**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
**ЧЕБОКСАРСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ) МОСКОВСКОГО ПОЛИТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА**




# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

## «ОГСЭ.05 Адаптивная физическая культура»

(код и наименование дисциплины)

| | |
|---|---|
| Уровень профессионального образования | **Среднее профессиональное образование** |
| Образовательная программа | **Программа подготовки специалистов среднего звена** |
| Специальность | **13.02.07 Электроснабжение (по отраслям)** (базовая подготовка) |
| Квалификация выпускника | **Техник** |
| Форма обучения | **Заочная** |
| Год начала обучения | **2022** |

Чебоксары, 2021

Методические указания к практическим занятиям по учебной дисциплины ОГСЭ.05 Адаптивная физическая культура обучающимися по специальности: 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям).

Организация-разработчик: Чебоксарский институт (филиал) федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Московский политехнический университет»

Разработчики: Румянцев Александр Викторович, старший преподаватель

Методические указания одобрены на заседании кафедры (протокол № 02, от 16.10.2021 г).

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические указания по выполнению практических занятий по дисциплине ОГСЭ.05 «Адаптивная физическая культура» предназначены для обучающихся по специальности 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям).

Результатом освоения дисциплины является готовность обучающегося к выполнению вида профессиональной деятельности по специальности 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям) и составляющих его профессиональных компетенций, а также общих компетенций, формирующихся в процессе освоения ППССЗ в целом.

Рабочей программой дисциплины предусмотрено выполнение обучающимися практических занятий.

Целью изучения дисциплины является развитие жизнеспособности студента, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой, и имеющихся в наличии его двигательных возможностей, и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

Состав и содержание практических занятий направлены на реализацию федеральных государственных требований к минимуму содержания и уровню подготовки выпускников.

Они должны охватывать весь круг профессиональных умений, на подготовку к которым ориентирована данная дисциплина и вся подготовка специалиста.

Обучение может осуществляться в различных формах – лекциях, практических занятиях и др. При этом важная роль в процессе обучения обучающегося – техника отводится его самостоятельной работе.

Основной составляющей дисциплины является практическая физическая подготовка.

Практические знания обучающиеся приобретают на практических занятиях. Путем практических занятий проверяются результаты самостоятельной подготовки и происходит оценка знаний. Все это позволяет обучающимся закрепить, углубить, уточнить полученную из соответствующих источников правовую информацию.

Таким образом, основная задача практических занятий по курсу - научить обучающихся применять на практике средства адаптивной физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Текущий контроль: тестирование, оценка результатов выполнения нормативов.

Итоговый контроль – зачёт.

Формы и методы учебной работы: практические занятия; тесты.

Критериями оценки результатов практических работ является:

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

целей;

- владение знаниями о значении физического воспитания в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека о здоровом образе жизни.

*Практические занятия направлены на формирование компетенции:*

ОК08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Всего на практические занятия – 34 часа (по заочной форме обучения).

# 1.ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

## Практические занятия по теме 1.1.
## Легкая атлетика

**Форма работы:** Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

**Цель**: обучить использованию средств ППФП для повышения производительности труда.

**Количество часов:** 8 часов

**Коды формируемых компетенций:** ОК-8.

Практическое занятие 1

1.Техника безопасности на занятиях по физической культуре.

2. Ходьба с переменной скоростью.

3. Развитие специальной выносливости.

Практическое занятие 2

1. Бег в равномерном темпе.

2. Чередование бега и ходьбы.

Практическое занятие 3

1. Преодоление неровностей и препятствий в ходьбе по пересеченной местности.

2. Развитие общей выносливости.

Практическое занятие 4

1. Метание набивного мяча из разных исходных положений.

2. Развитие координационных способностей.

**1.Выполнить разминку.**

Бег на выносливость до 5- мин

**ОРУ**

1) И.п. – руки в замок перед собой.

1 – выпрямить руки в замок перед собой ладонями наружу;

2 – и. п.;

3 – выпрямить руки в замок над головой ладонями наружу;

4 – и. п.

2) И.п. – руки в замок за спиной ладонями наружу.

1-4 – отведение рук назад.

3) И.п. – руки в стороны.

1-4 – вращение кистями вперед;

5-8 – то же назад.

4) И.п. – руки в стороны.

1-4 – вращение предплечьями вперед;

5-8 – то же назад.

5) И.п. – руки к плечам.

