



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

Методические указания
для обучающихся по выполнению практических занятий
по дисциплине

СГ.04 «Физическая культура»

специальности


15.02.04 Специальные машины и устройства

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

протокол № 6

«24» января 2024г.

Председатель ПЦК

 /Меньшикова Е.В./

Автор:

преподаватель

ГБПОУ «ППК им. Н.Г. Славянова»

Кашапов Тагир Талгатович



СОДЕРЖАНИЕ

1	Пояснительная записка	4
2	Содержание практических занятий	5
	Практическая работа № 1 «Бег по прямой с различной скоростью,500м.»	5
	Практическая работа № 2 «Бег по прямой с различной скоростью, 300м.»	5
	Практическая работа № 3 «Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).»	5
	Практическая работа № 4 «Выполнение контрольных тестов»	6
	Практическая работа № 5 «Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом.»	6
	Практическая работа № 6 «Приемы техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.»	6
	Практическая работа № 7 «Игра по правилам.»	6
	Практическая работа № 8 «Двухсторонняя игра 5×5. Судейство»	7
	Практическая работа № 9 «Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный и одношажный ход, коньковый ход.»	7
	Практическая работа № 10 «Способы спусков на лыжах: в основной, высокой и низких стойках, преодоление неровностей на склонах.»	7
	Практическая работа № 11 «Прохождение дистанции 3 км (д); 5 км (ю) на время.»	8
	Практическая работа № 12 «Развитие гибкости.»	8
	Практическая работа № 13 «Развитие ловкости.»	8
	Практическая работа № 14 «Контрольные тесты по ППФП.»	9
	Практическая работа № 15 «Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование 100 м.»	9
	Практическая работа № 16 «Бег по прямой с различной скоростью,500м.»	9
	Практическая работа № 17 «Эстафетный бег 4*100 м, 4*400 м»	9
	Практическая работа № 18 «Бег по прямой с различной скоростью, 300м.»	10
	Практическая работа № 19 «Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).»	10
	Практическая работа № 20 «Выполнение контрольных тестов.»	10
	Практическая работа № 21 «Выполнение контрольных тестов.»	11
	Практическая работа № 22 «Исходное положение (стойки),	11

	Практическая работа № 23 «Нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками.»	11
	Практическая работа № 24 «Прием мяча с последующим падением и перекатом в сторону.»	11
	Практическая работа № 25 «Прием мяча в падении вперед и последующим скольжением.»	12
	Практическая работа № 26 «Двухсторонняя игра бхб по упрощённым правилам»	12
	Практическая работа № 27 «Двухсторонняя игра бхб по упрощённым правилам»	12
	Практическая работа № 28 «Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный и одношажный ход, коньковый ход.»	13
	Практическая работа № 29 «Способы подъемов на лыжах: скользящим и ступающим шагом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой»	13
	Практическая работа № 30 «Сочетание лыжных ходов.»	13
	Практическая работа № 31 «Сочетание лыжных ходов.»	14
	Практическая работа № 32 «Прохождение дистанции 3 км (д); 5 км (ю) на время»	14
	Практическая работа № 33 «Прохождение дистанции до 10 км (д); 15 км (ю) без учета времени.»	14
	Практическая работа № 34 «Развитие гибкости.»	14
	Практическая работа № 35 «Развитие ловкости.»	15
	Практическая работа № 36 «Развитие быстроты.»	15
	Практическая работа № 37 «Развитие силы.»	15
	Практическая работа № 38 «Контрольные тесты по ППФП»	16
	Практическая работа № 39 «Контрольные тесты по ППФП.»	16
	Практическая работа № 40 «Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование 100 м.»	16
	Практическая работа № 41 «Выполнение контрольных тестов.»	17
	Практическая работа № 42 «Выполнение контрольных тестов.»	17
	Практическая работа № 43 «Техническое выполнение элементов игры в волейбол»	17
	Практическая работа № 44 «Двухсторонняя игра бхб по упрощённым правилам.»	17
	Практическая работа № 45 «Сочетание лыжных ходов.»	18
	Практическая работа № 46 «Прохождение дистанции 3 км (д); 5 км (ю) на время.»	18
	Практическая работа № 47 «Контрольные тесты по ППФП.»	18
	Практическая работа № 48 «Контрольные тесты по ППФП.»	19
3	Список источников и литературы	23

Пояснительная записка

Методические указания по выполнению практических работ обучающимися по дисциплине СГ.04 «Физическая культура» предназначены для обучающихся по специальности 15.02.04 Специальные машины и устройства.

Цель методических указаний: оказание помощи обучающимся в выполнении практических работ по дисциплине СГ.04 «Физическая культура».

