

Подписано электронной подписью:  
Вержицкий Данил Григорьевич  
Должность: Директор КГПИ КемГУ  
Дата и время: 2025-04-23 00:00:00  
471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35c9d50210dcf0e75e03a5b6fdf6436

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«КЕМЕРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Кузбасский гуманитарно-педагогический институт

Факультет психологии и педагогики

**Методические рекомендации по выполнению практических заданий  
и самостоятельной работы по учебной дисциплине**

**ОГСЭ 05. Физическая культура**

по специальности  
среднего профессионального образования

***44.02.02 Преподавание в начальных классах***

***углубленной*** подготовки

Форма обучения  
***очная***

Методические рекомендации рассмотрены  
на заседании кафедры Педагогики и методики начального образования  
*наименование кафедры*

10 марта 2023 г. протокол № 7 Зав. кафедрой Елькина О.Ю.  
*Ф.И.О. подпись*



## 1. Предисловие

**Цель учебной дисциплины** - обеспечение формирования профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности федерального государственного образовательного стандарта по специальности **44.02.02 Преподавание в начальных классах**.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

**уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

**знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины у обучающихся формируются общие и профессиональные **компетенции**:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность воспитанников, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.

ПК 1.1. Планировать мероприятия, направленные на укрепление здоровья ребенка и его физическое развитие.

ПК 1.2. Проводить уроки.

ПК 2.1. Определять цели и задачи внеурочной деятельности и общения, планировать внеурочные занятия.

ПК 2.2. Проводить внеурочные занятия.

ПК 3.2. Определять цели и задачи, планировать внеклассную работу.

ПК 3.3. Проводить внеклассные мероприятия.

## 2. Рекомендации по подготовке к практическим занятиям

При подготовке к практическим занятиям можно дать несколько рекомендаций.

Подготовка к занятию включает 2 этапа: организационный; закрепление и углубление теоретических знаний.

На первом этапе:

- уясните задание для самостоятельной работы;
- подберите литературу, воспользуйтесь предложенным списком источников, при необходимости дополните его;
- составьте план работы, в котором определите основные пункты предстоящей подготовки.

Составление плана дисциплинирует и повысит организованность в работе.

На втором этапе:

Начните с изучения рекомендованной литературы. Необходимо помнить, что на лекции обычно рассматривается не весь материал, а только его часть. Остальную часть учебного материала необходимо восполнить в процессе самостоятельной работы.

Особое внимание обратите на содержание основных положений и выводов, объяснение явлений и фактов, уяснение практического приложения рассматриваемых теоретических вопросов. Стремитесь понять и запомнить основные положения рассматриваемого материала, примеры, поясняющие его, а также разобраться в иллюстративном материале.

Закончить подготовку следует составлением плана (конспекта) по изучаемому материалу (вопросу). Это позволит составить концентрированное, сжатое представление по изучаемым вопросам.

План – это схема прочитанного материала, краткий (или подробный) перечень вопросов, отражающих структуру и последовательность материала. Подробно составленный план вполне заменяет конспект.

Конспект – это систематизированное, логичное изложение материала источника. Различают четыре типа конспектов:

- План-конспект – это развернутый детализированный план, в котором достаточно подробные записи приводятся по тем пунктам плана, которые нуждаются в пояснении.
- Текстовый конспект – это воспроизведение наиболее важных положений и фактов источника.
- Свободный конспект – это четко и кратко сформулированные (изложенные) основные положения в результате глубокого осмысливания материала. В нем могут присутствовать выписки, цитаты, тезисы; часть материала может быть представлена планом.
- Тематический конспект – составляется на основе изучения ряда источников и дает более или менее исчерпывающий ответ по какой-то схеме (вопросу).

*При необходимости обратитесь за консультацией к преподавателю. Идя на консультацию, хорошо продумайте вопросы, которые требуют разъяснения.*

Вместе с тем обучающимся на первом занятии по дисциплине, или вместе с методическими материалами по дисциплинам нового семестра выдаётся полный пакет

документов: технологическая карта; содержание и тематика семинарских занятий; примерные задания в разной тестовой форме и т.п.

