

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Кузбасский государственный технический университет
имени Т. Ф. Горбачева»

Кафедра теории и методики профессионального образования

Составители
Т. С. Максимова
К. В. Максимов

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**Методические указания
к практическим занятиям**
для студентов 1 курса всех специальностей СПО

Рекомендовано цикловой методической комиссией
гуманитарных и социально-экономических
в качестве электронного издания
для использования в образовательном процессе

Кемерово 2018

Рецензенты:

Кабачевская Е. В. – доцент, зав. кафедрой теории и методики профессионального образования

Салтымакова О. А. – доцент, председатель цикловой методической комиссии гуманитарных и социально-экономических дисциплин СПО

Максимова Татьяна Сергеевна

Максимов Константин Викторович

Физическая культура [Электронный ресурс] : методические указания к практическим занятиям для студентов 1 курса всех специальностей СПО очной формы обучения / сост. Т. С. Максимова, К. В. Максимов; КузГТУ. – Электрон. издан. – Кемерово, 2018.

Приведено содержание практических работ, материал, необходимый для успешного изучения дисциплины.

© КузГТУ, 2018

© Максимова Т. С.,
Максимов К. В.,
составление, 2018

Оглавление

Пояснительная записка.....	5
Практическое занятие 1. Тема: Выполнение кроссового бега на средние дистанции	6
Практическое занятие 2. Тема: Овладение темпом бега по дистанции	6
Практическое занятие 3. Тема: Выполнение контрольного норматива «кроссовый бег»	7
Практическое занятие 4. Тема: Изучение техники низкого старта.....	7
Практическое занятие 5. Тема: Закрепление техники низкого старта	8
Практическое занятие 6. Тема: Выполнение контрольных нормативов «бег 30 м» и «бег 60 м»	8
Практическое занятие 7. Тема: Изучение техники метания набивного мяча	9
Практическое занятие 8. Тема: Закрепление техники метания набивного мяча.....	10
Практическое занятие 9. Тема: Выполнение контрольного норматива «метание набивного мяча 1 кг и 2 кг».....	10
Практическое занятие 10. Тема: Изучение техники прыжка в длину с места	11
Практическое занятие 11. Тема: Закрепление техники прыжка в длину с места	11
Практическое занятие 12. Тема: Выполнение контрольного норматива «прыжок в длину с места».....	12
Практическое занятие 13. Тема: Изучение техники передачи эстафетной палочки	12
Практическое занятие 14. Тема: Закрепление техники передачи эстафетной палочки и бега на эстафетном этапе.....	13
Практическое занятие 15. Тема: Выполнение норматива «эстафетный бег 4*100 м».....	14
Практическое занятие 16. Тема: Изучение техники попеременно-двухшажного хода в лыжных гонках.....	14
Практическое занятие 17. Тема: Закрепление техники попеременно-двухшажного хода в лыжных гонках	15
Практическое занятие 18. Тема: Изучение техники одновременно-бесшажного и одновременно-одношажного лыжных ходов	16
Практическое занятие 19. Тема: Закрепление техники одновременно-бесшажного и одновременно одношажного лыжных ходов	16
Практическое занятие 20. Тема: Обучение технике торможения способом «упором» в лыжных гонках.....	17
Практическое занятие 21. Тема: Обучение технике торможения способом «плугом» в лыжных гонках	17
Практическое занятие 22. Тема: Обучение технике подъема в гору способом «лесенка» в лыжных гонках.....	18

Практическое занятие 23. Тема: Обучение технике подъема в гору способом «елочка» в лыжных гонках	19
Практическое занятие 24. Тема: Обучение технике спуска с горы в высокой стойке в лыжных гонках.....	19
Практическое занятие 25. Тема: Обучение технике спуска с горы в низкой стойке в лыжных гонках.....	20
Практическое занятие 26. Тема: Обучение технике поворота «переступанием» после спуска с горы в лыжных гонках.....	20
Практическое занятие 27. Тема: Выполнение контрольного норматива «бег на лыжах 3 км и 5 км».....	21
Практическое занятие 28. Тема: Выполнение упражнений направленных на развитие гибкости	22
Практическое занятие 29. Тема: Выполнение упражнений на спортивных снарядах.....	22
Практическое занятие 30. Тема: Выполнение вольных упражнений на ковре или на спортивных матах.....	23
Практическое занятие 31. Тема: Выполнение опорного прыжка с разбега	23
Практическое занятие 32. Тема: Выполнение контрольных нормативов по гимнастике	24
Практическое занятие 33. Тема: Обучение верхней и нижней передаче мяча в волейболе	24
Практическое занятие 34. Тема: Совершенствование верхней и нижней передачи мяча в волейболе.....	25
Практическое занятие 35. Тема: Обучение верхней подаче и приему мяча в волейболе	26
Практическое занятие 36. Тема: Обучение нижней подаче и приему мяча в волейболе	26
Практическое занятие 37. Тема: Обучение игровым комбинациям в волейболе	27
Практическое занятие 38. Тема: Закрепление игровых комбинаций в волейболе	27
Практическое занятие 39. Тема: Совершенствование техники игры в волейбол	28
Практическое занятие 40. Тема: Обучение ловле и передаче мяча в баскетболе	28
Практическое занятие 41. Тема: Обучение ведению мяча в баскетболе.....	29
Практическое занятие 42. Тема: Совершенствование ловли, передач, ведения мяча в баскетболе	29
Практическое занятие 43. Тема: Обучение технике броска в кольцо на 2 шага в баскетболе.....	30
Практическое занятие 44. Тема: Обучение технике штрафного броска в баскетболе	30

