



**ГБПОУ «Пермский политехнический колледж
имени Н.Г. Славянова»**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ
ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

для реализации Программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности

09.02.06 Сетевое и системное администрирование
(технологический профиль профессионального образования)

Рассмотрено и одобрено на заседании
Предметной цикловой комиссией
*«Выпускающая студентов на
государственную итоговую
аттестацию*
Протокол №2
от 21 октября 2023 г.
Председатель ПЦК


С.В. Вепрева

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
ПРИЛОЖЕНИЕ	
Методические указания для обучающихся по выполнению практических работ по учебным дисциплинам и междисциплинарным курсам	5

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Практические занятия относятся к основным видам учебных занятий и составляют важную часть теоретической и профессиональной практической подготовки, являются формой организации учебного процесса, направленной на выработку у обучающихся практических умений для изучения последующих учебных дисциплин, профессиональных модулей и для решения профессиональных задач.

Выполнение обучающимся практических занятий направлено на:

- обобщение, систематизацию, углубление, закрепление полученных теоретических знаний по конкретным темам учебных дисциплин профессиональных модулей;
- формирование умений применять полученные знания на практике, реализацию единства интеллектуальной и практической деятельности;
- развитие интеллектуальных умений у будущих специалистов: аналитических, проектировочных, конструктивных и др.;
- выработку при решении поставленных задач таких профессионально значимых качеств, как самостоятельность, ответственность, точность, творческая инициатива.

Практические занятия проводятся в учебных кабинетах, лабораториях, мастерских. Необходимыми структурными элементами практического занятия, помимо самостоятельной деятельности студентов, являются инструктаж, проводимый преподавателем, а также анализ и оценка выполненных работ и степени овладения студентами запланированными умениями.

Наряду с формированием умений и навыков в процессе практических занятий обобщаются, систематизируются, углубляются и конкретизируются теоретические знания, вырабатывается способность и готовность использовать теоретические знания на практике.

Содержание практического занятия определяется перечнем профессиональных умений по конкретной учебной дисциплине

(профессиональному модулю), а также характеристикой профессиональной деятельности выпускников, требованиями к результатам освоения основной профессиональной образовательной программы.

По каждой учебной дисциплине и междисциплинарному курсу для обучающихся разработаны методические указания по выполнению практических работ.

Работы, носящие репродуктивный характер, отличаются тем, что при их проведении студенты пользуются подробными инструкциями, в которых указаны: цель работы, пояснения (теория, основные характеристики), оборудование, аппаратура, материалы и их характеристики, порядок выполнения работы, таблицы, выводы (без формулировки), контрольные вопросы, учебная и специальная литература.

Работы, носящие частично поисковый характер, отличаются тем, что при их проведении студенты не пользуются подробными инструкциями, им не дан порядок выполнения необходимых действий, и требуют от студентов самостоятельного подбора оборудования, выбора способов выполнения работы в инструктивной и справочной литературе и др.

Работы, носящие поисковый характер, характеризуются тем, что студенты должны решить новую для них проблему, опираясь на имеющиеся у них теоретические знания.

Формы организации студентов на практических занятиях: фронтальная, групповая и индивидуальная.

При фронтальной форме организации занятий все студенты выполняют одновременно одну и ту же работу.

При групповой форме организации занятий одна и та же работа выполняется микро-группами по 2—5 человек.

При индивидуальной форме организации занятий каждый студент выполняет индивидуальное задание.

Оценки за выполнение практических работ являются показателями текущей успеваемости студентов по учебной дисциплине.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Методические указания для обучающихся по выполнению практических работ по учебным дисциплинам и междисциплинарным курсам

Код	Наименование учебной дисциплины, профессионального модуля, междисциплинарного курса	№ Приложения
ОУД.01	Русский язык	1
ОУД.02	Литература	2
ОУД.03	Иностранный язык	3
ОУД.04	История	4
ОУД.05	Обществознание	5
ОУД.06	География	6
ОУД.07	Химия	7
ОУД.08	Биология	8
ОУД.09	Физическая культура	9
ОУД.10	Основы безопасности жизнедеятельности	10
ОУД.11	Математика	11
ОУД.12	Информатика	12
ОУД.13	Физика	13
ОУД.14	Основы исследовательской и проектной деятельности	14
ОУД.15	Введение в специальность	15
СГ.01	История России	16
СГ.02	Иностранный язык в профессиональной деятельности	17
СГ.03	Безопасность жизнедеятельности	18
СГ.04	Физическая культура	19
СГ.04	Адаптивная физическая культура	20
СГ.05	Основы бережливого производства	21
СГ.06	Основы финансовой грамотности	22
ОП.01	Элементы высшей математики	23
ОП.02	Дискретная математика с элементами математической логики	24
ОП.03	Теория вероятностей и математическая статистика	25
ОП.04	Основы алгоритмизации и программирования	26
ОП.05	Основы проектирования баз данных	27
ОП.06	Архитектура аппаратных средств	28
ОП.07	Операционные системы и среды	29
ОП.08	Информационные технологии	30
ОП.09	Правовое обеспечение профессиональной деятельности	31
ОП.10	Стандартизация, сертификация и техническое документоведение	32
ОП.11	Основы электротехники	33
ОП.12	Инженерная компьютерная графика	34
ОП.13	Технологии физического уровня передачи данных	35
МДК.01.01	Организация, принципы построения и функционирования компьютерных сетей	36