Настоящие методические указания содержат работы, которые позволят обучающимся закрепить теоретические знания, сформировать необходимые умения и навыки деятельности по специальности, направлены на формирование следующих компетенций:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

Описание каждого практического занятия содержит: раздел, тему, количество часов, цель работы, что должен знать и уметь обучающийся, теоретическую часть, порядок выполнения работы, контрольные вопросы, учебно-методическое и информационное обеспечение.

На выполнение практических занятий по учебной дисциплине СГ.04 «Физическая культура» отводится 96 часов.

Содержание практических занятий

2 курс

Практическая работа №1

Бег по прямой с различной скоростью, 500м

Тема: 1.2 Легкая атлетика

Количество часов: 2 ч

Цели: Совершенствование техники бега на короткие дистанции.

Задачи: Сдача контрольных нормативов в беге на 100 м, 500 м.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Порядок выполнения работы:

Бег в разминочном темпе до 1, 5 км. Обще – развивающие упражнения. Специальные беговые упражнения легкоатлета. Пробегание отрезков от 30 м до 100 м.

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется согласно таблице нормативов по легкой атлетике.

Практическая работа №2

Бег по прямой с различной скоростью, 300м

Тема: 1.2 Легкая атлетика

Количество часов: 2 ч

Цели: Совершенствование техники бега.

Задачи: Сдача контрольного норматива в беге на 300м.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Порядок выполнения работы:

Бег в разминочном темпе до 1 км. Обще – развивающие упражнения. Специальные упражнения бегуна, пробегание отрезков от 100м до 200м.

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется согласно таблице нормативов по легкой атлетике.

1. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2019.

2. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2019.

Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2018.

Практическая работа №3

Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши)

Тема: 1.2 Легкая атлетика

Количество часов: 2 ч

Цели: Совершенствование техники бега.

Задачи: Сдача контрольных нормативов в беге на 2000м (дев) и 3000м (юн).

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Порядок выполнения работы:

Бег в разминочном темпе до 10 м. Обще – развивающие упражнения. Специальные упражнения бегуна.

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за выполнение контрольных нормативов.

Практическая работа №4 **Выполнение контрольных тестов**

Тема: 1.2 Легкая атлетика

Количество часов: 2 ч

Цели: Совершенствование техники бега.

Задачи: Сдача контрольных нормативов в бега на 100м, 300м, 500м, 1000м.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Порядок выполнения работы:

Бег в разминочном темпе до 10 м. Обще – развивающие упражнения. Специальные упражнения бегуна. Сдача контрольных нормативов.

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за выполнение контрольных нормативов.

Практическая работа №5 **Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом**

Тема: 1.3 Спортивные игры (Баскетбол)

Количество часов: 2 ч

Цели: Совершенствование техники игры в баскетбол.

Задачи: Сдача контрольных нормативов в выполнении технических элементов игры.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях баскетболом.

Порядок выполнения работы:

Бег в разминочном темпе до 10 мин. Обще – развивающие упражнения. Специальные упражнения баскетболиста.

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за техническое выполнение элементов игры в баскетбол.

Практическая работа №6 **Приемы техники защиты - перехват, приемы, применяемые против**

Тема: 1.3 Спортивные игры (Баскетбол)

Тема: броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты

Количество часов: 2 ч

Цели: Совершенствование техники игры в баскетбол.

Задачи: Сдача контрольных нормативов в выполнении технических элементов игры.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях баскетболом.

Порядок выполнения работы:

Бег в разминочном темпе до 10 мин. Обще – развивающие упражнения. Специальные упражнения баскетболиста. Повторение и закрепление технических приемов игры в защите.

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за техническое выполнение элементов игры в баскетбол.

Практическая работа №7 **Игра по правилам.**

Тема: 1.3 Спортивные игры (Баскетбол)

Количество часов: 2 ч

Цели: Научиться играть, соответственно правилам баскетбола.

Задачи: Сдача контрольных нормативов в выполнении технических элементов игры.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях баскетболом. Основные правила игры в баскетбол.

Порядок выполнения работы:

Бег в разминочном темпе до 10 мин. Обще – развивающие упражнения. Специальные упражнения баскетболиста. Игра по правилам 5х5.

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за техническое выполнение элементов игры в баскетбол.

Практическая работа №8 Двухсторонняя игра 5×5. Судейство.

Тема: 1.3 Спортивные игры (Баскетбол)

Количество часов: 2 ч

Цели: Научиться играть, соответственно правилам баскетбола.

Задачи: Сдача контрольных нормативов в выполнении технических элементов игры.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях баскетболом. Основные правила игры в баскетбол, основы судейства.

Порядок выполнения работы:

Бег в разминочном темпе до 10 мин. Обще – развивающие упражнения. Специальные упражнения баскетболиста. Игра по правилам 5х5, практика судейства.

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за техническое выполнение элементов игры в баскетбол.

