

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ДМИТРОВСКИЙ ТЕХНИКУМ»

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УМР
/Н. Е. Горюшкина
«31» августа 2021 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

для обучающихся по выполнению практических работ

учебной дисциплины

ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по профессии 10.02.01 Организация и технология защиты информации

г. Дмитров 2021 г.

ОДОБРЕНО
На заседании ПЦК
естественно-научных и экономических
дисциплин

Составлено в соответствии с рабочей
программой дисциплины ОУП.06
«Физическая культура»

Квитченко С.А. Квитченко
«30» *апреля* 2021 г.

Разработчик *Уткина* Уткина Т.С., преподаватель физической культуры

Содержание

1 Пояснительная записка .	3
2. Методические рекомендации по выполнению практических заданий.	4
3. Тесты определения физической подготовленности .	5
4. Итоговые нормативы	17
5. Условия реализации программы учебной дисциплины	18

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная дисциплина «Физическая культура» ставит задачи не только развития физической подготовки обучающихся, но и расширение их представления о спорте в целом.

Цель практических занятий заключается в развитии физической формы обучающихся, расширении представлений о спорте.

В результате выполнения теоретических и практических работ по физической культуре обучающиеся совершенствуют свои физические навыки и умения; показывают и упрочняют умение пользоваться физическими способностями.

Данные методические рекомендации составлены в соответствии с государственными требованиями к минимуму содержания и уровню подготовки выпускника среднего профессионального образования и на основе рабочей программы по дисциплине «Физическая культура».

Методические указания предназначены для студентов и служат пособием при выполнении практических работ, предусмотренных рабочими учебными планами и запланированных в рабочих программах.

Практические задания направлены на экспериментальное подтверждение теоретических положений и формирование учебных умений, они составляют важную часть теоретической подготовки по освоению дисциплины «Физическая культура».

Результат выполнения практических заданий оценивается по пятибалльной системе.

Критериями оценки служат отсутствие ошибок при выполнении физических упражнений.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, самостоятельных и контрольных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Требования к результатам освоения дисциплины:

Личностные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:

1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и

корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физической 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);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной

деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Методические рекомендации по выполнению практических заданий

Подготовка к практическим работам заключается в самостоятельном изучении теории по рекомендуемой литературе, предусмотренной рабочей программой.

Для эффективного выполнения заданий ВЫ должны знать теоретические

материалы и уметь применять эти знания для приобретения практических навыков при выполнении практических заданий.

Оценки за выполнение практических занятий выставляется по пятибалльной системе.

Оценка «5» ставится, если ученик выполнил все задания верно.

Оценка «4» ставится, если ученик выполнил правильно не менее 3/4 заданий.

Оценка «3» ставится за работу, в которой правильно выполнено не менее половины заданий.

Оценка «2» ставится за работу, в которой не выполнено более половины заданий.

Оценка «1» ставится, если ученик не выполнил ни одного задания.

Цели практических занятий: освоить основные приемы техники игры в волейбол, баскетбол;

овладеть простейшими тактическими действиями по спортивным играм баскетболу и волейболу.

В результате студент должен знать:

- историю возникновения игр волейбол, баскетбол;
- правила игры;
- технику безопасности на занятиях;
- технику перемещений;
- технику владения мячом;
- тактику игры в нападении и защите;

уметь:

- владеть мячом и играть в команде;
- выполнять технические приемы по спортивным играм;
- владеть технологией двигательных действий в игре;

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- для укрепления костно-мышечного аппарата и совершенствованию всех функций организма;
- в преодолении трудностей в любых жизненных ситуациях;
- для ведения здорового образа жизни;

Приступая к практическим занятиям по освоению спортивных игр (баскетбол, волейбол), обязательно учитывайте состояние своего здоровья и, если есть какие-либо нарушения, посоветуйтесь с врачом и вашим преподавателем физической культуры. Это важно, так как на практических

занятиях предлагаются упражнения и нагрузки, рассчитанные на обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к основной медицинской группе, т. е. на тех, кому разрешено на уроках физической культуры выполнение всех упражнений.

Результаты выполнения студентами практической работы оцениваются преподавателем.

