

**Министерство культуры Нижегородской области
ГБПОУ «Арзамасский музыкальный колледж»**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
СТУДЕНТОВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ ОГСЭ.05**

Физическая культура

**основной профессиональной образовательной программы
СПО(ППССЗ) по специальностям:**

53.02.03 «Инструментальное исполнительство»

(по видам инструментов)

53.02.04 «Вокальное искусство»

53.02.05 «Сольное и хоровое народное пение»

53.02.06 «Хоровое дирижирование»

53.02.07 «Теория музыки»

(углублённая подготовка)

**Арзамас
2022**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Ключевой проблемой современного профессионального образования становится внедрение в учебный процесс средств и методик, развивающих у выпускников способности к овладению методами познания, дающими возможность самостоятельно добывать знания, творчески их использовать на базе известных или вновь созданных способов и средств деятельности. Стать таким специалистом без хорошо сформированных умений и навыков самостоятельной учебной деятельности невозможно.

Проблема организации самостоятельной работы студентов является актуальной и сложной, и её решение требует значительных усилий, как со стороны преподавателей, так и со стороны студентов.

Основным документом, определяющим самостоятельную работу студентов в колледжах, являются «Рекомендации по планированию и организации самостоятельной работы студентов образовательных учреждений среднего профессионального образования в условиях действия ГОС СПО» (Приложение к письму Минобрнауки России от 29.12.2000 № 16-52-138 ин/16-13).

Объем самостоятельной работы студентов определяется Федеральным государственным образовательным стандартом.

Самостоятельная работа студентов является обязательной для каждого студента и определяется учебным планом.

При реализации содержания общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» (ОД.01.07) в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ) учебная нагрузка обучающихся составляет: максимальная учебная нагрузка 288 часов, обязательная учебная нагрузка 144 часа, включая 126 часов практических занятий самостоятельная работа студентов 144 часа.

Дисциплина «Физическая культура» предусматривает еженедельно 2 часа обязательных аудиторных занятий и 2 часа самостоятельной работы (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях).

Срок освоения дисциплины I-IV семестры обучения. Занятия групповые, форма контроля – 1-3 семестры – зачет, 4 семестр – дифференцированный зачет.

При реализации содержания общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» (ОГСЭ.05) в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ) учебная нагрузка обучающихся составляет: максимальная учебная нагрузка 284 часов, обязательная учебная нагрузка 142 часа, самостоятельная работа студентов 142 час.

Самостоятельная работа студентов в дисциплине «Физическая культура» способствует активизации творческого потенциала личности, гармонизации духовных и физических сил, формированию таких общечеловеческих ценностей как: здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Задачи самостоятельной работы:

- целостное развитие личности;
- развитие и совершенствование физических способностей студентов;
- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений и навыков;
- углубление и расширение теоретических знаний;
- формирование умений использовать справочную документацию и специальную литературу;
- развитие познавательных способностей и активности студентов: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие исследовательских умений;
- умение использовать материал, собранный и полученный в ходе самостоятельных занятий на семинарах, на практических занятиях, в спортивно-массовых мероприятиях, при

написании рефератов и докладов, для эффективной подготовки к итоговым зачетам и экзаменам.

ВИДЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Наименование разделов и тем	самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Работа с литературой и изучение материала учебника. Выполнение индивидуального задания по написанию реферата по данной теме**	1
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий. Самоконтроль, контроль уровня психофизиологических качеств	Работа с литературой и изучение материала учебника.. Выполнение индивидуального задания по написанию реферата по данной теме**	1
Тема2.1 Легкая атлетика кроссовая подготовка	Написание сообщения по теме: Легкая атлетика** Посещение спортивных секций по легкой атлетике* Подготовка к сдаче контрольных нормативов в беге, прыжках, метаниях и кроссовой подготовке Участие студентов в соревнованиях по легкой атлетике и кроссу*	9
Тема 2.2 Баскетбол	Написание сообщения по теме: Баскетбол** Посещение спортивных секций по баскетболу* Подготовка к сдаче контрольных нормативов по баскетболу, Участие студентов в соревнованиях по баскетболу*	5
Тема 3.1 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. С	Работа с литературой и изучение материала учебника.. Выполнение индивидуального задания по написанию реферата по данной теме**	1
Тема 3.2 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Работа с литературой и изучение материала учебника.. Выполнение индивидуального задания по написанию реферата по данной теме**	1
Тема 4.1 Лыжная подготовка	Написание сообщения по теме: Лыжный спорт** Посещение спортивных секций по лыжной подготовке* Подготовка к сдаче контрольных нормативов по лыжам Участие студентов в соревнованиях по лыжному спорту*	6
Тема 4.2 Плавание	Написание сообщения по теме: Плавание** Посещение спортивных секций по плаванию* Подготовка к сдаче контрольных нормативов по плаванию. Участие студентов в соревнованиях .	5
Тема 4.3 Мини-футбол	Написание сообщения по теме: Мини-футбол** Подготовка к сдаче контрольных нормативов по мини-футболу. Участие студентов в соревнованиях по мини-футболу.*	7
Тема 4.4 Гимнастика	Написание сообщения по теме: Гимнастика** Подготовка к сдаче контрольных нормативов по гимнастике. Участие студентов в соревнованиях по силовой гимнастике*	7
**- работа для студентов, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья		
*-работа для хорошо подготовленных и физически крепких студентов		

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Тема 1.1 . Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья

1 Цель задания:

- углубление знаний по теме занятия

2 Количество часов на выполнение: 1 час

3 Текст задания.

- Изучение материала учебника и дополнительных источников. Написание реферата (сообщения) по заданной теме

4 Рекомендации по выполнению:

■ознакомление с основными понятиями:

- здоровье
- качество и стиль жизни
- здоровый образ жизни
- дееспособность
- трудоспособность

■содержание

- 1.Здоровье человека, как ценность и факторы его определяющие.
- 2.Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида.
3. Физическое самовоспитание и самосовершенствование.
4. Критерии эффективности здорового образа жизни.

5 Формы контроля:

- проверка и защита реферата (сообщения)
- опрос

6 Критерии оценки:

- оформление реферата (аккуратность, последовательность)
- четкость ответов на вопросы
- умение пользоваться текстом

7. Рекомендуемая литература:

- Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Г.И. Погадаев, Р.Л. Палтиевич

Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО, Издательский центр М.Академия 2008г.

А.А. Бишаева Физическая культура. Учебник для начального и среднего профессионального образования Издательский центр Академия, 2010г

8. Интернет - источники:

1. [http: w ww.profobrazovanie.org/](http://www.profobrazovanie.org/)

Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий. Самоконтроль, контроль уровня психофизиологических качеств

1 Цель задания:

- углубление знаний по теме занятия

2 Количество часов на выполнение: 1 час

3 Текст задания.

- Изучение материала учебника и дополнительных источников.

- Написание реферата (сообщения) по заданной теме
- функциональные системы организма человека
- саморегуляция

4 Рекомендации по выполнению:

ознакомление с основными понятиями:

- гиподинамия
- гипокинезия
- максимальное потребление кислорода ■ содержание

-Краткая характеристика функциональных систем организма человека.

-Возрастные особенности развития.

-Методические принципы, средства и методы развития основных двигательных качеств человека.

-Основные показатели самоконтроля.

-Контроль за эффективностью тренировочного процесса.

5 Формы контроля:

- проверка и защита реферата(сообщения)
- опрос

6 Критерии оценки:

- оформление реферата (аккуратность, последовательность)
- четкость ответов на вопросы
- умение пользоваться текстом

7. Рекомендуемая литература:

- **Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Г.И. Погадаев, Р.Л. Палтиевич**

Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО, Издательский центр М.Академия 2008г.

