

Министерство образования и науки Республики Марий Эл  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Республики Марий Эл  
«Йошкар-Олинский техникум сервисных технологий»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

по выполнению практических работ по учебной дисциплине  
ОГСЭ.04 Физическая культура

---

46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение

РАССМОТРЕНО  
на заседании ПЦК общеобразовательных  
дисциплин и дисциплин направления  
«Социальная работа»  
Председатель ПЦК                      / В.Н. Петрова/  
Протокол № 1 от « 31 » 06 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Зам. директора по УР  
                     /Н.П. Житомирова /  
« 31 » 06 2020 г.

Разработчик: Чистяков Н.В., преподаватель ГБПОУ Республики Марий Эл  
«ЙОТСТ»

Рецензенты:

- 1) Петрова В.Н., преподаватель высшей квалификационной категории ГБПОУ  
Республики Марий Эл «ЙОТСТ», председатель ПЦК

### **Методические указания для студентов по выполнению практических работ.**

Методические указания к выполнению практических работ разработаны на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности СПО 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение, рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические указания по выполнению практических занятий по дисциплине ОГСЭ.04 «Физическая культура» предназначены для обучающихся по специальности 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение.

Рабочей программой дисциплины предусмотрено выполнение студентами практических занятий.

Цель работ – углубление, расширение и закрепление знаний, полученных на теоретических занятиях по данной дисциплине, а также направлены на формирование следующих 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.

Всего на практические занятия – 126 часов.

Практическое занятие – это одна из форм учебной работы, которая ориентирована на закрепление изученного теоретического материала, его более глубокое усвоение и формирование умения применять теоретические знания в практических, прикладных целях. Особое внимание на практических занятиях уделяется выработке учебных или профессиональных навыков. Такие навыки формируются в процессе выполнения конкретных заданий – упражнений, задач и т. п. – под руководством и контролем преподавателя. Ведущей целью практических занятий является формирование умений и приобретение практического опыта, направленных на формирование профессиональных компетенций (способности выполнять определенные действия, операции, необходимые в профессиональной деятельности) или общих компетенций (общие компетенции необходимы для успешной деятельности как в профессиональной, так и во внепрофессиональной сферах).

Содержанием практических занятий являются формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств.

Для подготовки к практическому занятию студенту необходимо изучить теоретический материал по данной теме.

Для закрепления пройденного материала студенту необходимо выполнить домашнюю работу в соответствии с заданием, полученным на предыдущем практическом занятии. В случае возникновения затруднений при ее выполнении рекомендуется обратиться за помощью к преподавателю в отведенное для консультаций время.

Этапы подготовки к практическому занятию:

- изучение теоретического материала, полученного на занятии и в процессе самостоятельной работы;

- выполнение домашнего задания;
- самопроверка по контрольным вопросам темы.

## **Методические рекомендации по выполнению практических занятий**

### **Раздел 1 Научно-методические основы формирования физической культуры личности**

#### **Тема 1.1 - 1.2. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни**

#### **Практические занятия № 1-8**

**Цель:** Изучить и регламентировать основы здорового образа жизни студента.

**Коды формируемых компетенций:** ОК 02, ОК 03.

**Задание 1.** Изучить материал и ответить устно на следующие вопросы:

1. Здоровье в трактовке Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ).
2. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
3. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под действием направленной физической тренировки.
4. Влияние окружающей среды, наследственности и направленности поведения человека на здоровье.
5. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье
6. Роль занятия физической культурой в обеспечении здоровья.
7. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
8. Организация двигательной активности, учебы и отдыха в течение дня, недели.
9. Личная гигиена и закаливание как основа здорового образа жизни.
10. Вредные привычки и их профилактика.

#### **Критерии оценки:**

Оценка *Зачтено* - в случае, если выполнено не менее 50% заданий, в освещении вопросов не содержится грубых ошибок, самостоятельно выполнена практическая работа, выполнены требования к оформлению.

Оценка *Незачтено* - если обучающийся не справился с заданием (выполнено менее 50% задания), нераскрыто основное содержание вопросов, имеются грубые ошибки в выполнении задания, а также работа выполнена самостоятельно.

Оценка «отлично» ставится за выполнение всех заданий в соответствии с требованиями преподавателя без ошибок.

Оценка «хорошо» ставится за выполнение практических заданий с небольшими недочетами, которые можно устранить по ходу проверки.

Оценка «удовлетворительно» ставится за невыполнение более 50 % заданий, за работу со множеством ошибок и недочетов.

Оценка «неудовлетворительно» не выставляется.

