

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

Институт профессионального образования  
Кафедра теории и методики профессионального образования

Александр Викторович Захаров

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Методические материалы к практическим занятиям  
для студентов 1 курса всех специальностей СПО

Рекомендовано цикловой методической комиссией  
математических и естественнонаучных дисциплин в качестве  
электронного издания для использования в образовательном  
процессе

Кемерово 2024

Рецензенты: Кабачевская Е.В. – канд. пед. наук, доцент, заведующая кафедрой теории и методики профессионального образования ИПО ФГБОУ ВО «Кузбасский государственный технический университет имени Т. Ф. Горбачева»  
Лукина Л.Ю. – председатель цикловой методической комиссии гуманитарных и социально-экономических дисциплин ИПО ФГБОУ ВО «Кузбасский государственный технический университет имени Т. Ф. Горбачева»

**Захаров, А.В. Физическая культура:** методические материалы к практическим занятиям для обучающихся 1 курса всех специальностей СПО очной формы обучения / сост. А.В. Захаров; Кузбасский государственный технический университет имени Т. Ф. Горбачева. – Кемерово, 2024. – Текст: электронный.

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

© Кузбасский государственный  
технический университет  
имени Т. Ф. Горбачева, 2024  
© Захаров А.В.,  
составление, 2024

## Оглавление

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

Практическое занятие 19. Тема: Закрепление техники одновременно бесшажного и одновременно одношажного лыжных ходов .....	17
Практическое занятие 20. Тема: Обучение технике торможения способом «упором» в лыжных гонках .....	18
Практическое занятие 21. Тема: Обучение технике торможения способом «плугом» в лыжных гонках.....	19
Практическое занятие 22. Тема: Обучение технике подъема в гору способом «лесенка» в лыжных гонках .....	19
Практическое занятие 23. Тема: Обучение технике подъема в гору способом «елочка» в лыжных гонках.....	20
Практическое занятие 24. Тема: Обучение технике спуска с горы в высокой стойке в лыжных гонках.....	20
Практическое занятие 25. Тема: Обучение технике спуска с горы в низкой стойке в лыжных гонках .....	21
Практическое занятие 26. Тема: Обучение технике поворота «переступанием» после спуска с горы в лыжных гонках .....	22
Практическое занятие 27. Тема: Выполнение контрольного норматива «бег на лыжах 3 км и 5 км» .....	22
Практическое занятие 28. Тема: Выполнение упражнений направленных на развитие гибкости .....	23
Практическое занятие 29. Тема: Выполнение упражнений на спортивных снарядах .....	23
Практическое занятие 30. Тема: Выполнение вольных упражнений на ковре или на спортивных матах.....	24
Практическое занятие 31. Тема: Выполнение опорного прыжка с разбега.....	25
Практическое занятие 32. Тема: Выполнение контрольных нормативов по гимнастике .....	25
Практическое занятие 33. Тема: Обучение верхней и нижней передаче мяча в волейболе .....	26
Практическое занятие 34. Тема: Совершенствование верхней и нижней передачи мяча в волейболе.....	26
Практическое занятие 35. Тема: Обучение верхней подаче и приему мяча в волейболе .....	27
Практическое занятие 36. Тема: Обучение нижней подаче и приему мяча в волейболе .....	27