1-4 – вращение плечами вперед;

5-8 – то же назад.

6) И.п. – левая рука вверху, правая внизу.

1-4 - рывки руками назад со сменой положения рук.

7) И.п. – руки за головой.

поворот туловища влево;

2 – то же вправо;

3 – то же влево;

4 – то же вправо.

8) И.п. – левая на пояс, правая вверх.

1 – 2 - наклон вправо;

3 – 4 – наклон влево.

9) И.п. – руки на поясе.

1 – наклон внутрь круга;

2 – И.п.;

3 – наклон вне круга;

4 – И.п.

**СБУ**

**Бег с высоким поднимание бедра.** Бедро поднимаете до уровня параллельности земли.

**Бег с захлёстом голени.** Голень захлёстываете так, чтобы пяткой коснуться ягодиц.

**Бег боком, приставным шагом.** За один отрезок смените ведущую ногу несколько раз, развернувшись вперёд другим плечом.

**Многоскок** (Олений бег). Делаете прыжки поочерёдно каждой ногой с акцентом вперёд. То есть бег прыжками, стараясь каждый раз прыгнуть как можно дальше. При этом колено передней ноги выносите как можно выше.

**2. Выполнение низкого старта и стартового разгона**

Техника низкого старта и стартового разгона.

По команде «На старт!»:

подойти к колодкам и встать за ними;

наклониться вперед и поставить руки на дорожку за колодками;

толчковую (сильнейшую) ногу поставить на переднюю колодку, более слабую ногу поставить на заднюю колодку;

опустить колено сзади стоящей ноги на дорожку;

поставить руки к линии старта;

четыре пальца соединены вместе и обращены наружу;

большие пальцы обращены кнаружи;

руки расставлены на ширину плеч;

плечи над стартовой линией;

тяжесть тела распределяется равномерно между точками опоры;

голова держится свободно;

взгляд устремлен вперед-вниз примерно на 1,5–2 м от линии старта.

Выполнение команды «Внимание!»

По команде «Внимание!»:

колено стоящей сзади ноги отрывается от грунта;

таз приподнимается выше плеч;

коленный сустав передней ноги образует почти прямой угол;

спина слегка приподнята;

голова опущена, как при команде «На старт!»;

тяжесть тела перенесена на руки.

Выполнение команды «Марш!»

По команде «Марш!»:

постараться вложить всю силу в первое движение;

тело молниеносно выпрямляется вверх-вперед;

находящаяся сзади нога делает первый шаг и касается грунта кратчайшим путем;

кисти слегка отталкиваются от грунта;

руки попеременно выполняют короткие и быстрые движения;

взгляд направлен немного вперед на беговую дорожку, наклон тела уменьшается только через 6–8 шагов.

Стартовый разгон: касаться грунта передней частью стопы;

перемещать стопы по одной линии;

делать широкие и быстрые шаги;

энергично отталкиваться стопами;

высоко поднимать маховую ногу;

руки, согнутые в локтях, энергично работают вперед-назад (не наискось, не поперек тела);

не сжимать руки в кулаки;

наклонить тело слегка вперед, но не сгибаться в пояснице;

не стискивать зубы, не напрягать рот.

**3.Контроль ОФП**

Тест на быстроту – челночный бег 4х9 м

Норматив: юноши – «5» - 9.5 сек.; «4» - 10.0 сек.; «3» - 10.5 сек

девушки - «5» - 10.0 сек.; «4» - 10.5 сек.; «3» - 11.00 сек

Тест на силу – юноши: подтягивание на перекладине - «5» - 9 раз; «4»-7 раз; «3» - 5 раз. Девушки сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - «5» - 8 раз; «4» - 6 раз; «3» - 4 раз.

Тест на мышцы брюшного пресса

Юноши – поднимание ног до касания перекладины - «5» - 8 раз; «4» - 6 раз; «3» - 4 раза.

Девушки – поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине - «5» - 55 раз; «4»- 45 раз; «3» - 35 раз.

Вид контроля - Оценка результатов выполнения нормативов.

## Практические занятия по теме 2.1. Гимнастика

**Форма работы:** Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

**Цель:** Развитие гибкости и выносливости.

**Количество часов:** 4 часа

**Коды формируемых компетенций:** ОК-8.

Практическое занятие 1.

1.Развитие гибкости. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения на чередование напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).

Практическое занятие 2.

1. Суставная гимнастика в парах.
2. Развитие пассивной гибкости.
3. Полное переменное дыхание.
4. Акцентированное дыхание.

