



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

Методические указания
для обучающихся по выполнению практических занятий
по дисциплине

ОУД.09 «Физическая культура»

специальности

15.02.19 Сварочное производство

Рассмотрено на заседании
предметной цикловой комиссии
«Не выпускающая студентов на
государственную итоговую
аттестацию»

протокол № 8

«8» февраля 2024г.

Председатель ЦКК

 Меньщикова Е.В./

Автор:

преподаватель

ГБПОУ «ППК им. Н.Г. Славянова»

Кашапов Тагир Талгатович



СОДЕРЖАНИЕ

1	Пояснительная записка	5
2	Содержание практических занятий	9
	Практическая работа № 1 «Установка на психическое и физическое здоровье. Методы профилактики»	9
	Практическая работа № 2 «Бег 100м., 300 м»	9
	Практическая работа № 3 «Эстафетный бег 4х100м.»	9
	Практическая работа № 4 «Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000м (девушки) и 3000м (юноши).»	10
	Практическая работа № 5 «Технически грамотное выполнение (на технику): прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги»	10
	Практическая работа № 6 «Освоение техники лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные»	10
	Практическая работа № 7 «Преодоление подъемов и препятствий, выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни»	11
	Практическая работа № 8 «Прохождение до 3км. (девушки) и 5км. (юноши) на время»	11
	Практическая работа № 9 «Освоение умения оказывать первую помощь при травмах и обморожениях»	11
	Практическая работа № 10 «Освоение основных игровых элементов. Правила соревнований по избранному игровому виду спорта»	11
	Практическая работа № 11 «Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения»	12
	Практическая работа № 12 «Выполнение техники игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях »	12
	Практическая работа № 13 «Освоение умения оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации»	12
	Практическая работа № 14 «Правила игры: передача и ловля мяча, ведение с изменением направления и скорости, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). Двусторонняя игра 5х5»	13
	Практическая работа № 15 «Правила игры: стойка волейболиста, перемещение, передача мяча, прием, подачи, направляющий удар, блокирование, основы тактики, двусторонняя игра 6х6.»	13
	Практическая работа № 16 «Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с общеобразовательной и производственной деятельностью»	13

Практическая работа № 17 «Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с общеобразовательной и производственной деятельностью»	14
Практическая работа № 18 «Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с общеобразовательной и производственной деятельностью»	14
Практическая работа № 19 «Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с общеобразовательной и производственной деятельностью»	14
Практическая работа № 20 «Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с общеобразовательной и производственной деятельностью»	15
Практическая работа № 21 «Виды физкультурно-спортивной деятельности, двигательные задания, упражнения, способствующие развитию значимых в профессиональной деятельности физических и психических качеств»	15
Практическая работа № 22 «Техника безопасности на занятиях в гимнастическом зале»	15
Практическая работа № 23 «Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мечами, упражнений с мячом, обручем (девушки)»	16
Практическая работа № 24 «Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (кувырки вперед и назад, переворот боком, стойка на голове и кистях, поднимание туловища из положения лёжа на спине.)»	16
Практическая работа № 25 «Сгибание и разгибание ног в упоре лёжа, подтягивание на перекладине»	16
Практическая работа № 26 «Упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки»	17
Практическая работа № 27 «Комплексы вольных упражнений»	17
Практическая работа № 28 «Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики»	17
Практическая работа № 29 «Техника безопасности на занятиях»	17
Практическая работа № 30 «Освоение техники передвижения на коньках»	18
Практическая работа № 31 «Техники преодоления виража»	18

	Практическая работа № 32 «Техника торможения»	18
	Практическая работа № 33 «Бег на время 100м»	19
	Практическая работа № 34 «Правила игры: стойка игрока»	19
	Практическая работа № 35 «Подача, прием»	19
	Практическая работа № 36 «Игра в парах»	20
3	Список источников и литературы	22

Пояснительная записка

Методические указания по выполнению практических занятий обучающимися по дисциплине ОУД.09 «Физическая культура» предназначены для обучающихся по специальности 15.02.19 Сварочное производство.