Практическое занятие 45. Тема: Совершенствование техники бросков в кольцо в баскетболе	31
Практическое занятие 46. Тема: Выполнение учебной двусторонней итоговой игры в баскетбол.....	31
Практическое занятие 47. Тема: Обучение ведению мяча в футболе	32
Практическое занятие 48. Тема: Совершенствование ведения мяча в футболе.....	32
Практическое занятие 49. Тема: Обучение техники передачи мяча, игры в пас в футболе	33
Практическое занятие 50. Тема: Совершенствование техники передачи мяча, игры в пас в футболе.....	34
Практическое занятие 51. Тема: Обучение техники игры вратаря в футболе	34
Практическое занятие 52. Тема: Обучение техники штрафного удара в футболе.....	35
Практическое занятие 53. Тема: Выполнение учебной двусторонней итоговой игры в футбол.....	35
Практическое занятие 54. Тема: Выполнение силовых упражнений на верхний плечевой пояс	36
Практическое занятие 55. Тема: Выполнение силовых упражнений на нижние группы мышц.....	36
Практическое занятие 56. Тема: Выполнение упражнений на тренажерах комплексной направленности	37
Практическое занятие 57. Тема: Обучение дыхательным упражнениям....	37
Практическое занятие 58. Тема: Совершенствование техники.....	38
дыхательных упражнений	38
Список литературы	39
ПРИЛОЖЕНИЯ	40

Пояснительная записка

Методические указания содержат темы практических занятий, задания, время на их выполнение и контрольные нормативы.

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Освоение образовательных результатов по дисциплине «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме *зачета* (1 семестр) и *дифференцированного зачета* (2 семестр) в рамках промежуточной аттестации.

Практическое занятие 1

Тема: Выполнение кроссового бега на средние дистанции

Цель: развитие выносливости и волевых качеств.

Продолжительность работы: 90 мин.

Оснащенность: Сосновый бор, кроссовая трасса.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Выполнение коротких беговых отрезков в быстром темпе.

Задание 3

Выполнение забеганий в пологий подъем в среднем темпе.

Задание 4

Бег трусцой. Восстановление дыхания. Упражнения на гибкость.

Организационно-методические указания:

– на разминке обратить большое внимание на голеностопные суставы из-за работы на неровной поверхности.

Практическое занятие 2

Тема: Овладение темпом бега по дистанции

Цель: развитие выносливости и самоконтроль.

Продолжительность работы: 90 мин.

Оснащенность: Сосновый бор, кроссовая трасса.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Специальные беговые упражнения.

Задание 3

Повторный бег с определенной скоростью через небольшие промежутки отдыха.

Задание 4

Бег трусцой. Восстановление дыхания. Упражнения на гибкость.

Организационно-методические указания:

– на разминке обратить большое внимание на голеностопные суставы из-за работы на неровной поверхности.

Практическое занятие 3

Тема: Выполнение контрольного норматива «кроссовый бег»

Цель: совершенствование выносливости и применение волевых качеств.

Продолжительность работы: 90 мин.

Оснащенность: Сосновый бор, кроссовая трасса, стартовый флажок, секундомер, нагрудные номера.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Специальные беговые упражнения.

Задание 3

Сдача контрольного норматива – кроссовый бег. *См. Приложения 2, 3 и 4.*

Задание 4

Бег трусцой. Восстановление дыхания. Упражнения на гибкость.

Организационно-методические указания:

– на разминке обратить большое внимание на голеностопные суставы из-за работы на неровной поверхности;

– при сдаче норматива равномерно распределить интенсивность бега по всей дистанции.

Практическое занятие 4

Тема: Изучение техники низкого старта

Цель: развитие скорости и координационных способностей.

Продолжительность работы: 90 мин.

Оснащенность: Спортивный зал.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Изучение и освоение стартового положения.

Задание 3

Спринтерский бег с низкого старта.

Задание 4

Бег трусцой. Восстановление дыхания. Упражнения на гибкость.

Организационно-методические указания:

– при беге с низкого старта выпрямление туловища происходит на 3–5 шагов.

Практическое занятие 5

Тема: Закрепление техники низкого старта

Цель: развитие скорости и координационных способностей.

Продолжительность работы: 90 мин.

Оснащенность: Спортивный зал.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Освоение и закрепление стартового положения.

Задание 3

Спринтерский бег с низкого старта.

Задание 4

Бег трусцой. Восстановление дыхания. Упражнения на гибкость.

Организационно-методические указания:

– при спринтерском беге снижение скорости происходит только после пересечения финишной черты.

Практическое занятие 6

Тема: Выполнение контрольных нормативов

«бег 30 м» и «бег 60 м»

Цель: совершенствование скорости и координационных способностей.

Продолжительность работы: 90 мин.

Оснащенность: Спортивный зал, стартовый флажок, секундомер.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Специальные беговые упражнения.