МДК.01.02	Настройка и техническое обслуживание объектов сетевой инфраструктуры	37
МДК.02.01	Администрирование сетевых операционных систем	38
МДК.02.02	Программное обеспечение компьютерных сетей	39
МДК.02.03	Организация администрирования компьютерных систем	40
МДК.03.01	Компьютерные сети	41
МДК.03.02	Безопасность компьютерных сетей	42
МДК.04.01	Проектирование и наладка беспроводных сетей	43
МДК.05.01	Веб-программирование	44

ПРИЛОЖЕНИЕ 9

Методические указания для обучающихся по выполнению практических работ по учебной дисциплине ОУД.09 Физическая культура

**Автор: Кашапов Тагир
Талгатович, ГБПОУ «Пермский
политехнический колледж имени Н.Г.
Славянова», преподаватель высшей
квалификационной категории**

СОДЕРЖАНИЕ

1	Пояснительная записка	3
2	Содержание практических занятий	7
	Практическая работа № 1 «Легкая атлетика»: Бег на короткие дистанции	7
	Практическая работа № 2 «Легкая атлетика»: Бег на средние дистанции	7
	Практическая работа № 3 «Легкая атлетика»: Метание гранаты	7
	Практическая работа № 4 «Баскетбол»: Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	8
	Практическая работа № 5 «Баскетбол»: Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	8
	Практическая работа № 6 «Баскетбол»: Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	8
	Практическая работа № 7 «Баскетбол»: Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	9
	Практическая работа № 8 «Лыжная подготовка»: Техника передвижения на лыжах (лыжные ходы)	9
	Практическая работа № 9 «Лыжная подготовка»: Техника передвижения на лыжах (лыжные ходы)	9
	Практическая работа № 10 «Лыжная подготовка»: Техника передвижения на лыжах (лыжные ходы)	10
	Практическая работа № 11 «Лыжная подготовка»: Техника передвижения на лыжах (лыжные ходы)	10
	Практическая работа № 12 «Гимнастика»: Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами.	10

	Практическая работа № 13 «Конькобежная подготовка»: Освоение техники передвижения на коньках.	11
	Практическая работа № 14 «Настольный теннис»	11
	Практическая работа № 15 Профессионально-прикладная физическая подготовка.	11
3	Список источников и литературы	14

Пояснительная записка

Методические указания по выполнению практических занятий обучающимися по дисциплине ОУД.09 Физическая культура предназначены для обучающихся по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование

Цель методических указаний: оказание помощи обучающимся в выполнении практических работ по дисциплине *ОУД.09 Физическая культура*.

Настоящие методические указания содержат работы, которые позволят обучающимся закрепить теоретические знания, сформировать необходимые умения и навыки деятельности специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование, направлены на формирование следующих компетенций:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие (личностные и метапредметные)	Дисциплинарные (предметные)
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно формулировать и 	<ul style="list-style-type: none"> - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и

	<p>актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</p> <ul style="list-style-type: none"> - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных 	<p>физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).
--	--	---

	<p>областей;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике 	
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь выполнять свои задачи в рамках общего с другими людьми дела. - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям; - предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

	<p>право других людей на ошибки;</p> <p>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека;</p>	
<p>ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.</p>	<p>– проявлять патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;</p> <p>- готовность к служению Отечеству, его защите</p>	<p>- испытывать чувство гордости за достижения родной страны, в горечи из-за ее неудач и бед, в уважении к ее историческому прошлому и в бережном отношении к народной памяти, национальным и культурным традициям.</p>
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<p>Понимать роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжения</p>	<p>- формировать здоровый образ жизни, ответственное отношение к своему здоровью;</p> <p>- формировать потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>- формировать активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</p> <p>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</p> <p>- готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;</p>

Описание каждого практического занятия содержит: раздел, тему, количество часов, цели работы, что должен знать и уметь обучающийся, теоретическую часть, порядок выполнения работы, контрольные вопросы, учебно-методическое и информационное обеспечение.

На выполнение практических занятий по ОУД.09 Физическая культура отводится **74 часов**.