**Тесты определения физической подготовленности
(обязательные)**

Девушки

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1.Тест на скоростно-силовую подготовленность. Бег 60(сек)	9,9	10,5	11,0	11,4	11,8
3.Тест на общую выносливость Бег 2000м (мин,сек)	12,15	12,50	13,15	13,50	14,15
2.Тест на силовую подготовленность. Отжимание (кол-во раз)	15	12	10	8	6
4.Тест на прыгучесть. Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150

Мужчины

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1.Тест на скоростно- силовую подготовленность. Бег 60м(сек)	8,2	9,0	9,5	10,0	10,5
3.Тест на общую выносливость. Бег 3000м (мин,сек)	12,0	12,35	13,10	13,50	14,0
2.Тест на силовую подготовленность. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	12	9	7	5
4.Тест на прыгучесть. Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	210

Примечание: Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности студента и физическую активность студента в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

Тесты физической подготовленности (на дополнительные баллы)

Девушки

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1.Тест на силовую подготовленность. Отжимание (кол-во раз) С колен (кол-во раз)	15 35	12 30	10 25	8 20	6 15
2.Тест на силовую подготовленность. Подъём туловища из положения лёжа, ноги согнуты и закреплены (кол-во раз). Пресс.	60	50	40	30	20
3.Координационный тест Челночный бег 3×10 м (сек)	7,3	8,0	8,3		
4.Тест на прыгучесть. Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150
5.Прыжки со скакалкой (кол-во раз в 1 мин)	150	140	130	120	110
6.Гимнастический комплекс упражнений (утренней, производственной, релаксационной)					

Мужчины

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1.Тест на силовую подготовленность. Отжимание (кол-во раз)	35	30	25	20	18
2.Тест на силовую подготовленность. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	12	9	7	5
3. Тест на силовую подготовленность. Подъём туловища из положения лёжа, ноги согнуты и закреплены (кол-во раз). Пресс.	60	50	40	30	20
4.Тест на прыгучесть. Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215
5.Прыжки со скакалкой (кол-во раз в 1 мин)	150	140	130	120	110
6.Координационный тест Челночный бег 3×10 м (сек)	7,3	8,0	8,3		
7.Гимнастический комплекс упражнений (утренней, производственной, релаксационной)					

**Контрольные упражнения
для оценки физической подготовленности студентов
специальной медицинской группы**

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа отжимание от пола, локти до прямого угла.
2. Подтягивание на перекладине из виса, хват сверху (мужчины).
3. Подъём туловища из положения, лёжа на спине, руки скрестно на груди, ноги согнуты в коленях и закреплены, упражнение на пресс.
4. «Скандинавская ходьба» с палками (30 мин жен., 40 мин муж.).
5. Прыжок в длину с места.
6. Приседание.
7. Плавание (без учёта времени 100 м.)
8. Проба Руфье, восстанавливаемость пульса.
9. Упражнения на равновесие.
10. Упражнения с мячом (баскетбольным, волейбольным, футбольным, с медболом).
11. Упражнения со скакалкой.

Перечень контрольных упражнений для выполнения определяет преподаватель с учётом медицинских показаний и противопоказаний студентов.

Примерная тематика рефератов для студентов , освобождённых от практических занятий и временно освобождённых от практических занятий по дисциплине «Физическая культура».

1. Адаптация организма – физиологическая основа функционального и двигательного совершенствования человека.
2. Анатомия человека (кратко, для 1 курса).
3. Влияние занятий различными видами спорта на психоэмоциональное состояние человека.
4. Выбор видов спорта и упражнений для активного отдыха.
5. Выбор видов спорта и упражнений для повышения функциональных возможностей организма.
6. Выбор видов спорта и физических упражнений для развития основных физических качеств: выносливости, силы, гибкости, быстроты, координации движений.
7. Гимнастика для глаз.
8. Гипокинезия и гиподинамия - суть отрицательного воздействия на организм человека.
9. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
10. Дыхательная гимнастика как лечебная физическая культура для восстановления здоровья (системы дыхательных упражнений).
11. Кинезотерапия как средство восстановления организма.
12. Кинезотерапия при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
13. Криотерапия как средство восстановления опорно-двигательного аппарата.
14. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры в период ремиссии.
15. Методы контроля и самоконтроля, оценки физического развития и физической подготовки.
16. Оздоровительная ходьба и оздоровительный бег.
17. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система.
18. Основы регулирования массы тела.
19. Приёмы снятия психоэмоционального напряжения или стресса методами и средствами физической культуры и спорта.
20. Природные и гигиенические факторы как средства физического воспитания и методика их применения.
21. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
22. Работоспособность. Утомление. Восстановление работоспособности.
23. Роль и значение физической культуры в профилактике заболеваний и укреплении здоровья, сохранения творческой активности.

24. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма.
25. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физической культурой.
26. Самостоятельные занятия и работа на спортивных тренажёрах для юношей.
27. Самостоятельные занятия и силовая гимнастика для девушек.
28. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).
29. Социально-биологические основы физической культуры и спорта. Влияние разных факторов на жизнедеятельность организма (природных, экологических, социальных).
30. Социальные функции физической культуры и спорта.
31. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов.
32. Строение позвоночника и укрепляющие упражнения.
33. Суставная гимнастика.
34. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
35. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
36. Функциональная реакция отдельных структур организма на физическую активность.
37. Характеристика и основы воспитания физических качеств (по выбору студента):
38. Циклические и ациклические виды физической нагрузки.
39. Экогигиена физической культуры и спорта. Понятие "экогигиена", климатогеографические факторы и их влияние на здоровье и работоспособность занимающихся.

Вопросы к контрольным работам по теоретическому и методико-практическому курсу

1. Основные цели и задачи дисциплины «Физическая культура».
2. Основные физические качества человека, дайте определение одному из них на ваше усмотрение.
3. Основные виды «базовой» физической культуры.
4. Какими факторами определяется физическое развитие человека.
5. Три критерия уровня физической культуры личности
6. Основные факторы риска для образа жизни.
7. 5 основных составляющих здорового образа жизни.
8. Гиподинамия и гипокинезия - суть отрицательного воздействия данных социально-биологических явлений на человека.
9. Процесс обмена веществ в организме человека, определение, суть.
10. В чем важность поддержания правильного баланса белков в организме.
11. Основное назначение углеводов для жизнедеятельности человека.
12. Что происходит с мышечной и костной тканью под воздействием физической нагрузки.
13. Из каких основных компонентов состоит кровь человека, кратко укажите их основное предназначение.
14. Что такое систолическое и диастолическое давление. Нормальные показатели давления для здорового человека.
15. Критические и сенситивные периоды развития человека.
16. Какие физические качества (способности) человека являются генетически зависимыми, а какие – тренируемые. Какое положение занимает качество «сила».
17. Дайте определение «паспортному» и «биологическому» возрасту.
18. Какие физические качества лучше всего развиваются средствами физической культуры в период детства и в юношеский период.
19. От каких факторов зависит интенсивность интеллектуальных функций человека.
20. Какие виды контроля для занимающихся физической культурой и спортом вам известны. Дайте основополагающую краткую характеристику каждому.

21. Наиболее важные и доступные для самостоятельной оценки показатели самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.
22. Отрицательные явления, сопутствующие неправильному планированию и условиям проведения занятий спортом и физической культурой, профилактика этих явлений.
23. Что такое «острый мышечный миозит». При нарушении, каких условий занятий он возникает. Почему необходимо продолжать занятия физкультурой при этом нежелательном явлении.
24. Перечислите факторы, которые необходимо учитывать при составлении планов самостоятельных занятий физической культурой (дозирование нагрузки и интенсивности).
25. Прежде, чем начать занятия, необходимо выполнить семь основных рекомендаций, в чем они заключаются.
26. Какие виды физической культуры и спорта можно использовать для развития выносливости. Дайте характеристику «циклическим» и «ациклическим» упражнениям.
27. Какие тренировочные средства подходят для любителей оздоровительного бега из всего арсенала бегунов на средние и длинные дистанции.
28. Перечислите основные группы мышц, требующие постоянной силовой тренировки. Составьте план самостоятельных занятий.
29. В каких формах проявляется быстрота человека.
30. Какие упражнения можно использовать для развития ловкости (координации движений).
31. Перечислите основные формы проявления гибкости.
32. Роль положительной мотивации студентов к занятиям физической культурой. Назовите понятия, образующие блок мотивации и охарактеризуйте их.
33. Методы регулирования психоэмоционального состояния на занятиях.
34. Роль занятий физической культурой в предотвращении последствий стресса и нервов.
35. Гигиена: определение понятия, цели и задачи
36. Активный отдых: определение, понятия и виды.

Темы лекционного раздела

Тема: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента

1. Введение. Основные понятия в сфере физической культуры.
2. Деятельная сущность и ценности физической культуры в различных сферах жизни. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.
3. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте.
4. Физическая культура личности. Средства формирования физической культуры личности.
5. Физическая культура и спорт, как социальные феномены общества. Социально-экономический эффект физической культуры и спорта.

Тема: Социально-биологические основы физической культуры

6. Организм человека, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Анатомо-морфологические особенности организма человека.
7. Костная система и ее функции. Мышечная система и ее функции.
8. Органы пищеварения и выделения их функции.

Тема: Социально-биологические основы физической культуры

9. Физиологические системы организма. Сердечно-сосудистая система. Дыхательная система. Нервная система.
10. Физиологические механизмы и закономерности направленного воздействия физической тренировки.
11. Двигательная деятельность и повышение устойчивости организма человека к воздействиям внешней среды.