Практическая работа №9

**Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный и одношажный ход,
коньковый ход**

Раздел: 1.4 Лыжная подготовка

Количество часов: 2 ч

Цели: Совершенствование техники передвижения на лыжах (лыжные ходы).

Задачи: Сдача контрольных нормативов в выполнении техники передвижения на лыжах.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.

Порядок выполнения работы:

Ходьба на лыжах до 3 км, отработка техники лыжных ходов.

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за техническое выполнение техники лыжных ходов.

Практическая работа №10

**: Способы спусков на лыжах: в основной, высокой и низких стойках, преодоление
неровностей на склонах**

Раздел: 1.4 Лыжная подготовка

Количество часов: 4 ч

Цели: Совершенствование техники передвижения на лыжах (спусков и подъемов).

Задачи: Сдача контрольных нормативов в выполнении техники передвижения на лыжах.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Основы техники спусков и подъемов на лыжах.

Порядок выполнения работы:

Ходьба на лыжах до 3 км, отработка техники лыжных ходов, отработка различных способов спусков и подъемов.

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за техническое выполнение техники лыжных ходов.

Практическая работа №11
Прохождение дистанции 3 км (д); 5 км (ю) на время

Раздел: 1.4 Лыжная подготовка

Количество часов: 2 ч

Цели: Совершенствование техники передвижения на лыжах (лыжные ходы).

Задачи: Сдача контрольных нормативов на дистанции 3км (дев) и 5км (юн) на лыжах.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.

Порядок выполнения работы:

Ходьба на лыжах до 1 км, отработка техники лыжных ходов, сдача контрольных нормативов.

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за техническое выполнение техники лыжных ходов.

Практическая работа №12
Развитие гибкости

Тема: 1.5 ППФП

Количество часов: 2 ч

Цели: Развитие физических качеств.

Задачи: Сдача контрольных нормативов в выполнении упражнений.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях ППФП, основные упражнения для развития гибкости.

Порядок выполнения работы:

Разминочный бег 10 мин., О.Р.У упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки.

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за выполнение нормативов ППФП, согласно таблице.

Практическая работа №13
Развитие ловкости

Тема: 1.5 ППФП

Количество часов: 2 ч

Цели: Развитие физических качеств.

Задачи: Сдача контрольных нормативов по ППФП.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях ППФП, основные упражнения для развития ловкости.

Порядок выполнения работы:

Разминочный бег 10 мин., О.Р.У Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки.

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за выполнение нормативов по ППФП, согласно таблице.

Практическая работа №14 **Контрольные тесты по ППФП**

Тема: 1.5 ППФП

Количество часов: 2 ч

Цели: Развитие физических качеств.

Задачи: Сдача контрольных нормативов по ППФП.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях ППФП.

Порядок выполнения работы:

Разминочный бег 10мин., О.Р.У Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки. Сдача контрольных нормативов.

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за выполнение нормативов по ППФП, согласно таблице.

3 курс

Практическая работа №15 **Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование 100 м.**

Тема: 2.1 Легкая атлетика

Количество часов: 2 ч

Цели: Совершенствование техники бега на короткие дистанции.

Задачи: Сдача контрольных нормативов в беге на 100 м.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Порядок выполнения работы:

Бег в разминочном темпе до 1, 5 км. Обще – развивающие упражнения. Специальные беговые упражнения легкоатлета. Пробегание отрезков от 30 м до 100 м.

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется согласно таблице нормативов по легкой атлетике.

Практическая работа №16 **Бег по прямой с различной скоростью,500м**

Тема: 2.1 Легкая атлетика

Количество часов: 2 ч

Цели: Совершенствование техники бега.

Задачи: Сдача контрольных нормативов в беге на 500м.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой

Порядок выполнения работы:

Бег в разминочном темпе до 1, 5 км. Обще – развивающие упражнения. Специальные беговые упражнения легкоатлета. Пробегание отрезков от 100 м до 300м.

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется согласно таблице нормативов по легкой атлетике.

Практическая работа №17 **Эстафетный бег 4*100 м, 4*400 м.**

Тема: 2.1 Легкая атлетика

Количество часов: 2 ч

Цели: Совершенствование техники эстафетного бега.

Задачи: Сдача контрольного норматива в беге на 300м.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Порядок выполнения работы:

Бег в разминочном темпе до 1 км. Обще – развивающие упражнения. Специальные упражнения бегуна, пробегание отрезков от 100м до 200м, отработка техники передачи эстафетной палочки.

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется согласно таблице нормативов по легкой атлетике.

Практическая работа №18 Бег по прямой с различной скоростью, 300м

Тема: 2.1 Легкая атлетика

Количество часов: 2 ч

Цели: Совершенствование техники бега.

