МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФГБОУ ВО Университет биотехнологий
Институт цифровых технологий
Кафедра физического воспитания

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Методические указания для проведения лабораторно-практических занятий и самостоятельной работы студентов

Новосибирск 2026

УДК 796(075.32)
ББК 75.1я723
Г 62

Кафедра физического воспитания

Составитель: Голубева Н.А.

Рецензент: Шмакова Т.П., заведующий кафедрой физического воспитания ФГБОУ ВО Университет биотехнологий

Физическая культура: методические указания для проведения лабораторно-практических занятий и самостоятельной работы студентов / сост. Н. А. Голубева. – Новосибирск: Университет биотехнологий, 2026.

Методические указания предназначены для студентов, обучающихся по специальности 09.02.09 Веб-разработка (дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура»). Содержат описание практических занятий, задания для самостоятельной работы, требования к оформлению отчётов и критерии оценки.

Методические указания разработаны в соответствии с рабочей программой дисциплины и фондом оценочных средств.

Содержание

Введение 0
1. Общие методические указания 0
1.1. Организация практических занятий 0
1.2. Правила работы на занятиях 0
1.3. Требования к отчёту 0
1.4. Организация самостоятельной работы 0
1.5. Критерии оценки 0
2. Методические указания к практическим занятиям 0
Тема 1.1. Физическая культура и здоровый образ жизни 0
Тема 2.1. Лёгкая атлетика 0
Тема 2.2. Гимнастика 0
Тема 2.3. Спортивные игры 0
Тема 2.4. Общая и прикладная физическая подготовка 0
3. Методические указания к самостоятельной работе 0
4. Рекомендуемая литература и информационные ресурсы 0
Приложение А. Образец титульного листа отчёта 0

Введение

На изучение дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» запланировано 100 ч, в том числе 98 ч аудиторных (98 ч – занятия семинарского типа (практические занятия)) и 2 ч (2,0 %) отведено для самостоятельной работы. Форма промежуточной аттестации – итоговая оценка по результатам текущего контроля (1, 2 семестры), зачёт (3 семестр). Практические занятия реализуются в форме практической подготовки в объёме 98 ч.

Основная цель дисциплины – формирование физической культуры личности и способности направленно использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, профилактики профессиональных заболеваний и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В процессе изучения дисциплины решаются следующие задачи:

- изучение роли физической культуры в профессиональной деятельности и основ здорового образа жизни;
- освоение методов самоконтроля и профилактики нарушений, связанных с работой за компьютером;
- освоение техники основных видов лёгкой атлетики и гимнастики;
- освоение технических и тактических приёмов спортивных игр (волейбол, баскетбол);
- развитие физических качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координации;
- формирование навыков командного взаимодействия.

В соответствии с требованиями ФГОС СПО дисциплина направлена на формирование следующих компетенций по специальности 09.02.09 Веб-разработка:

- эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде (ОК 04);

– использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности (ОК 08).

Методические указания составлены в соответствии с рабочей программой дисциплины и фондом оценочных средств. Нумерация и содержание практических занятий соответствуют темам рабочей программы; контрольные вопросы и практические задания согласованы с фондом оценочных средств.

Распределение практических занятий и самостоятельной работы по темам дисциплины приведено в таблице 1.

Таблица 1 – Распределение часов по темам

Тема	**Практические занятия**	**ПЗ, ч**	**СР, ч**
1.1. Физическая культура и здоровый образ жизни	№ 1–2	13	1
2.1. Лёгкая атлетика	№ 3–6	22	1
2.2. Гимнастика	№ 7–10	21	0
2.3. Спортивные игры	№ 11–14	21	0
2.4. Общая и прикладная физическая подготовка	№ 15–18	21	0
Итого	18 занятий	98	2

1. Общие методические указания

1.1. Организация практических занятий

Теоретические занятия проводятся в аудитории А-3 с мультимедийным оборудованием, практические – в спортивном корпусе: игровой зал (волейбол, баскетбол, гимнастические снаряды), тренажёрный зал, лыжная база, хоккейная коробка и открытая тренажёрная площадка (по сезону и расписанию). Занятия проводятся тематическими блоками по 5–7 академических часов, включающими разминку, основную часть и заключительную часть с самоконтролем: такая продолжительность связана с большим объёмом практических часов (98 ч).