А.А. Бишаева Физическая культура. Учебник для начального и среднего профессионального образования Издательский центр Академия, 20 Юг

8. Интернет - источники:

7. <http://www.profobrazovanie.org/>

Тема 2.1 Легкая атлетика , кроссовая подготовка

1 Цель задания:

- тренировка выносливости
- развитие прыгучести
- развитие скоростно- силовых качеств

2 Количество часов на выполнение: 9 часов

3 Задание. №1

Пробегание дистанции 1-3км.

Задание. №2

Подготовка к сдаче контрольных нормативов в беге, прыжках, метаниях и кроссовой подготовке. Тренировка контрольных нормативов.

Задание. №3

Посещение спортивных секций по легкой атлетике*

Участие студентов в соревнованиях по легкой атлетике и кроссу*

4 Рекомендации по выполнению:

Перед началом тренировки обязательно провести разминку, в которой выполняются упражнения для суставов и основных мышечных групп, а так же их разогрев и подготовка к работе.

Бег выполняется в медленном или среднем темпе.

На начальном этапе тренировок можно переходить на шаг.

Дистанцию увеличивать постепенно, начиная с 1км. девушкам и с 2км. юношам.

Тренировка в беге на короткие дистанции проводится интервальным методом с периодическим изменением скорости бега.

Для тренировки в прыжках выполнять прыжки через скакалку по ЮОраз 3 повтора.

Хорошо подготовленные студенты занимаются с преподавателем по индивидуальному плану подготовки к соревнованиям.

5 Формы контроля

- проведение контрольно- тестовых заданий
- участие в городских, окружных и внутриколледжных соревнованиях

6 Критерии оценки :

- результаты выполнения контрольно-тестовых заданий
- результаты участия в соревнованиях
- визуальная оценка техники

7. Рекомендуемая литература

1. Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Г.И. Погадаев, Р.Л. Палтиевич
Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО, Издательский центр М.Академия 2008г.

8. Интернет - источники

1.nsportal.ru

Тема 2.2 Баскетбол

Цель задания:

- развитие ловкости и координации движений
- совершенствование технических элементов в баскетболе
- разучивание правил соревнований

2 Количество часов на выполнение 5 часа

3 Задания .

Подготовка к сдаче контрольных нормативов по баскетболу:

Задание. №1

Выполнение штрафного броска в кольцо со штрафной линии Задание. №2

Передачи от груди с перемещением на время

Задание. №3

Ведение мяча одной рукой и бросок в кольцо с разбега с двух шагов Задание. №4

Посещение спортивных секций по баскетболу*

Участие студентов в соревнованиях по баскетболу *

4 Рекомендации по выполнению :

Перед началом тренировки обязательно провести разминку в которой выполняются упражнения для суставов и основных мышечных групп, а так же их разогрев и подготовка к работе.

Ловить мяч в ладони, вытягивая руки вперед.

Не упускать мяч из зрительного контроля.

Ведение выполнять только одной рукой.

Отскок мяча от пола должен быть на высоту бедра.

Траектория полета мяча при бросках в кольцо должна быть высокая.

При выполнении разбега под кольцо выполнять только один шаг, а со второго - прыжок
Хорошо подготовленные студенты занимаются с преподавателем по индивидуальному плану подготовки к соревнованиям.

5 Формы контроля:

- проведение контрольно- тестовых заданий
- участие в городских, окружных и внутриколледжных соревнованиях

6 Критерии оценки :

- результаты выполнения контрольно-тестовых заданий
- результаты участия в соревнованиях
- визуальная оценка техники

7. Рекомендуемая литература

И.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Г.И. Погадаев, Р.Л. Палтиевич
Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО, Издательский центр М.Академия 2008г.

8. Интернет - источники

lnsportal.ru

Тема 3.1 Психофизические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в урегулирования работоспособности

1 Цель задания:

- углубление знаний по теме занятия

2 Количество часов на выполнение: 1 час

3 Текст задания.

- Изучение материала учебника и дополнительных источников
- Написание реферата (сообщения) по заданной теме

4 Рекомендации по выполнению:

.ознакомление с основными понятиями:

- работоспособность
- профессионально-прикладная физическая подготовка ППФП
- физическая подготовка и подготовленность
- адаптация

■содержание

1 .Основные принципы построения самостоятельных занятий.