Задачи: Сдача контрольных нормативов в беге на 300м , 500м.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Порядок выполнения работы:

Бег в разминочном темпе до 10 м. Обще – развивающие упражнения. Специальные упражнения бегуна, пробегание отрезков от 100м до 300м.

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за выполнение контрольных нормативов.

Практическая работа №19 Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши)

Тема: 2.1 Легкая атлетика

Количество часов: 2 ч

Цели: Совершенствование техники бега на средние дистанции.

Задачи: Сдача контрольных нормативов в бега на 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Порядок выполнения работы:

Бег в разминочном темпе до 10 м. Обще – развивающие упражнения. Специальные упражнения бегуна. Сдача контрольных нормативов.

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за выполнение контрольных нормативов.

Практическая работа №20 Выполнение контрольных тестов

Тема: 2.1 Легкая атлетика

Количество часов: 2 ч

Цели: Совершенствование техники бега.

Задачи: Сдача контрольных нормативов в бега на 100м, 300м, 500м, 1000м.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Порядок выполнения работы:

Бег в разминочном темпе до 10 м. Обще – развивающие упражнения. Специальные упражнения бегуна. Сдача контрольных нормативов.

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за выполнение контрольных нормативов.

Практическая работа №21 **Выполнение контрольных тестов**

Тема: 2.1 Легкая атлетика

Количество часов: 2 ч

Цели: Совершенствование техники бега.

Задачи: Сдача контрольных нормативов в бега на 100м, 300м, 500м, 1000м.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Порядок выполнения работы:

Бег в разминочном темпе до 10 м. Обще – развивающие упражнения. Специальные упражнения бегуна. Сдача контрольных нормативов.

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за выполнение контрольных нормативов.

Практическая работа №22 **Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача**

Тема: 2.2 Спортивные игры (Волейбол)

Количество часов: 2 ч

Цели: Совершенствование техники игры в волейбол.

Задачи: Сдача контрольных нормативов в выполнении технических элементов игры.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях волейболом.

Порядок выполнения работы:

Бег в разминочном темпе до 10 мин. Обще – развивающие упражнения. Специальные упражнения волейболиста. Повторение и закрепление технических приемов игры.

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за техническое выполнение элементов игры в волейбол.

Практическая работа №23 **Нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками**

Тема: 2.2 Спортивные игры (Волейбол)

Количество часов: 2 ч

Цели: Освоение техники игры в волейбол.

Задачи: Сдача контрольных нормативов в выполнении технических элементов игры.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях волейболом. Основы игры в нападении.

Порядок выполнения работы:

Бег в разминочном темпе до 10 мин. Обще – развивающие упражнения. Специальные упражнения волейболиста. Игра по упрощенным правилам бхб.

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за техническое выполнение элементов игры в волейбол.

Практическая работа №24 **Прием мяча с последующим нападением и перекатом в сторону**

Тема: 2.2 Спортивные игры (Волейбол)

Количество часов: 2 ч

Цели: Научиться играть, соответственно правилам волейбола.

Задачи: Сдача контрольных нормативов в выполнении технических элементов игры.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях волейболом. Основы игры в защите.

Порядок выполнения работы:

Бег в разминочном темпе до 10 мин. Обще – развивающие упражнения. Специальные упражнения волейболиста. Игра по правилам бхб, отработка защитных действий.

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за техническое выполнение элементов игры в волейбол.

Практическая работа №25

Прием мяча в падении вперед и последующим скольжением

Тема: 2.2 Спортивные игры (Волейбол)

Количество часов: 2 ч

Цели: Научиться играть, соответственно правилам волейбола.

Задачи: Сдача контрольных нормативов в выполнении технических элементов игры.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях волейболом. Основы игры в защите.

Порядок выполнения работы:

Бег в разминочном темпе до 10 мин. Обще – развивающие упражнения. Специальные упражнения волейболиста. Игра по правилам бхб, отработка защитных действий.

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за техническое выполнение элементов игры в волейбол.

с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2018.

Практическая работа №26

Двухсторонняя игра бхб по упрощённым правилам

Тема: 2.2 Спортивные игры (Волейбол)

Количество часов: 2 ч

Цели: Научиться играть, соответственно правилам волейбола.

Задачи: Сдача контрольных нормативов в выполнении технических элементов игры.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях волейболом. Основы игры в защите и нападении.

Порядок выполнения работы:

Бег в разминочном темпе до 10 мин. Обще – развивающие упражнения. Специальные упражнения волейболиста. Игра по упрощённым правилам бхб, отработка защитных действий, действий в нападении.

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за техническое выполнение элементов игры в волейбол.

Учебно-методическое и информационное обеспечение:

Практическая работа №27

Двухсторонняя игра бхб по упрощённым правилам

Тема: 2.2 Спортивные игры (Волейбол)

Количество часов: 2 ч

Цели: Научиться играть, соответственно правилам волейбола.