Задание 3

Сдача контрольных нормативов – бег 30 м и 60 м. См. Приложения 1 и 4.

Задание 4

Бег трусцой. Восстановление дыхания. Упражнения на гибкость.

Организационно-методические указания:

– при низком старте смотреть вниз или вперед, стартовые команды воспринимать на слух.

Практическое занятие 7

Тема: Изучение техники метания набивного мяча

Цель: развитие координационных способностей и силы мышц плечевого пояса.

Продолжительность работы: 90 мин.

Оснащенность: Спортивный зал, набивные мячи.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Статические и динамические упражнения с мячом.

Задание 3

Метание набивного мяча с различных положений.

Задание 4

Бег трусцой. Упражнения на расслабление мышц плечевого пояса. Упражнения на гибкость.

Организационно-методические указания:

– на разминке большое внимание уделить подвижности плечевого сустава.

Практическое занятие 8

Тема: Закрепление техники метания набивного мяча

Цель: совершенствование координационных способностей и силы мышц плечевого пояса.

Продолжительность работы: 90 мин.

Оснащенность: Спортивный зал, набивные мячи.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Метания набивного мяча с различных положений.

Задание 3

Метание набивного мяча на дальность.

Задание 4

Бег трусцой. Упражнения на расслабление мышц плечевого пояса. Упражнения на гибкость.

Организационно-методические указания:

– на разминке большое внимание уделить подвижности плечевого сустава.

Практическое занятие 9

**Тема: Выполнение контрольного норматива
«метание набивного мяча 1 кг и 2 кг»**

Цель: совершенствование координационных способностей и силы мышц плечевого пояса.

Продолжительность работы: 90 мин.

Оснащенность: Спортивный зал, набивные мячи, измерительная рулетка.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Метание набивного мяча на дальность.

Задание 3

Сдача контрольного норматива – метание набивного мяча 1 кг и 2 кг. См. Приложения 2, 3 и 4.

Задание 4

Бег трусцой. Упражнения на расслабление мышц плечевого пояса. Упражнения на гибкость.

Организационно-методические указания:

– на разминке большое внимание уделить подвижности плечевого сустава.

Практическое занятие 10

Тема: Изучение техники прыжка в длину с места

Цель: развитие координационных способностей и силы мышц ног.

Продолжительность работы: 90 мин.

Оснащенность: Спортивный зал, измерительная рулетка.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Специальные беговые упражнения.

Задание 3

Освоение техники прыжка в длину с места.

Задание 4

Бег трусцой. Упражнения на расслабление мышц ног. Упражнения на гибкость.

Организационно-методические указания:

- при отталкивании активно использовать взмах руками;
- в полете максимально ноги выносить вперед.

Практическое занятие 11

Тема: Закрепление техники прыжка в длину с места

Цель: совершенствование координационных способностей и силы мышц ног.

Продолжительность работы: 90 мин.

Оснащенность: Спортивный зал, измерительная рулетка.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Различные вспомогательные прыжковые упражнения.

Задание 3

Прыжок в длину с места на дальность.

Задание 4

Бег трусцой. Упражнения на расслабление мышц ног.
Упражнения на гибкость.

Организационно-методические указания:

- при отталкивании активно использовать взмах руками;
- в полете максимально ноги выносить вперед.

Практическое занятие 12

Тема: Выполнение контрольного норматива «прыжок в длину с места»

Цель: совершенствование координационных способностей и силы мышц ног.

Продолжительность работы: 90 мин.

Оснащенность: Спортивный зал, измерительная рулетка.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Различные вспомогательные прыжковые упражнения.

Задание 3

Сдача контрольного норматива – прыжок в длину с места.
См. Приложение 1, 2, 3 и 4.

Задание 4

Бег трусцой. Упражнения на расслабление мышц ног.
Упражнения на гибкость.

Организационно-методические указания:

- на приземлении следить, чтобы руки были впереди.

Практическое занятие 13

Тема: Изучение техники передачи эстафетной палочки

Цель: развитие скорости и координационных способностей.

Продолжительность работы: 90 мин.

Оснащенность: Спортивный зал, эстафетная палочка.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Освоение техники передачи эстафетной палочки.

Задание 3

Упражнение в парах, передача эстафетной палочки в движении.

Задание 4

Бег трусцой. Упражнения на гибкость.

Организационно-методические указания:

– передача палочки осуществляется в противоположную руку товарищу;

– студент начинает беговые движения за 1–2 секунды до начала приема эстафетной палочки.

Практическое занятие 14

Тема: Закрепление техники передачи эстафетной палочки и бега на эстафетном этапе

Цель: совершенствование скорости и координационных способностей.

Продолжительность работы: 90 мин.

Оснащенность: Спортивный зал, эстафетная палочка.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Специальные беговые упражнения.

Задание 3

Совершенствование техники передачи эстафетной палочки и бега на эстафетном этапе.

Задание 4

Бег трусцой. Упражнения на гибкость.

Организационно-методические указания:

– передача палочки осуществляется в противоположную руку товарищу;

– студент начинает беговые движения за 1–2 секунды до начала приема эстафетной палочки.

Практическое занятие 15

Тема: Выполнение норматива «эстафетный бег 4*100 м»

Цель: совершенствование скорости и координационных способностей.

Продолжительность работы: 90 мин.