1.Выполнить разминку

ОРУ

1) И.п. – о.с.
1.-2. – руки вверх наружу, правую назад на носок, прогнуться;
3.-4. – И.п.;
5.-8. – то же с левой ноги.
2) И.п. – стойка ноги врозь, руки вверх.
1. – выпад вправо, руки в стороны;
2. – И.п.;
3.-4. – то же с другой ноги.
3) И.п. – о.с., руки на пояс.
1. – руки в стороны, согнуть правую вперед;
2. – руки на пояс, правую вперед;
3. – руки в стороны, согнуть правую вперед;
4. – приставить правую, И.п.;
5 – 8 – то же с левой ноги.
4) И.п. – упор стоя на коленях.
1. – 2 – взмах правой назад, левую руку вверх;
3. – 4. – приставить правую, И.п.;
5. – 8. – то же с другой ногой и рукой.
5) И.п. – упор сидя сзади.
1. – поднять правую ногу;
2. – И.п.;
3. – поднять левую ногу;
4. – И.п.;
5. – поднять обе ноги в сед углом;
6. – И.п.;
7. – 8. – повторить счеты 5 – 6.
6) И.п. – упор лежа.
1. – упор лежа правым боком;
2. – И.п.;
3. –упор лежа левым боком;
4. – И.п.
7) И.п. – о.с., руки за головой.
1. – поворот вправо, руки в стороны;

2. – И.п.;
3 – 4 – то же в другую сторону.
8) И.п. – о.с., руки в стороны.
1. – правой книзу дугой, руки влево, правую ногу в сторону;
2. – приставить правую к левой, руки в стороны, И.п.;
3. – 4. – то же с другой ноги и руки.
9) И.п. – о.с.
1. – правую на пояс;
2. – левую на пояс;
3. – правую за голову;
4. – левую за голову;
5. – руки в стороны;
6. – хлопок над головой;
7. – руки в стороны;
8. – руки вниз, И.п.

2.Выполнение нормативов:

Тест на быстроту – челночный бег 4х9 м

Норматив:

юноши – «5» - 9.00 сек.; «4» - 9,5 сек.; «3» - 10.5 сек

девушки - «5» - 10.7 сек.; «4» - 11.2 сек.; «3» - 12.00 сек

Скоростно-силовой тест – прыжки в длину с места

Норматив:

Юноши - «5» - 250см; «4» - 240 см.; «3» - 230 см

Девушки - «5» - 190см; «4» - 180 см.; «3» - 170 см

Тест на силу – юноши: подтягивание на перекладине - «5» - 15 раз; «4»-12 раз; «3» - 9 раз.

Девушки- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - «5» - 12 раз; «4» 10 раз; «3» - 8 раз.

Тест на мышцы брюшного пресса

Юноши – поднимание ног до касания перекладины - «5» - 10 раз; «4»-7 раз; «3» - 5 раз.

Девушки – поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине - «5» - 60 раз;

«4»- 50 раз; «3» - 40 раз.

Вид контроля - Оценка результатов выполнения нормативов.

## Практическое занятие по теме 3.1.
## Шашки

**Форма работы:** Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

**Цель:** развитие интеллектуальных способностей обучающихся, занятие физической культурой и спортом через настольные спортивные игры.

**Количество часов:** 4 часа

**Коды формируемых компетенций:** ОК-8.

Практическое занятие 1.

1.Упражнения на выполнение ходов пешками.

2. Дидактические игры по маршруту, ограничение подвижности фигур

3. Анализ учебных партий, игровая практика.

4. Упражнения для мышц спины.

Практическое занятие 2.

1. Слабость крайней горизонтали, двойной удар, открытое нападение. Завлечение, отвлечение, разрушение пешечного перекрытия, освобождение пространства, уничтожение защиты.

2.Тактические удары, применение в игровой практике.

3. Способы защиты.

4. Открытые и двойные ходы. Обучение алгоритму хода.

Вид контроля - Оценка результатов выполнения нормативов.

## Практические занятия по теме 3.2. Бадминтон

**Форма работы:** Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

**Цель:** Ознакомление с техникой безопасности на занятиях спортивных игр. Освоение основ игры в бадминтон.

**Количество часов:** 4 часа

**Коды формируемых компетенций:** ОК-8.

**Практическое занятие 1**

1. Стойка игрока. Способы перемещения по площадке.
2. Подачи. Виды подач.
3. Жонглирование воланом бадминтонной ракеткой.
4. Подвижные игры на развитие ловкости.
5. Удары. Удары справа, слева, открытой и закрытой стороной ракетки.
6. Сочетание технических приёмов подачи и удара.

