Министерство образования Самарской области

АССОЦИАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ "ИНСТИТУТ НАПРАВО.РУ"

УТВЕРЖДЕНО
Приказ директора
от 07.08.2024 № 012/2/с

Воробьев К.А.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

СГ.04 Физическая культура

Специальность 09.02.10 Разработка компьютерных игр, дополненной и виртуальной реальности
Квалификация: разработчик компьютерных игр, дополненной и виртуальной реальности
Форма обучения: очная
На базе основного общего образования
Срок получения образования: 3 года 10 месяцев

Тольятти, 2024г.

Содержание

1. Назначение и организация практикума 3

2. Состав работ и представление результатов 3

3. Практические работы 3

Работа 1. Самоконтроль и дневник занятия 3

Работа 2. Бег и спортивная ходьба 4

Работа 3. Прыжок и безопасное приземление 5

Работа 4. Передача мяча и взаимодействие 5

Работа 5. Комплекс общей физической подготовки 6

4. Комплексное учебное задание 7

5. Термины и понятия 7

6. Использованные источники 7

1. Назначение и организация практикума

Техника упражнений, самоконтроль и организация безопасной двигательной активности.

Указания предназначены для обучающихся по специальности 09.02.10 «Разработка компьютерных игр, дополненной и виртуальной реальности», квалификация — разработчик компьютерных игр, дополненной и виртуальной реальности.

Компонент	Учебная нагрузка
Индекс и наименование	СГ.04 Физическая культура
Общий объём	184 академических часов
Практические занятия	168 академических часов
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачёт — семестр 3, 4, 5, 6, 7, 8

Перед работой изучаются её исходные данные и проверяемые результаты. Затем выполняются последовательные действия, сопоставляется учебный пример и решаются самостоятельные варианты. Ответ включает ход работы и подтверждение результата. Использование готового примера без выполнения своего варианта не подтверждает освоение действия.

Подготовленные материалы: Дневник самоконтроля; Описание техники и наблюдения; Согласованный комплекс упражнений.

2. Состав работ и представление результатов

Работа	Тема и результат
1	Самоконтроль и дневник занятия. В дневнике нет вымышленных измерений.
2	Бег и спортивная ходьба. Дорожка свободна.
3	Прыжок и безопасное приземление. Следующий участник начинает после освобождения зоны.
4	Передача мяча и взаимодействие. Партнёры готовы к приёму.
5	Комплекс общей физической подготовки. Каждое упражнение имеет понятную технику.

В отчёте указываются тема, вариант, исходные данные, ход выполнения, проверка результата и вывод. Таблицы и графики снабжаются названиями и единицами измерения, где они применимы. Результаты оцениваются по критериям фонда оценочных средств.

3. Практические работы

Работа 1. Самоконтроль и дневник занятия

Краткие теоретические сведения

Самоконтроль помогает связать нагрузку, технику и самочувствие. Число повторений само по себе не характеризует качество выполнения; условия и индивидуальные ограничения фиксируются.

Исходные данные

Дневник содержит дату, вид упражнения, объём, субъективную нагрузку, самочувствие до и после.

Порядок выполнения

1. Заполнить исходное самочувствие.

2. Согласовать с преподавателем доступную нагрузку.

3. Зафиксировать фактическое выполнение и технику.

4. Сравнить два занятия без соревнования по максимальному результату.

Разбор учебного примера

Корректный вывод: при одинаковом упражнении техника стала устойчивее и субъективная нагрузка уменьшилась. Сравнение разных дистанций как одинаковой нагрузки некорректно.

Задания для самостоятельного выполнения

А: повторить умеренное упражнение с улучшением техники.

Б: сравнить выполнение после разной разминки.

Проверка результата

— В дневнике нет вымышленных измерений.

— При боли, головокружении или необычном ухудшении самочувствия занятие прекращается и сообщается преподавателю.

Вопросы для самоконтроля

1. Почему важна сопоставимость условий?

2. Чем качество техники отличается от количества?

Работа 2. Бег и спортивная ходьба

Краткие теоретические сведения

Освоение техники строится от контролируемого движения к целостному упражнению. Разминка, свободная дорожка и согласованная интенсивность являются условиями выполнения.

Исходные данные

Учебная дорожка; задания на постановку стопы, работу рук и сохранение направления.

Порядок выполнения

1. Выполнить согласованную разминку.

2. Отработать движение рук и положение корпуса.

3. Пройти или пробежать учебный отрезок с умеренной нагрузкой.

4. Получить обратную связь по двум признакам техники.

Разбор учебного примера

Наблюдатель фиксирует устойчивое направление и согласование рук и ног, а не только время. Дистанция и темп назначаются преподавателем с учётом допуска.

Задания для самостоятельного выполнения

А: спортивная ходьба вместо бега.

Б: повторение с исправлением одного выявленного недостатка.

Проверка результата

— Дорожка свободна.

— Исправление техники подтверждается наблюдением в повторной попытке.

