

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САХАЛИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

для студентов по выполнению
практических работ
по дисциплине

БД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

укрупненная группа: 38.00.00 Экономика и управления

специальность: 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Квалификация: бухгалтер

Форма обучения: очная

Южно-Сахалинск
2020

УТВЕРЖДАЮ:
Зам. директора по НМР

 Е.Н. Ермолаева

«22» 05 2020 г.

Разработчик: Добродомов П.В., преподаватель

Рассмотрен и рекомендован кафедрой (ПЦК)
дисциплин физической культуры и безопасности жизнедеятельности

Протокол № 9
От «21» 05 2020 г.

Председатель ПЦК
Ф.И.О. Табунщик Н.В.
(подпись) 

Раздел «Гимнастика»

Методические указания составлены в соответствии с тематическим планом по дисциплине Физическая культура , для специальностей 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Блок - направления «Гимнастика».

Цель: Отработка практических навыков по овладению двигательными действиями при занятиях легкой гимнастикой.

Оборудование и инвентарь необходимое для проведения практических работ.

1. Свисток.
2. Спортивная форма.
3. Гимнастические маты.
4. Гантели.
5. Протоколы.
6. Гимнастическая перекладина.

Задание:

- Выполнение стойки на голове, на лопатках.
- Выполнение кувырков назад, боком, длинный, вперед.
- Выполнение опорного прыжка, ноги врозь.
- Выполнение упражнений в парах.
- Выполнение упражнений с гантелями.
- Выполнение упражнений с собственным весом.
- Выполнение силового комплекса.
- Выполнение опорного прыжка, ноги прижаты к груди.
-
- Выполнение упражнений на перекладине.

Алгоритм действий:

1. Провести разминку (ходьба, бег) – 18 мин.
2. Общеукрепляющие упражнения. – 20 мин.
3. Ходьба и бег. Обратить внимание на точность выполнения заданного действия, на правильность выполнения и быстроту. Следить за соблюдением дистанции между участниками.
4. Стойка на голове, на лопатках. Следить за правильностью выполнения задания.
5. Кувырки различными способами. Обеспечить безопасность при выполнении данного упражнения, соблюдение дистанции. Следить за временем.
6. Опорные прыжки. Обратить внимание на правильность выполнения заданного задания.
7. Упражнения с гантелями, с собственным весом, на перекладине. Следить за временем и точностью выполнения задания. Все выполняется в среднем темпе.

Критерии оценки

Оценка «5» - задание выполнено в полном объеме;

*Стойка на голове, на лопатках выполнена технически правильно, без ошибок.

*Кувырки различными способами выполнены технически правильно и без ошибок.

*Опорные прыжки выполнены технически правильно и без ошибок.

*Упражнения с собственным весом, с гантелями, на перекладине выполнены технически правильно и без ошибок.

Оценка «4» - задание выполнено с незначительными недостатками;

*Стойка на голове, на лопатках выполнены технически правильно, но с незначительными ошибками.

*Кувырки различными способами выполнены технически правильно, но с незначительными ошибками.

*Опорные прыжки выполнены технически не правильно.

*Упражнения с собственным весом, с гантелями, и на перекладине выполнены технически правильно, но с незначительными ошибками.

Оценка «3» - если студент не в полном объеме справился с заданием.

*Стойка на голове, на лопатках выполнены технически не правильно.

*Кувырки различными способами выполнены технически не правильно.

*Опорные прыжки выполнены технически не правильно.

*Упражнения с собственным весом, с гантелями, на перекладине выполнены частично технически правильно, но не в полном объеме.

Контроль выполнения практической работы осуществляется в ходе занятия.

Раздел «Лыжная подготовка»

Методические указания составлены в соответствии с тематическим планом по дисциплине Физическая культура , для специальностей 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Блок - направления «Лыжная подготовка».

Цель: Отработка практических навыков по овладению двигательными действиями при занятиях на лыжах.

