

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

Кафедра физвоспитания

Составители

Т. С. Максимова К. В. Максимов

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Методические указания к практическим занятиям
для студентов 2–4 курса специальности СПО
09.02.07 Информационные системы и программирование

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

Кемерово 2018

Рецензенты:

В. А. Дубчак – доцент, заведующий кафедрой физвоспитания

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

Максимова Татьяна Сергеевна

Максимов Константин Викторович

Физическая культура: методические указания к практическим занятиям [Электронный ресурс] для студентов 2–4 курсов специальности СПО 09.02.07 Информационные системы и программирование очной формы обучения / сост. Т. С. Максимова, К. В. Максимов; КузГТУ. – Электрон. издан. – Кемерово, 2018.

В методических указаниях приведены темы и содержание практических занятий, рекомендуемая литература, оценка уровня физической подготовленности студентов, требования к результатам обучения студентов.

© КузГТУ, 2018

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

Оглавление

Пояснительная записка.....	3
Тема 1. Легкая атлетика.....	4
Тема 2. Баскетбол.....	12
Тема 3. Волейбол.....	15
Тема 4. Атлетическая гимнастика.....	19
Тема 5. Лыжная подготовка.....	19
Список литературы.....	22
Приложения.....	24

Пояснительная записка

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний. Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической культуре кроме обязательных видов спорта (легкой атлетики, кроссовой подготовки, лыж, гимнастики, спортивных игр) дополнительно предлагаются нетрадиционные (ритмическая и атлетическая гимнастика, стретчинг, армрестлинг, пауэрлифтинг и др.).

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем 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* или *дифференцированного зачета* в рамках промежуточной аттестации.

Тема 1. Легкая атлетика

Цель: развитие скоростных, координационных, функциональных и скоростно-силовых качеств.

Продолжительность: 50 часов.

➤ Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.
Техника беговых упражнений

Цель: совершенствование скорости и координационных способностей.

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 упражнений.

Задание 4

Бег трусцой. Восстановление дыхания. Упражнения на гибкость.

Организационно-методические указания:

– при выполнении движения соблюдать дистанцию.

➤ Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования

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.

➤ Совершенствование техники бега на дистанции 100 м, контрольный норматив

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Специальные беговые упражнения.

Задание 3

Сдача контрольных нормативов – бег 100 м.

Задание 4

Бег трусцой. Восстановление дыхания. Упражнения на гибкость.

➤ Совершенствование техники бега на дистанции 300 м, контрольный норматив

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Специальные беговые упражнения.

Задание 3

Сдача контрольных нормативов – бег 300 м.

Задание 4

Бег трусцой. Восстановление дыхания. Упражнения на гибкость.

➤ Совершенствование техники бега на дистанции 500 м, контрольный норматив

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 500 м.

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.

➤ Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив

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.

Задание 4

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

Организационно-методические указания:

– на приземлении следить, чтобы руки были впереди.

➤ Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования

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.

➤ Техника финиширования

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.

➤ Разучивание комплексов специальных упражнений

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Освоение и закрепление техники специальных беговых упражнений.

Задание 3

Специальные беговые упражнения с переходом в бег.

Задание 4

Бег трусцой. Восстановление дыхания. Упражнения на гибкость.

➤ Техника бега по дистанции (беговой цикл)

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.

➤ Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)

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.

➤ Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив

➤ Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени

➤ Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени

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 2000, 3000, 5000 м.

Организационно-методические указания:

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

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

➤ Выполнение контрольного норматива: бег 100 м на время.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Специальные беговые упражнения.

Задание 3

Сдача контрольных нормативов – бег 100 м.

Задание 4

Бег трусой. Восстановление дыхания. Упражнения на гибкость.

➤ Выполнение нормативов кроссовый бег 500 м – девушки, 1000 м – юноши

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 500 м, 1000 м.

Задание 4

Бег трусой. 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.

➤ Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Специальные беговые упражнения.

Задание 3

Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».

Задание 4

Бег трусцой. Восстановление дыхания. Упражнения на гибкость.

➤ Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов

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 разбега способом согнув ноги.

Задание 4

Бег трусцой. Восстановление дыхания. Упражнения на гибкость.

➤ Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Специальные беговые упражнения.

Задание 3

«Прыжок в шаге» с укороченного разбега.