2.Основные признаки утомления.

3. Коррекция фигуры

4 Факторы регуляции нагрузки.

5 Формы контроля:

- проверка и защита реферата (сообщения)
- опрос

6 Критерии оценки:

- оформление реферата (аккуратность, последовательность)
- четкость ответов на вопросы
- умение пользоваться текстом

7. Рекомендуемая литература:

- **И.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Г.И. Погадаев, Р.Л. Палтиевич**

Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО, Издательский центр М.Академия 2008г.

А.А. Бишаева Физическая культура. Учебник для начального и среднего профессионального образования Издательский центр Академия, 20 Юг

8. Интернет - источники:

<http://www.pmlbbrazovanie.org/>

Тема 3.2 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

1 Цель задания:

- углубление знаний по теме занятия

2 Количество часов на выполнение: 1 час

3 Текст задания.

- Изучение материала учебника и дополнительных источников . Написание реферата (сообщения) по заданной теме

4 Рекомендации по выполнению:

■ознакомление с основными понятиями:

- профессиограмма специалиста
- средства ППФП
- физическая и функциональная подготовленность

содержание

1 .Личная и социально- экономическая необходимость специальной психофизической подготовки к труду.

2.Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания.

3. Прикладная значимость некоторых видов спорта и специальных комплексов упражнений для ППФП

5 Формы контроля:

- проверка и защита реферата (сообщения)
- опрос

6 Критерии оценки:

- оформление реферата (аккуратность, последовательность)
- четкость ответов на вопросы
- умение пользоваться текстом

7. Рекомендуемая литература:

- **Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Г.И. Погадаев, Р.Л. Палтиевич**

Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО, Издательский центр М.Академия 2008г.

А.А. Бишаева Физическая культура. Учебник для начального и среднего профессионального образования Издательский центр Академия, 20 Юг

8. Интернет - источники:

h 11 p: // w w w. p r o f o b r a z o v a n i e . o r g /

Тема 4.1 Лыжная подготовка

1.Цель задания:

- развитие ловкости и координации движений
- развитие выносливости
- общее оздоровление организма студента

2 Количество часов на выполнение 6 часов

3 Задания.

Подготовка к сдаче контрольных нормативов по лыжной подготовке:

Задание. №1

Совершенствование техники лыжных ходов

Задание. №2

Прохождение дистанции 3 км (дев.) и 5 км (юн)

Задание. №3

Посещение спортивных секций по лыжному спорту*

Участие студентов в соревнованиях по лыжному спорту *

Задание. №4

Написание (доклада) сообщения или слайд-ряда про лыжный спорт.

4 Рекомендации по выполнению:

Перед началом тренировки обязательно провести разминку в которой выполняются упражнения для суставов и основных мышечных групп, а так же их разогрев и подготовка к

работе.

При выполнении:

- задания №1

Отработать технику одновременного одношажного и двухшажного лыжного хода, а также переменного двухшажного хода, подъемы и спуски, коньковый ход.

- задания №2

Дистанцию проходить без остановок в среднем темпе с постепенным ускорением.

- задания №4

Хорошо подготовленные студенты занимаются с преподавателем по индивидуальному плану подготовки к соревнованиям

- задания №4**

.Студенты, освобожденные от занятий на улице, пишут доклад (сообщение) с указанием основных способов передвижения на лыжах и истории развития различных видов лыжного спорта

5 Формы контроля:

- проведение контрольно- тестовых заданий

- участие в городских, окружных и внутриколледжных соревнованиях

6 Критерии оценки:

-результаты выполнения контрольно-тестовых заданий

-результаты участия в соревнованиях

- визуальная оценка

техники **7. Рекомендуемая**

литература

И.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Г.И. Погадаев, Р.И. Палтиевич
Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО, Издательский центр М.Академия 2008г.

