



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

## Методические указания


для обучающихся по выполнению практических работ

по дисциплине

## ОП.04 «Физическая культура»

профессии

15.01.32 Оператор станков с программным управлением

Рассмотрено на заседании  
Предметной цикловой  
комиссии  
«Рабочие профессии»  
Протокол № 7 от 22 марта 2023 г.  
Председатель ПЦК  
 Н.Ф. Никулина

Автор:

преподаватель высшей квалификационной  
категории ГБПОУ «ППК им. Н.Г. Славянова»  
Кашапов Тагир Талгатович

## СОДЕРЖАНИЕ

1	Пояснительная записка	3
2	Содержание практических занятий	
	Практическая работа № 1 «Бег с высокого и низкого старта, стартовый разгон, финиширование»	4
	Практическая работа № 2 «Освоение техники беговых упражнений»	5
	Практическая работа № 3 «Сдача контрольных нормативов»	6
	Практическая работа № 4 «Освоение основных игровых элементов. Правила соревнований по избранному игровому виду спорта»	7
	Практическая работа № 5 «Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции»	8
	Практическая работа № 6 «Развитие волевых качеств, инициативности самостоятельности»	9
	Практическая работа № 7 «Выполнение техники игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях»	10
	Практическая работа № 8 «Двусторонняя игра 5х5»	11
	Практическая работа № 9 «Освоение техники передвижения на коньках»	12
	Практическая работа № 10 «Развитие волевых качеств, инициативности самостоятельности»	13
	Практическая работа № 11 «Техника торможения на коньках»	14
	Практическая работа № 12 «Бег на время 100м»	15
	Практическая работа № 13 «Развитие гибкости»	16
	Практическая работа № 14 «Развитие ловкости»	17
	Практическая работа № 15 «Развитие силы»	18
	Практическая работа № 16 «Развитие выносливости»	19
	Практическая работа № 17 «Контрольные тесты по ППФП»	20
3	Список источников и литературы	21

## Пояснительная записка

Методические указания по выполнению практических занятий обучающимися по дисциплине ОП.04 Физическая культура предназначены для обучающихся по профессии 15.01.32 Оператор станков с программным управлением.

Цель методических указаний: оказание помощи обучающимся в выполнении практических работ по дисциплине ОП.04 Физическая культура.

Настоящие методические указания содержат работы, которые позволят обучающимся закрепить теоретические знания, сформировать необходимые умения и навыки деятельности по профессии, направлены на формирование следующих компетенций:

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

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста

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.

В результате выполнения практических занятий по Физическая культура (ОП.04) обучающиеся должны:

*уметь:*

- уметь обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.
- уметь составить и провести комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.
- осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); уметь оказать первую медицинскую помощь при травмах; Соблюдать технику безопасности

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

**знать:**

- знать современное состояние физической культуры и спорта,
- знать оздоровительные системы физического воспитания.

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 дисциплине Физическая культура (ОП.04) отводится **38** часов.

## Содержание практических занятий

### Практическая работа №1

**Раздел:** Легкая атлетика.

**Тема:** Бег с высокого и низкого старта, стартовый разгон, финиширование

**Количество часов:** 4

**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.

**Контрольные вопросы:***(при необходимости)*

**Критерии оценки за практическую работу:**

Оценка выставляется согласно таблице нормативов по легкой атлетике.

#### **Учебно-методическое и информационное обеспечение:**

Основная литература:

1. Физическая культура: учебник для спо.-М.: Академия, 2019
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М.,2019
3. Бишаева А. А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М.,2019

Информационно-справочные и поисковые системы:

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2019).

## Практическая работа №2

**Раздел:** Легкая атлетика.

**Тема:** Освоение техники беговых упражнений

**Количество часов:** 4

**Цели:** Совершенствование техники бега

**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 300 м.

**Контрольные вопросы:***(при необходимости)*

**Критерии оценки за практическую работу:**

Оценка выставляется согласно таблице нормативов по легкой атлетике.

**Учебно-методическое и информационное обеспечение:**

Основная литература:

1. Физическая культура: учебник для спо.-М.: Академия, 2019
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М.,2019
3. Бишаева А. А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М.,2019

Информационно-справочные и поисковые системы:

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2019).