К занятиям допускаются студенты, прошедшие медицинский осмотр и отнесённые к основной, подготовительной или специальной медицинской группе. Студенты специальной медицинской группы выполняют задания в объёме и в формах, определённых врачом и преподавателем. Перед занятием необходимо изучить краткие теоретические сведения; на занятии студент выполняет упражнения, фиксирует результаты самоконтроля в дневнике и отвечает на контрольные вопросы.

1.2. Правила работы на занятиях

- заниматься в спортивной форме и спортивной обуви, соответствующих виду занятия и погоде; снимать часы, украшения и острые предметы;
- перед каждым занятием проходить инструктаж по технике безопасности; разминка обязательна;
- к занятиям приступать не ранее чем через 1,5–2 часа после еды; при плохом самочувствии, травме, головокружении, боли в сердце или резком ухудшении состояния немедленно прекратить занятие и сообщить преподавателю;

– пользоваться снарядами, тренажёрами и инвентарём только с разрешения и в присутствии преподавателя; самостоятельно в тренажёрном зале не заниматься;
– соблюдать дисциплину, дистанцию и порядок на площадке, выполнять упражнения со страховкой там, где она предусмотрена;
– соблюдать правила спортивной этики и взаимопомощи, уважительно относиться к партнёрам и соперникам.

1.3. Требования к отчёту

Результаты занятий фиксируются в дневнике самоконтроля (ЧСС, самочувствие, нагрузка, результаты нормативов). Письменные задания (комплексы упражнений, планы тренировок и разминок, памятки) оформляются в электронном или рукописном виде и содержат тему, цель, описание упражнений (исходное положение, выполнение, дозировка), выводы. Титульный лист – по образцу приложения А.

1.4. Организация самостоятельной работы

Самостоятельная работа (2 ч) включает изучение теоретического материала и выполнение заданий по темам 1.1, 2.1 (раздел 3 настоящих указаний). Результаты проверяются преподавателем на очередном практическом занятии.

1.5. Критерии оценки

Результаты выполнения практических занятий и самостоятельной работы учитываются при выставлении оценки по результатам текущего контроля (1, 2, 3 семестры). В 1 и 2 семестрах используется традиционная

четырёхбалльная система, в 3 семестре (зачёт) – система «зачтено / не зачтено»:

Оценка	**Критерии**
Отлично	Все задания выполнены полностью и верно, отчёт оформлен по требованиям. Ответ полный, логичный, обоснованный; студент свободно отвечает на дополнительные вопросы, приводит примеры.
Хорошо	Задания выполнены, есть незначительные неточности в решении или оформлении. Ответ по существу верный; допускаются несущественные ошибки при ответе на дополнительные вопросы.
Удовлетворительно	Выполнена основная часть заданий. Ответ неполный: знание основных положений, затруднения с пояснениями и примерами.
Неудовлетворительно	Задания не выполнены или выполнены неверно. Основной материал не усвоен, на дополнительные вопросы студент ответить не может.
Зачтено	Студент показывает знание основного учебного материала, выполняет практические задания и нормативы в объёме программы, может допускать незначительные неточности в технике. Владеет основными навыками и умениями, предусмотренными программой.
Не зачтено	Студент не владеет основным материалом, допускает грубые ошибки в технике, не выполняет задания и нормативы, не может ответить на вопросы по существу.

2. Методические указания к практическим занятиям

Ниже приведены практические занятия по темам рабочей программы. Для каждого занятия указаны цель, краткие теоретические сведения, задания и контрольные вопросы.

Раздел 1. Теоретические основы физической культуры

Тема 1.1. Физическая культура и здоровый образ жизни

Роль физической культуры в профессиональной подготовке, составляющие здорового образа жизни, режим труда и отдыха, рациональное питание, самоконтроль, профилактика профессиональных заболеваний, производственная гимнастика. Объём практических занятий – 13 ч.