Содержание практических занятий

Практическая работа №1

Раздел: Легкая атлетика

Тема: Бег на короткие дистанции

Количество часов: 4 ч

Цели: Совершенствование техники бега на короткие дистанции.

Задачи: Сдача контрольных нормативов в беге на 100 м, 300 м.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Порядок выполнения работы:

Бег в разминочном темпе до 1, 5 км. Обще – развивающие упражнения. Специальные беговые упражнения легкоатлета. Пробегание отрезков от 30 м до 100 м.

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется согласно таблице нормативов по легкой атлетике.

Практическая работа №2

Раздел: Легкая атлетика

Тема: Бег на средние дистанции

Количество часов: 2 ч

Цели: Совершенствование техники бега на средние дистанции

Задачи: Сдача контрольных нормативов в беге на 500 м, 1000 м.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой

Порядок выполнения работы:

Бег в разминочном темпе до 1, 5 км. Обще – развивающие упражнения.

Специальные беговые упражнения легкоатлета. Пробегание отрезков от 100 м до 150м.

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется согласно таблице нормативов по легкой атлетике.

Практическая работа №3

Раздел: Легкая атлетика

Тема: Метание гранаты

Количество часов: 2 ч

Цели: Совершенствование техники метания гранаты.

Задачи: Сдача контрольного норматива в метании гранаты.

Теоретическая часть: Техника безопасности при метаниях.

Порядок выполнения работы:

Бег в разминочном темпе до 1 км. Обще – развивающие упражнения. Специальные

упражнения метателя.

Контрольные вопросы: *(при необходимости)*

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется согласно таблице нормативов по легкой атлетике.

Практическая работа №4

Раздел: Баскетбол

Тема: Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места

Количество часов: 4 ч

Цели: Совершенствование техники игры в баскетбол.

Задачи: Сдача контрольных нормативов в выполнении технических элементов игры.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях баскетболом.

Порядок выполнения работы:

Бег в разминочном темпе до 10 м. Обще – развивающие упражнения. Специальные упражнения баскетболиста.

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за техническое выполнение элементов игры в баскетбол.

Практическая работа №5

Раздел: Баскетбол

Тема: Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок

Количество часов: 2 ч

Цели: Совершенствование техники игры в баскетбол.

Задачи: Сдача контрольных нормативов в выполнении технических элементов игры.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях баскетболом.

Порядок выполнения работы:

Бег в разминочном темпе до 10 м. Обще – развивающие упражнения. Специальные упражнения баскетболиста.

Контрольные вопросы: *(при необходимости)*

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за техническое выполнение элементов игры в баскетбол.

Практическая работа №6

Раздел: Баскетбол

Тема: Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.

Количество часов: 2 ч

Цели: Совершенствование техники игры в баскетбол.

Задачи: Сдача контрольных нормативов в выполнении технических элементов игры.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях баскетболом.

Порядок выполнения работы:

Бег в разминочном темпе до 10 м. Обще – развивающие упражнения. Специальные упражнения баскетболиста.

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за техническое выполнение элементов игры в баскетбол.

Практическая работа №7

Раздел: Баскетбол

Тема: Совершенствование техники владения баскетбольным мячом

Количество часов: 4 ч

Цели: Совершенствование техники игры в баскетбол.

Задачи: Сдача контрольных нормативов в выполнении технических элементов игры.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях баскетболом.

Порядок выполнения работы:

Бег в разминочном темпе до 10 м. Обще – развивающие упражнения. Специальные упражнения баскетболиста.

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за техническое выполнение элементов игры в баскетбол.

Практическая работа №8

Раздел: Лыжная подготовка

Тема: Техника передвижения на лыжах (лыжные ходы)

Количество часов: 2 ч

Цели: Совершенствование техники передвижения на лыжах (лыжные ходы).

Задачи: Сдача контрольных нормативов в выполнении техники передвижения на лыжах.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.

Порядок выполнения работы:

Ходьба на лыжах до 3 км, отработка техники лыжных ходов.

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за техническое выполнение техники лыжных ходов.

Практическая работа №9

Раздел: Лыжная подготовка

Тема: Техника передвижения на лыжах (лыжные ходы)

Количество часов: 2 ч

Цели: Совершенствование техники передвижения на лыжах (лыжные ходы).

Задачи: Сдача контрольных нормативов в выполнении техники передвижения на лыжах.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.

Порядок выполнения работы:

Ходьба на лыжах до 3 км, отработка техники лыжных ходов.

Контрольные вопросы: *(при необходимости)*

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за техническое выполнение техники лыжных ходов.

Практическая работа №10

Раздел: Лыжная подготовка

Тема: Техника передвижения на лыжах (лыжные ходы)

Количество часов: 2 ч

Цели: Совершенствование техники передвижения на лыжах (лыжные ходы).

Задачи: Сдача контрольных нормативов в выполнении техники передвижения на лыжах.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.