Практическое занятие 37. Тема: Обучение игровым комбинациям в волейболе .....	28
Практическое занятие 38. Тема: Закрепление игровых комбинаций в волейболе.....	29
Практическое занятие 39. Тема: Совершенствование техники игры в волейбол .....	29
Практическое занятие 40. Тема: Обучение ловле и передаче мяча в баскетболе.....	30
Практическое занятие 41. Тема: Обучение ведению мяча в баскетболе.....	30
Практическое занятие 42. Тема: Совершенствование ловли, передач, ведения мяча в баскетболе .....	31
Практическое занятие 43. Тема: Обучение технике броска в кольцо на 2 шага в баскетболе .....	31
Практическое занятие 44. Тема: Обучение технике штрафного броска в баскетболе .....	32
Практическое занятие 45. Тема: Совершенствование техники бросков в кольцо в баскетболе .....	32
Практическое занятие 46. Тема: Выполнение учебной двусторонней итоговой игры в баскетбол .....	33
Практическое занятие 47. Тема: Обучение ведению мяча в футболе .....	33
Практическое занятие 48. Тема: Совершенствование ведения мяча в футболе .....	34
Практическое занятие 49. Тема: Обучение технике передачи мяча, игры в пас в футболе.....	35
Практическое занятие 50. Тема: Совершенствование техники передачи мяча, игры в пас в футболе .....	35
Практическое занятие 51. Тема: Обучение технике игры вратаря в футболе .....	36
Практическое занятие 52. Тема: Обучение технике штрафного удара в футболе.....	36
Практическое занятие 53. Тема: Выполнение учебной двусторонней итоговой игры в футбол .....	37
Практическое занятие 54. Тема: Выполнение силовых упражнений на верхний плечевой пояс .....	37
Практическое занятие 55. Тема: Выполнение силовых упражнений на нижние группы мышц.....	38

Практическое занятие 56. Тема: Выполнение упражнений на тренажерах комплексной направленности .....	38
Практическое занятие 57. Тема: Обучение дыхательным упражнениям .....	39
Практическое занятие 58. Тема: Совершенствование техники....	39
дыхательных упражнений .....	39
Список литературы.....	40
ПРИЛОЖЕНИЯ .....	41

## Пояснительная записка

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

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

## **Практическое занятие 1.**

### **Тема: Выполнение кроссового бега на средние дистанции**

Цель: развитие выносливости и волевых качеств.

Продолжительность работы: 90 мин.

Оснащенность: Сосновый бор, кроссовая трасса.

Задания к практической работе:

#### Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

#### Задание 2

Выполнение коротких беговых отрезков в быстром темпе.

#### Задание 3

Выполнение забеганий в пологий подъем в среднем темпе.

#### Задание 4

Бег трусцой. Восстановление дыхания. Упражнения на гибкость.

Организационно-методические указания:

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

## **Практическое занятие 2.**

### **Тема: Овладение темпом бега по дистанции**

Цель: развитие выносливости и самоконтроль.

Продолжительность работы: 90 мин.

Оснащенность: Сосновый бор, кроссовая трасса.

Задания к практической работе:

#### Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

#### Задание 2

Специальные беговые упражнения.

#### Задание 3

Повторный бег с определенной скоростью через небольшие промежутки отдыха.

#### Задание 4

Бег трусцой. Восстановление дыхания. Упражнения на гибкость.

Организационно-методические указания:

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

### **Практическое занятие 3.**

**Тема: Выполнение контрольного норматива «кроссовый бег»**

Цель: совершенствование выносливости и применение волевых качеств.

Продолжительность работы: 90 мин.

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

Задания к практической работе:

#### Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

#### Задание 2

Специальные беговые упражнения.

#### Задание 3

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

#### Задание 4

Бег трусцой. Восстановление дыхания. Упражнения на гибкость.

Организационно-методические указания:

- на разминке обратить большое внимание на голеностопные суставы из-за работы на неровной поверхности;
- при сдаче норматива равномерно распределить интенсивность бега по всей дистанции.

### **Практическое занятие 4.**

**Тема: Изучение техники низкого старта**

Цель: развитие скорости и координационных способностей.

Продолжительность работы: 90 мин.

Оснащенность: Спортивный зал.

Задания к практической работе:

#### Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

#### Задание 2

Изучение и освоение стартового положения.

Задание 3

Спринтерский бег с низкого старта.

Задание 4

Бег трусцой. Восстановление дыхания. Упражнения на гибкость.

Организационно-методические указания:

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

### **Практическое занятие 5.**

#### **Тема: Закрепление техники низкого старта**

Цель: развитие скорости и координационных способностей.

Продолжительность работы: 90 мин.

Оснащенность: Спортивный зал.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Освоение и закрепление стартового положения.