Практическое занятие № 1. Физическая культура и здоровье IT-специалиста. Самоконтроль (6 ч)

Цель работы: изучить роль физической культуры в профессиональной деятельности, компоненты здорового образа жизни и освоить методы самоконтроля.

Краткие теоретические сведения.

Работа за компьютером связана с гиподинамией, длительным статическим положением, нагрузкой на зрение и кисти рук; возможны нарушения осанки, заболевания опорно-двигательного аппарата, синдром запястного канала, утомление зрения. Компоненты здорового образа жизни: рациональный режим труда и отдыха, сон 7–9 ч, сбалансированное питание, двигательная активность, закаливание, отказ от вредных привычек. Самоконтроль включает субъективные показатели (самочувствие, сон, аппетит, работоспособность) и объективные (пульс, масса тела, индекс массы тела ИМТ = масса в кг / рост в м в квадрате).

Задания.

1. Определите пульс в покое и после стандартной нагрузки (по указанию преподавателя), рассчитайте индекс массы тела, оцените результат по таблице; результаты внесите в дневник самоконтроля.
2. Составьте режим дня студента-разработчика с учётом работы за компьютером (учёба, отдых, сон, питание, двигательная активность).
3. Составьте таблицу «профессиональные риски IT-специалиста – профилактика – средства физической культуры».

Контрольные вопросы.

1. Раскройте роль физической культуры в профессиональной деятельности.
2. Перечислите компоненты здорового образа жизни.
3. Какие профессиональные заболевания характерны для IT-специалистов?
4. Опишите методы самоконтроля физического состояния.
5. Каково значение режима труда и отдыха?

Отчёт: дневник самоконтроля, составленные комплексы и планы, результаты нормативов, ответы на контрольные вопросы.

Практическое занятие № 2. Производственная гимнастика, закаливание и восстановление (7 ч)

Цель работы: освоить комплексы производственной гимнастики и средства восстановления.

Краткие теоретические сведения.

Производственная гимнастика состоит из коротких комплексов (5–10 минут) упражнений для шеи, плечевого пояса, спины, кистей и глаз, выполняемых в течение рабочего дня каждые 1–2 часа. Закаливание основано на постепенном и систематическом воздействии природных факторов (воздух, вода, солнце). Средства восстановления: сон, питание, водные процедуры,

самомассаж, активный отдых. Комплекс утренней гимнастики включает 8–12 упражнений в порядке «сверху вниз».

Задания.

1. Составьте комплекс из 10 упражнений производственной гимнастики и опишите каждое (исходное положение, выполнение, дозировка).
2. Составьте комплекс упражнений для снятия напряжения при работе за ПК и комплекс утренней зарядки с описанием упражнений.
3. Выполните комплексы под руководством преподавателя и оцените самочувствие до и после.

Контрольные вопросы.

1. Объясните принципы составления комплекса утренней гимнастики.
2. Перечислите упражнения производственной гимнастики.
3. Опишите методику закаливания.
4. Перечислите средства восстановления после физической нагрузки.
5. Объясните влияние сидячей работы на опорно-двигательный аппарат.

Отчёт: дневник самоконтроля, составленные комплексы и планы, результаты нормативов, ответы на контрольные вопросы.

Раздел 2. Практические занятия

Тема 2.1. Лёгкая атлетика

Бег на короткие и средние дистанции, высокий и низкий старт, финиширование, прыжки в длину, метание мяча, развитие выносливости и скоростно-силовых качеств, контрольные нормативы. Объём практических занятий – 22 ч.

Практическое занятие № 3. Бег на короткие дистанции: старт, стартовый разгон (5 ч)

Цель работы: освоить технику высокого и низкого старта и бега на короткие дистанции.

Краткие теоретические сведения.

Бег на короткие дистанции включает старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование. Высокий старт выполняется по командам «На старт», «Внимание», «Марш». Низкий старт применяется на спринтерских дистанциях: положение колодок, постановка рук и ног, подъём таза по команде «Внимание». Бег выполняется на передней части стопы, с активной работой рук и наклоном корпуса вперёд при разгоне.