Оснащенность: Спортивный зал, эстафетная палочка, секундомер.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Упражнения в парах, передача эстафетной палочки в движении.

Задание 3

Сдача контрольного норматива – эстафетный бег 4×100 м.

Задание 4

Бег трусцой. Упражнения на гибкость.

Организационно-методические указания:

– передача палочки осуществляется в противоположную руку товарищу;

– студент начинает беговые движения за 1–2 секунды до начала приема эстафетной палочки.

Практическое занятие 16

**Тема: Изучение техники попеременно-двухшажного хода
в лыжных гонках**

Цель: развитие координационных способностей и силы мышц опорно-двигательного аппарата.

Продолжительность работы: 90 мин.

Оснащенность: Лыжная база 9 корпус КузГТУ, лыжи, палочки, ботинки, лыжные мази.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Имитация работы рук и ног на месте без инвентаря.

Задание 3

Освоение попеременного скольжения и согласования ритма с отталкиванием палочками.

Задание 4

Езда на лыжах свободным стилем 700 м спокойном режиме.

Организационно-методические указания:

- держать определенный ритм движения;
- отталкивание палочками до полного выпрямления руки в локтевом суставе.

Практическое занятие 17

Тема: Закрепление техники попеременно-двухшажного хода в лыжных гонках

Цель: развитие координационных способностей и силы мышц опорно-двигательного аппарата.

Продолжительность работы: 90 мин.

Оснащенность: Лыжная база 9 корпус КузГТУ, лыжи, палочки, ботинки, лыжные мази.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Имитация работы рук и ног на месте без инвентаря.

Задание 3

Езда на лыжах попеременно-двухшажным ходом в среднем темпе.

Задание 4

Езда на лыжах свободным стилем 700 м спокойном режиме.

Организационно-методические указания:

- держать определенный ритм движения;
- отталкивание палочками до полного выпрямления руки в локтевом суставе.

Практическое занятие 18

Тема: Изучение техники одновременно-бесшажного и одновременно-одношажного лыжных ходов

Цель: развитие координационных способностей и силы мышц спины и рук.

Продолжительность работы: 90 мин.

Оснащенность: Лыжная база 9 корпус КузГТУ, лыжи, палочки, ботинки, лыжные мази.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Имитация работы рук и ног на месте без инвентаря.

Задание 3

Освоение одновременно-бесшажного хода.

Задание 4

Освоение одновременно-одношажного хода.

Задание 5

Езда на лыжах свободным стилем 700м спокойном режиме.

Организационно-методические указания:

- отталкивание палочками до полного выпрямления руки в локтевом суставе;
- ноги держать в лыжне параллельно.

Практическое занятие 19

Тема: Закрепление техники одновременно бесшажного и одновременно одношажного лыжных ходов

Цель: развитие координационных способностей и силы мышц спины и рук.

Продолжительность работы: 90 мин.

Оснащенность: Лыжная база 9 корпус КузГТУ, лыжи, палочки, ботинки, лыжные мази.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Имитация работы рук и ног на месте без инвентаря.

Задание 3

Езда на лыжах по дистанции с применением одношажных ходов на пологом спуске.

Задание 4

Езда на лыжах свободным стилем 700 м спокойном режиме.

Организационно-методические указания:

- отталкивание палочками до полного выпрямления руки в локтевом суставе;
- ноги держать в лыжне параллельно.

Практическое занятие 20

Тема: Обучение технике торможения способом «упором» в лыжных гонках

Цель: развитие координационных способностей и силы мышц ног.

Продолжительность работы: 90 мин.

Оснащенность: Лыжная база 9 корпус КузГТУ, лыжи, палочки, ботинки, лыжные мази.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Имитация торможения «упором» на месте.

Задание 3

Спуск с горы на лыжах с освоением торможения «упором».

Задание 4

Езда на лыжах свободным стилем 700 м спокойном режиме.

Организационно-методические указания:

- при спуске ноги полусогнуты, напряжены;
- соблюдать дистанцию на спуске 30 м.

Практическое занятие 21

Тема: Обучение технике торможения способом «плугом» в лыжных гонках

Цель: развитие координационных способностей и силы мышц ног.

Продолжительность работы: 90 мин.

Оснащенность: Лыжная база 9 корпус КузГТУ, лыжи, палочки, ботинки, лыжные мази.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Имитация торможения «плугом» на месте.

Задание 3

Спуск с горы на лыжах с освоением торможения «плугом».

Задание 4

Езда на лыжах свободным стилем 700 м спокойном режиме.

Организационно-методические указания:

- при спуске ноги полусогнуты, напряжены;
- соблюдать дистанцию на спуске 30 м.

Практическое занятие 22

Тема: Обучение технике подъема в гору способом «лесенка» в лыжных гонках

Цель: развитие выносливости, координационных способностей и силы мышц ног.

Продолжительность работы: 90 мин.

Оснащенность: Лыжная база 9 корпус КузГТУ, лыжи, палочки, ботинки, лыжные мази.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Имитация подъема в гору способом «лесенка».

Задание 3

Прохождение на лыжах по дистанции в среднем темпе с преодолением подъемов способом «лесенка».

Задание 4

Езда на лыжах свободным стилем 700 м спокойном режиме.