## **Раздел 2 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности**

### **Тема 2.1 Легкая атлетика**

#### **Практические занятия № 9-16**

##### **Бег на короткие дистанции.**

**Цель:** Изучить основы техники бега на короткие дистанции.

**Коды формируемых компетенций:** ОК 02, ОК 03.

**Задание 1.** Изучить материал и ответить устно на следующие вопросы:

1. Характеристика спринтерского бега как вида соревновательных упражнений.
2. Техника спринтерского бега по дистанции.
3. Техника стартового разгона в спринтерском беге. 4. Низкий старт: основной, сближенный, растянутый. 5. Техника финиширования в спринтерском беге.

**Задание 2.** Развитие быстроты.

1. Специальные беговые упражнения. 2. Челночный бег 3 по 10 м.
3. Стартового разгона в спринтерском беге.
4. Бег с повторным ускорением на коротких отрезках. 5. Старты из разных положений.

##### **Бег на средние и длинные дистанции.**

**Цель:** Изучить основы техники бега на средние и длинные дистанции.

**Коды формируемых компетенций:** ОК 02, ОК 03.

**Задание 1.** Изучить материал и ответить устно на следующие вопросы: 1. Характеристика бега на средние и длинные дистанции.

2. Техника стайерского бега по дистанции. 3. Техника высокого старта. 4. Техника финиширования в беге на средние и длинные дистанции. **Задание 2.** Развитие выносливости.

1. Специальные беговые упражнения. 2. Бег по пересеченной местности.
3. Равномерный бег 3000 м. 4. Бег по виражу.

##### **Эстафетный бег.**

**Цель:** Изучить основы техники эстафетного бега.

**Коды формируемых компетенций:** ОК 02, ОК 03.

**Задание 1.** Изучить материал и ответить устно на следующие вопросы:

1. Характеристика эстафетного бега как вида соревновательных упражнений. 2. Техника эстафетного бега по дистанции.
3. Способы передачи эстафетной палочки.
4. Техника эстафетного бега с перекладыванием и без перекладывания. **Задание**

**2.** Развитие быстроты.

1. Специальные беговые упражнения. 2. Эстафеты 4\*100 м.
3. Встречные эстафеты. 4. Эстафеты 4\*400 м.
5. "Шведская" эстафета.

##### **Прыжки в длину с места и с разбега.**

**Цель:** Изучить основы техники прыжков в длину с места и с разбега.

**Коды формируемых компетенций:** ОК 02, ОК 03.

**Задание 1.** Изучить материал и ответить устно на следующие вопросы: 1. Техника прыжка в длину с места.

2. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». 3. Техника прыжка

в длину с разбега способом «прогнувшись». 4. Техника прыжка в длину с разбега способом «ножницы».

5. Техника прыжка в длину с разбега комбинированным способом. 6. Особенности тактики в прыжках в длину с разбега.

**Задание 2.** Развитие скоростно-силовых качеств. 1. Специальные беговые упражнения.

2. Специальные прыжковые упражнения. 3. Бег с ускорением 5 по 30 м.

4. Прыжки на скакалке 5 по 100 раз.

### **Критерии оценки:**

Оценка *Зачтено* - в случае, если выполнено не менее 50% заданий, в освещении вопросов не содержится грубых ошибок, самостоятельно выполнена практическая работа, выполнены требования к оформлению.

Оценка *Незачтено* - если обучающийся не справился с заданием (выполнено менее 50% задания), нераскрыто основное содержание вопросов, имеются грубые ошибки в выполнении задания, а также работа выполнена самостоятельно.

Оценка «отлично» ставится за выполнение всех заданий в соответствии с требованиями преподавателя без ошибок.

Оценка «хорошо» ставится за выполнение практических заданий с небольшими недочетами, которые можно устранить по ходу проверки.

Оценка «удовлетворительно» ставится за невыполнение более 50 % заданий, за работу со множеством ошибок и недочетов.

Оценка «неудовлетворительно» не выставляется.

## **Тема 2.2 Общая физическая подготовка Практические занятия № 17-22**

**Цель:** Изучить комплекс упражнений общей физической подготовки

**Коды формируемых компетенций:** ОК 02, ОК 03

**Задание 1.** Изучить и воспроизвести комплекс общеразвивающих упражнений.

**Задание 2.** Основы техники комплекса общеразвивающих упражнений:

1. Выполнение построений, перестроений
2. Выполнение различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений
3. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений,
4. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений в парах, с предметами

### **Критерии оценки:**

Оценка *Зачтено* - в случае, если выполнено не менее 50% заданий, в освещении вопросов не содержится грубых ошибок, самостоятельно выполнена практическая работа, выполнены требования к оформлению.

Оценка *Незачтено* - если обучающийся не справился с заданием (выполнено менее 50% задания), нераскрыто основное содержание вопросов, имеются грубые ошибки в выполнении задания, а также работа выполнена самостоятельно.