Задания.

1. Выполните разминку бегуна (бег, ОРУ, специальные беговые упражнения).
2. Отработайте высокий и низкий старт и стартовый разгон на отрезках 20–30 м.
3. Выполните бег на 30 м и 60 м (по указанию преподавателя); зафиксируйте результат в дневнике.

Контрольные вопросы.

1. Опишите технику бега на короткие дистанции.
2. По какому показателю оценивается результат в беге на 100 м?
3. Для чего нужна разминка?

Отчёт: дневник самоконтроля, составленные комплексы и планы, результаты нормативов, ответы на контрольные вопросы.

Практическое занятие № 4. Финиширование, эстафетный бег, бег на средние дистанции (5 ч)

Цель работы: освоить финиширование и технику бега на средние дистанции.

Краткие теоретические сведения.

Финиширование выполняется с наклоном корпуса вперёд на последних метрах без снижения скорости. В эстафетном беге передача палочки выполняется в зоне передачи. Бег на средние дистанции требует экономичной техники, правильного дыхания и распределения сил; применяются равномерный и переменный бег.

Задания.

1. Отработайте финишный рывок и эстафетную передачу палочки.
2. Выполните бег на 300–500 м в равномерном темпе; измерьте пульс до и после.
3. Выполните бег на 1000 м (по возможности) и зафиксируйте время и самочувствие.

Контрольные вопросы.

1. Перечислите основные упражнения для развития выносливости.
2. Какой вид спорта относится к циклическим?
3. Каковы правила безопасности на занятиях по лёгкой атлетике?

Отчёт: дневник самоконтроля, составленные комплексы и планы, результаты нормативов, ответы на контрольные вопросы.

Практическое занятие № 5. Прыжки в длину (6 ч)

Цель работы: освоить технику прыжка в длину с места и с разбега.

Краткие теоретические сведения.

Прыжок в длину с места: исходное положение – стойка ноги на ширине плеч; замах руками назад, полуприсед, мощное отталкивание двумя ногами с махом рук вперёд-вверх, полёт, группировка и приземление на обе ноги. Прыжок с разбега: разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, полёт, приземление.

Задания.

1. Выполните прыжки через скакалку, многоскоки и специальные прыжковые упражнения.
2. Отработайте технику прыжка в длину с места; выполните зачётные попытки и зафиксируйте результат.
3. Отработайте разбег и отталкивание, прыжок с разбега в яму или на маты.

Контрольные вопросы.

1. Опишите технику прыжка в длину с места.
2. Какие упражнения развивают скоростно-силовые качества?
3. Как оценивается результат в прыжках в длину?

Отчёт: дневник самоконтроля, составленные комплексы и планы, результаты нормативов, ответы на контрольные вопросы.

Практическое занятие № 6. Метание мяча. Развитие выносливости. Контрольные нормативы (6 ч)

Цель работы: освоить технику метания малого мяча и выполнить контрольные нормативы.

Краткие теоретические сведения.

Метание малого мяча на дальность: хват, разбег, бросковые шаги, финальное усилие (разворот, отведение руки, выброс), выпуск мяча под углом около 35–45° к горизонту. Для развития выносливости применяют кроссовый бег, равномерный и переменный бег, интервальный метод. Контрольные нормативы выполняются в соответствии с утверждёнными таблицами оценки.

Задания.

1. Отработайте технику метания мяча на дальность и в цель.
2. Выполните контрольные нормативы (по указанию преподавателя) и оцените результаты по таблице.
3. Составьте план тренировки на развитие выносливости (на 4 недели) с дозировкой нагрузки.

Контрольные вопросы.

1. Опишите технику метания малого мяча.
2. Составьте план тренировки на развитие выносливости.
3. Каковы критерии оценки уровня физической подготовленности?

Отчёт: дневник самоконтроля, составленные комплексы и планы, результаты нормативов, ответы на контрольные вопросы.