Ниже представлена тематика практических занятий по разделам.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	
1	2	
	<b>Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>	
<b>Тема 1.1 Лёгкая атлетика</b>	<b>Практические занятия</b>	
	1	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики . Техника беговых и прыжковых упражнений Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования
	2	Совершенствование техники спринтерского бега. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив
	3	Овладение техникой эстафетного бега, передача эстафетной палочки.
	4	Техника специально беговых и прыжковых упражнений. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив.
	5	Совершенствование техники метания. Овладение техникой метания гранаты, толкания ядра.
	6	Техника бега по дистанции (беговой цикл) Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) Контрольный норматив - техника бега на дистанции 2000 м. (девушки), 3000 метров (юноши).
	<b>Самостоятельная работа:</b> Участие в соревнованиях, подготовка к выполнению контрольных нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях.	
<b>Тема 1.2 Общая физическая подготовка</b>	<b>Практические занятия</b>	
	1	Бег различной интенсивности с низкого и высокого старта, челночный бег – контрольный норматив.
	2	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц, с предметами и без предметов. Круговой метод тренировки.
	3	Выполнение тестов ОФП и ГТО: упражнения для развития силы - на перекладине: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (дев.); подтягивание из виса на высокой перекладине (юн.); или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.
	4	Подвижные игры: лапта, снайпер
	<b>Самостоятельная работа:</b> Подготовка к выполнению контрольных нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	
<b>Тема 1.3 Баскетбол</b>	<b>Практические занятия</b>	
	Овладение техникой выполнения ведения мяча	
	1	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Развитие физических способностей средствами баскетбола. Техника перемещений: стойки баскетболиста, ходьба, бег; остановки. Повороты на месте и в движении.
	2	Овладение техникой ведения мяча на месте, в движении на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и

		направления, по зрительному и слуховому сигналу. Техника ведения мяча в движении в игровой ситуации.
	3	Ловля и передача мяча в парах от груди, от головы, от плеча на месте и в движении. Ловля и передача мяча в движении во встречных колоннах. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности
	4	Техника бросков мяча в движении в игровой ситуации. Выполнение бросков в кольцо с места, стоя сбоку от щита, бросков после ведения и двух шагов, штрафных бросков. Броски по кольцу из разных точек.
	5	Тактика игры: индивидуальные и групповые взаимодействия в учебной игре
	6	Изучение правил игры в баскетбол. Зачётные упражнения.
	<b>Самостоятельная работа:</b> Участие в соревнованиях, судейство игр, выполнение других индивидуальных заданий.	
	Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях	
<b>Тема 1.4 Волейбол</b>	<b>Практические занятия</b>	
	1	Техника безопасности на занятиях волейболом. Развитие физических способностей средствами волейбола. Овладение техникой перемещения разными способами в стойке волейболиста 2. Выполнение контрольного норматива: подача точная любым из изученных способов.
	2	Передача мяча. Прием мяча. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Выполнение приёма и передачи мяча сверху и снизу индивидуально, у стены, в парах. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке.
	3	Овладение и совершенствование техники подачи мяча: нижней прямой и боковой, верхней прямой. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.
	4	Приём и передача мяча, отскочившего от сетки, страховка сетки. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара.
	5	Изучение правил игры, расстановка игроков, жесты судьи. Итоговая учебная игра с применением основных правил игры в волейбол. Двусторонняя игра с соревновательным эффектом. Зачётные упражнения.
	<b>Самостоятельная работа:</b> Участие в соревнованиях, судейство игр, выполнение других индивидуальных заданий. Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях.	
<b>Тема 1.5 Лыжная подготовка</b>	<b>Практические занятия</b>	
	1	Классические лыжные ходы. Посадка лыжника. Выполнение техники одновременных ходов: бесшажного, одношажного, двухшажного на учебном круге.
	2	Выполнение техники скользящего шага, двухшажного попеременного хода на учебном круге
	3	Овладение техникой конькового и полуконькового ходов
	4	Работа над техникой двухшажного попеременного хода и одновременных ходов на учебной лыжне. Передвижение по пересечённой местности.
	5	Выполнение техники подъёмов и спусков, поворотов и торможений на склоне средней крутизны. Посадка лыжника.
	6	Контрольные нормативы: прохождение дистанции до 3 км (дев.) 5 км (юн.).
	<b>Самостоятельная работа:</b> Участие в соревнованиях, подготовка к выполнению контрольных нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях.	
<b>Тема 1.6 Плавание</b>	<b>Практические занятия</b>	
	1	Овладение техникой подготовительных упражнений по освоению с