Организационно-методические указания:

- при подъеме лыжи перемещать параллельно.

Практическое занятие 23

Тема: Обучение технике подъема в гору способом «елочка» в лыжных гонках

Цель: развитие выносливости, координационных способностей и силы мышц ног.

Продолжительность работы: 90 мин.

Оснащенность: Лыжная база 9 корпус КузГТУ, лыжи, палочки, ботинки, лыжные мази.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Имитация подъема в гору способом «елочка».

Задание 3

Прохождение на лыжах по дистанции в среднем темпе с преодолением подъемов способом «елочка».

Задание 4

Езда на лыжах свободным стилем 700 м спокойном режиме.

Организационно-методические указания:

– при подъеме упор делать на внутреннюю часть стопы.

Практическое занятие 24

Тема: Обучение технике спуска с горы в высокой стойке в лыжных гонках

Цель: развитие выносливости, координационных способностей и силы мышц ног.

Продолжительность работы: 90 мин.

Оснащенность: Лыжная база 9 корпус КузГТУ, лыжи, палочки, ботинки, лыжные мази.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Имитация на месте высокой стойки при спуске с горы.

Задание 3

Прохождение на лыжах по дистанции в среднем темпе со спусками в высокой стойке.

Задание 4

Езда на лыжах свободным стилем 700 м спокойном режиме.

Организационно-методические указания:

– при спуске ноги полусогнуты, палочки сзади – параллельно.

Практическое занятие 25

Тема: Обучение технике спуска с горы в низкой стойке в лыжных гонках

Цель: развитие выносливости, координационных способностей и силы мышц ног.

Продолжительность работы: 90 мин.

Оснащенность: Лыжная база 9 корпус КузГТУ, лыжи, палочки, ботинки, лыжные мази.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Имитация на месте низкой стойки при спуске с горы.

Задание 3

Прохождение на лыжах по дистанции в среднем темпе со спусками в низкой стойке.

Задание 4

Езда на лыжах свободным стилем 700 м спокойном режиме.

Организационно-методические указания:

– при спуске ноги согнуты, палочки сзади – параллельно.

Практическое занятие 26

Тема: Обучение техники поворота «переступанием» после спуска с горы в лыжных гонках

Цель: развитие выносливости, координационных способностей и силы мышц ног.

Продолжительность работы: 90 мин.

Оснащенность: Лыжная база 9 корпус КузГТУ, лыжи, палочки, ботинки, лыжные мази.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Имитация поворота «переступанием» на прямой поверхности.

Задание 3

Прохождение на лыжах по дистанции в среднем темпе с поворотами «переступанием» после спусков с горы.

Задание 4

Езда на лыжах свободным стилем 700 м спокойном режиме.

Организационно-методические указания:

- при спуске ноги согнуты, напряжены;
- на спуске дистанция не менее 30 м.

Практическое занятие 27

Тема: Выполнение контрольного норматива «бег на лыжах 3 км и 5 км»

Цель: совершенствование выносливости, координационных способностей и волевых качеств

Продолжительность работы: 90 мин.

Оснащенность: Лыжная база 9 корпус КузГТУ, лыжи, палочки, ботинки, лыжные мази, секундомер, стартовый флажок, стартовые номера.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Сдача контрольного норматива бег на лыжах 3 км и 5 км.
См. Приложение 2, 3 и 4.

Задание 3

Езда на лыжах свободным стилем 700 м спокойном режиме.

Организационно-методические указания:

- обходить соперников только на прямой и в подъем;
- при сдаче норматива равномерно распределить интенсивность езды на лыжах по всей дистанции.

Практическое занятие 28
Тема: Выполнение упражнений,
направленных на развитие гибкости

Цель: развитие гибкости.

Продолжительность работы: 90 мин.

Оснащенность: Спортивный зал.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Упражнения на гибкость туловища и подвижности суставов плечевого пояса.

Задание 3

Упражнения на гибкость ног и подвижность тазобедренных суставов.

Задание 4

Бег трусцой. Упражнения на расслабление.

Организационно-методические указания:

– при упражнениях на гибкость не допускать болевых ощущений.

Практическое занятие 29

Тема: Выполнение упражнений на спортивных снарядах

Цель: развитие силы мышц опорно-двигательного аппарата.

Продолжительность работы: 90 мин.

Оснащенность: Спортивный зал, перекладина высокая и низкая, параллельные брусья.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Упражнения на высокой и низкой перекладине.

Задание 3

Упражнения на параллельных брусьях.

Задание 4

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление.

Организационно-методические указания:

– при упражнениях на низкой перекладине туловище и ноги составляют прямую линию.

Практическое занятие 30

Тема: Выполнение вольных упражнений на ковре или на спортивных матах

Цель: совершенствование гибкости, координации и силы мышц опорно-двигательного аппарата.

Продолжительность работы: 90 мин.

Оснащенность: Спортивный зал, дорожка спортивных матов.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Освоение отдельных гимнастических упражнений на спортивных матах.

Задание 3

Выполнение гимнастических упражнений в связках и комбинациях.

Задание 4

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление.

Организационно-методические указания:

– на всех упражнениях носки натянуты.

Практическое занятие 31

Тема: Выполнение опорного прыжка с разбега

Цель: совершенствование гибкости, координации и силы мышц опорно-двигательного аппарата.