Задачи: Сдача контрольных нормативов в выполнении технических элементов игры.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях волейболом. Основы игры в защите и нападении.

Порядок выполнения работы:

Бег в разминочном темпе до 10 мин. Обще – развивающие упражнения. Специальные упражнения волейболиста. Игра по упрощенным правилам 6х6, отработка защитных действий, действий в нападении.

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за техническое выполнение элементов игры в волейбол.

Практическая работа №28

Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный и одношажный ход, коньковый ход

Тема: 2.3 Лыжная подготовка

Количество часов: 2 ч

Цели: Совершенствование техники передвижения на лыжах (лыжные ходы).

Задачи: Сдача контрольных нормативов в выполнении техники передвижения на лыжах.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.

Порядок выполнения работы:

Ходьба на лыжах до 3 км, отработка техники лыжных ходов.

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за техническое выполнение техники лыжных ходов.

Практическая работа №29

Способы спусков на лыжах: в основной, высокой и низких стойках, преодоление неровностей на склонах

Тема: 2.3 Лыжная подготовка

Количество часов: 2 ч

Цели: Совершенствование техники передвижения на лыжах (спусков и подъемов).

Задачи: Сдача контрольных нормативов в выполнении техники передвижения на лыжах.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Основы техники спусков и подъемов на лыжах.

Порядок выполнения работы:

Ходьба на лыжах до 3 км, отработка техники лыжных ходов, отработка различных способов спусков и подъемов.

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за техническое выполнение техники лыжных ходов.

Практическая работа №30

Сочетание лыжных ходов

Тема: 2.3 Лыжная подготовка

Количество часов: 2 ч

Цели: Совершенствование техники передвижения на лыжах (лыжные ходы).

Задачи: Сдача контрольных нормативов на лыжах (лыжные ходы).

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.

Порядок выполнения работы:

Ходьба на лыжах до 1 км, отработка техники лыжных ходов, сдача контрольных нормативов.

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за техническое выполнение техники лыжных ходов.

Практическая работа №31 **Сочетание лыжных ходов**

Тема: 2.3 Лыжная подготовка

Количество часов: 2 ч

Цели: Совершенствование техники передвижения на лыжах (лыжные ходы).

Задачи: Сдача контрольных нормативов на лыжах (лыжные ходы).

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.

Порядок выполнения работы:

Ходьба на лыжах до 1 км, отработка техники лыжных ходов, сдача контрольных нормативов.

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за техническое выполнение техники лыжных ходов.

Практическая работа №32 **Прохождение дистанции 3 км (д); 5 км (ю) на время**

Тема: 2.3 Лыжная подготовка

Количество часов: 2 ч

Цели: Совершенствование техники передвижения на лыжах (лыжные ходы).

Задачи: Сдача контрольных нормативов на лыжах 3 км (д); 5 км (ю) на время.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.

Порядок выполнения работы:

Ходьба на лыжах до 1 км, отработка техники лыжных ходов, сдача контрольных нормативов.

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за техническое выполнение техники лыжных ходов.

Практическая работа №33 **Прохождение дистанции до 10 км (д); 15 км (ю) без учета времени**

Тема: 2.3 Лыжная подготовка

Количество часов: 2 ч

Цели: Совершенствование техники передвижения на лыжах (лыжные ходы).

Задачи: Сдача контрольных нормативов на лыжах до 10 км (д); 15 км (ю) без учета времени.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.

Порядок выполнения работы:

Разминка. О.Р.У ходьбы на лыжах 10 км (д); 15 км (ю) без учета времени, отработка техники лыжных ходов.

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за техническое выполнение техники лыжных ходов.

Практическая работа №34 **Развитие гибкости**

Тема: 2.4 ППФП

Количество часов: 2 ч

Цели: Развитие физических качеств.

Задачи: Сдача контрольных нормативов в выполнении упражнений.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях ППФП, основные упражнения для развития гибкости.

Порядок выполнения работы:

Разминочный бег 10 мин., О.Р.У упражнения в чередовании напряжения с расслаблением,

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за выполнение нормативов ППФП, согласно таблице.

Практическая работа №35

Развитие ловкости

Тема: 2.4 ППФП

Количество часов: 2 ч

Цели: Развитие физических качеств.

Задачи: Сдача контрольных нормативов по ППФП.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях ППФП, основные упражнения для развития ловкости.

Порядок выполнения работы:

Разминочный бег 10 мин., О.Р.У Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки.

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за выполнение нормативов по ППФП, согласно таблице.

Практическая работа №36

Развитие быстроты

Тема: 2.4 ППФП

Количество часов: 2 ч

Цели: Развитие физических качеств.

Задачи: Сдача контрольных нормативов по ППФП.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях ППФП, основные упражнения для развития быстроты.