## Практическая работа №3

**Раздел:** Легкая атлетика.

**Тема:** Сдача контрольных нормативов

**Количество часов:** 2

**Цели:** Совершенствование техники бега

**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 дистанции 1000 м. на время.

**Контрольные вопросы:***(при необходимости)*

**Критерии оценки за практическую работу:**

Оценка выставляется согласно таблице нормативов по легкой атлетике.

**Учебно-методическое и информационное обеспечение:**

Основная литература:

1. Физическая культура: учебник для спо.-М.: Академия, 2019
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М.,2019
3. Бишаева А. А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М.,2019

Информационно-справочные и поисковые системы:

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2019).

## Практическая работа №4

**Раздел:** Спортивные игры (Баскетбол)

**Тема:** Освоение основных игровых элементов. Правила соревнований по избранному игровому виду спорта.

**Количество часов:** 2

**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.

### **Учебно-методическое и информационное обеспечение:**

Основная литература:

1. Физическая культура: учебник для спо.-М.: Академия, 2019
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М.,2019
3. Бишаева А. А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М.,2019

Информационно-справочные и поисковые системы:

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2019).

## Практическая работа №5

**Раздел:** Спортивные игры(Баскетбол)

**Тема:** Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции

**Количество часов:** 2

**Цели:** Совершенствование техники игры в баскетбол.

**Задачи:** Выполнение 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.

**Учебно-методическое и информационное обеспечение:**

Основная литература:

1. Физическая культура: учебник для спо.-М.: Академия, 2019
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М.,2019
3. Бишаева А. А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М.,2019

Информационно-справочные и поисковые системы:

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2019).

## Практическая работа №6

**Раздел:** Спортивные игры(Баскетбол)

**Тема:** Развитие волевых качеств, инициативности самостоятельности

**Количество часов:** 2

**Цели:** Совершенствование техники игры в баскетбол.

**Задачи:** Выполнение 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.

**Учебно-методическое и информационное обеспечение:**

Основная литература:

1. Физическая культура: учебник для спо.-М.: Академия, 2019
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М.,2019
3. Бишаева А. А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М.,2019

Информационно-справочные и поисковые системы:

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2019).



## Практическая работа №7

**Раздел:** Спортивные игры(Баскетбол)

**Тема:** Выполнение техники игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях

**Количество часов:** 2

**Цели:** Совершенствование техники игры в баскетбол.

**Задачи:** Выполнение 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.

**Учебно-методическое и информационное обеспечение:**

Основная литература:

1. Физическая культура: учебник для спо.-М.: Академия, 2019
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М.,2019
3. Бишаева А. А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М.,2019

Информационно-справочные и поисковые системы:

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2019).

## Практическая работа №8

**Раздел:** Спортивные игры(Баскетбол)

**Тема:** Двусторонняя игра 5х5

**Количество часов:** 2

**Цели:** Совершенствование техники игры в баскетбол.

**Задачи:** Выполнение 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.

**Учебно-методическое и информационное обеспечение:**

Основная литература:

1. Физическая культура: учебник для спо.-М.: Академия, 2019
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М.,2019
3. Бишаева А. А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М.,2019

Информационно-справочные и поисковые системы:

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2019).

## Практическая работа №9

**Раздел:** Конькобежная подготовка.

**Тема:** Освоение техники передвижения на коньках.

**Количество часов:** 4

**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.

**Учебно-методическое и информационное обеспечение:**

Основная литература:

1. Физическая культура: учебник для спо.-М.: Академия, 2019
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М.,2019
3. Бишаева А. А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М.,2019

Информационно-справочные и поисковые системы:

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2019).

## Практическая работа №10

**Раздел:** Конькобежная подготовка.

**Тема:** Развитие волевых качеств, инициативности самостоятельности

**Количество часов:** 2

**Цели:** Освоение техники передвижения на коньках.

**Задачи:** Выполнение 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.

**Учебно-методическое и информационное обеспечение:**

Основная литература:

1. Физическая культура: учебник для спо.-М.: Академия, 2019
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М.,2019
3. Бишаева А. А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М.,2019

Информационно-справочные и поисковые системы:

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2019).