**Упражнения с воланом**

Используются для разминки и развития чувства волана (его скорости и траектории полета), а также для развития ловкости и быстроты.

Броски выполняют, удерживая волан за головку, при этом головка развернута в направлении броска.

Индивидуальные упражнения

1. Подбрасывать волан вверх (поочередно правой и левой рукой) и ловить его двумя руками.

2. Перебрасывать волан над головой из исходного положения руки в стороны.

3. Подбрасывать волан вверх-вперед из-за спины, правой рукой над левым плечом, а левой рукой над правым плечом, и ловить его двумя руками спереди.

4. То же, но правой рукой над правым плечом, а левой рукой над левым плечом.
5. Подбрасывать волан вверх-назад за спину, правой рукой над левым плечом, а левой рукой над правым плечом, и ловить его одной рукой сзади. Бросок и ловля выполняется одной рукой.
6. Подбрасывать волан вверх, правой рукой под правой ногой (поднимая ее согнутую в колене), а левой рукой под левой ногой, и ловить его двумя руками.
7. Тоже, но подбрасывать волан вверх, правой рукой под левой ногой, а левой рукой под правой ногой.
8. Подбрасывать волан спереди назад над головой (за спину). После броска выполнить поворот на 180 градусов и поймать волан. Броски выполняются поочередно, правой и левой рукой.
9. Подбрасывать волан ногами и ловить его после приземления. В исходном положении игрок зажимает волан между стопами (ближе к пальцам). Подпрыгнув вверх, игрок движением ног бросает волан вверх-вперед, приземляется и ловит волан двумя руками.
10. Игрок стоит в игровой стойке с воланом в левой руке, вытянутой вперед на уровне плеч. Отпуская волан как при подаче, выполняет касание левой рукой левого бедра, а затем ловит волан рукой, не дав упасть ему на пол. Упражнения выполняются поочередно правой левой рукой. Для усложнения упражнения волан удерживают на уровне пояса.
11. То же, но коснуться рукой лба.
12. То же, но два раза хлопнув в ладоши.
13. То же, но коснуться рукой ягодиц.
14. То же, но в ладоши хлопнуть за спиной.
15. То же, но выполнив поворот кругом.
16. Подбросить волан вверх и выполнить 1-2 круга прямыми руками, чередовать круги вперед назад.

**Парные упражнения**

Упражнения выполняются, как правило, без сетки, но некоторые из них могут выполняться через сетку.
1. Броски волана друг другу по низкой траектории (по прямой, направляя волан в грудь) с обязательной ловлей.
2. Броски волана друг другу по высокой траектории с обязательной ловлей.
3. Упражнения 1 и 2, но левой рукой.
4. Игра «Бой с тенью».
5. Броски волана друг другу, стараясь попасть в кисть партнера. Партнер держит правую руку в сторону на уровне плеч. Выполнив несколько раз, выставляют левую руку в сторону и продолжают упражнение.

6. Броски волана друг другу в прыжке, по низкой траектории. Игрок выполняет прыжок вверх, поднимая руку с воланом вверх, и выполняет бросок в верхней точке прыжка, а затем приземление. Бросок выполняется с силой, и по прямой траектории.
7. Броски волана над головой, стоя спиной в направлении броска. Броски выполняются поочередно правой и левой рукой. Игрок, который ловит волан, стоит грудью к бросающему.
8. Броски волана между ногами с наклоном вперед, стоя спиной в направлении броска. Броски выполняются поочередно правой и левой рукой.
9. Броски волана снизу назад, стоя спиной в направлении броска. Броски выполняются поочередно правой и левой рукой.
10. Броски волана ногами, стоя грудью в направлении броска. В исходном положении игрок зажимает волан между стопами. Подпрыгнув вверх, игрок движением ног бросает волан вперед и приземляется.

**Практическое занятие 2**

1. Совершенствование подачи и ударов.
2. Сочетание технических приёмов в учебной игре.
3. Двухсторонняя игра с применением технико - тактических приемов.
4. Современные тактические системы ведения игры в нападении и защите.