Порядок выполнения работы:

Разминочный бег 10 мин., О.Р.У Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки.

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за выполнение нормативов по ППФП, согласно таблице.

Практическая работа №37

Развитие силы

Тема: 2.4 ППФП

Количество часов: 2 ч

Цели: Развитие физических качеств.

Задачи: Сдача контрольных нормативов по ППФП.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях ППФП, основные упражнения для развития силы.

Порядок выполнения работы:

Разминочный бег 10 мин., О.Р.У Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки.

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за выполнение нормативов по ППФП, согласно таблице.

Практическая работа №38
Контрольные тесты по ППФП

Тема: 2.4 ППФП

Количество часов: 2 ч

Цели: Развитие физических качеств.

Задачи: Сдача контрольных нормативов по ППФП.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях ППФП.

Порядок выполнения работы:

Разминочный бег 10мин., О.Р.У Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки. Сдача контрольных нормативов.

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за выполнение нормативов по ППФП, согласно таблице.

Практическая работа №39
Контрольные тесты по ППФП

Тема: 2.4 ППФП

Количество часов: 2 ч

Цели: Развитие физических качеств.

Задачи: Сдача контрольных нормативов по ППФП.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях ППФП.

Порядок выполнения работы:

Разминочный бег 10мин., О.Р.У Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки. Сдача контрольных нормативов.

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за выполнение нормативов по ППФП, согласно таблице.

4 курс

Практическая работа №40
Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование 100 м

Тема: 2.1 Легкая атлетика

Количество часов: 2 ч

Цели: Совершенствование техники бега на короткие дистанции.

Задачи: Сдача контрольных нормативов в беге на 100 м, 300 м.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Порядок выполнения работы:

Бег в разминочном темпе до 1, 5 км. Обще – развивающие упражнения. Специальные беговые упражнения легкоатлета. Пробегание отрезков от 30 м до 100 м.

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется согласно таблице нормативов по легкой атлетике.

Практическая работа №41
Выполнение контрольных тестов

Тема: 2.1 Легкая атлетика

Количество часов: 2 ч

Цели: Совершенствование техники бега на короткие дистанции.

Задачи: Сдача контрольных нормативов в беге на 100 м, 300 м.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой

Порядок выполнения работы:

Бег в разминочном темпе до 1, 5 км. Обще – развивающие упражнения.

Специальные беговые упражнения легкоатлета. Сдача контрольных нормативов.

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется согласно таблице нормативов по легкой атлетике.

Практическая работа №42
Выполнение контрольных тестов

Тема: 2.1 Легкая атлетика

Количество часов: 2 ч

Цели: Совершенствование техники бега на короткие дистанции.

Задачи: Сдача контрольных нормативов в беге на 100 м, 300 м.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой

Порядок выполнения работы:

Бег в разминочном темпе до 1, 5 км. Обще – развивающие упражнения.

Специальные беговые упражнения легкоатлета. Сдача контрольных нормативов.

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется согласно таблице нормативов по легкой атлетике.

Практическая работа №43
Техническое выполнение элементов игры в волейбол

Тема: 2.2 Спортивные игры (Волейбол)

Количество часов: 2 ч

Цели: Совершенствование техники игры в волейбол.

Задачи: Сдача контрольных нормативов в выполнении технических элементов игры.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях волейболом.

Порядок выполнения работы:

Бег в разминочном темпе до 10 мин. Обще – развивающие упражнения. Специальные

Специальные упражнения волейболиста. Игра по упрощенным правилам 6х6, отработка защитных действий, действий в нападении.

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за техническое выполнение элементов игры в волейбол.

Практическая работа №44
Двухсторонняя игра 6х6 по упрощённым правилам

Тема: 2.2 Спортивные игры (Волейбол)

Количество часов: 2 ч

Цели: Освоение техники игры в волейбол.

Задачи: Сдача контрольных нормативов в выполнении технических элементов игры.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях волейболом. Основы игры в нападении и защите.

Порядок выполнения работы:

Бег в разминочном темпе до 10 мин. Обще – развивающие упражнения. Специальные упражнения волейбослиста. Игра по упрощенным правилам бхб.

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за техническое выполнение элементов игры в волейбол.

Практическая работа №45

Сочетание лыжных ходов

Тема: 2.3 Лыжная подготовка

Количество часов: 2 ч

Цели: Совершенствование техники передвижения на лыжах (лыжные ходы).

Задачи: Сдача контрольных нормативов в выполнении техники передвижения на лыжах.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.

Порядок выполнения работы:

Ходьба на лыжах до 3 км, отработка техники лыжных ходов.

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за техническое выполнение техники лыжных ходов.

Практическая работа №46

Прохождение дистанции 3 км (д); 5 км (ю) на время

Тема: 2.2 Спортивные игры (Волейбол)

Количество часов: 2 ч

Цели: Совершенствование техники передвижения на лыжах.