Тема 2.2. Гимнастика

Строевые и общеразвивающие упражнения, акробатические элементы, равновесие, висы и упоры, силовая подготовка, упражнения на гибкость. Объём практических занятий – 21 ч.

Практическое занятие № 7. Строевые и общеразвивающие упражнения (5 ч)

Цель работы: освоить строевые и общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.

Краткие теоретические сведения.

Строевые упражнения: построения, перестроения, повороты, размыкание и смыкание. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) выполняются в определённом порядке: шея, плечевой пояс, руки, туловище, ноги; в различных исходных положениях, с предметами (гимнастическая палка, скакалка, мяч). Ритм и темп задаются счётом.

Задания.

1. Выполните строевые упражнения и ОРУ без предметов и с предметами по командам.
2. Составьте комплекс ОРУ из 10–12 упражнений.
3. Проведите фрагмент разминки в группе (по очереди) и оцените правильность выполнения.

Контрольные вопросы.

1. Перечислите основные элементы гимнастики.

2. Какие упражнения относятся к общеразвивающим?
3. Опишите комплекс разминки перед спортивной игрой.

Отчёт: дневник самоконтроля, составленные комплексы и планы, результаты нормативов, ответы на контрольные вопросы.

Практическое занятие № 8. Акробатические элементы и равновесие (5 ч)

Цель работы: освоить базовые акробатические элементы с соблюдением страховки.

Краткие теоретические сведения.

Акробатические элементы: группировка, перекаты, кувырок вперёд и назад, стойка на лопатках, «мост», равновесие. Выполняются на гимнастических матах с обязательной страховкой. Перед выполнением проводится разогрев позвоночника и суставов.

Задания.

1. Выполните группировки, перекаты и кувырок вперёд.
2. Выполните стойку на лопатках и «мост» (при отсутствии противопоказаний).
3. Составьте и выполните простую акробатическую связку из 3–4 элементов.

Контрольные вопросы.

1. Каковы правила безопасности на занятиях гимнастикой?
2. Какие упражнения развивают гибкость?
3. Как выполняется страховка при акробатических упражнениях?

Отчёт: дневник самоконтроля, составленные комплексы и планы, результаты нормативов, ответы на контрольные вопросы.

Практическое занятие № 9. Висы, упоры, подтягивание и отжимание (5 ч)

Цель работы: освоить висы и упоры и технику подтягивания и отжимания.

Краткие теоретические сведения.

Вис – положение, при котором плечи расположены ниже точек хвата; упор – положение, при котором плечи выше точек опоры. Подтягивание на перекладине: хват сверху, подбородок выше перекладины, без раскачивания. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа: корпус прямой, локти движутся вдоль туловища.

Задания.

1. Отработайте висы и упоры на перекладине, брусьях и гимнастической стенке.
2. Отработайте технику подтягивания (юноши) или подтягивания в висе лёжа (девушки) и сгибания рук в упоре лёжа; зафиксируйте результат.
3. Выполните комплекс упражнений для укрепления мышц плечевого пояса.

Контрольные вопросы.

1. Опишите технику выполнения подтягиваний.
2. Какие упражнения силовой подготовки вы знаете?
3. Каковы правила безопасности при занятиях на снарядах?

Отчёт: дневник самоконтроля, составленные комплексы и планы, результаты нормативов, ответы на контрольные вопросы.

Практическое занятие № 10. Силовая подготовка и гибкость (6 ч)

Цель работы: освоить комплексы силовой подготовки и упражнения на гибкость.

Краткие теоретические сведения.

Силовые упражнения выполняются в 2–4 подходах по 8–15 повторений при правильной технике; нагрузку увеличивают постепенно. Гибкость развивается упражнениями на растягивание (статические и динамические) после разминки. Ежедневные 5–10 минут упражнений на гибкость снижают риск травм и скованности.

Задания.

1. Выполните комплекс силовых упражнений с собственным весом и гантелями малого веса.
2. Выполните комплекс упражнений на гибкость (наклоны, шпагат/выпады, растяжка).
3. Составьте индивидуальный комплекс силовой подготовки и гибкости на неделю.