Оборудование и инвентарь необходимое для проведения практических работ.

7. Лыжи.
8. Лыжные палки.
9. Лыжные ботинки.
10. Лыжные мази.
11. Теплая одежда.
12. Секундомер.

Задание:

- Изучение основных стоек и передвижений.

- ОРУ на лыжах.
- Изучение классического и конькового хода.
- Эстафетный бег на лыжах.
- Выполнение поворотов на лыжах.
- Преодоление бугра.
- Спуски в нижней стойке.
- Спуски в высокой стойке.
- Выполнение поворотов при спуске.
- Езда на лыжах, змейкой.
- Прохождение дистанции 3000 метров.
- Прохождение дистанции 5000 метров.

Алгоритм действий:

8. Провести разминку на лыжах (ходьба, бег) – 18 мин.
9. Общеукрепляющие упражнения. – 20 мин.
10. Ходьба на лыжах. Обратить внимание на точность выполнения заданного действия, на правильность выполнения и быстроту. Следить за соблюдением дистанции между участниками.
11. Эстафеты на лыжах. Следить за правильностью выполнения задания.
12. Спуски. Обеспечить безопасность при выполнении данного упражнения.
13. Змейка. Обратить внимание на точность выполнения заданного действия.
14. Прохождение дистанции 3000 метров и 5000 метров. Следить за временем и точностью выполнения задания.

Критерии оценки

Оценка «5» - задание выполнено в полном объеме;

*Эстафеты на лыжах выполнены технически правильно и в полном объеме.

*Спуски выполнены технически правильно не произошло ни одного падения.

*Змейка на лыжах выполнено технически правильно, ни одного препятствия не сбито.

*Дистанция 3000 и 5000 метров пройдена полностью и в минимально короткое время.

Оценка «4» - задание выполнено с незначительными недостатками;

*Эстафеты на лыжах выполнены технически правильно, но не в полном объеме.

*Спуски выполнены технически правильно, но с падениями.

*Змейка на лыжах выполнена технически правильно, но сбиты препятствия.

*Дистанция 3000 и 5000 метров пройдена полностью, но за большое время.

Оценка «3» - если студент не в полном объеме справился с заданием.

*Эстафеты на лыжах выполнены технически не правильно и не в полном объеме.

*Спуски выполнены технически не правильно и с падениями.

*Змейка на лыжах выполнена технически правильно, но не в полном объеме.

*Дистанция 3000 и 5000 метров пройдена не полностью.

Контроль выполнения практической работы осуществляется в ходе занятия.

Раздел «Баскетбол»

Методические указания составлены в соответствии с тематическим планом по дисциплине Физическая культура , для специальностей 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Блок - направления «Баскетбол».

Цель: Отработка практических навыков по овладению двигательными действиями при занятиях баскетболом.

Оборудование и инвентарь необходимое для проведения практических работ:

13. Секундомер.
14. Свисток.
15. Спортивная форма.
16. Баскетбольные мячи.
17. Протоколы.

Задание:

- Закрепление основных стоек и передвижений.
- Закрепление передач мяча различными способами.
- Закрепление ведения мяча.
- Закрепление бросков мяча в корзину.
- Совершенствование взаимодействий в парах, тройках.
- Совершенствование тактических действий в защите.
- Совершенствование учебной игры.
- Совершенствование двухсторонней игры.

Алгоритм действий:

15. Провести разминку (ходьба, бег) – 18 мин.
16. Общеукрепляющие упражнения. – 20 мин.
17. Ходьба и бег. Обратить внимание на точность выполнения заданного действия, на правильность выполнения и быстроту. Следить за соблюдением дистанции между участниками.
18. Основные стойки, передвижения. Следить за правильностью выполнения задания.
19. Передачи мяча различными способами. Обеспечить безопасность при выполнении данного упражнения, соблюдение дистанции. Следить за временем.
20. Броски мяча в корзину. Обратить внимание на точность выполнения заданного задания.
21. Учебная и двухсторонняя игра. Следить за временем и точностью выполнения задания. Участвуют все учащиеся.