Задание 3

Спринтерский бег с низкого старта.

Задание 4

Бег трусцой. Восстановление дыхания. Упражнения на гибкость.

Организационно-методические указания:

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

### **Практическое занятие 6.**

#### **Тема: Выполнение контрольных нормативов**

##### **«бег 30 м» и «бег 60 м»**

Цель: совершенствование скорости и координационных способностей.

Продолжительность работы: 90 мин.

Оснащенность: Спортивный зал, стартовый флажок, секундомер.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Специальные беговые упражнения.

Задание 3

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

Задание 4

Бег трусцой. Восстановление дыхания. Упражнения на гибкость.

Организационно-методические указания:

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

## **Практическое занятие 7.**

### **Тема: Изучение техники метания набивного мяча**

Цель: развитие координационных способностей и силы мышц плечевого пояса.

Продолжительность работы: 90 мин.

Оснащенность: Спортивный зал, набивные мячи.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Статические и динамические упражнения с мячом.

Задание 3

Метание набивного мяча с различных положений.

Задание 4

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

Организационно-методические указания:

– на разминке большое внимание уделить подвижности плечевого сустава.

## **Практическое занятие 8.**

**Тема: Закрепление техники метания набивного мяча**

Цель: совершенствование координационных способностей и силы мышц плечевого пояса.

Продолжительность работы: 90 мин.

Оснащенность: Спортивный зал, набивные мячи.

Задания к практической работе:

### Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

### Задание 2

Метания набивного мяча с различных положений.

### Задание 3

Метание набивного мяча на дальность.

### Задание 4

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

Организационно-методические указания:

– на разминке большое внимание уделить подвижности плечевого сустава.

## **Практическое занятие 9.**

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

Цель: совершенствование координационных способностей и силы мышц плечевого пояса.

Продолжительность работы: 90 мин.

Оснащенность: Спортивный зал, набивные мячи, измерительная рулетка.

Задания к практической работе:

### Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

### Задание 2

Метание набивного мяча на дальность.

### Задание 3

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

### Задание 4

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

Организационно-методические указания:

– на разминке большое внимание уделить подвижности плечевого сустава.

### **Практическое занятие 10.**

**Тема: Изучение техники прыжка в длину с места**

Цель: развитие координационных способностей и силы мышц ног.

Продолжительность работы: 90 мин.

Оснащенность: Спортивный зал, измерительная рулетка.

Задания к практической работе:

#### Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

#### Задание 2

Специальные беговые упражнения.

#### Задание 3

Освоение техники прыжка в длину с места.

#### Задание 4

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

Организационно-методические указания:

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

### **Практическое занятие 11.**

**Тема: Закрепление техники прыжка в длину с места**

Цель: совершенствование координационных способностей и силы мышц ног.

Продолжительность работы: 90 мин.

Оснащенность: Спортивный зал, измерительная рулетка.

Задания к практической работе:

#### Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

#### Задание 2

Различные вспомогательные прыжковые упражнения.

Задание 3

Прыжок в длину с места на дальность.

Задание 4

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

Организационно-методические указания:

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

## **Практическое занятие 12.**

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

Цель: совершенствование координационных способностей и силы мышц ног.

Продолжительность работы: 90 мин.

Оснащенность: Спортивный зал, измерительная рулетка.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Различные вспомогательные прыжковые упражнения.

Задание 3

Сдача контрольного норматива – прыжок в длину с места.

*См. Приложение 1, 2, 3 и 4.*

Задание 4

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

Организационно-методические указания:

- на приземлении следить, чтобы руки были впереди.

## **Практическое занятие 13.**

### **Тема: Изучение техники передачи эстафетной палочки**

Цель: развитие скорости и координационных способностей.

Продолжительность работы: 90 мин.

Оснащенность: Спортивный зал, эстафетная палочка.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Освоение техники передачи эстафетной палочки.

Задание 3

Упражнение в парах, передача эстафетной палочки в движении.