## Практическая работа №11

**Раздел:** Конькобежная подготовка.

**Тема:** Техника торможения на коньках.

**Количество часов:** 2

**Цели:** Освоение техники торможения на коньках.

**Задачи:** Выполнение техники торможения 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.

**Учебно-методическое и информационное обеспечение:**

Основная литература:

1. Физическая культура: учебник для спо.-М.: Академия, 2019
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М.,2019
3. Бишаева А. А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М.,2019

Информационно-справочные и поисковые системы:

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. [www.gourp32441.narod.ru](http://www.gourp32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2019).

## Практическая работа №12

**Раздел:** Конькобежная подготовка.

**Тема:** Бег на время 100м.

**Количество часов:** 2

**Цели:** Освоение техники передвижения на коньках.

**Задачи:** Выполнение техники передвижения на коньках, сдача норматива.

**Теоретическая часть:** Техника безопасности при занятиях конькобежной подготовкой.

**Порядок выполнения работы:** Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, выполнение норматива.

**Контрольные вопросы:** *(при необходимости)*

**Критерии оценки за практическую работу:**

Оценка выставляется за техническое выполнение техники передвижения на коньках.

**Учебно-методическое и информационное обеспечение:**

Основная литература:

1. Физическая культура: учебник для спо.-М.: Академия, 2019
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М.,2019
3. Бишаева А. А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М.,2019

Информационно-справочные и поисковые системы:

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. [www.goupr32441.narod.ru](http://www.goupr32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2019).

## Практическая работа №13

**Раздел:** Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)

**Тема:** Развитие гибкости.

**Количество часов:** 2

**Цели:** Развитие физических качеств.

**Задачи:** Сдача контрольных нормативов.

**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 нормативов.

**Учебно-методическое и информационное обеспечение:**

Основная литература:

1. Физическая культура: учебник для спо.-М.: Академия, 2019
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М.,2019
3. Бишаева А. А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М.,2019

Информационно-справочные и поисковые системы:

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2019).

## Практическая работа №14

**Раздел:** Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)

**Тема:** Развитие ловкости.

**Количество часов:** 2

**Цели:** Развитие физических качеств.

**Задачи:** Сдача контрольных нормативов.

**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 нормативов.

**Учебно-методическое и информационное обеспечение:**

Основная литература:

1. Физическая культура: учебник для спо.-М.: Академия, 2019
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М.,2019
3. Бишаева А. А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М.,2019

Информационно-справочные и поисковые системы:

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2019).



## Практическая работа №15

**Раздел:** Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)

**Тема:** Развитие силы.

**Количество часов:** 1

**Цели:** Развитие физических качеств.

**Задачи:** Сдача контрольных нормативов.

**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 нормативов.

**Учебно-методическое и информационное обеспечение:**

Основная литература:

1. Физическая культура: учебник для спо.-М.: Академия, 2019
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М.,2019
3. Бишаева А. А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М.,2019

Информационно-справочные и поисковые системы:

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2019).

## Практическая работа №16

**Раздел:** Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)

**Тема:** Развитие выносливости.

**Количество часов:** 2

**Цели:** Развитие физических качеств.

**Задачи:** Сдача контрольных нормативов.

**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 нормативов.

**Учебно-методическое и информационное обеспечение:**

Основная литература:

1. Физическая культура: учебник для спо.-М.: Академия, 2019
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М.,2019
3. Бишаева А. А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М.,2019

Информационно-справочные и поисковые системы:

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2019).

## Практическая работа №17

**Раздел:** Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)

**Тема:** Контрольные тесты по ППФП.

**Количество часов:** 2

**Цели:** Развитие физических качеств.

**Задачи:** Сдача контрольных нормативов.

**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 нормативов.

**Учебно-методическое и информационное обеспечение:**

Основная литература:

1. Физическая культура: учебник для спо.-М.: Академия, 2019
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М.,2019
3. Бишаева А. А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М.,2019

Информационно-справочные и поисковые системы:

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olymptic.ru](http://www.olymptic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2019).

## Список источников и литературы

### Для студентов:

1. Физическая культура: учебник для спо.-М.: Академия, 2019
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М.,2019
3. Бишаева А. А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М.,2019

### Для преподавателей:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 17.02.2023 N 26-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 06.04.2015 N 68-ФЗ (ред. 19.12.2016).
2. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2018.
3. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2019.
4. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2019.
5. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф.Басова. — 3-е изд. — М., 2018.

### Интернет-ресурсы:

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2019)).