Оценка «отлично» ставится за выполнение всех заданий в соответствии с требованиями преподавателя без ошибок.

Оценка «хорошо» ставится за выполнение практических заданий с небольшими недочетами, которые можно устранить по ходу проверки.

Оценка «удовлетворительно» ставится за невыполнение более 50 % заданий, за работу со множеством ошибок и недочетов.

Оценка «неудовлетворительно» не выставляется.

## **Тема 2.3 Спортивные игры. Волейбол.**

### **Практические занятия № 23-37**

**Цель:** Изучить основы техники и тактики волейбола.

**Коды формируемых компетенций:** ОК 02, ОК 03

**Задание 1.** Изучить материал и ответить устно на следующие вопросы:

1. Характеристика спортивной игры «волейбол».
2. Оздоровительное и прикладное значение спортивной игры «волейбол».
3. Личная гигиена и профилактика травматизма на занятиях по волейболу.
4. Характеристика тактики соревновательной деятельности в волейболе.
5. Индивидуальные, парные и групповые тактические приемы, и комбинации в защите в волейболе.
6. Индивидуальные, парные и групповые тактические приемы, и комбинации в нападении в волейболе.

**Задание 2.** Основы техники

1. Техника приема и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху.
2. Техника приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу.
3. Способы подачи мяча через волейбольную сетку и техника их выполнения.
4. Техника нападающего удара в волейболе.
5. Техника блокирования в волейболе.

### **Критерии оценки:**

Оценка *Зачтено* - в случае, если выполнено не менее 50% заданий, в освещении вопросов не содержится грубых ошибок, самостоятельно выполнена практическая работа, выполнены требования к оформлению.

Оценка *Незачтено* - если обучающийся не справился с заданием (выполнено менее 50% задания), нераскрыто основное содержание вопросов, имеются грубые ошибки в выполнении задания, а также работа выполнена несамостоятельно.

Оценка «отлично» ставится за выполнение всех заданий в соответствии с требованиями преподавателя без ошибок.

Оценка «хорошо» ставится за выполнение практических заданий с небольшими недочетами, которые можно устранить по ходу проверки.

Оценка «удовлетворительно» ставится за невыполнение более 50 % заданий, за работу со множеством ошибок и недочетов.

Оценка «неудовлетворительно» не выставляется.

## **Тема 2.4. Спортивные игры. Баскетбол.**

### **Практические занятия № 38-46**

**Цель:** Изучить основы техники и тактики баскетбола.

**Коды формируемых компетенций:** ОК 02, ОК 03

**Задание 1.** Изучить материал и ответить устно на следующие вопросы:

1. Характеристика спортивной игры «баскетбол».
2. Оздоровительное и прикладное значение спортивной игры «баскетбол».
3. Личная гигиена и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу.
4. Характеристика тактики соревновательной деятельности в баскетболе.
5. Индивидуальные, парные и групповые тактические приемы, и комбинации в защите в баскетболе.
6. Индивидуальные, парные и групповые тактические приемы, и комбинации в нападении в баскетболе.

**Задание 2.** Основы техники

1. Техника приема и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди.
2. Техника приема и передачи баскетбольного мяча одной рукой от плеча.
3. Техника ведения баскетбольного мяча.
4. Техника штрафного броска мяча в корзину.
5. Техника броска мяча в корзину в движении.

#### **Критерии оценки:**

Оценка *Зачтено* - в случае, если выполнено не менее 50% заданий, в освещении вопросов не содержится грубых ошибок, самостоятельно выполнена практическая работа, выполнены требования к оформлению.

Оценка *Незачтено* - если обучающийся не справился с заданием (выполнено менее 50% задания), нераскрыто основное содержание вопросов, имеются грубые ошибки в выполнении задания, а также работа выполнена самостоятельно.

Оценка «отлично» ставится за выполнение всех заданий в соответствии с требованиями преподавателя без ошибок.

Оценка «хорошо» ставится за выполнение практических заданий с небольшими недочетами, которые можно устранить по ходу проверки.

Оценка «удовлетворительно» ставится за невыполнение более 50 % заданий, за работу со множеством ошибок и недочетов.

Оценка «неудовлетворительно» не выставляется.

## **Тема 2.5. Лыжная подготовка**

### **Практические занятия № 47-53**

**Цель:** Изучить основы техники классических способов передвижения на лыжах.

**Коды формируемых компетенций:** ОК 02, ОК 03

**Задание 1.** Изучить материал и ответить устно на следующие вопросы:

1. Характеристика лыжного спорта как вида соревновательной деятельности.
2. Оздоровительное, прикладное и оборонное значение лыжного спорта.

3. Профилактика травматизма и обморожений на занятиях по лыжной подготовке.
4. Выбор лыжного инвентаря.
5. Установка лыжных креплений.
6. Особенности смазки лыж.