Контрольные вопросы.

1. Перечислите упражнения силовой подготовки.
2. Перечислите упражнения для развития гибкости.
3. Каковы принципы спортивной тренировки?

Отчёт: дневник самоконтроля, составленные комплексы и планы, результаты нормативов, ответы на контрольные вопросы.

Тема 2.3. Спортивные игры

Технические приёмы волейбола и баскетбола, тактические взаимодействия, судейская практика и правила соревнований. Объём практических занятий – 21 ч.

Практическое занятие № 11. Волейбол: стойки, передачи и приём мяча (5 ч)

Цель работы: освоить стойки, перемещения и приёмы передачи и приёма мяча в волейболе.

Краткие теоретические сведения.

Волейбольная команда состоит из 6 игроков на площадке. Основные технические приёмы: передача сверху двумя руками, приём снизу, перемещения приставным шагом. Мяч разрешается касаться не более трёх раз подряд одной командой (блок не считается). Стойка – ноги на ширине плеч, колени согнуты, руки перед собой.

Задания.

1. Отработайте перемещения и стойки волейболиста.
2. Отработайте передачи сверху и приём снизу в парах и у стены.
3. Сыграйте учебную игру с ограничением по приёмам.

Контрольные вопросы.

1. Опишите технику приёма и подачи мяча в волейболе.
2. Объясните правила игры в волейбол.
3. Опишите комплекс разминки перед спортивной игрой.

Отчёт: дневник самоконтроля, составленные комплексы и планы, результаты нормативов, ответы на контрольные вопросы.

Практическое занятие № 12. Волейбол: подача и нападающий удар (5 ч)

Цель работы: освоить подачу и нападающий удар.

Краткие теоретические сведения.

Подача выполняется из-за лицевой линии: нижняя прямая, верхняя прямая. Нападающий удар включает разбег, прыжок, замах и удар по мячу в высшей точке. Партия играется до 25 очков с преимуществом в два очка; в матче побеждает команда, выигравшая три партии.

Задания.

1. Отработайте подачу (нижнюю и верхнюю прямую) на точность.
2. Отработайте нападающий удар с передачи партнёра.
3. Сыграйте учебную игру с соблюдением правил.

Контрольные вопросы.

1. Объясните правила игры в волейбол.
2. В каком виде спорта используют мяч и сетку?
3. Каковы основные тактические взаимодействия в волейболе?

Отчёт: дневник самоконтроля, составленные комплексы и планы, результаты нормативов, ответы на контрольные вопросы.

Практическое занятие № 13. Баскетбол: ведение, передачи, броски (5 ч)

Цель работы: освоить технику ведения, передач и бросков в баскетболе.

Краткие теоретические сведения.

Баскетбольная команда состоит из 5 игроков на площадке; цель – забросить мяч в корзину соперника (высота кольца 3,05 м). Приёмы: ловля и передача мяча (двумя руками от груди, одной рукой), ведение мяча, бросок по кольцу двумя руками от груди и одной рукой, остановка прыжком и двумя шагами. Запрещены пробежка, двойное ведение, грубая игра.

Задания.

1. Отработайте ведение мяча с изменением направления и скорости.
2. Отработайте передачи в парах и тройках в движении.
3. Отработайте броски по кольцу с места и в движении; зафиксируйте результативность из 10 попыток.

Контрольные вопросы.

1. Объясните правила игры в баскетбол.
2. Какова цель игры в баскетбол?
3. Опишите основные тактические приёмы в баскетболе.

Отчёт: дневник самоконтроля, составленные комплексы и планы, результаты нормативов, ответы на контрольные вопросы.

Практическое занятие № 14. Тактика игры, судейство и правила соревнований (6 ч)

Цель работы: освоить простые тактические взаимодействия и судейскую практику.

Краткие теоретические сведения.