8. Интернет - источники

lnsportal.ru

Тема 4.2 Плавание

Цель задания:

- упражнения для освоения с водой
- отработка элементов техники плавания
- разучивание правил соревнований

2 Количество часов на выполнение 5 часов

3 Задания.

Подготовка к сдаче контрольных нормативов по плаванию:

Задание. №1

Погружение в воду лица, выдох в воду с «пузырями». Основы задержки дыхания.

Задание. №2

Изучение техники скольжения на груди.

Задание. №3

Изучение старта с воды при плавании кролем на груди.

Задание. №4

Посещение спортивных секций по плаванию*

Участие студентов в соревнованиях по плаванию *

4 Рекомендации по выполнению:

Перед началом тренировки обязательно провести разминку в которой выполняются упражнения для суставов и основных мышечных групп, а так же их разогрев и подготовка к работе.

Лежание на спине. Дыхание на воде..

Погружение в воду лица ,выдох в воду с «пузырями».

Лежание на поверхности воды .Выдох в воду..

Толчок ногами от бортика,скольжение на груди по поверхности с головой опущенной в воду.

Упражнения в воде для изучения согласования движений рук и дыхания при плавании комплексом.

Упражнения на координацию при плавании комплексом.

Хорошо подготовленные студенты занимаются с преподавателем по индивидуальному плану подготовки к соревнованиям.

5 Формы контроля:

- проведение контрольно- тестовых заданий
- участие в городских, окружных и внутриколледжных соревнованиях

6 Критерии оценки:

- результаты выполнения контрольно-тестовых заданий
- результаты участия в соревнованиях
- визуальная оценка техники

7. Рекомендуемая литература

1Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Г.И. Погадаев, Р.Л. Палтиевич
Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО, Издательский центр М.Академия 2008г.

8. Интернет - источники

Insportal.ru

Тема 4.3 Мини-футбол

1.Цель задания:

- развитие ловкости и координации движений
- развитие силы и гибкости

2 Количество часов на выполнение 7 часа

3 Задания.

Подготовка к сдаче контрольных нормативов по мини-футболу:

Задание. №1

Выполнение комплекса упражнений для развития скоростных способностей.

Задание. №2

Выполнение ударов по мячу ногой, головой различными способами.

Задание. №3

Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, туловищем, головой.

Задание. №4Совершенствование передачи мяча на месте и в движении.

Задание №5 Техника ударов по мячу .Игра головой

Посещение спортивных секций по мини-футболу.*

Участие студентов в соревнованиях по мини-футболу.*

4 Рекомендации по выполнению:

Перед началом тренировки обязательно провести разминку , в которой выполняются упражнения для суставов и основных мышечных групп, а так же их разогрев и подготовка к работе. **При выполнении:**

- задания №1 Упражнения со скакалкой. Бег на короткие дистанции с низкого и высокого старта..
- задания №2Тренировка в принятии мяча различными частями тела.

- задания №3 Остановка мяча всеми частями тела.
- задания №4 Прием и передача мяча в движении.
- задания №5 Выполнение упражнений с передачей мячей в парах, тройках на месте и в движении, игра в «квадрат».

5 Формы контроля:

- проведение контрольно- тестовых заданий
- участие в городских, окружных и внутриколледжных соревнованиях

6 Критерии оценки:

- результаты выполнения контрольно-тестовых заданий
- результаты участия в соревнованиях
- визуальная оценка техники

7.Рекомендуемая литература

И.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Г.И. Погадаев, Р.Л. Палтиевич
Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО, Издательский центр
М.Академия 2008г.

8.Интернет - источники

lnsportal.ru

Тема 4.4. Гимнастика

1.Цель задания:

- развитие ловкости и координации движений
- развитие силы и гибкости

2 Количество часов на выполнение 7 часа

3 Задания .

Подготовка к сдаче контрольных нормативов по гимнастике:

Задание. №1

Подъем туловища из положения лежа на спине с согнутыми ногами (руки за головой) 25раз 2 серии **Задание. №2**

Подтягивание из виса на перекладине 10 раз 2 серии (юн)

Задание. №3

Отжимание от пола 25 раз (юн.) и 10 раз (дев.) по 2 серии **Задание. №4**

Наклоны туловища вперед, вправо, влево с удержанием положения 30 сек.

