Ир /Т.А. Ибрянова/

«31» августа 2018 г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ НА ТЕМУ**

***ВЫПОЛНЕНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ***

для студентов по специальностям:

54.02.05 Живопись (по видам)

(Станковая живопись, Театрально-декорационная живопись),

54.02.01.Дизайн (по отраслям) углубленной подготовки в области культуры и  
искусства

Дисциплина: ОД.01.06. Физическая культура

Самара 2018-19 гг.

Одобрены  
Предметной цикловой комиссией  
общеобразовательных дисциплин  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.  
Председатель комиссии  
\_\_\_\_\_ / Е.А. Чепрасова/

Составлены на основе Федеральных государственных образовательных стандартов по специальностям 54.02.01 Дизайн (по отраслям) в области культуры и искусства; 54.02.05 Живопись (по видам) (Станковая живопись, Театрально-декорационная живопись)

Автор Маврина О.А. / \_\_\_\_\_/

преподаватель ГБПОУ  
«Самарское художественное  
училище им. К.С. Петрова-  
Водкина»

Методические рекомендации на тему «Выполнение практических работ» предназначены для студентов художественных училищ. В основу разработки положен накопленный опыт преподавания предмета «Физическая культура» в художественном училище и высших художественных учебных заведениях РФ. Рекомендация может быть использована на занятиях по физической культуре в учреждениях среднего профессионального образования.

Автор: О. А. Маврина, преподаватель общеобразовательных дисциплин ГБПОУ Самарской области «Самарское художественное училище им. К.С. Петрова – Водкина».

## Содержание

Пояснительная записка .....	4
Основная часть.....	5
Информационные источники.....	9

## 1. Пояснительная записка

Методические рекомендации по выполнению практических работ предназначены для организации работы на практических занятиях по учебной дисциплине «Физическая культура», которая является важной составной частью в системе подготовки специалистов среднего профессионального образования.

Практические работы студентов по дисциплине «Физическая культура» проводятся с целью:

- систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений по дисциплине;
- формирования умений использовать полученные знания в новых условиях;
- развития познавательных и творческих способностей;
- формирования самостоятельности мышления, способности к саморазвитию, самореализации.

Особенностями организации и проведения практических работ по дисциплине «Физическая культура» являются соблюдение техники безопасности, рекомендаций к выполнению практических работ, умение пользоваться спортивными снарядами, тренажерами.

Критериями оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы студента являются:

- умения студента использовать теоретические знания при выполнении практических задач;
- степень овладения профессиональными компетенциями;
- сформированность общеучебных умений.

## 2. Основная часть

### Раздел 1. Легкая атлетика (58 часов)

**Тема 1.1:** «Кроссовая подготовка» (30 часов).

#### **Цели:**

- формировать и совершенствовать технику бега на короткие дистанции, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности;
- формировать и совершенствовать технику эстафетного бега.
- уметь отличать технику бега в зависимости от его видов.

#### **Практическая часть.**

Обучение, закрепление, совершенствование техники бега на короткие дистанции.

Обучение, закрепление, совершенствование техники высокого старта.

Обучение, закрепление, совершенствование техники старта и стартового разгона.

Обучение, закрепление, совершенствование техники бег на средние и длинные дистанции.

Бег по пересеченной местности

*Развитие физических качеств:*

- воспитание быстроты в процессе занятий легкой атлетикой;
- воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий легкой атлетикой;
- воспитание выносливости в процессе занятий легкой атлетикой;
- воспитание координации движений в процессе занятий легкой атлетикой.

Развитие скорости бега. Упражнения, их последовательность, дозировка и режимы нагрузки

Длина и частота шагов – компоненты скорости бега на любые дистанции. На длину шага оказывают влияние два момента: первый – длина ног, а второй – скорость перемещения в пространстве.

В беге на короткие дистанции повышение скорости достигается главным образом за счёт темпа. Но вместе с тем чрезмерное увеличение темпа, как и длины шага, ведёт к снижению скорости.

*План по развитию скорости бега:*

*Вводная и подготовительная части:*

1. Бег в медленном темпе – 6 – 8 мин.

2. Бег с преодолением различных препятствий – 3-5 мин.

3. Упражнения в движении:

а) подскоки на двух ногах с незначительным продвижением вперёд и круговым вращением рук (с нарастающим темпом) – 10-20 м;

б) подскоки с ноги на ногу с продвижением вперёд – 15-20 м;

г) подскоки на левой ноге с продвижением вперёд – 15-25 м.

4. Специальные беговые упражнения:

а) бег с высоким подниманием бедра;

б) семенящий бег;

в) прыжкообразный бег (2 серии по 15 м с переходом на бег с ускорением по 15-20 м).

5. Упражнения на гибкость и растягивание.

*Основная часть:*

1. Бег из различных положений (стоя, лёжа, стоя на коленях, сидя) на 60 м с максимальной скоростью 4-6 раз (2-5 серий. Отдых между сериями 2-5 мин).

2. Челночный бег 2х 10 м, 3 х.10 м, 4х10м от линии старта бежать 10 м, заступить за линию, ограничивающую отрезок, повернуться кругом и бежать обратно (2 х 10 м, 3 х10 м и т. д. означает пробегание дистанции 2-3 раза без остановки)

*Заключительная часть:*

1. Бег в медленном темпе – 3-5 мин.
2. Упражнения на расслабление.

