



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

Методические указания
для обучающихся по выполнению практических занятий
по дисциплине

СГ.04 «Физическая культура»

специальности

15.02.19 Сварочное производство

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

протокол № 8

«8» февраля 2024г.

Председатель ЦКК

Меньшикова Е.В. /Меньшикова Е.В./

Автор:

преподаватель

ГБПОУ «ППК им. Н.Г. Славянова»

Кашанов 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 15.02.19 Сварочное производство.

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 волейболиста. 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)).