Вопросы для самоконтроля

1. Почему не следует одновременно исправлять все детали?

2. Что проверить перед стартом?

Работа 3. Прыжок и безопасное приземление

Краткие теоретические сведения

Техника прыжка включает подготовку, отталкивание, полёт и приземление. Проверяют согласованность движений и безопасную площадку; максимальная дальность не является единственным критерием.

Исходные данные

Прыжковое место подготовлено преподавателем; сначала выполняются подводящие движения.

Порядок выполнения

1. Проверить свободную зону.

2. Отработать согласование замаха и отталкивания.

3. Выполнить доступный вариант упражнения.

4. Оценить устойчивость и безопасность приземления.

Разбор учебного примера

Приземление не должно сопровождаться потерей равновесия и столкновением с другим участником. При отсутствии допуска используют согласованное подводящее упражнение.

Задания для самостоятельного выполнения

А: подводящее упражнение без максимального прыжка.

Б: повторение после корректировки положения корпуса.

Проверка результата

— Следующий участник начинает после освобождения зоны.

— Условия попыток записаны одинаково.

Вопросы для самоконтроля

1. Какие фазы наблюдаются отдельно?

2. Почему результат нельзя сравнивать при разных условиях?

Работа 4. Передача мяча и взаимодействие

Краткие теоретические сведения

Игровое действие включает выбор позиции, подготовку и передачу партнёру. Качество оценивается по точности и удобству приёма, а не по силе удара.

Исходные данные

Работа в парах: волейбольная передача либо баскетбольная передача двумя руками по

заданию преподавателя.

Порядок выполнения

1. Согласовать дистанцию и сигнал готовности.

2. Принять исходную стойку.

3. Выполнить серию контролируемых передач.

4. Зафиксировать точность и предложить одно улучшение.

Разбор учебного примера

Удачная передача направлена в согласованную зону и позволяет партнёру продолжить действие. Резкое увеличение силы без готовности партнёра не считается улучшением.

Задания для самостоятельного выполнения

А: изменить дистанцию в согласованных пределах.

Б: добавить контролируемое перемещение.

Проверка результата

— Партнёры готовы к приёму.

— Оценивается взаимодействие, а не только личная серия.

Вопросы для самоконтроля

1. Как положение ног влияет на устойчивость?

2. Почему важен сигнал готовности?

Работа 5. Комплекс общей физической подготовки

Краткие теоретические сведения

Комплекс подбирается по цели и допуску. Силовые, координационные и упражнения подвижности не заменяют друг друга; нагрузку увеличивают после освоения техники.

Исходные данные

Нужно подготовить короткий комплекс для обучающегося, много работающего за компьютером.

Порядок выполнения

1. Выбрать упражнения разных направлений.

2. Описать исходное положение и порядок.

3. Согласовать объём с преподавателем.

4. Провести комплекс и записать самочувствие.

Разбор учебного примера

Комплекс включает смену положения, движения плечевого пояса, корпуса и ног без болезненных усилий. Конкретный объём не назначается одинаковым для всех без учёта допуска.

Задания для самостоятельного выполнения

А: комплекс без специального инвентаря.

Б: вариант с доступными облегчающими изменениями.

Проверка результата

— Каждое упражнение имеет понятную технику.

— Отсутствуют движения через боль и опасная задержка дыхания.

Вопросы для самоконтроля

1. Почему нельзя копировать максимальную нагрузку другого человека?

2. Как проверить понятность описания?

4. Комплексное учебное задание

Подготовьте индивидуальный учебный дневник на четыре занятия и комплекс подводящих упражнений по одному изучаемому виду деятельности. Обоснуйте выбор, покажите изменение техники и сопоставимость наблюдений; нагрузка согласуется с преподавателем и медицинским допуском.

Этапы и предъявляемые материалы

Этап	Результат
1	Дневник самоконтроля
2	Описание техники и наблюдения
3	Согласованный комплекс упражнений

Выполненная работа представляется с исходными данными, объяснением принятых решений и проверками. Изменения исходного условия согласуются до выполнения расчётов или реализации. При защите обучающийся воспроизводит один основной и один граничный либо отрицательный сценарий и объясняет полученный результат.

Контроль готовности

— В дневнике нет вымышленных измерений.

— Дорожка свободна.

— Следующий участник начинает после освобождения зоны.

— Партнёры готовы к приёму.

— Каждое упражнение имеет понятную технику.

5. Термины и понятия

Термин	Содержание
Разминка	Подготовка к основной двигательной деятельности.
Координация	Согласованность движений в решении двигательной задачи.
Самоконтроль	Наблюдение за выполнением и своим состоянием.
Подводящее упражнение	Упрощённое действие для освоения элемента техники.

6. Использованные источники

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А. Бишаева. - [7-еизд., стер.]- Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406- 2 -Тескт: непосредственный

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

3. Конеева, Е. В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт,

4. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/545162

5. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/535163