Задачи: Сдача контрольных нормативов на дистанции 3 км (д); 5 км (ю) на время.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Основы техники спусков и подъемов на лыжах, бег на лыжах по дистанции 3 км (д); 5 км (ю) на время с применением изученных лыжных ходов.

Порядок выполнения работы:

Разминка. О.Р. Уконтр, отработка техники лыжных ходов, отработка различных способов спусков и подъемов, сдача контрольных нормативов.

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за техническое выполнение техники лыжных ходов.

Практическая работа №47

Контрольные тесты по ППФП

Тема: 2.4 ППФП

Количество часов: 2 ч

Цели: Развитие физических качеств.

Задачи: Сдача контрольных нормативов по ППФП.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях ППФП.

Порядок выполнения работы:

Разминочный бег 10мин., О.Р.У Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки. Сдача контрольных нормативов.

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за выполнение нормативов по ППФП, согласно таблице.

**Практическая работа №48
Контрольные тесты по ППФП**

Тема: 2.4 ППФП

Количество часов: 2 ч

Цели: Развитие физических качеств.

Задачи: Сдача контрольных нормативов по ППФП.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях ППФП.

Порядок выполнения работы:

Разминочный бег 10мин., О.Р.У Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки. Сдача контрольных нормативов.

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за выполнение нормативов по ППФП, согласно таблице.

II Курс

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов основной медицинской группы

Виды упражнений	оценки					
	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 100 м,с	13,8	14,0	14,8	16,0	17,0	17,5
Бег 500 м,мин,с	1,30	1,33	1,38	1,53	2,08	2,12
Бег 1000 м,мин,с	3,28	3,40	3,55	-	-	-
Бег 2000 м,мин,с	-	-	-	10,50	11,35	12,20
Бег 3000 м,мин,с	13,30	14,10	14,55	-	-	-
Метание гранаты:						
500 г,м	-	-	-	22	20	18
700 г,м	40	35	30	-	-	-
Прыжки в длину с разбега, с,см	4,55	4,35	4,20	3,50	3,40	3,20
Подтягивание, раз	11	9	7	-	-	-
Поднимание туловища из положения, лежа на спине, в мин,раз	-	-	-	38	36	33
Плавание 50 м,с	48	54	б/у	55	70	б/у
Бег на лыжах:						
3 км,мин,с	-	-	-	17,50	19,00	20,00
5 км,мин,с	25,00	26,00	27,30	33,30	35,30	37,00
10 км,мин,с	55	57	65	-	-	-
Марш-бросок:						
3 км,мин	-	-	-	18	20	22
5 км,мин	28	30	32	-	-	-
Тесты по ППФП						

III Курс

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов основной медицинской группы

Виды упражнений	оценки					
	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 100 м,с	13,5	13,8	14,5	15,8	16,8	17,8
Бег 500 м,мин,с	1,28	1,32	1,35	1,50	2,02	2,08
Бег 1000 м,мин,с	3,25	3,35	3,50	-	-	-
Бег 2000 м,мин,с	-	-	-	10,45	11,30	12,10
Бег 3000 м,мин,с	13,15	13,53	14,10	-	-	-
Метание гранаты:						
500 г,м	-	-	-	24	22	19
700 г,м	42	37	32	-	-	-
Прыжки в длину с разбега, с,см	4,58	4,38	4,25	3,55	3,45	3,25
Подтягивание, раз	12	10	9	-	-	-
Поднимание туловища из положения, лежа на спине, в мин,раз	-	-	-	40	38	34
Плавание 50 м,с	45	50	6/у	53	75	6/у
Бег на лыжах:						
3 км,мин,с	-	-	-	17,45	18,50	19,55
5 км,мин,с	24,50	25,50	27,20	33,20	35,20	36,45
10 км,мин,с	53	55	60	-	-	-
Марш-бросок:						
3 км,мин	-	-	-	17	19	21
5 км,мин	27	29	31	-	-	-
Тесты по ППФП						

**Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов основной
медицинской группы**

Виды упражнений	оценки					
	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 100 м,с	13,2	13,5	14,2	15,6	16,5	17,5
Бег 500 м,мин,с	1,25	1,30	1,32	1,45	2,00	2,05
Бег 1000 м,мин,с	3,20	3,25	3,30	-	-	-
Бег 2000 м,мин,с	-	-	-	10,40	11,25	12,00
Бег 3000 м,мин,с	12,30	13,30	14,30	-	-	-
Метание гранаты:						
500 г,м	-	-	-	26	24	20
700 г,м	44	40	38	-	-	-
Прыжки в длину с разбега, с,см	5,00	4,45	4,40	3,58	3,50	3,30
Подтягивание, раз	14	11	10	-	-	-
Поднимание туловища из положения, лежа на спине, в мин,раз	-	-	-	42	40	38
Плавание 50 м,с	42	48	б/у	50	65	б/у
Бег на лыжах:						
3 км,мин,с	-	-	-	17,40	18,40	19,45
5 км,мин,с	24,40	25,35	27,00	33,10	35,00	36,10
10 км,мин,с	50	52	58	-	-	-
Марш-бросок:						
3 км,мин	-	-	-	16	18	20
5 км,мин	26	28	30	-	-	-
Тесты по ППФП						