Задание 4

Бег трусцой. Восстановление дыхания. Упражнения на гибкость.

➤ Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Специальные беговые упражнения.

Задание 3

Подбор разбега для правильного отталкивания 11–15 беговых шагов (22–30 обычных шагов).

Задание 4

Выполнение контрольного норматива в прыжках в длину с разбега.

➤ Техника метания гранаты

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Статические и динамические упражнения с гранатой.

Задание 3

Метание гранаты 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 плечевых и кистевых суставов.

➤ Техника метания гранаты, контрольный норматив

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Метание гранаты на дальность.

Задание 3

Сдача контрольного норматива – метание гранаты.

Задание 4

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

Организационно-методические указания:

– на разминке большое внимание уделить подвижности плечевого сустава.

Организационно-методические указания:

– строго соблюдать технику безопасности при занятиях легкой атлетикой;

– начинать занятия с легкого равномерного или переменного бега, общеразвивающие упражнения начинать с небольшой амплитуды, уделять больше внимания разминке голеностопных и коленных суставов.

Тема 2. Баскетбол

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

Продолжительность работы: 36 часов

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

➤ Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места

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.

➤ Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе

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.

➤ Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.

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.

➤ Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения – 2 шага – бросок

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.

➤ Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу

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.

➤ Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Выполнение контрольного норматива: бросок 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.

➤ Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре

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

Тема 3. Волейбол

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

Продолжительность работы: 36 часов

Оснащенность: Спортивный зал, волейбольная площадка, волейбольные мячи.

➤ Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Освоение разных видов 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.

➤ Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.

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.

➤ Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения

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.

➤ Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия, игроков, взаимодействие игроков

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.

➤ Отработка техники нижней подачи и приема после нее.

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.

➤ Отработка техники прямого нападающего удара

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Совершенствование техники прямого нападающего удара мяча в парах.

Задание 3

Игра в волейбол.

Задание 4

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление.

Организационно-методические указания:

– при верхней передаче мяча пальцы держать жестко.

➤ Прием контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.

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

Прием контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.

Задание 4

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление.

Организационно-методические указания:

– на разминке уделить должное внимание плечевому поясу.

➤ Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке

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

Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.

Задание 4

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление.

Организационно-методические указания:

– на разминке уделить должное внимание плечевому поясу.

➤ Учебная игра с применением изученных положений.

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.

➤ Отработка техники владения техническими элементами в волейболе

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.

Тема 4. Атлетическая гимнастика

Цель: развитие координационных способностей и силы всех основных мышечных групп.

Продолжительность работы: 10 часов.

Оснащенность: спортивный зал, набивные мячи, скакалки, перекладина, брусья, тренажеры.

➤ Выполнение упражнений для развития различных групп мышц

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.

➤ Круговая тренировка на 5–6 станций

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Упражнения на все группы мышц в круговом режиме.

Задание 3

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление.

Организационно-методические указания:

- после выполнение упражнения отдых через легкий бег.

Тема 5. Лыжная подготовка

Цель: развитие координационных способностей и силы мышц ног.

Продолжительность работы: 38 часов

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

➤ Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы.

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, бесшажным, одношажным, двухшажным классическим ходом, лыжные ходы в среднем темпе.

Задание 4

Езда на лыжах свободным стилем 700 м спокойном режиме.

Организационно-методические указания:

- держать определенный ритм движения;

➤ Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересеченной местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина

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 полуконькового лыжного хода.

Задание 4

Освоение конькового лыжного хода.

Задание 5

Езда на лыжах свободным стилем 700 м спокойном режиме.

Организационно-методические указания:

– отталкивание палочками до полного выпрямления руки в локтевом суставе.

➤ Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Сдача контрольного норматива бег на лыжах 5 км и 10 км без учета времени.

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.

➤ Катание на коньках. Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Бег на дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Изучение техники посадки, падений, передвижения по прямой и повороту.

Задание 3

Изучение техники разгона и торможения на коньках.

Задание 4

Бег на дистанцию до 500 м, подвижные игры на коньках.

Организационно-методические указания:

– соблюдать технику безопасности, выбирать коньки по размеру.

➤ Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)).

➤ Кроссовая подготовка.

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.

➤ Бег по стадиону. Бег по пересеченной местности до 5 км.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Специальные беговые упражнения.

Задание 3

Бег по пересеченной местности до 5 км.

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

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 студентов

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