Тактика игры включает расстановку игроков, взаимодействие в нападении и защите, выбор решений. В баскетболе применяются личная и зонная защита, быстрый прорыв, позиционное нападение; в волейболе – расстановка «по зонам», комбинации нападения. Судья следит за

соблюдением правил, показывает жесты, ведёт протокол. Командные виды спорта развивают взаимодействие, ответственность и коммуникацию.

Задания.

1. Отработайте тактические взаимодействия в мини-играх (3 × 3, 4 × 4).
2. Выполните судейскую практику: протокол игры и основные судейские жесты.
3. Проведите внутригрупповой мини-турнир по волейболу или баскетболу в составе команд.

Контрольные вопросы.

1. Раскройте значение подвижных игр для развития командных навыков.
2. Опишите основные тактические приёмы в баскетболе.
3. Объясните правила игры в волейбол.

Отчёт: дневник самоконтроля, составленные комплексы и планы, результаты нормативов, ответы на контрольные вопросы.

Тема 2.4. Общая и прикладная физическая подготовка

Комплексы ОФП, профессионально-прикладные упражнения для работников умственного труда, профилактика нарушений осанки, зрения и застойных явлений. Объём практических занятий – 21 ч.

Практическое занятие № 15. Общая физическая подготовка: сила и силовая выносливость (5 ч)

Цель работы: освоить комплексы ОФП на развитие силы и силовой выносливости.

Краткие теоретические сведения.

ОФП направлена на разностороннее развитие физических качеств. Для развития силы применяют упражнения с отягощениями (собственный вес, гантели, гири, тренажёры), метод повторных усилий, круговую тренировку.

Дозировка: интенсивность, число повторений и подходов, отдых между подходами. Безопасная техника выполнения важнее веса отягощения.

Задания.

1. Выполните круговую тренировку (6–8 станций) на развитие силы.
2. Освойте технику приседаний, подтягиваний, отжиманий, планки.
3. Составьте комплекс ОФП для самостоятельных занятий на неделю с дозировкой.

Контрольные вопросы.

1. Что такое общая физическая подготовка (ОФП)?
2. Каковы правила безопасности при занятиях на тренажёрах?
3. Перечислите основные физические качества и средства их развития.

Отчёт: дневник самоконтроля, составленные комплексы и планы, результаты нормативов, ответы на контрольные вопросы.

Практическое занятие № 16. ОФП: выносливость, быстрота, координация (5 ч)

Цель работы: освоить упражнения на развитие выносливости, быстроты и координации.

Краткие теоретические сведения.

Выносливость развивается длительными нагрузками умеренной интенсивности (бег, ходьба, лыжи), быстрота – упражнениями максимальной скорости на коротких отрезках, координация – упражнениями на равновесие, ловкость, прыжки и броски. Нагрузку регулируют по пульсу: контроль ЧСС помогает избежать перегрузки.

Задания.

1. Выполните комплекс упражнений на выносливость (бег или ходьба 15–20 минут) с контролем пульса.
2. Выполните упражнения на быстроту и координацию (челночный бег, прыжки со скакалкой, эстафеты).

3. Составьте таблицу «физическое качество – упражнения – дозировка – способ контроля».

Контрольные вопросы.

1. Перечислите основные физические качества.
2. Объясните понятие «функциональная подготовленность».
3. Объясните влияние физических упражнений на работоспособность.

Отчёт: дневник самоконтроля, составленные комплексы и планы, результаты нормативов, ответы на контрольные вопросы.

Практическое занятие № 17. Профессионально-прикладная физическая подготовка для работников умственного труда (5 ч)

Цель работы: освоить упражнения для профилактики нарушений осанки, зрения и застойных явлений при работе за компьютером.

Краткие теоретические сведения.

ППФП готовит человека к условиям профессиональной деятельности. Для работника умственного труда актуальны профилактика нарушений осанки (укрепление мышц спины и пресса), снятие напряжения шеи и плечевого пояса, гимнастика для глаз (моргание, движения глазами, фокусировка), упражнения для кистей, профилактика застойных явлений в ногах и тазу (ходьба, приседания, наклоны).

Задания.

