

## Учебная дисциплина ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Методические указания для студентов группы №4 по профессии среднего профессионального образования 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки(наплавки))

Преподаватель: Воинцева Оксана Васильевна, [oksana-voinceva@mail.ru](mailto:oksana-voinceva@mail.ru)

### 1.Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура

13	Методика составления распорядка дня с учетом рекомендуемой нормы недельного объема двигательной активности студента	29.09.20	ДНЗ	2	Учебник «Физическая культура», 2014г Конспект урока
14	Занятия на тренажёрах с целью совершенствования общей физической подготовки	29.09.20	ДНЗ	2	Учебник «Физическая культура», 2014г Конспект урока
15	Разучивание и совершенствование специальных психорегулирующих комплексов физических упражнений	6.10.20	ДНЗ	2	Учебник «Физическая культура», 2014г Конспект урока
16	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.	6.10.20	ДНЗ	2	Учебник «Физическая культура», 2014г Конспект урока
17	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления основных групп мышц.	13.10.20	ДНЗ	2	Учебник «Физическая культура», 2014г Конспект урока
18	Методические рекомендации для овладения расслаблением во время выполнения физических упражнений.	13.10.20	ДНЗ	2	Учебник «Физическая культура», 2014г Конспект урока
19	Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений для стимуляции	20.10.20	ДНЗ	2	Учебник «Физическая культура», 2014г Конспект урока

		зрительного анализатора.				
	20	Разучивание выполнения комплекса упражнений с применением отягощений.	20.10.20	ОУ	2	Учебник «Физическая культура», 2014г Конспект урока
	21	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления сердечно-сосудистой системы.	27.10.20	ДНЗ	2	Учебник «Физическая культура», 2014г Конспект урока
Тема 2.2. 19 часов	22	Выполнение упражнений на развитие силы основных мышечных групп на силовых тренажерах.	27.10.20	ДНЗ	2	Учебник «Физическая культура», 2014г Конспект урока
	23	Подвижные игры с силовой направленностью.	3.11.20	ДНЗ	2	Учебник «Физическая культура», 2014г Конспект урока
	24	Челночный бег 10 х 10. Бег по разметкам с максимальным темпом. Бег с низкого и среднего старта, стартовый разгон с увеличением расстояния бега.	3.11.20	ОУ	2	Учебник «Физическая культура», 2014г Конспект урока
	25	Прыжки в длину с места, через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков.	10.11.20	ДНЗ	2	Учебник «Физическая культура», 2014г Конспект урока
	26	Круговая тренировка; многократное выполнение упражнений циклического характера.	10.11.20	ДНЗ	2	Учебник «Физическая культура», 2014г Конспект урока
	27	Спортивные и подвижные игры.	17.11.20	ДНЗ	2	Учебник «Физическая культура», 2014г Конспект урока
	28	Акробатическая подготовка: обучение группировке, перекатам в группировке; кувырок вперед, назад, в сторону.	17.11.20	ДНЗ	2	Учебник «Физическая культура», 2014г Конспект урока

29	Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами.	24.11.20	ДНЗ	2	Учебник «Физическая культура», 2014г Конспект урока
30	Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся).	24.11.20	ОУ	2	Учебник «Физическая культура», 2014г Конспект урока
31	Приемы игры в нападении и защите.	1.12.20	ДНЗ	2	Учебник «Физическая культура», 2014г Конспект урока
32	Выполнение основных технических и тактических приемов игры.	1.12.20	ДНЗ	2	Учебник «Физическая культура», 2014г Конспект урока.
33	Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой, ведение мяча правой и левой рукой.	8.12.20	ДНЗ	2	Учебник «Физическая культура», 2014г Конспект урока.
34	Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства.	8.12.20	ДНЗ	2	Учебник «Физическая культура», 2014г Конспект урока.
35	Выполнение основных технических и тактических приемов игры	15.12.20	ДНЗ	2	Учебник «Физическая культура», 2014г Конспект урока.
36	Передача мяча двумя руками сверху, прием снизу, прямой нападающий удар.	15.12.20	ДНЗ	2	Учебник «Физическая культура», 2014г Конспект урока.
37	Совершенствование технической подготовки: техники ударов по мячу, остановки мяча, ведения мяча	22.12.20	ДНЗ	2	Учебник «Физическая культура», 2014г Конспект урока.
38	Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства.	22.12.20	ДНЗ	2	Учебник «Физическая культура», 2014г Конспект урока.
39	Выполнение основных технических и тактических приемов игры	25.12.20	ДНЗ	2	Учебник «Физическая культура», 2014г Конспект урока.
40	Дифференцированный зачет.	25.12.20	ОУ	2	

## ЗАДАНИЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

### Инструкция по выполнению

#### Теоретические задания:

1. Внимательно прочитайте тему.
2. Сделайте доклад, тесты, кроссворд или презентацию по теме согласно даты занятия.

#### Практические задания:

3. Выполнение различных комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.
4. Выполнение комплексов упражнений для коррекции зрения, осанки.
5. Выполнение комбинаций упражнений с предметами.

#### Литература:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО– М.: ОИЦ «Академия», 2014 г.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.–М.,2017
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2017
4. Собянин Ф.И. Физическая культура: учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений – Ростов н/Д: Феникс, 2018-221

#### Интернет ресурсы:

1. <https://pptcloud.ru/fizkultura>
2. <https://infourok.ru/prezentacii-po-fizicheskoy-kulture-1506170.html>
3. <https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-gimnastika-3446143.html>
4. <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/05/30/prezentatsiya-gimnastika>
5. <http://900igr.net/prezentacija/fizkultura/dykhatelnaja-gimnastika-129462.html>
6. <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/03/01/prezentatsiya-po-aerobike>
7. <http://www.myshared.ru/slide/992073>

### ***Оценка внеаудиторных самостоятельных работ***

**Оценка «5»** ставится за работу, выполненную полностью без ошибок и недочётов.

**Оценка «4»** ставится за работу, выполненную полностью, но при наличии в ней: не более одной грубой ошибки; одной негрубой ошибки и одного недочёта; не более трёх недочётов.

**Оценка «3»** ставится, если студент правильно выполнил не менее  $2/3$  всей работы или допустил: не более одной грубой ошибки и двух недочётов; не более одной грубой ошибки и одной негрубой ошибки; не более трех негрубых ошибок; одной негрубой ошибки и трех недочётов; при наличии 4 - 5 недочётов.

**Оценка «2»** ставится, если число ошибок и недочётов превысило норму для оценки 3 или правильно выполнено менее  $2/3$  всей работы.