Тема: Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья

12. Основы валеологии. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни.
13. Основные требования к организации здорового образа жизни и личное отношение к здоровью самого студента. Критерии эффективности здорового образа жизни.
14. Основы рационального питания. Белки, жиры, углеводы. Их роль в питании человека, нормы потребления.
15. Биологически активные вещества и их роль в жизнедеятельности организма. Витамины в питании, виды, нормы потребления.
16. Сбалансированное питание. Рациональное питание. Особенности питания при учебной и физкультурно-спортивной деятельности.
17. Гигиена умственного и физического труда.

Тема: Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.

18. Физическая активность и гиподинамия в жизни студента.
19. Закаливание организма, его роль в профилактике ОРВИ и других заболеваний, основные принципы и способы закаливания.

20. Физическое самовоспитание и самосовершенствование личности средствами ФКиС.
21. Определение понятия, цели и задач мониторинга физического здоровья. Нормативно-правовая база организации мониторинга.
22. Мониторинг здоровья субъектов образовательного процесса. Результаты мониторинга физического здоровья студентов.

Тема: Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности студента

23. Психофизиологические основы характеристики учебного труда студента, динамика его работоспособности в течение учебного дня, семестра и года.
24. Критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.
25. Использование средств и методов физической культуры для профилактики утомления и повышения эффективности учебного труда. Физические упражнения как средство активного отдыха.

Тема: Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания

26. Средства и принципы физического воспитания в методике построения занятий по физической культуре.
27. Характеристика основных двигательных качеств человека (сила, выносливость, гибкость, быстрота, ловкость).
28. Методы формирования двигательных качеств в процессе физического воспитания.
29. Формирование психических качеств и свойств личности в процессе физического воспитания.
30. Общая физическая подготовка (ОФП) в физическом воспитании человека.
31. Специальная физическая подготовка. Интенсивность физических нагрузок.
32. Формы и организационные основы занятия физическими упражнениями, структура и направленность учебно-тренировочного занятия.
33. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности человека средствами физической культуры и спорта.

Тема: Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

34. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, средства и содержание.
35. Специфика организации самостоятельных занятий, в зависимости от возраста, пола, индивидуального уровня физической подготовки и тренировочного опыта.
36. Виды и методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями (утренняя гимнастика, атлетическая гимнастика, оздоровительный бег и ходьба).

Тема: Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений

37. Определение понятия «спорт». Классификация видов спорта. Массовый спорт. Спорт высших достижений. Принципиальное отличие спорта от других видов занятий физическими упражнениями. Спортивная классификация.

38. Индивидуальный выбор вида спорта или систем физических упражнений. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности.
39. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Современные популярные системы физических упражнений.
40. Студенческие спортивные мероприятия и соревнования различного уровня в регионе. Организация физкультурно-спортивной деятельности, спортивные секции.
41. Адаптивная физическая культура и спорт.

Тема: Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений

42. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Особенности построения занятий физической культурой для женщин.

Тема: Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

43. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями, профилактика травматизма. Основы доврачебной помощи при занятиях ФКиС.
44. Врачебный контроль. Функциональные пробы, тесты для диагностики состояния организма.

Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов

45. Особенности различных видов трудовой деятельности человека. Личная и социально-экономическая необходимость специальной физической и психической подготовки студента к будущей профессиональной деятельности.
- .

Основные вопросы по технике безопасности на учебных занятиях

1. Техника безопасности на учебных занятиях в тренажёрном зале.
 - 1.1. Основные характеристики работы тренажеров и тренажерных комплексов;
 - 1.2. Инструктаж обучающихся для выполнения различных силовых упражнений на тренажерах;
 - 1.3. Правила выполнения физических упражнений с силовой направленностью на тренажерах;
 - 1.4. Страховка и само страховка при выполнении упражнений на тренажерах;
 - 1.5. Оказание первой медицинской помощи при занятиях силовыми упражнениями в тренажерном зале.

2. Техника безопасности на учебных занятиях игровыми видами спорта.
 - 2.1. Система организации учебных занятий по игровым видам спорта;
 - 2.2. Начинать учебные занятия по команде преподавателя и только под его руководством;
 - 2.3. Учебные занятия проводить только в спортивной форме;
 - 2.4. Техника выполнения различных перемещений в игровых видах спорта;
 - 2.5. Медицина обучения различным падениям в игровых видах спорта.

3. Инструкция по безопасности при проведении массовых спортивных мероприятий.
 - 3.1. Положение об организации и проведении спортивных мероприятий;
 - 3.2. Соблюдение правил проведения спортивных мероприятий;
 - 3.3. Проведение спортивных соревнований только под руководством судьи и медицинского работника.