Продолжительность работы: 90 мин.

Оснащенность: Спортивный зал, гимнастический козел, спортивные маты.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Подводящие упражнения у снаряда.

Задание 3

Освоение опорного прыжка «согнув ноги» и «ноги врозь»

Задание 4

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление.

Организационно-методические указания:

- на приземлении после прыжка зафиксировать положение.

Практическое занятие 32

Тема: Выполнение контрольных нормативов по гимнастике

Цель: совершенствование гибкости, координации и силы мышц опорно-двигательного аппарата.

Продолжительность работы: 90 мин.

Оснащенность: Спортивный зал, гимнастический козел, спортивные маты, низкая и высокая перекладина, дорожка спортивных матов.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Сдача контрольных нормативов на гимнастических снарядах.

Задание 3

Сдача контрольных нормативов в вольных упражнениях.

Задание 4

Сдача контрольных нормативов в опорном прыжке.

См. Приложение 1, 2, 3 и 4.

Задание 5

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление.

Организационно-методические указания:

- при сдаче опорного прыжка, студенты друг друга страхуют;
- при сдаче гибкости колени не сгибать.

Практическое занятие 33

Тема: Обучение верхней и нижней передаче мяча в волейболе

Цель: развитие координационных способностей и силы мышц плечевого пояса.

Продолжительность работы: 90 мин.

Оснащенность: Спортивный зал, волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Освоение верхней передачи мяча в парах и в кругу.

Задание 3

Освоение нижней передачи мяча в парах и в кругу.

Задание 4

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление.

Организационно-методические указания:

– при верхней передаче мяча пальцы держать жестко.

Практическое занятие 34

Тема: Совершенствование верхней и нижней передачи мяча в волейболе

Цель: совершенствование координационных способностей и силы мышц опорно-двигательного аппарата.

Продолжительность работы: 90 мин.

Оснащенность: Спортивный зал, волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Совершенствование верхней и нижней передачи мяча в парах и в кругу.

Задание 3

Игра в волейбол.

Задание 4

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление.

Организационно-методические указания:

– при верхней передаче мяча пальцы держать жестко.

Практическое занятие 35

Тема: Обучение верхней подаче и приему мяча в волейболе

Цель: совершенствование координационных способностей и силы мышц опорно-двигательного аппарата.

Продолжительность работы: 90 мин.

Оснащенность: Спортивный зал, волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Освоение верхней подачи и приема мяча.

Задание 3

Игра в волейбол.

Задание 4

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление.

Организационно-методические указания:

– на разминке уделить должное внимание плечевому поясу.

Практическое занятие 36

Тема: Обучение нижней подаче и приему мяча в волейболе

Цель: совершенствование координационных способностей и силы мышц опорно-двигательного аппарата.

Продолжительность работы: 90 мин.

Оснащенность: Спортивный зал, волейбольная площадка, волейбольные мячи, свисток.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Освоение нижней подачи и совершенствование приема мяча.

Задание 3

Игра в волейбол.

Задание 4

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление.

Организационно-методические указания:

- на разминке уделить должное внимание плечевому поясу.

Практическое занятие 37

Тема: Обучение игровым комбинациям в волейболе

Цель: совершенствование координационных способностей и силы мышц опорно-двигательного аппарата.

Продолжительность работы: 90 мин.

Оснащенность: Спортивный зал, волейбольная площадка, волейбольные мячи, свисток.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Освоение игровых комбинаций в парах и в тройках.

Задание 3

Игра в волейбол.

Задание 4

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление.

Организационно-методические указания:

- на разминке уделить должное внимание плечевому поясу.

Практическое занятие 38

Тема: Закрепление игровых комбинаций в волейболе

Цель: совершенствование координационных способностей и силы мышц опорно-двигательного аппарата.

Продолжительность работы: 90 мин.

Оснащенность: Спортивный зал, волейбольная площадка, волейбольные мячи, свисток.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Совершенствование игровых комбинаций в парах и в тройках.

Задание 3

Игра в волейбол.

Задание 4

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление.

Организационно-методические указания:

– на разминке уделить должное внимание плечевому поясу.

Практическое занятие 39

Тема: Совершенствование техники игры в волейбол

Цель: совершенствование координационных способностей и силы мышц опорно-двигательного аппарата.

Продолжительность работы: 90 мин.

Оснащенность: Спортивный зал, волейбольная площадка, волейбольные мячи, свисток.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Игра в волейбол.

Задание 3

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление.

Организационно-методические указания:

– в игре активно использовать игровые комбинации.

Практическое занятие 40

Тема: Обучение ловле и передаче мяча в баскетболе

Цель: совершенствование координационных способностей и силы мышц опорно-двигательного аппарата.

Продолжительность работы: 90 мин.

Оснащенность: Спортивный зал, баскетбольная площадка, баскетбольные мячи.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Освоение ловли и передачи мяча на месте.

Задание 3

Освоение ловли и передачи мяча в движении.

Задание 4

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление.

Организационно-методические указания:

– на разминке уделить должное внимание кисти и запястью.

Практическое занятие 41

Тема: Обучение ведению мяча в баскетболе

Цель: совершенствование координационных способностей и силы мышц опорно-двигательного аппарата.