**Разминочные упражнения**

Из предложенных ниже упражнений составляется комплекс, в который входят по 2-3 упражнения на основные группы мышц (рук, туловища и ног). Каждое упражнение выполняется 8-10 раз.

1.Круговые вращения в плечевых суставах. Ракетка в правой руке, а руки согнуты в локтях примерно под 90*.

2. Взяв ракетку двумя руками (левая охватывает правую), поднять локти вверх, отводя ракетку как можно дальше назад, за спину (касаясь головкой ракетки спины).

3. Работать руками как во время бега на короткие дистанции. Ракетка в правой руке, а руки согнутые в локтях примерно под 90* .

4. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах. При этом руки могут быть направлены вниз, вперед, вверх, назад или в стороны.

5. Хват двумя руками за шейку ракетки. Движения руками как при гребле на байдарке.

6. Руки вперед, хват двумя руками за шейку, ракетка горизонтально. Разворачивать ракетку в вертикальное положение, то ручкой, то головкой вверх.

7. Балансировка ракеткой, удерживая ее вертикально, ручкой на открытой ладони. Выполнять поочередно правой и левой рукой.

8. Круговые вращения головкой ракетки. Выполнять поочередно, правой и левой рукой.

9. Вращение головкой ракетки по восьмерке. Выполнять поочередно, правой и левой рукой.

10. Движение головкой ракетки вверх-вниз. Выполнять поочередно, правой и левой рукой.

11. То же, но влево-вправо.

12. Вращение кистью, разворачивая ракетку, то открытой, то закрытой стороной вверх. Выполнять поочередно, правой и левой рукой.

13. Вращение кистью, удерживая ракетку, как молоток. Вращение кистью, разворачивая ракетку.

14. В и.п., ракетка удерживается двумя руками ( правой за ручку, а левой за обод головки) и располагается у груди. Наклоняться вперед, вытягивая руки к полу, и возвращаться в и.п. Упражнение может выполняться из различных и.п. (руки вниз, вперед или вверх).

15. И.п. как в предыдущем упражнении. Поворот вправо, разворачивая плечи, скручивая туловище и выправляя руки вперед. Затем вернуться в и.п. и повторить упражнение влево.

16. И.п. как в предыдущем упражнении. Наклон вправо, вытягивая руки вверх. Затем вернуться в и.п. и повторить упражнение влево.

17. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, упражнения выполняются на месте, ракетка в правой, левой руке.

**Имитационные упражнения**

Упражнения могут выполняться самостоятельно или по сигналу.

1. Удар справа открытой стороной стоя на месте.
2. То же с выпадом вправо.
3. Удар слева закрытой стороной стоя на месте.
4. То же с выпадом влево.
5. Удар снизу закрытой стороной стоя на месте.
6. То же с выпадом вперед.
7. То же с выпадом вперед-влево.
8. Удар снизу открытой стороной с выпадом вперед-вправо.
9. Удар сверху открытой стороной.
10. Удар сверху закрытой стороной.
11. Удар сверху открытой стороной в прыжке, отталкиваясь двумя ногами.
12. Удар сверху открытой стороной в прыжке, отталкиваясь одной ногой (выполняя шаг другой).

13. Удар сверху открытой стороной после перемещения вперед.
14. То же назад.
15. Подача.

**Примерные упражнения с воланом и ракеткой**

**Индивидуальные упражнения**

1. Жонглирование открытой стороной ракетки. Игрок, находясь в игровой стойке, выполняет удары по волану открытой стороной ракетки, направляя его вверх.
2. Жонглирование закрытой стороной ракетки.
3. Жонглирование поочередно, открытой и закрытой стороной ракетки.
4. То же, но открытой стороной посылать волан вверх как можно выше, а закрытой стороной лишь подставлять ракетку под волан ( без малейшего ударного движения).
5. То же, но, наоборот, закрытой стороной – как можно выше, а открытой стороной – подставлять ракетку.
6. Высокое жонглирование. Каждый раз посылать волан вверх как можно выше.
7. Жонглирование (одним из вариантов) с касанием свободной рукой пола каждый раз после удара по волану.
8. То же, но выполняя два круговых вращения левой рукой в плечевом суставе.
9. То же, но с прыжком, располагая бедра параллельно полу и подтягивая пятки к ягодицам. Юноши могут выполнять прыжок, подтягивая колени к груди.
10. То же, но выполняя 2-4 вращения кистью, разворачивая ракетку открытой и закрытой стороной вверх.
11. То же, но выполняя 2-3 круга головкой ракетки: а) перед грудью; б) над головой.
12. Жонглирование в сочетании с перемещением. Игрок располагается за боковой линией волейбольной площадки. Выполняя жонглирование поочередно открытой и закрытой стороной, он перемещается к противоположной боковой линии. Дойдя до линии, посылает волан за голову и разворачивается. Затем, без остановки, начинает движение в обратном направлении. Дойдя до лицевой линии, заканчивая упражнение, ловит волан свободной рукой. Все удары должны быть только снизу и обязательно поочередно (открытой и закрытой стороной). Удар сверху расценивается как потеря волана. Данное упражнение довольно часто используется как зачетное.
13. Жонглирование поочередно правой и левой рукой, передавая ракетку из руки в руку. Упражнение может выполняться открытой стороной, закрытой или поочередно.
14. Ловля волана ракеткой. Подыграть волан вверх ударом ракетки снизу (или подбросить свободной рукой ). Затем подставить головку ракетки под опускающийся волан и попутным вращением с воланом плавно поймать как открытой, так и закрытой стороной.