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 по специальности 15.02.19 Сварочное производство, направлены на формирование следующих компетенций:

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

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, 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	В части трудового воспитания: - 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, Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему,	- 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

	<p>рассматривать ее всесторонне; - 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> <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 областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной 	<p>заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - 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>
--	---	--

	практике	
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<p>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</p> <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <p>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</p> <p>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников</p> <p>обсуждать результаты совместной работы;</p> <p>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</p> <p>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <p>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</p> <p>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</p> <p>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека;</p>	<p>- уметь выполнять свои задачи в рамках общего с другими людьми дела.</p> <p>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</p> <p>- выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;</p> <p>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников</p> <p>обсуждать результаты совместной работы;</p> <p>- оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;</p> <p>- предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;</p> <p>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</p> <p>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.</p>

<p>ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения</p>	<p>– проявлять патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; - 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; - формировать потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - формировать активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - 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 дисциплине ОУД.09 «Физическая культура» отводится **72 часа**.

Содержание практических занятий

Практическая работа №1

Установка на психическое и физическое здоровье. Методы профилактики профессиональных заболеваний

Тема: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО

Количество часов: 2 ч

Цели: Ознакомить с методами профилактики профессиональных заболеваний.

Задачи: Приобщение к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях физкультурой и спортом.

Порядок выполнения работы:

Ознакомление с методами профилактики профессиональных заболеваний, посредством физкультурой и спортом. 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

Бег 100м., 300 м

Тема: 2 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.

Количество часов: 2 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 100 м до 150м.

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется согласно таблице нормативов по легкой атлетике.

Практическая работа №3

Эстафетный бег 4x100м.

Тема: 2 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.

Количество часов: 2 ч

Цели: Совершенствование техники эстафетного бега.

Задачи: Сдача контрольного норматива в эстафетном беге.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Порядок выполнения работы:

Бег в разминочном темпе до 1 км. Обще – развивающие упражнения. Специальные упражнения бегуна, техника передачи эстафетной палочки.

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется согласно таблице нормативов по легкой атлетике.

Практическая работа №4

**Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000м
(девушки) и 3000м (юноши).**

Тема: 2 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.

Количество часов: 2 ч

Цели: Совершенствование техники бега на средние дистанции.

Задачи: Сдача контрольного норматива в беге на средние дистанции.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Порядок выполнения работы:

Бег в разминочном темпе до 1 км. Обще – развивающие упражнения. Специальные упражнения бегуна, техника бега средние дистанции.

Контрольные вопросы: *(при необходимости)*

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется согласно таблице нормативов по легкой атлетике.

Практическая работа №5

**Технически грамотное выполнение (на технику): прыжков в длину с разбега
способом «согнув ноги»**

Тема: 2 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.

Количество часов: 2 ч

Цели: Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.

Задачи: Сдача контрольного норматива в прыжке в длину с разбега.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Порядок выполнения работы:

Бег в разминочном темпе до 1 км. Обще – развивающие упражнения. Специальные упражнения прыгуна, техника прыжка в длину с разбега.

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется согласно таблице нормативов по легкой атлетике.

Практическая работа №6

**Освоение техники лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на
попеременные**

Тема: 3 Лыжная подготовка

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 №7

Преодоление подъемов и препятствий, выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни

Тема: 3 Лыжная подготовка

Количество часов: 2 ч

Цели: Совершенствование техники передвижения на лыжах.

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 №8

Прохождение до 3км. (девушки) и 5км. (юноши) на время

Тема: 3 Лыжная подготовка

Количество часов: 2 ч

Цели: Совершенствование техники передвижения на лыжах.

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

Освоение умения оказывать первую помощь при травмах и обморожениях

Тема: 3 Лыжная подготовка

Количество часов: 2 ч

Цели: Ознакомление с навыками оказания первой помощи при травмах и обморожениях.

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, ознакомление с навыками оказания первой помощи при травмах и обморожениях.

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за техническое выполнение техники лыжных ходов.

Практическая работа №10

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

Тема:4 Спортивные игры

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 мин. Обще – развивающие упражнения. Специальные упражнения баскетболиста.

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за техническое выполнение элементов игры в баскетбол.

Практическая работа №11

Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения

Тема:4 Спортивные игры

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 №12

Выполнение техники игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях

Тема:4 Спортивные игры

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, Двусторонняя игра 5х5 по правилам баскетбола.

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за техническое выполнение элементов игры в баскетбол.

Практическая работа №13

Освоение умения оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации

Тема:4 Спортивные игры

Количество часов: 2 ч

Цели: Ознакомление с умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации.