Продолжительность работы: 90 мин.

Оснащенность: Спортивный зал, баскетбольная площадка, баскетбольные мячи, свисток.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Освоение ведения мяча.

Задание 3

Игра в баскетбол.

Задание 4

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление.

Организационно-методические указания:

– на разминке уделить должное внимание кисти и запястью.

Практическое занятие 42

Тема: Совершенствование ловли, передач, ведения мяча в баскетболе

Цель: совершенствование координационных способностей и силы мышц опорно-двигательного аппарата.

Продолжительность работы: 90 мин.

Оснащенность: Спортивный зал, баскетбольная площадка, баскетбольные мячи, свисток.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Упражнения в парах: передача-ловля мяча, защита-нападение с ведением мяча.

Задание 3

Игра в баскетбол.

Задание 4

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление.

Организационно-методические указания:

– в игре перемещаться только лицом к мячу.

Практическое занятие 43

Тема: Обучение технике броска в кольцо на 2 шага в баскетболе

Цель: совершенствование координационных способностей и силы мышц опорно-двигательного аппарата.

Продолжительность работы: 90 мин.

Оснащенность: Спортивный зал, баскетбольная площадка, баскетбольные мячи, свисток.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Освоение техники броска в кольцо на 2 шага.

Задание 3

Игра в баскетбол.

Задание 4

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление.

Организационно-методические указания:

– на отработке броска держать ритм шагов.

Практическое занятие 44

Тема: Обучение технике штрафного броска в баскетболе

Цель: совершенствование координационных способностей и силы мышц опорно-двигательного аппарата.

Продолжительность работы: 90 мин.

Оснащенность: Спортивный зал, баскетбольная площадка, баскетбольные мячи, свисток.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Освоение техники штрафного броска в кольцо.

Задание 3

Игра в баскетбол.

Задание 4

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление.

Организационно-методические указания:

- при броске не заступать штрафную линию.

Практическое занятие 45

Тема: Совершенствование техники бросков в кольцо в баскетболе

Цель: совершенствование координационных способностей и силы мышц опорно-двигательного аппарата.

Продолжительность работы: 90 мин.

Оснащенность: Спортивный зал, баскетбольная площадка, баскетбольные мячи, свисток.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Закрепление штрафного броска и броска в кольцо на 2 шага.

Задание 3

Игра в баскетбол.

Задание 4

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление.

Организационно-методические указания:

- при броске до конца дорабатывать кистью.

Практическое занятие 46

Тема: Выполнение учебной двусторонней итоговой игры в баскетбол

Цель: совершенствование координационных способностей и силы мышц опорно-двигательного аппарата.

Продолжительность работы: 90 мин.

Оснащенность: Спортивный зал, баскетбольная площадка, баскетбольные мячи, свисток.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Игра в баскетбол.

Задание 3

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление.

Организационно-методические указания:

– в игре перемещаться только лицом к мячу.

Практическое занятие 47

Тема: Обучение ведению мяча в футболе

Цель: совершенствование скорости, координационных способностей и силы мышц опорно-двигательного аппарата.

Продолжительность работы: 90 мин.

Оснащенность: Спортивный зал, площадка для мини-футбола, футбольные мячи, свисток.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Ведение мяча змейкой на дорожке с конусами.

Задание 3

Освоение игры в футбол.

Задание 4

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление.

Организационно-методические указания:

– при ведении мяча не отпускать мяч на большое расстояние от себя.

Практическое занятие 48

Тема: Совершенствование ведения мяча в футболе

Цель: совершенствование скорости, координационных способностей и силы мышц опорно-двигательного аппарата.

Продолжительность работы: 90 мин.

Оснащенность: Спортивный зал, площадка для мини-футбола, футбольные мячи, свисток.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Закрепление ведения мяча змейкой на дорожке с конусами.

Задание 3

Игра в футбол.

Задание 4

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление

Организационно-методические указания:

– при ведении мяча не отпускать мяч на большое расстояние от себя.

Практическое занятие 49

Тема: Обучение техники передачи мяча, игры в пас в футболе

Цель: совершенствование скорости, координационных способностей и силы мышц опорно-двигательного аппарата.

Продолжительность работы: 90 мин.

Оснащенность: Спортивный зал, площадка для мини-футбола, футбольные мячи, свисток.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Упражнение в парах – передача мяча в движении.

Задание 3

Игра в футбол.

Задание 4

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление.

Организационно-методические указания:

– пасы давать точнее.

Практическое занятие 50

Тема: Совершенствование техники передачи мяча, игры в пас в футболе

Цель: совершенствование скорости, координационных способностей и силы мышц опорно-двигательного аппарата.

Продолжительность работы: 90 мин.

Оснащенность: Спортивный зал, площадка для мини-футбола, футбольные мячи, свисток.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Упражнение в тройках – передача мяча в движении.

Задание 3

Игра в футбол.

Задание 4

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление.

Организационно-методические указания:

– пасы давать точнее.

Практическое занятие 51

Тема: Обучение техники игры вратаря в футболе

Цель: совершенствование скорости, координационных способностей и силы мышц опорно-двигательного аппарата.

Продолжительность работы: 90 мин.