Задание 4

Бег трусцой. Упражнения на гибкость.

Организационно-методические указания:

– передача палочки осуществляется в противоположную руку товарищу;

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

### **Практическое занятие 14.**

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

Цель: совершенствование скорости и координационных способностей.

Продолжительность работы: 90 мин.

Оснащенность: Спортивный зал, эстафетная палочка.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Специальные беговые упражнения.

Задание 3

Совершенствование техники передачи эстафетной палочки и бега на эстафетном этапе.

Задание 4

Бег трусцой. Упражнения на гибкость.

Организационно-методические указания:

– передача палочки осуществляется в противоположную руку товарищу;

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

### **Практическое занятие 15.**

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

Цель: совершенствование скорости и координационных способностей.

Продолжительность работы: 90 мин.

Оснащенность: Спортивный зал, эстафетная палочка, секундомер.

Задания к практической работе:

#### Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

#### Задание 2

Упражнения в парах, передача эстафетной палочки в движении.

#### Задание 3

Сдача контрольного норматива – эстафетный бег 4\*100 м.

#### Задание 4

Бег трусцой. Упражнения на гибкость.

Организационно-методические указания:

– передача палочки осуществляется в противоположную руку товарищу;

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

### **Практическое занятие 16.**

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

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

Продолжительность работы: 90 мин.

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

Задания к практической работе:

#### Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Имитация работы рук и ног на месте без инвентаря.

Задание 3

Освоение попеременного скольжения и согласования ритма с отталкиванием палочками.

Задание 4

Езда на лыжах свободным стилем 700 м спокойном режиме.

Организационно-методические указания:

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

### **Практическое занятие 17.**

#### **Тема: Закрепление техники попеременно-двухшажного хода в лыжных гонках**

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

Продолжительность работы: 90 мин.

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

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Имитация работы рук и ног на месте без инвентаря.

Задание 3

Езда на лыжах попеременно-двухшажным ходом в среднем темпе.

Задание 4

Езда на лыжах свободным стилем 700 м спокойном режиме.

Организационно-методические указания:

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

## **Практическое занятие 18.**

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

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

Продолжительность работы: 90 мин.

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

Задания к практической работе:

#### Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

#### Задание 2

Имитация работы рук и ног на месте без инвентаря.

#### Задание 3

Освоение одновременно-бесшажного хода.

#### Задание 4

Освоение одновременно-одношажного хода.

#### Задание 5

Езда на лыжах свободным стилем 700м спокойном режиме.

Организационно-методические указания:

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

## **Практическое занятие 19.**

### **Тема: Закрепление техники одновременно бесшажного и одновременно одношажного лыжных ходов**

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

Продолжительность работы: 90 мин.

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

Задания к практической работе:

#### Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

#### Задание 2

Имитация работы рук и ног на месте без инвентаря.

Задание 3

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

Задание 4

Езда на лыжах свободным стилем 700 м спокойном режиме.

Организационно-методические указания:

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

**Практическое занятие 20.**

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

Цель: развитие координационных способностей и силы мышц ног.

Продолжительность работы: 90 мин.

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

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Имитация торможения «упором» на месте.

Задание 3

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

Задание 4

Езда на лыжах свободным стилем 700 м спокойном режиме.

Организационно-методические указания:

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

## **Практическое занятие 21.**

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

Цель: развитие координационных способностей и силы мышц ног.

Продолжительность работы: 90 мин.

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

Задания к практической работе:

#### Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

#### Задание 2

Имитация торможения «плугом» на месте.

#### Задание 3

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

#### Задание 4

Езда на лыжах свободным стилем 700 м спокойном режиме.

Организационно-методические указания:

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

## **Практическое занятие 22.**

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

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

Продолжительность работы: 90 мин.

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

Задания к практической работе:

#### Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

#### Задание 2

Имитация подъема в гору способом «лесенка».

#### Задание 3

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

Задание 4

Езда на лыжах свободным стилем 700 м спокойном режиме.

Организационно-методические указания:

- при подъеме лыжи перемещать параллельно.