15. Жонглирование поочередно двумя ракетками, удерживая одну в правой, а другую в левой руке. Можно выполнять любые варианты, изложенные выше.

**2.Применить полученные данные в учебной игре**

Вид контроля – учебная игра.

## Практические занятия по теме 3.3. Шахматы

**Форма работы:** Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

**Цель:** развитие логического и абстрактного мышления.

**Количество часов:** 4 часа

**Коды формируемых компетенций:** ОК-8.

**Практическое занятие 1**

Начальное положение (начальная позиция); расположение каждой из фигур в начальной позиции.

Связь между горизонталями, вертикалями, диагоналями и начальной расстановкой фигур.

Правила хода и взятия каждой из фигур.

Легкие и тяжелые фигуры, ладейные, коневые, слоновые, ферзевые, королевские пешки, взятие на проходе, превращение пешки.

Шах, мат, пат, ничья, мат в один ход.

Длинная и короткая рокировка.

**Практическое занятие 2**

Достижение мата путем жертвы шахматного материала (матовые комбинации). Типы матовых комбинаций.

Шахматные комбинации, ведущие к достижению материального перевеса. Комбинации для достижения ничьей.

Шахматы. Основы дебюта. Двух- и трехходовые партии. Игра на мат с первых ходов. Принципы игры в дебюте. Понятие о темпе. Гамбиты. Связка в дебюте.

Двух- и трехходовые партии. Игра на мат с первых ходов. Принципы игры в дебюте.

Понятие о темпе. Гамбиты. Связка в дебюте.

Вид контроля - контрольные упражнения.

## Практические занятия по теме 3.4 Дартс

**Форма работы:** Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

**Цель:** Использование физкультурно - спортивной деятельности для

укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре.

**Количество часов:** 10 часов

**Коды формируемых компетенций:** ОК-8.

**Практическое занятие 1**

Основные стойки.

Варианты хвата дротика.

Для обучения удержания дротики на мишени могут быть использованы следующие упражнения:

- удержание окончания хвостовика (иглы) на фоне "белой мишени";
- удержание окончания хвостовика (иглы) на фоне белого листа бумаги небольшого размера, прикрепленною па мишени;
- удержание окончания хвостовика (иглы) в перекрестье, нарисованном на белом листе бумаги;
- удержание окончания хвостовика (иглы) в круге разного диаметра, нарисованном на листе белой бумаги и др.

При изменении точки прицеливания по горизонтали (в горизонтальной плоскости) студенту рекомендуется либо: 1) поменять место, то есть принять изготовку на линии броска непосредственно напротив выбранной им точки прицеливания; 2) изменить положение изготовки путем изменения положения стоп ног, то есть развернуться непосредственно к новой точке прицеливания (без "скручивания" туловища), правда в этом случае расстояние между ним (дротиком) и точкой прицеливания немного увеличивается. При этом необходимо также следить, чтобы плечо ведущей руки оставалось в фиксированном положении в плечевом суставе и остальные части тела (голова, предплечье, кисть, а также дротик) не меняли своего положения относительно друг друга. Все эти действия многократно повторяются студентами под руководством и контролем со стороны тренера, который следит за правильностью их выполнения.

**Практическое занятие 2**

Метание в верхние, нижние, боковые сектора мишени.

Упражнения для обучения выполнению выпуска.