Задание. №5

Посещение спортивных секций по гимнастике*

Участие студентов в соревнованиях по силовой гимнастике и аэробике *

4 Рекомендации по выполнению :

Перед началом тренировки обязательно провести разминку в которой выполняются упражнения для суставов и основных мышечных групп, а так же их разогрев и подготовка к работе.

При выполнении:

- задания №1

Следить за тем, чтобы работали мышцы брюшного пресса, руки и затылок касались пола, а при подъеме на выдохе осуществлялось касание бедер грудью.

- задания №2

Обязательно выполнять полный провис, выпрямляя руки в локтях и касаться подбородком перекладины при подтягивании.

- задания №3

Удерживать туловище прямо, руки сгибать до 90 градусов и на выдохе выпрямлять руки в локтях до исходного положения.

- задания №4

Ноги в коленях не сгибать, выполнять наклоны с полной амплитудой на выдохе.

- задания №5

Хорошо подготовленные студенты занимаются с преподавателем по индивидуальному плану подготовки к соревнованиям.

5 Формы контроля:

- проведение контрольно- тестовых заданий
- участие в городских, окружных и внутриколледжных соревнованиях

6 Критерии оценки :

- результаты выполнения контрольно-тестовых заданий
- результаты участия в соревнованиях
- визуальная оценка техники

7.Рекомендуемая литература

1Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Г.И. Погадаев, Р.Л. Палтиеви
Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО, Издательский центр
М.Академия 2008г.

8.Интернет - источники

lnsportal.ru

Темы рефератов по дисциплине «Физическая культура»

Тема 1. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья

1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
2. Система знаний о здоровье. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья.
3. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни.
4. Здоровый образ жизни и его составляющие.
5. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
6. Основные требования к организации здорового образа жизни.
7. Критерии эффективности здорового образа жизни.
8. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.
9. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

Тема 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
2. Формы и содержание самостоятельных занятий.
3. Составление программ для лиц имеющих отклонения в состоянии здоровья.
4. Нарушение опорно-двигательного аппарата и её коррекция средствами физической культуры.
5. Влияние патологических искривлений позвоночника на физическое состояние человека (нарушение процесса дыхания при физической нагрузке, быстрая утомляемость, нарушение мышечного баланса).
6. Роль физических упражнений для лечения и профилактики остеохондроза позвоночника и при нарушениях осанки.
7. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
8. Гигиенические требования к проведению самостоятельных занятий.
9. Контроль и управление процессом самостоятельных занятий.

Тема 3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

1. Медицинские показания и противопоказания к занятиям оздоровительной физической культурой.
2. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
3. Врачебный контроль, его содержание.
4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.
5. Определение физического развития.
6. Методы оценки физической работоспособности.
7. Методы оценки уровня здоровья занимающихся.
8. Простейшие методики самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.

Тема 5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

1. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
2. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.
3. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
4. Влияние индивидуальных особенностей и условий труда на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве.
5. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

Тема 6. Виды спорта. Легкая атлетика

1. История развития легкой атлетики.
2. Легкая атлетика в системе физической культуры.

Лыжная подготовка

1. История развития лыжного спорта.
2. Основные требования безопасности к занятиям по лыжной подготовке. Меры профилактики и первая помощь при обморожении и травмах.

Волейбол

1. История развития волейбола в России.
2. Техника приема и передачи мяча сверху, снизу (работа рук, ног).
3. Техника выполнения нижней прямой и боковой подач. Верхняя прямая подача.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов

1. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки. 2. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.
2. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства.
3. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.
4. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП.
5. Организация, формы и средства ППФП студентов в техникуме.
6. Контроль над эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

6. Рекомендуемая литература

Основная литература

Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681> (дата обращения: 08.10.2021).

Интернет-ресурсы

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка»).