1. Выполните комплекс упражнений для осанки, шеи и плечевого пояса.
2. Выполните гимнастику для глаз и кистей, составьте памятку для коллег.
3. Составьте комплекс ППФП на 15 минут для выполнения в течение рабочего дня.

Контрольные вопросы.

1. Опишите комплекс ОФП для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата.

2. Перечислите упражнения для снятия напряжения при работе за компьютером.
3. Каково влияние гиподинамии на организм?

Отчёт: дневник самоконтроля, составленные комплексы и планы, результаты нормативов, ответы на контрольные вопросы.

Практическое занятие № 18. Комплексная тренировка. Контроль физической подготовленности (6 ч)

Цель работы: провести комплексную тренировку и оценить уровень физической подготовленности.

Краткие теоретические сведения.

Комплексная тренировка включает разминку, основную часть (развитие нескольких качеств) и заключительную часть (заминка, растяжка). Контроль физической подготовленности проводится по тестам: бег, прыжок, подтягивание или отжимание, наклон вперёд, поднимание туловища. Результаты сравнивают с нормативами, определяют сильные и слабые стороны и корректируют план занятий. Нормативы комплекса ГТО определяются для соответствующей возрастной ступени действующим положением.

Задания.

1. Проведите комплексную тренировку по составленному плану.
2. Выполните тесты на физическую подготовленность и сравните результаты с нормативами; рассчитайте динамику по сравнению с началом курса.
3. Составьте индивидуальную программу поддержания физической формы на ближайшие 3 месяца.

Контрольные вопросы.

1. Каковы критерии оценки уровня физической подготовленности?
2. Объясните методику оценки физического развития.
3. Перечислите нормативы ГТО для вашей возрастной группы.

Отчёт: дневник самоконтроля, составленные комплексы и планы, результаты нормативов, ответы на контрольные вопросы.

3. Методические указания к самостоятельной работе

Объём самостоятельной работы – 2 ч. Задания выполняются в свободное от занятий время; результаты сдаются на очередном практическом занятии.

Таблица 2 – Задания для самостоятельной работы

№	Тема	Задание	Время, ч
1	1.1. Физическая культура и ЗОЖ	Составьте индивидуальный недельный план двигательной активности студента-разработчика (производственная гимнастика, прогулки, занятия) и вести дневник самоконтроля в течение недели.	1
2	2.1. Лёгкая атлетика	Составьте и выполните самостоятельно план занятий бегом на 2 недели (3 занятия в неделю) с контролем пульса; оформите результаты таблицей.	1

4. Рекомендуемая литература и информационные ресурсы

Основная литература

1. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие для СПО / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. – 5-е изд., стер. – Санкт-Петербург: Лань, 2026. – 68 с. – ISBN 978-5-507-55004-3. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: https://e.lanbook.com/book/515087
2. Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки: учебное пособие для СПО / Е. А. Зобкова. – 4-е изд., стер. – Санкт-Петербург: Лань, 2026. – 44 с. – ISBN 978-5-507-51272-0. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: https://e.lanbook.com/book/508994

Дополнительная литература

1. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие для СПО / Л. А. Садовникова. – 3-е изд., стер. – Санкт-Петербург: Лань, 2025. – 60 с. – ISBN 978-5-507-53257-5. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: https://e.lanbook.com/book/480677
2. Физическая культура: самостоятельная работа обучающихся СПО: учебно-методическое пособие / А. Н. Шевяков, В. И. Лавриненко, С. Н. Александров, О. П. Андрущенко. – Елец: ЕГУ им. И.А. Бунина, 2024. – 132 с. – ISBN 978-5-00151-421-3. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: https://e.lanbook.com/book/462650

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Министерство спорта Российской Федерации. – URL: https://www.minsport.gov.ru

Приложение А. Образец титульного листа отчёта

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГБОУ ВО Университет биотехнологий
Институт цифровых технологий
Кафедра физического воспитания

Отчёт по практическому занятию № …

по дисциплине «Физическая культура»

Тема: …

Выполнил(а): студент(ка) … курса, группы …
ФИО

Проверил: должность,
ФИО

Новосибирск 202…