Оснащенность: Спортивный зал, площадка для мини-футбола, футбольные мячи, свисток.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Защита ворот вратарем.

Задание 3

Игра в футбол со сменой вратаря каждые 5 минут.

Задание 4

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление.

Организационно-методические указания:

- вратарь надевает защитные перчатки.

Практическое занятие 52

Тема Обучение техники штрафного удара в футболе

Цель: совершенствование скорости, координационных способностей и силы мышц опорно-двигательного аппарата.

Продолжительность работы: 90 мин.

Оснащенность: Спортивный зал, площадка для мини-футбола, футбольные мячи, свисток.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Отработка штрафных ударов.

Задание 3

Игра в футбол.

Задание 4

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление.

Организационно-методические указания:

- выполнять удары в разные углы ворот.

Практическое занятие 53

Тема: Выполнение учебной двусторонней итоговой игры в футбол

Цель: совершенствование скорости, координационных способностей и силы мышц опорно-двигательного аппарата.

Продолжительность работы: 90 мин.

Оснащенность: Спортивный зал, площадка для мини-футбола, футбольные мячи, свисток.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Игра в футбол.

Задание 3

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление.

Организационно-методические указания:

- активно играть в пасы.

Практическое занятие 54

Тема: Выполнение силовых упражнений на верхний плечевой пояс

Цель: совершенствование силы мышц плечевого пояса.

Продолжительность работы: 90 мин.

Оснащенность: тренажерный зал, различные отягощения.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Упражнения на плечевой пояс с собственным весом.

Задание 3

Упражнения на плечевой пояс с отягощениями.

Задание 4

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление.

Организационно-методические указания:

- при работе с большим весом страховать друг друга.

Практическое занятие 55

Тема: Выполнение силовых упражнений на нижние группы мышц

Цель: совершенствование силы мышц ног.

Продолжительность работы: 90 мин.

Оснащенность: тренажерный зал, различные отягощения.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Упражнения на мышцы ног с собственным весом.

Задание 3

Упражнения на мышцы ног с отягощениями.

Задание 4

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление.

Организационно-методические указания:

- при работе с большим весом страховать друг друга.

Практическое занятие 56

Тема: Выполнение упражнений на тренажерах комплексной направленности

Цель: совершенствование силы мышц ног.

Продолжительность работы: 90 мин.

Оснащенность: тренажерный зал, различные отягощения.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Упражнения на тренажерах в круговом режиме.

Задание 3

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление.

Организационно-методические указания:

– при работе с большим весом страховать друг друга.

Практическое занятие 57

Тема: Обучение дыхательным упражнениям

Цель: освоение правильным дыханием при выполнении упражнений.

Продолжительность работы: 90 мин.

Оснащенность: спортивный зал, спортивные маты.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Акцентирование внимание на дыхание при статических и динамических упражнениях.

Задание 3

Дыхательные упражнения на расслабление.

Организационно-методические указания:

– следить, чтоб дыхание не сбивалось.

Практическое занятие 58
Тема: Совершенствование техники
дыхательных упражнений

Цель: совершенствование дыхания при выполнении упражнений.

Продолжительность работы: 90 мин.

Оснащенность: спортивный зал, спортивные маты.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Акцентирование внимание на дыхание при статических и динамических упражнениях.

Задание 3

Дыхательные упражнения на расслабление.

– следить, чтоб дыхание не сбивалось.

Список литературы

Основная литература

1. Бишаева, А. А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник для использования в учебном процессе образовательных учреждений СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования / А. А. Бишаева. – Москва : Академия, 2017. – 313 с. – Режим доступа: <http://academia-moscow.ru/reader/?id=215091#copy>.

Дополнительная литература

2. Муллер, А. Б. Физическая культура. [Электронный ресурс]. – Москва : Юрайт, 2018. – 424 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-413692>.

3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура. – 3-е изд. [Электронный ресурс]. – Москва : Юрайт, 2018. – 493 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-414668>.

4. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. лыжная подготовка [Электронный ресурс]. – Москва : Юрайт, 2018. – 125 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-lyzhnaya-podgotovka-429447>.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Оценка уровня физической подготовленности обучающихся

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
		17	4,3	5,0–4,7	5,2		5,9–5,3	6,1
Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
		17	7,3	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
		17	240	205–220	190	210	170–190	160
Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
		17	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
		17	15	9–12	5	20	12–14	7
Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
		17	12	9–10	4	18	13–15	6

Приложение 2

**Оценка уровня физической подготовленности юношей
основного и подготовительного учебного отделения**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
4. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
5. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
6. Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
7. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
8. Координационный тест – челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
19. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
10. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

Приложение 3

**Оценка уровня физической подготовленности девушек
основного и подготовительного учебного отделения**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Прыжок в длину с места (см)	190	175	160
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
5. Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
6. Координационный тест – челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
7. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
8. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

Требования к результатам обучения студентов специального учебного отделения

1. Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
2. Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
3. Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
4. Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
5. Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
6. Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
7. Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
8. Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
9. Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
10. Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
11. Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек - руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши – 3 км, девушки – 2 км (без учета времени);
 - тест Купера – 12-минутное передвижение;
 - плавание – 50 м (без учета времени);

– бег на лыжах: юноши – 3 км, девушки – 2 км (без учета времени).