



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

Методические указания
для обучающихся по выполнению практических занятий
по дисциплине
ОУД.09 «Физическая культура»
специальности
15.02.04 Специальные машины и устройства

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

протокол № 6

«24» января 2024г.

Председатель ЦКК

Меньшикова 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 4x100м.» | 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 «согнуг 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 5x5» | 13 |
| | Практическая работа № 15 «Правила игры: стойка волейболиста, перемещение, передача мяча, прием, подачи, направляющий удар, блокирование, основы тактики, двусторонняя игра бхб.» | 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 15.02.04 Специальные машины и устройства.

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 15.02.04 Специальные машины и устройства, 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 | <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, |

| | | |
|--|--|--|
| | <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 областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; | <p>профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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). |
|--|--|--|

| | | |
|---|--|--|
| | - способность их использования в познавательной и социальной 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</p> |

| | | |
|---|---|--|
| | | инициативным. |
| 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 | – проявлять патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; - готовность к служению Отечеству, его защите | - 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. |
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. | 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 | - 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; |

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 5х5

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 №15

Правила игры: стойка волейболиста, перемещение, передача мяча, прием, подачи, направляющий удар, блокирование, основы тактики, двусторонняя игра 6х6.

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 6х6 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 | 6/у | 60 | 75 | 6/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 ШФП | | | | | | |

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 наука 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 наука 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).