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 №14

Правила игры: передача и ловля мяча, ведение с изменением направления и скорости, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). Двусторонняя игра 5x5

Тема:4 Спортивные игры

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, Двусторонняя игра 5x5 по правилам баскетбола.

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за техническое выполнение элементов игры в баскетбол.

Практическая работа №15

Правила игры: стойка волейболиста, перемещение, передача мяча, прием, подачи, направляющий удар, блокирование, основы тактики, двусторонняя игра 6x6.

Тема:4 Спортивные игры

Количество часов: 2 ч

Цели: Совершенствование техники игры в волейбол.

Задачи: Сдача контрольных нормативов в выполнении технических элементов игры.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях волейболом.

Порядок выполнения работы:

Бег в разминочном темпе до 10 м. Обще – развивающие упражнения. Специальные упражнения волейболиста, Двусторонняя игра 6x6 по правилам волейбола.

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за техническое выполнение элементов игры в волейбол.

Практическая работа №16

Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с общеобразовательной и производственной деятельностью

Тема:5 Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Количество часов: 2 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.

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за выполнение контрольных тестов.

Практическая работа №17

Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с общеобразовательной и производственной деятельностью

Тема:5 Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Количество часов: 2 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.

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за выполнение контрольных тестов.

Практическая работа №18

Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с общеобразовательной и производственной деятельностью

Тема:5 Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Количество часов: 2 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.

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за выполнение контрольных тестов.

Практическая работа №19

Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с общеобразовательной и производственной деятельностью

Тема:5 Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Количество часов: 2 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.

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за выполнение контрольных тестов.

Практическая работа №20

Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с общеобразовательной и производственной деятельностью

Тема:5 Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Количество часов: 2 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.

Практическая работа №21

Виды физкультурно-спортивной деятельности, двигательные задания, упражнения, способствующие развитию значимых в профессиональной деятельности физических и психических качеств

Тема:5 Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Количество часов: 2 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.

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за выполнение контрольных тестов.

Практическая работа №22

Техника безопасности на занятиях в гимнастическом зале

Тема: 6 Гимнастика

Количество часов: 2 ч

Цели: Освоение техники гимнастических упражнений.

Задачи: Сдача контрольных нормативов в выполнении гимнастических упражнений.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях гимнастикой.

Порядок выполнения работы:

Бег 10 мин., О.Р.У. Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки.

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за техническое выполнение техники гимнастических упражнений.

Практическая работа №23

Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мечами, упражнений с мячом, обручем (девушки)

Тема: 6 Гимнастика

Количество часов: 2 ч

Цели: Освоение техники гимнастических упражнений.

Задачи: Сдача контрольных нормативов в выполнении гимнастических упражнений.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях гимнастикой.

Порядок выполнения работы:

Бег 10 мин., О.Р.У. Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки.

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за техническое выполнение техники гимнастических упражнений.

Практическая работа №24

Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (кувырки вперед и назад, переворот боком, стойка на голове и кистях, поднимание туловища из положения лёжа на спине.)

Тема: 6 Гимнастика
Количество часов: 2 ч

Цели: Освоение техники гимнастических упражнений.

Задачи: Сдача контрольных нормативов в выполнении гимнастических упражнений.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях гимнастикой.

Порядок выполнения работы:

Бег 10 мин., О.Р.У. Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки.

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за техническое выполнение техники гимнастических упражнений.

Практическая работа №25

Сгибание и разгибание ног в упоре лёжа, подтягивание на перекладине

Тема: 6 Гимнастика
Количество часов: 2 ч

Цели: Освоение техники гимнастических упражнений.

Задачи: Сдача контрольных нормативов в выполнении гимнастических упражнений.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях гимнастикой.

Порядок выполнения работы:

Бег 10 мин., О.Р.У. 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 №26

Упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки

Тема: 6 Гимнастика
Количество часов: 2 ч

Цели: Освоение техники гимнастических упражнений.

Задачи: Сдача контрольных нормативов в выполнении гимнастических упражнений.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях гимнастикой.

Порядок выполнения работы:

Бег 10 мин., О.Р.У. Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки.

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за техническое выполнение техники гимнастических упражнений.

Практическая работа №27

Комплексы вольных упражнений

Тема: 6 Гимнастика
Количество часов: 2 ч

Цели: Освоение техники гимнастических упражнений.

Задачи: Сдача контрольных нормативов в выполнении гимнастических упражнений.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях гимнастикой.