Выпуск (способ освобождения дротика из захвата пальцев) является заключительным элементом техники броска. Выполнить его правильно в сочетании с другими элементами в начале обучения весьма трудно. Поэтому после рассказа и показа выполнения выпуска тренер может использовать следующую схему для разучивания этого элемента:

1. Студент может сесть за стол, поставить локоть либо на сам стол, либо на какой-то специальный упор. Угол, образованный плечом и предплечьем, должен быть немного больше 90°, кисть находится в вертикальном положении. Затем студент должен расслабить мышцы предплечья, поддерживающие кисть в вертикальном положении, и дать ей возможность свободно "упасть" вперед с одновременным расслаблением пальцев.

2. Выполняется то же самое упражнение, но с предварительным

выполнением хватки для удержания дротика. После одновременного, мгновенного и полного расслабления пальцев дротик должен путем их раскрытия освободиться от захвата и упасть (воткнуться) и подложенный предварительно пенопласт, линолеум или любой подходящий для этого материал.

3. Выполняется то же самое упражнение, но добавляется предварительное "отведение" (приведение предплечья к плечу), а затем движение предплечья вперед от плеча. Необходимо следить за тем, чтобы движения выполнялись в вертикальной плоскости, мышцы не перенапрягались, и чтобы все движения были хорошо согласованы между собой.

4. Выполнить то же самое упражнение в положении изготовки, предварительно подложив какой-либо подходящий материал, чтобы дротик после падения попал точно в него. Обратить внимание на угол, под которым он воткнется. 5. Выполнить бросок в целом.

Игра «Набор очков».

**Практическое занятие 3**

Упражнения для попадания в центр мишени.

Обучение управлению дыханием. На начальном этапе обучения навык управления дыханием необходимо начинать формировать после освоения изготовки. Затухание дыхания начинается сразу же после принятия изготовки и выбора точки прицеливания. Затем на одном из полувыдохов происходит задержка дыхания, уточнение прицеливания и непосредственно сам бросок. Следует отметить, что управление дыханием может способствовать как успокоению, так и активизации, так как состояние спокойствия и уверенности характеризуется спокойным дыханием. Обучение управлению дыханием должно органически сочетаться с обучением технике изготовки, прицеливания, броска и выпуска.

**Практическое занятие 4**

Игра «Набор очков» с применением основ техники.

1. Приняв положение изготовки на линии броска, студент выполняет в медленном темпе первую фазу броска - "отведение" (приведение предплечья к плечу). Внимание обращается на положение плеча, движение предплечья и кисти, работу пальцев кисти, осуществляющих удержание дротики в процессе выполнения движения.

2. Приняв положение изготовки на линии броска, он вначале в очень медленном темпе имитирует бросок, обращая внимание на работу всех частей тела, участвующий в выполнении броска. Затем скорость выполнения движений постепенно увеличивается, приближаясь к той, величина которой достигается в процессе реального выполнения броска. Во время выполнения броска очень важно достичь максимально возможного на данный момент уровня согласованности всех движений и постараться как можно полнее ощутить и 20 запомнить ощущение, характеризующее правильную работу исполнительного аппарата по реализации технических действий.

3. Приняв изготовку, выполнить бросок по "белой" (без разметки)

мишени. Обратить внимание на правильную постановку плеча, предплечья, хватку, оптимальное напряжение и расположение пальцев ведущей руки, осуществляющих выпуск, одновременное мгновенное и, по возможности, полное их расслабление. При этом надо помнить, что все технические элементы броска выполняются на фоне надежной и неподвижной изготовки. При выполнении этого упражнения используется метод последовательного переключения внимания на выполнение отдельных элементов техники.

4. Приняв изготовку, выполнить длительное удержание дротика (окончание его хвостовика или иглы) в районе прицеливания.

**Практическое занятие 5**

Игра «Американский крикет» с применением основ техники.

Броски с отметкой прицеливания. Целью этого упражнения является обучение контролю за прицеливанием. Студент должен выполнить прицеливание непосредственно перед броском и на основании субъективных ощущений спрогнозировать результат попадания. Чем меньше расхождение между самооценкой и реальным попаданием, тем выше уровень технической подготовленности.

Броски с выносом. Приняв изготовку па линии броска, студент выполняет серии бросков по различным точкам прицеливания, расположенным в вертикальной плоскости. При выполнении этого упражнения развивается глазомер студента и совершенствуется его умение правильно рассчитывать величину "выноса" и соотносить ее с развиваемыми усилиями при броске.