Итоговые нормативы

№ №	Характеристика направленности тестов	Оценка в баллах					Оценка в баллах				
		Девушки					юноши				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Тест на скоростно-силовую подготовленность: Бег 100м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
2.	Тест на силовую подготовленность. Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) вес до 70 кг	60	50	40	30	20					
	вес более 70 кг	50	40	30	20	10					
	Подтягивание на перекладине (кол-во раз) вес до 85кг						15	12	9	7	5
	вес более 85кг						12	10	7	4	2
3.	Тест на общую выносливость: Бег 2000м (мин,сек) вес до 70кг	10,15	10,50	11,20	11,50	12,15					
	вес более 70кг	10,35	11,20	11,55	12,40	13,15					
	Бег 3000м (мин,сек) вес до 85кг						12,0	12,35	13,10	13,50	14,0
	вес более 85кг						12,30	13,10	13,50	14,40	15,30
4.	Плавание, дистанция 50м	Без учета времени					Без учета времени				

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

ОУП.06 Физическая культура	Спортивный зал 141804, г. Дмитров ул. Инженерная, д. 2А	Спортивный зал: - стенка гимнастическая; - перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; - гимнастические скамейки; - гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), - маты гимнастические, - канат; - канат для перетягивания, - стойки для прыжков в высоту, - перекладина для прыжков в высоту, - зона приземления для прыжков в высоту, - палки гимнастические, - мячи набивные, - мячи для метания, - гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, - секундомеры, - ростомер, - динамометры, - приборы для измерения давления и др.; - кольца баскетбольные, - щиты баскетбольные, - рамы для выноса баскетбольного	Microsoft Windows (Сублицензионный договор №Tr000153268 от 12-04-2017 Microsoft Imagine Premium Renewed Subscription 3 year), Microsoft Office(Сублицензионный договор №Tr000235407 от 16-03-2018), Google Chrome (Свободно распространяемое ПО), Kaspersky Endpoint Security(стандартный Russian Edition 1000-1499 Node 2 year Education Renewal License от 20-09- 2018 до 21-11-2020)
----------------------------------	---	--	--

		<p>щита или стойки баскетбольные,</p> <ul style="list-style-type: none"> - защита для баскетбольного щита и стоек, - сетки баскетбольные, - мячи баскетбольные, - стойки волейбольные, - защита для волейбольных стоек, - сетка волейбольная, - волейбольные мячи, - сетки для ворот мини-футбольных, - гасители для ворот мини-футбольных, - мячи для мини-футбола и др. - комплекты учебной мебели, - игровое оборудование и инвентарь. 	
	<p>Библиотека, читальный зал (специализированный кабинет) с выходом в сеть Интернет 141804, г. Дмитров ул. Инженерная, д. 2А</p>	<p>Аудитория:</p> <ul style="list-style-type: none"> - комплекты учебной мебели; - компьютерная техника с подключением к сети «Интернет», доступом в электронную информационно-образовательную среду и электронно-библиотечную систему 	<p>Microsoft Windows (Сублицензионный договор №Tr000153268 от 12-04-2017 Microsoft Imagine Premium Renewed Subscription 3 year), Microsoft Office(Сублицензионный договор №Tr000235407 от 16-03-2018), Google Chrome (Свободно распространяемое ПО), Kaspersky Endpoint Security(стандартный Russian Edition 1000-1499 Node 2 year Education Renewal License от 20-09-2018 до 21-11-2020)</p>

2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы.

2.1 Основные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. - 3-е изд., испр. - М.: Издательство Юрайт, 2018. - 493 с. - (Серия: Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-02309-1. <https://biblio-online.ru/book/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9/fizicheskaya-kultura>

2.2. Дополнительные источники

1. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. - М.: Издательство Юрайт, 2018. - 424 с. - (Серия: Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-02612-4. <https://biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E/fizicheskaya-kultura>

2. Сахарова Е.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитонов О.И.- Электрон. текстовые данные. - Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013. 94 с.- Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11361>

2.3. Интернет-ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики [Электронный ресурс]: Официальный сайт. – Режим доступа: <http://sport.minstm.gov.ru>

2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города [Электронный ресурс]: Официальный сайт. – Режим доступа: <http://www.mosSPORT.ru>

<http://www.School-collection.edu.ru>
<http://www.teleschool.ru/>
<http://www.eidos.ru/> <http://www.it-iteach.ru/> <http://ilearn.oblcity.ru/>
<http://www.school.edu.ru/> <http://www.int-edu.ru/>