Порядок выполнения работы:

Бег 10 мин., О.Р.У. Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки.

Критерии оценки за практическую работу:

Практическая работа №28

Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики

Тема: 6 Гимнастика

Количество часов: 2 ч

Цели: Освоение техники гимнастических упражнений.

Задачи: Сдача контрольных нормативов в выполнении гимнастических упражнений.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях гимнастикой.

Порядок выполнения работы:

Бег 10 мин., О.Р.У. Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки.

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за техническое выполнение техники гимнастических упражнений.

Практическая работа №29

Техника безопасности на занятиях

Тема: 7 Конькобежная подготовка

Количество часов: 2 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, катание на коньках.

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за техническое выполнение техники передвижения на коньках.

Практическая работа №30

Освоение техники передвижения на коньках

Тема: 7 Конькобежная подготовка

Количество часов: 2 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, катание на коньках по прямой.

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за техническое выполнение техники передвижения на коньках.

Практическая работа №31

Техники преодоления виража

Тема: 7 Конькобежная подготовка

Количество часов: 2 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, катание на коньках по виражу.

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за техническое выполнение техники передвижения на коньках.

Практическая работа №32

Техника торможения

Тема: 7 Конькобежная подготовка

Количество часов: 2 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, катание на коньках по виражу и прямой, отработка торможения на коньках.

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за техническое выполнение техники передвижения на коньках.

Практическая работа №33

Бег на время 100м

Тема: 7 Конькобежная подготовка

Количество часов: 2 ч

Цели: Освоение техники передвижения на коньках.

Задачи: Сдача контрольных нормативов в беге на 100м на коньках.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях конькобежной подготовкой.

Порядок выполнения работы:

Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, катание на коньках, бег 100м на время.

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за техническое выполнение техники передвижения на коньках.

Практическая работа №34

Правила игры: стойка игрока

Раздел: 8 Настольный теннис

Количество часов: 2 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 №35

Подача, прием

Раздел: 8 Настольный теннис

Количество часов: 2 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 №36

Игра в парах

Раздел: 8 Настольный теннис

Количество часов: 2 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.

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

Основные источники:

1. 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.
2. 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.
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. -М.,2020
4. Бишаева А. А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М.,2020

Дополнительные источники:

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.
10. 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.

11. Мифтахов, Р. А., Организационно-методические основы оздоровительной физической культуры студентов: учебное пособие / Р. А. Мифтахов. — Москва: Русайнс, 2023. — 89 с. — ISBN 978-5-466-01338-2. — URL: <https://book.ru/book/945928>. — Текст : электронный.

12. Тиханова, Е. И., Физическая культура. Практикум : учебно-методическое пособие / Е. И. Тиханова. — Москва : Русайнс, 2023. — 96 с. — ISBN 978-5-466-03007-5. — URL: <https://book.ru/book/949386>. — Текст : электронный.

13. Учебная мотивация студентов: её изменение в процессе занятий физической культурой и спортом : монография / В. И. Шарагин, В. Ю. Карпов, А. В. Романова [и др.] ; под общ. ред. В. Ю. Карпова. — Москва : Русайнс, 2023. — 175 с. — ISBN 978-5-466-03728-9. — URL: <https://book.ru/book/950896>. — Текст : электронный.

14. Адаптивная физическая культура : учебное пособие / Р. И. Айзман, Ю. С. Филиппова, О. Я. Бойко [и др.] ; под ред. Р. И. Айзмана, Ю. С. Филипповой. — Москва : КноРус, 2022. — 341 с. — ISBN 978-5-406-08420-5. — URL: <https://book.ru/book/942798>. — Текст : электронный.

15. Физическая культура студентов специальной медицинской группы : учебник / С. И. Филимонова, Л. Б. Андрющенко, Г. Б. Глазкова [и др.]. — Москва : Русайнс, 2022. — 354 с. — ISBN 978-5-4365-9530-6. — URL: <https://book.ru/book/944746>. — Текст : электронный.

16. Козлова, О.А.. Самостоятельные занятия физической культурой : Учебное пособие / О.А. Козлова, Е.Ю. Коротаева — Москва : Проспект, 2022. — 40 с. — ISBN 978-5-6047980-6-5. — URL: <https://book.ru/book/948478>. — Текст : электронный.

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).
- www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2019)).