**Задание 2.** Основы техники

1. Техника одновременно бесшажного хода.
2. Техника одновременно одношажного хода.
3. Техника одновременно двухшажного хода.
4. Техника попеременно двухшажного хода.
5. Способы перехода с хода на ход в лыжном спорте.

**Критерии оценки:**

Оценка *Зачтено* - в случае, если выполнено не менее 50% заданий, в освещении вопросов не содержится грубых ошибок, самостоятельно выполнена практическая работа, выполнены требования к оформлению.

Оценка *Незачтено* - если обучающийся не справился с заданием (выполнено менее 50% задания), нераскрыто основное содержание вопросов, имеются грубые ошибки в выполнении задания, а также работа выполнена самостоятельно.

Оценка «отлично» ставится за выполнение всех заданий в соответствии с требованиями преподавателя без ошибок.

Оценка «хорошо» ставится за выполнение практических заданий с небольшими недочетами, которые можно устранить по ходу проверки.

Оценка «удовлетворительно» ставится за невыполнение более 50 % заданий, за работу со множеством ошибок и недочетов.

Оценка «неудовлетворительно» не выставляется.

**Тема 2.6. Спортивные игры. Футбол.**

**Практические занятия № 54-59**

**Цель:** Изучить основы техники и тактики футбола.

**Коды формируемых компетенций:** ОК 02, ОК 03

**Задание 1.** Изучить материал и ответить устно на следующие вопросы:

1. Характеристика спортивной игры «футбол».
2. Оздоровительное и прикладное значение спортивной игры «футбол».
3. Личная гигиена и профилактика травматизма на занятиях по футболу.
4. Характеристика тактики соревновательной деятельности в футболе.
5. Индивидуальные, парные и групповые тактические приемы, и комбинации в защите в футболе.
6. Индивидуальные, парные и групповые тактические приемы, и комбинации в нападении в футболе.

**Задание 2.** Основы техники

1. Техника ведения футбольного мяча.
2. Техника удара по мячу серединой, внешней и внутренней частью подъема.
3. Техника удара по мячу внутренней стороной стопы.
4. Техника удара по мячу серединой лба.

5. Техника остановки опускающегося мяча внутренней стороной стопы.
6. Техника остановки катящегося мяча подошвой.

### **Критерии оценки:**

Оценка *Зачтено* - в случае, если выполнено не менее 50% заданий, в освещении вопросов не содержится грубых ошибок, самостоятельно выполнена практическая работа, выполнены требования к оформлению.

Оценка *Незачтено* - если обучающийся не справился с заданием (выполнено менее 50% задания), нераскрыто основное содержание вопросов, имеются грубые ошибки в выполнении задания, а также работа выполнена самостоятельно.

Оценка «отлично» ставится за выполнение всех заданий в соответствии с требованиями преподавателя без ошибок.

Оценка «хорошо» ставится за выполнение практических заданий с небольшими недочетами, которые можно устранить по ходу проверки.

Оценка «удовлетворительно» ставится за невыполнение более 50 % заданий, за работу со множеством ошибок и недочетов.

Оценка «неудовлетворительно» не выставляется.

## **Тема 2.7. Спортивные игры. Бадминтон. Настольный теннис. Практические занятия № 60-62**

**Цель:** Изучить основы техники ударам и подачам различного вида в спортивных играх.

**Коды формируемых компетенций:** ОК 02, ОК 03

**Задание 1.** Изучить технику двигательных действий при занятии спортивными играми;

**Задание 2.** Основы техники:

1. быстрота в процессе спортивными играми;
2. скоростно-силовые качества в процессе занятий спортивными играми;
3. выносливость в процессе занятий спортивными играми;
4. координации движений в процессе занятий спортивными играми;

**Задание 2.** Отработайте и выполните изученную технику двигательных действий в игре в теннис.

**Задание 3.** Сдайте учебные нормативы по игре в теннис.

### **Критерии оценки:**

Оценка *Зачтено* - в случае, если выполнено не менее 50% заданий, в освещении вопросов не содержится грубых ошибок, самостоятельно выполнена практическая работа, выполнены требования к оформлению.

Оценка *Незачтено* - если обучающийся не справился с заданием (выполнено менее 50% задания), нераскрыто основное содержание вопросов, имеются грубые ошибки в выполнении задания, а также работа выполнена самостоятельно.

Оценка «отлично» ставится за выполнение всех заданий в соответствии с

требованиями преподавателя без ошибок.

Оценка «хорошо» ставится за выполнение практических заданий с небольшими недочетами, которые можно устранить по ходу проверки.

Оценка «удовлетворительно» ставится за невыполнение более 50 % заданий, за работу со множеством ошибок и недочетов.

Оценка «неудовлетворительно» не выставляется.