Список источников и литературы

Основные источники:

1. Киреева, Е. А., Физическая культура. Практикум : учебное пособие / Е. А. Киреева. — Москва : Русайнс, 2023. — 104 с. — ISBN 978-5-466-03655-8. — URL: <https://book.ru/book/951025>. — Текст : электронный
2. Физическая культура : учебник / Виленский В.М., Виленский М.Я., Волков В.Ю., Волкова Л.М., Давиденко Д.Н., Масалова О.Ю., Филимонова С.И., Щербаков В.Г. — Москва : КноРус, 2022.
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М.,2017
4. Бишаева А. А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М.,2017
5. Учебная мотивация студентов: её изменение в процессе занятий физической культурой и спортом : монография / В. И. Шарагин, В. Ю. Карпов, А. В. Романова [и др.] ; под общ. ред. В. Ю. Карпова. — Москва : Русайнс, 2023.
6. Козлова, О.А.. Самостоятельные занятия физической культурой : Учебное пособие / О.А. Козлова, Е.Ю. Коротаяева — Москва : Проспект, 2022.

Дополнительные источники:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ в ред. От 03.07.2016, с изменением от 19.12.2016.)
2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2017 № 24480).
3. Приказ Министерства образования и наука РФ от 29.12.2019 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2017 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».
4. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и наука РФ от 17.03.2023 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».
5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2023 г. N 1578 «О внесении изменений и федеральных государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утверждённный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2017 г. N 413»
6. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2020.
7. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2019.
8. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2019.

9. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф.Басова. — 3-е изд. — М., 2020.
10. Кузнецов, В. С., Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2023. — 256 с. — ISBN 978-5-406-12453-6. — URL: <https://book.ru/book/951558>. — Текст : электронный.
11. Мифтахов, Р. А., Организационно-методические основы оздоровительной физической культуры студентов : учебное пособие / Р. А. Мифтахов. — Москва : Русайнс, 2023. — 89 с. — ISBN 978-5-466-01338-2. — URL: <https://book.ru/book/945928>. — Текст : электронный.
12. Тиханова, Е. И., Физическая культура. Практикум : учебно-методическое пособие / Е. И. Тиханова. — Москва : Русайнс, 2023. — 96 с. — ISBN 978-5-466-03007-5. — URL: <https://book.ru/book/949386>. — Текст : электронный.
13. Учебная мотивация студентов: её изменение в процессе занятий физической культурой и спортом : монография / В. И. Шарагин, В. Ю. Карпов, А. В. Романова [и др.] ; под общ. ред. В. Ю. Карпова. — Москва : Русайнс, 2023. — 175 с. — ISBN 978-5-466-03728-9. — URL: <https://book.ru/book/950896>. — Текст : электронный.
14. Адаптивная физическая культура : учебное пособие / Р. И. Айзман, Ю. С. Филиппова, О. Я. Бойко [и др.] ; под ред. Р. И. Айзмана, Ю. С. Филипповой. — Москва : КноРус, 2022. — 341 с. — ISBN 978-5-406-08420-5. — URL: <https://book.ru/book/942798>. — Текст : электронный.
15. Физическая культура студентов специальной медицинской группы : учебник / С. И. Филимонова, Л. Б. Андрющенко, Г. Б. Глазкова [и др.]. — Москва : Русайнс, 2022. — 354 с. — ISBN 978-5-4365-9530-6. — URL: <https://book.ru/book/944746>. — Текст : электронный.
16. Козлова, О.А.. Самостоятельные занятия физической культурой : Учебное пособие / О.А. Козлова, Е.Ю. Коротаева — Москва : Проспект, 2022. — 40 с. — ISBN 978-5-6047980-6-5. — URL: <https://book.ru/book/948478>. — Текст : электронный.
17. Адаптивная физическая культура : учебное пособие / Р. И. Айзман, Ю. С. Филиппова, О. Я. Бойко [и др.] ; под ред. Р. И. Айзмана, Ю. С. Филипповой. — Москва : КноРус, 2022.
18. Физическая культура студентов специальной медицинской группы : учебник / С. И. Филимонова, Л. Б. Андрющенко, Г. Б. Глазкова [и др.]. — Москва : Русайнс, 2022.

интернет-ресурсы

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2019).