Порядок выполнения работы:

Ходьба на лыжах до 3 км, отработка техники лыжных ходов.

Контрольные вопросы: *(при необходимости)*

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за техническое выполнение техники лыжных ходов.

Практическая работа №11

Раздел: Лыжная подготовка

Тема: Техника передвижения на лыжах (лыжные ходы)

Количество часов: 2 ч

Цели: Совершенствование техники передвижения на лыжах (лыжные ходы).

Задачи: Сдача контрольных нормативов в выполнении техники передвижения на лыжах.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.

Порядок выполнения работы:

Ходьба на лыжах до 3 км, отработка техники лыжных ходов.

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за техническое выполнение техники лыжных ходов.

Практическая работа №12

Раздел: Гимнастика

Тема: Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами.

Количество часов: 14 ч

Цели: Освоение техники гимнастических упражнений.

Задачи: Сдача контрольных нормативов в выполнении упражнений.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях гимнастикой.

Порядок выполнения работы:

Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки.

Контрольные вопросы: *(при необходимости)*

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за техническое выполнение техники гимнастических упражнений.

Практическая работа №13

Раздел: Конькобежная подготовка.

Тема: Освоение техники передвижения на коньках.

Количество часов: 10 ч

Цели: Освоение техники передвижения на коньках.

Задачи: Сдача контрольных нормативов и выполнении техники передвижения на коньках.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях конькобежной подготовкой.

Порядок выполнения работы:

Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки.

Контрольные вопросы: *(при необходимости)*

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за техническое выполнение техники передвижения на коньках.

Практическая работа №14

Раздел: Настольный теннис

Тема: Настольный теннис.

Количество часов: 8 ч

Цели: Освоение техники игры в настольный теннис.

Задачи: Получить навыки игры в настольный теннис.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях настольным теннисом.

Порядок выполнения работы:

Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки.

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за техническое выполнение техники игры.

Практическая работа №15

Раздел: Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Количество часов: 10 ч

Цели: Освоение навыков современных оздоровительных систем.

Задачи: Развитие физических качеств.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях.

Порядок выполнения работы:

Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки.

Контрольные вопросы: (при необходимости)

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за выполнение контрольных тестов.

Контрольные нормативы:

I Курс

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов основной медицинской группы

Виды упражнений	оценки					
	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 100 м,с	14,0	14,5	15,0	16,2	17,5	18,0
Бег 500 м,мин,с	1,32	1,35	1,40	1,55	2,05	2,15
Бег 1000 м,мин,с	3,30	3,45	4,00	-	-	-
Бег 2000 м,мин,с	-	-	-	11,00	11,50	12,30
Бег 3000 м,мин,с	14,00	14,40	15,10	-	-	-
Метание гранаты:						
500 г,м	-	-	-	20	18	15
700 г,м	38	33	29	-	-	-
Прыжки в длину с разбега, с,см	4,50	4,30	4,10	3,40	3,20	3,00
Подтягивание, раз	10	8	6	-	-	-
Поднимание туловища из положения, лежа на спине, в мин,раз	-	-	-	35	30	27
Плавание 50 м,с	48	54	б/у	60	75	б/у

Бег на лыжах:						
3 км,мин,с	-	-	-	18,00	19,30	22,00
5 км,мин,с	25,30	26,30	28,30	34,30	36,00	38,00
10 км,мин,с	57	59	60	-	-	-
Марш-бросок:						
3 км,мин	-	-	-	19	21	23
5 км,мин	30	32	34	-	-	-
Тесты по ПШФП						

Список источников и литературы

основная литература:

1. Киреева, Е. А., Физическая культура. Практикум : учебное пособие / Е. А. Киреева. — Москва : Русайнс, 2023. — 104 с. — ISBN 978-5-466-03655-8. — URL: <https://book.ru/book/951025> . — Текст : электронный.
2. Кузнецов, В. С., Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2023. — 256 с. — ISBN 978-5-406-12453-6. — URL: <https://book.ru/book/951558>. — Текст : электронный.
3. Физическая культура : учебник / Виленский В.М., Виленский М.Я., Волков В.Ю., Волкова Л.М., Давиденко Д.Н., Масалова О.Ю., Филимонова С.И., Щербаков В.Г. — Москва : КноРус, 2022.
4. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М.,2020
5. Бишаева А. А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М.,2020

дополнительная литература:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ в ред. От 03.07.2016, с изменением от 19.12.2016.)
2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2017 № 24480).
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2019 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2017 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».
4. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2020 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».
5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2020 г. N 1578 «О внесении изменений и федеральных государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2017 г. N 413»
6. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2019.
7. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2019.

8. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2019.

9. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф.Басова. — 3-е изд. — М., 2020.

интернет-ресурсы

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.gour32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2019)).