Броски с разных дистанций. Студент принимает положение изготовки ни линии броска и выполняет три броски, затем подходит на шаг ближе к мишени и выполняет еще три броска, после чего возвращается на обычную дистанцию и выполняет еще три броска. Следующие три броска выполняются с дистанции, которая на шаг дальше обычной от мишени. При этом он старается попасть в центр мишени. Броски с дальней дистанции повторяют в 3-4 раза чаще, чем броски с ближней дистанции. Упражнение направлено на развитие ощущении пространства и "отработку" оптимальной траектории полета дротика.

# 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

## 2.1. Методические рекомендации студентам при подготовке к практическим занятиям

Практические занятия по дисциплине «Адаптивная физическая культура» проводятся для обучающихся, относящихся к основному и подготовительному отделению, согласно расписанию учебных занятий. На практических занятиях обязательны спортивная форма и обувь, без которых обучающийся к занятиям не допускается. На практических занятиях совершенствуется: физическая подготовка обучающихся для различных групп мышц, овладение знаний о правилах игры по различным видам спорта.

Упражнения, выполняемые на практических занятиях, способствуют формированию физической подготовленности обучающегося, формированию здорового образа жизни. Количество, объем и содержание практических занятий фиксируется в рабочей программе дисциплины.

При подготовке к практическим занятиям:

выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной– (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

– проводить самоконтроль при занятии физическими упражнениями;

– выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

– осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культуры;

– выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом.

## 3. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд Филиала имеет электронные образовательные и информационные ресурсы.

Электронно-библиотечные системы (ЭБС), включающие электронный каталог и полнотекстовые документы:

- Образовательная платформа Юрайт - https://urait.ru

### 3.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Основная литература

*Муллер, А. Б.* Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/511813.

*Ягодин, В. В.* Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/517710.

*Никитушкин, В.Г.* Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 279 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-

17034-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/532214.

Дополнительная литература

Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/532421.

*Филиппов, С. С.* Менеджмент физической культуры и спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. С. Филиппов. — 6-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 255 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-17685-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/533532.

Спортивная метрология : учебник для среднего профессионального образования / В. В. Афанасьев, И. А. Осетров, А. В. Муравьев, П. В. Михайлов ; ответственный редактор В. В. Афанасьев. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 209 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08626-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/513585.

*Стеблецов, Е. А.* Гигиена физической культуры и спорта : учебник для среднего профессионального образования / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 308 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16822-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/544962.

Периодика

1. Энергосбережение: ежемесячный электроэнергетический журнал, представлен в читальном зале Филиала, а так же в библиотеке.

### 3.2. Электронные издания

| Профессиональная база данных и информационно-справочные системы | Информация о праве собственности (реквизиты договора) |
|---|---|
| Научная электронная библиотека Elibrary http://elibrary.ru/ | Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU - это крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 26 млн научных статей и публикаций, в том числе электронные версии более 5600 российских научно-технических журналов, из которых более 4800 журналов в открытом доступе свободный доступ |

| | |
|---|---|
| Сайт Института научной информации по общественным наукам РАН. http://www.inion.ru | Библиографические базы данных ИНИОН РАН по социальным и гуманитарным наукам ведутся с начала 1980-х годов. Общий объём массивов составляет более 3 млн. 500 тыс. записей (данные на 1 января 2012 г.). Ежегодный прирост — около 100 тыс. записей.<br>В базы данных включаются аннотированные описания книг и статей из журналов и сборников на 140 языках, поступивших в Фундаментальную библиотеку ИНИОН РАН.<br>Описания статей и книг в базах данных снабжены шифром хранения и ссылками на полные тексты источников из Научной электронной библиотеки. |
| Федеральный портал «Российское образование» [Электронный ресурс] – http://www.edu.ru | Федеральный портал «Российское образование» – уникальный интернет-ресурс в сфере образования и науки.<br>Ежедневно публикует самые актуальные новости, анонсы событий, информационные материалы для широкого круга читателей. Еженедельно на портале размещаются эксклюзивные материалы, интервью с ведущими специалистами – педагогами, психологами, учеными, репортажи и аналитические статьи.<br>Читатели получают доступ к нормативно-правовой базе сферы образования, они могут пользоваться самыми различными полезными сервисами – такими, как онлайн-тестирование, опросы по актуальным темам и т.д. |