Министерство просвещения Республики Башкортостан
ГБПОУ Октябрьский многопрофильный профессиональный колледж

Утверждено
на заседании МС
Протокол №1
от 31.08.2026 г.

Рассмотрено и рекомендовано к утверждению
на заседании ПЦК преподавателей
общеобразовательных дисциплин,
воспитателей
протокол № 1 от 31.08.2026 г.

Председатель ПЦ_____ Н.Г.Фаттахова

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ ОДБ.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ:
43.02.15 ПОВАРСКОЕ И КОНДИТЕРСКОЕ ДЕЛО

Разработала преподаватель: Н.Н.Садурская

2026 г.

Методические рекомендации по выполнению практических работ предназначены для организации работы на практических занятиях по учебной дисциплине ОДБ.09 «Физическая культура», которая является важной составной частью в системе подготовки специалистов среднего профессионального образования:
43.02.15 Поварское и кондитерское дело.

Практические занятия являются неотъемлемым этапом изучения учебной дисциплины и проводиться с целью:
- формирование практических умений в соответствии с требованиями к уровню подготовки обучающихся, установленными рабочей программой учебной дисциплины;
- обобщение, систематизации, углубления, закрепления полученных теоретических знаний;
- готовности использовать теоретические знания на практике.

Практические занятия по учебной дисциплине «Физическая культура» способствуют формированию в дальнейшем при изучении профессиональных модулей, следующих общих и профессиональных компетенций:
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.
ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.
ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.
ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.
ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).
В результате освоения дисциплины обучающийся должен:
Уметь:
-использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх, основные способы передвижения на лыжах;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, с учётом состояния здоровья и физической подготовки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений.

Знать:
- о роли физической культуре в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

В методических рекомендациях предлагаются к выполнению практические работы, предусмотренные учебной рабочей программой дисциплине «Физическая культура».

При разработке содержания практических работ учитывался уровень сложности освоения обучающимися соответствующей темы. Общих и профессиональных компетенций, на формирование которых направлена дисциплина.

Выполнение практических работ в рамках учебной дисциплины «Физическая культура» позволяет освоить технику упражнений и приобретение физических качеств необходимых в различных профессиях. В пособие представлены примеры практического применения упражнений для овладения техникой упражнений и развития физических качеств, повышения уровня функциональных и двигательных способностей на дисциплине «Физическая культура».

Методические рекомендации по учебной дисциплине «Физическая культура» имеют практическую направленность и значимость. Формируемые в процессе практических занятий умения могут быть использованы обучающимися в будущей профессиональной деятельности.

Методические рекомендации предназначены для обучающихся колледжа, изучающих учебную дисциплину «Физическая культура» и могут использоваться как на учебных занятиях, которые проводятся под руководством преподавателя, так и для самостоятельного выполнения практических работ, предусмотренной рабочей программой во внеаудиторное время.

Оценки за выполнение практических работ выставляются по пятибалльной системе. Оценки за практические работы являются обязательными текущими оценками по учебной дисциплине и выставляются в журнале теоретического обучения.

ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Раздел 1. Легкая атлетика

Тема 1.1 Легкая атлетика

Практические работы.

Техника бега на короткие дистанции, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. Эстафетный бег. Техника метания гранаты. Прыжки в длину. Прыжки в высоту.

Практические занятия по легкой атлетике.

1. Обучение, закрепление, совершенствование техники бега на короткие дистанции.
2. Обучение, закрепление, совершенствование техники высокого старта.
3. Обучение, закрепление, совершенствование техники старта и стартового разгона.
4. Обучение, закрепление, совершенствование техники бег на середине и длинные дистанции.
5. Бег по пересеченной местности
6. Обучение, закрепление, совершенствование техники прыжка в длину с места способом «согнув ноги»
7. Развитие физических качеств:

- воспитание быстроты в процессе занятий легкой атлетикой;
- воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий легкой атлетикой;
- воспитание выносливости в процессе занятий легкой атлетикой;
- воспитание координации движений в процессе занятий легкой атлетикой.

Раздел 2. Спортивные игры

Тема 2.1 Волейбол

Практические работы.

Техника приема мяча, подач мяча, передач мяча. Техника нападающего удара. Блокирование.

Практические занятия по волейболу.

1. Обучение, закрепление, совершенствование техники передачи мяча.
2. Обучение, закрепление, совершенствование техники приема мяча.
3. Обучение, закрепление, совершенствование техники подачи мяча.
4. Обучение, закрепление, совершенствование техники нападающего удара.
5. перемещения по площадке.
6. Обучение, закрепление, совершенствование техники блокирования.
7. Развитие физических качеств:

- воспитание быстроты в процессе занятий волейболом;
-воспитание скоростно-силовых - воспитание быстроты в процессе занятий волейболом;

- воспитание выносливости в процессе занятий волейболом;
- воспитание координации движений в процессе занятий волейболом.

Тема 2.2 Баскетбол.

Практические работы.
Техника ведения мяча, передач, броска мяча в корзину с места и в движении, защита в зоне.

Практические занятия по баскетболу.

1. Обучение, закрепление, совершенствование технике ведения мяча.
2. Обучение, закрепление, совершенствование технике броска мяча в корзину.
3. Обучение, закрепление, совершенствование техники вырывания и выбивания меча.
4. Обучение, закрепление, совершенствование тактики нападения.
5. Тактика защиты.
6. Упражнение для совершенствования техники игры.
7. Развитие физических качеств:
   -воспитание быстроты в процессе занятий баскетболом;
   -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий баскетболом;
   -воспитание выносливости в процессе занятий баскетболом;
   -воспитание координации движений в процессе занятий баскетболом.

Раздел №3 Лыжная подготовка.

Тема3.1. Лыжная подготовка.

Практические работы.

Техника лыжных ходов, преодоление препятствий. Спуск с горы, подъем в гору.

Практические занятия по лыжным гонкам.

1. Обучение, закрепление, совершенствование техники классического хода.
2. Обучение, закрепление, совершенствование техники коньковых ходов.
3. Обучение, закрепление, совершенствование техники одновременных ходов.
4. Обучение, закрепление, совершенствование техники спусков с горы.
5. Подъем в гору.

6. Совершенствование преодоления препятствий.
7. Развитие физических качеств:

-воспитание выносливости в процессе занятия лыжной подготовкой.
-воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лыжной подготовкой.
-воспитание ловкости в процессе занятий лыжной подготовкой.
-воспитание координации движений в процессе занятий лыжной подготовкой.

Раздел № 4 Атлетическая гимнастика.

Тема 4.1.Атлентическая гимнастика.
Практические работы.
Техника работы на тренажерах, рывок, толчок, жим гири 16 кг.

Практические занятия по атлетической гимнастике.

1. Обучение, закрепление, совершенствование работы на тренажерах.
2. Обучение, закрепление, совершенствование техники жима гири.
3. Обучение, закрепление, совершенствование техники рывка гири.
4. Обучение, закрепление, совершенствование техники Жима штанги лежа.
5. Техника подтягивания на перекладине.
6. Техника жима штанги от груди полу сидя.
7. Развитие физических качеств:

-воспитание выносливости в процессе занятия атлетической гимнастикой.
-воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий атлетической гимнастикой.
-воспитание ловкости в процессе занятий атлетической гимнастикой.
-воспитание координации движений в процессе занятий атлетической гимнастикой.