		водой: выдох в воду, открывание глаз в воде, поплавок, скольжение на груди и спине, работа ногами.
	2	Выполнение согласованной работы ног, рук, дыхания при плавании кролем на груди
	3	Овладение техникой плавания способом кроль на спине, брасс
	4	Освоение и совершенствование техники стартов и поворотов: выполнение стартов с бортика, с тумбочки, свободных прыжков в воду.
		Развитие физических способностей средствами плавания.
	5	Плавание изученными способами до 400 м.
	6	Контрольные нормативы: плавание 50м. любым изученным способом.
	<b>Самостоятельная работа:</b> Участие в соревнованиях, подготовка к выполнению контрольных нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	
<b>Тема 1.7(1)</b> <b>Основная гимнастика</b> <i>(обязательный вид)</i>	<b>Практические занятия</b>	
	1	Совершенствование строевых упражнений . Упражнения для развития силы основных мышечных групп.
	2	Комплексы упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Упражнения на гибкость и координацию движений.
	3	Выполнение прикладных упражнений. Зачетные упражнения: выполнение тестов ГТО.
	<b>Самостоятельная работа:</b> Самостоятельное выполнение комплексов упражнений	
<b>Тема 1.7(2)</b> <b>Ритмическая гимнастика</b>	<b>Практические занятия</b>	
	1	Овладение техникой базовых шагов, перемещений в разных направлениях с движениями рук.
	2	Выполнение ОРУ стоя и в партере, на месте и в движении
	3	Выполнение прыжков и танцевальных перемещений с музыкальным сопровождением
	4	Проведение составленных комплексов упражнений с группой студентов
	<b>Самостоятельная работа:</b> Выполнение комплекса ритмической гимнастики.	

### 3. Рекомендуемая литература по учебной дисциплине

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — URL : <https://urait.ru/bcode/471143> — Текст : электронный.
2. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11032-6. — URL : <https://urait.ru/bcode/474253> — Текст : электронный.
3. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — URL : <https://urait.ru/bcode/453245> — Текст : электронный.

4. Лечебная и адаптивная физическая культура. Плавание : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 399 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08973-8. — URL : <https://urait.ru/bcode/474473> — Текст : электронный.
5. *Муллер, А. Б.* Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — URL : <https://urait.ru/bcode/469681> — Текст : электронный.
6. Плавание с методикой преподавания : учебник для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 344 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08846-5. — URL : <https://urait.ru/bcode/487324> — Текст : электронный.
7. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — URL : <https://urait.ru/bcode/488422> — Текст : электронный.
8. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — URL : <https://urait.ru/bcode/487323> — Текст : электронный.
9. *Туревский, И. М.* Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — URL : <https://urait.ru/bcode/476074> — Текст : электронный.
10. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — URL : <https://urait.ru/bcode/475342> — Текст : электронный.
11. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев, В. Ф. Зайцева, С. Я. Луценко, Э. В. Мануйленко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 227 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13379-0. — URL : <https://urait.ru/bcode/476678> — Текст : электронный.

**Составитель:**

Яковлева В. Н., старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта

*Ф.И.О. должность, наименование кафедры*