Критерии оценки

Оценка «5» - задание выполнено в полном объеме;

* Передачи мяча выполнены в полном объеме и с максимальной скоростью.

- * Броски мяча в корзину выполнены технически правильно и точно.
- * Учебная и двухсторонняя игра сыграна в полном объеме.
- * Учащийся овладел практическими навыками и двигательными действиями в полном объеме.

Оценка «4» - задание выполнено с незначительными недостатками;

- * Передачи мяча выполнены не в полном объеме и со средней скоростью.
- * Броски мяча в корзину выполнены технически правильно, но не точно.
- * Учебная и двухсторонняя игра сыграна не в полном объеме.
- * Учащийся овладел практическими навыками и двигательными действиями не в полном объеме.

Оценка «3» - если студент не в полном объеме справился с заданием.

- * Передачи мяча выполнены не в полном объеме и с маленькой скоростью.
- * Броски мяча в корзину выполнены технически не правильно и не точно.
- * Учебная и двухсторонняя игра не сыграна.
- * Учащийся не овладел практическими навыками и двигательными действиями.

Контроль выполнения практической работы осуществляется в ходе занятия.

Раздел «Легкая атлетика»

Методические указания составлены в соответствии с тематическим планом по дисциплине Физическая культура , для специальностей 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Блок - направления «Легкая атлетика».

Цель: Отработка практических навыков по овладению двигательными действиями при занятиях легкой атлетикой.

Оборудование и инвентарь необходимое для проведения практических работ.

Легкая атлетика.

18. Секундомер.
19. Свисток.
20. Спортивная форма.
21. Легко атлетические колодки.
22. Стартовые флажки.
23. Протоколы.

Задание:

- Изучение основных стоек и передвижений.
- Бег 100 метров.

- Закрепление эстафетного бега 4 – 100 метров.
- Закрепление эстафетного бега 4 – 400 метров.
- Выполнение челночного бега 3 – 10 метров.
- Шестиминутный бег.
- Бег 500 метров.
- Бег 1000 метров.
- Выполнение прыжка в длину способом «согнув ноги».
- Метание гранаты.
- Марш бросок.
- Бег 2000 – 3000 метров.

Алгоритм действий:

22. Провести разминку (ходьба, бег) – 18 мин.
23. Общеукрепляющие упражнения. – 20 мин.
24. Ходьба и бег. Обратит внимание на точность выполнения заданного действия, на правильность выполнения и быстроту. Следить за соблюдением дистанции между участниками.
25. Эстафетный бег. Следить за правильностью выполнения задания.
26. Бег 500 метров, 1000 метров, 2000 метров, 3000 метров. Обеспечить безопасность при выполнении данного упражнения, соблюдение дистанции. Следить за временем.
27. Метание гранаты. Обратит внимание на точность выполнения заданного задания.
28. Марш бросок. Следить за временем и точностью выполнения задания.

Критерии оценки

Оценка «5» - задание выполнено в полном объеме;

- *Эстафетный бег выполнен технически правильно.
- *Бег 500, 1000, 2000, 3000 метров освоен полностью.
- *Метание гранаты выполнено технически правильно.
- *Марш бросок выполнен в полном объеме.

Оценка «4» - задание выполнено с незначительными недостатками;

- *Эстафетный бег выполнен технически не правильно.
- *Бег 500, 1000, 2000, 3000 метров освоен не полностью.
- *Метание гранаты выполнено технически правильно.
- *Марш бросок выполнен не в полном объеме.

Оценка «3» - если студент не в полном объеме справился с заданием.

- *Эстафетный бег выполнен технически не правильно.
- *Бег 500, 1000, 2000, 3000 метров освоен не полностью.
- *Метание гранаты выполнено технически не правильно.
- *Марш бросок выполнен не в полном объеме.

Контроль выполнения практической работы осуществляется в ходе занятия.