### **Тема 1.2:** «Прыжки в длину» (12 часов).

#### **Цели:**

- формировать и совершенствовать технику прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжков в длину с места с активным подтягиванием коленей вперёд-вверх и группировкой, прыжков в длину с места, отталкиваясь одной или двумя ногами с далёким внесением ног на приземление, прыгая на мягком грунте;
- уметь отличать технику прыжков в длину в зависимости от их видов.

#### **Практическая часть.**

Обучение, закрепление, совершенствование техники прыжка в длину с места способом «согнув ноги».

##### *Развитие физических качеств:*

- воспитание быстроты в процессе занятий легкой атлетикой;
- воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий легкой атлетикой;
- воспитание выносливости в процессе занятий легкой атлетикой;
- воспитание координации движений в процессе занятий легкой атлетикой.

##### *Основная часть:*

1. Прыжки с места в длину (5-8 прыжков).
2. Прыжки со скакалкой в темпе (2-3 раза по 10-15 с).

##### *Заключительная часть:*

1. Упражнения на расслабление.

### **Тема 1.3:** «Метание мяча» (16 часов).

#### **Цели:**

- формировать и совершенствовать технику метания мяча 150 гр. с 4-5 бросковых шагов на дальность и горизонтальную цель;
- уметь применять технику метания мяча.

#### **Практическая часть.**

Обучение, закрепление, совершенствование техники метания мяча 150 гр. с 4-5 бросковых шагов на дальность и горизонтальную цель.

##### *Развитие физических качеств:*

- воспитание быстроты в процессе занятий легкой атлетикой;
- воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий легкой атлетикой;
- воспитание выносливости в процессе занятий легкой атлетикой;
- воспитание координации движений в процессе занятий легкой атлетикой.

##### *Основная часть:*

1. Метание мячей 150 гр. с 4-5 бросковых шагов на дальность и горизонтальную цель

##### *Заключительная часть:*

1. Упражнения на расслабление.

## Раздел 2. Лыжная подготовка (30 часов)

### Цели:

- формировать и совершенствовать технику перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные, преодоление подъёмов и препятствий, перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни;
- формировать и совершенствовать элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.;
- уметь применять на практике техники в лыжной подготовке.

### Практическая часть.

Обучение, закрепление, совершенствование техники лыжных ходов, лыжных гонок.

#### Основная часть:

1. Техника перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные, преодоление подъёмов и препятствий, перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.

2. Тактика лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.

#### Заключительная часть:

1. Упражнения на расслабление.

## Раздел 3. Спортивные игры (56 часов)

### Тема 3.1. «Волейбол» (40 часов)

#### Цели:

- совершенствование технической подготовки: техники нападения (действия без мяча, действия с мячом), техники защиты (действия без мяча, действия с мячом, блокирование) и тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые командные действия);
- выполнение основных технических и тактических приемов игры: передача мяча двумя руками сверху, прием снизу, прямой нападающий удар, подача нижняя и верхняя прямая, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил.

### Практическая часть.

Обучение, закрепление, совершенствование техники выполнения физических упражнений, предусмотренных программой, методики их разучивания и совершенствования.

Сдача нормативов по учебной программе.

#### Основная часть:

1. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, приём мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.

#### Заключительная часть:

1. Упражнения на расслабление.

### Тема 3.2. «Баскетбол» (16 часов)

#### Цели:

- совершенствование технической подготовки: техники нападения (техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину), техники защиты (техника передвижения, техника овладения мячом) и тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые, командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые, командные действия);
- выполнение основных технических и тактических приемов игры: ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча с места и в движении, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил.

**Практическая часть.**

Обучение, закрепление, совершенствование техники выполнения физических упражнений, предусмотренных программой, методики их разучивания и совершенствования.

Сдача нормативов по учебной программе.

*Основная часть:*

1. Ловля и передача мяча, ведение мяча. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). Вырывание и выбивание (приёмы овладения мячом), приём техники защиты-перехвата. Приёмы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Тактико-техническая подготовка. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

*Заключительная часть:*

1. Упражнения на расслабление.

### ***Список литературы:***

#### **Основные источники:**

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2005.
2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2005.
3. Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2018. — 181 с.
4. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2018. — 256 с.
5. Физическая культура (СПО). Учебник: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков — Москва: КноРус, 2018. — 214 с.

#### **Дополнительные источники:**

1. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.
2. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.
3. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2002.
4. Медико-биологические технологии в физической культуре и спорте. Монография: монография / Н.А. Фудин, А.А. Хадарцев, В.А. Орлов. — Москва: Спорт, 2018. — 320 с.
5. Педагогика физической культуры: учебник / В.И. Криличевский под ред. и др. — Москва: КноРус, 2018. — 320 с.
6. Теория и методика оздоровительной физической культуры. Учебное пособие: учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. — Москва: Спорт, 2016. — 280 с.
7. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / С.П. Евсеев. — Москва: Спорт, 2016. — 614 с.
8. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.
9. Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью: учебное пособие / О.Ю. Масалова. — Москва: КноРус, 2017. — 184 с.
10. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2006.