**Практическое занятие 23.**

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

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

Продолжительность работы: 90 мин.

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

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Имитация подъема в гору способом «елочка».

Задание 3

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

Задание 4

Езда на лыжах свободным стилем 700 м спокойном режиме.

Организационно-методические указания:

- при подъеме упор делать на внутреннюю часть стопы.

**Практическое занятие 24.**

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

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

Продолжительность работы: 90 мин.

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

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Имитация на месте высокой стойки при спуске с горы.

Задание 3

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

Задание 4

Езда на лыжах свободным стилем 700 м спокойном режиме.

Организационно-методические указания:

– при спуске ноги полусогнуты, палочки сзади – параллельно.

### **Практическое занятие 25.**

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

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

Продолжительность работы: 90 мин.

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

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Имитация на месте низкой стойки при спуске с горы.

Задание 3

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

Задание 4

Езда на лыжах свободным стилем 700 м спокойном режиме.

Организационно-методические указания:

– при спуске ноги согнуты, палочки сзади – параллельно.

## **Практическое занятие 26.**

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

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

Продолжительность работы: 90 мин.

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

Задания к практической работе:

#### Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

#### Задание 2

Имитация поворота «переступанием» на прямой поверхности.

#### Задание 3

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

#### Задание 4

Езда на лыжах свободным стилем 700 м спокойном режиме.

Организационно-методические указания:

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

## **Практическое занятие 27.**

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

Цель: совершенствование выносливости, координационных способностей и волевых качеств

Продолжительность работы: 90 мин.

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

Задания к практической работе:

#### Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

#### Задание 2

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

### Задание 3

Езда на лыжах свободным стилем 700 м спокойном режиме.

Организационно-методические указания:

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

## **Практическое занятие 28.**

**Тема: Выполнение упражнений направленных на развитие гибкости**

Цель: развитие гибкости.

Продолжительность работы: 90 мин.

Оснащенность: Спортивный зал.

Задания к практической работе:

### Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

### Задание 2

Упражнения на гибкость туловища и подвижности суставов плечевого пояса.

### Задание 3

Упражнения на гибкость ног и подвижность тазобедренных суставов.

### Задание 4

Бег трусцой. Упражнения на расслабление.

Организационно-методические указания:

- при упражнениях на гибкость не допускать болевых ощущений.

## **Практическое занятие 29.**

**Тема: Выполнение упражнений на спортивных снарядах**

Цель: развитие силы мышц опорно-двигательного аппарата.

Продолжительность работы: 90 мин.

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

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Упражнения на высокой и низкой перекладине.

Задание 3

Упражнения на параллельных брусьях.

Задание 4

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление.

Организационно-методические указания:

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

### **Практическое занятие 30.**

#### **Тема: Выполнение вольных упражнений на ковре или на спортивных матах**

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

Продолжительность работы: 90 мин.

Оснащенность: Спортивный зал, дорожка спортивных матов.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Освоение отдельных гимнастических упражнений на спортивных матах.

Задание 3

Выполнение гимнастических упражнений в связках и комбинациях.

Задание 4

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление.

Организационно-методические указания:

– на всех упражнениях носки натянуты.

### **Практическое занятие 31.**

#### **Тема: Выполнение опорного прыжка с разбега**

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

Продолжительность работы: 90 мин.

Оснащенность: Спортивный зал, гимнастический козел, спортивные маты.

Задания к практической работе:

#### Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

#### Задание 2

Подводящие упражнения у снаряда.

#### Задание 3

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

#### Задание 4

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление.

Организационно-методические указания:

– на приземлении после прыжка зафиксировать положение.

### **Практическое занятие 32.**

#### **Тема: Выполнение контрольных нормативов по гимнастике**

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

Продолжительность работы: 90 мин.

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

Задания к практической работе:

#### Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

#### Задание 2

Сдача контрольных нормативов на гимнастических снарядах.

#### Задание 3

Сдача контрольных нормативов в вольных упражнениях.

#### Задание 4

Сдача контрольных нормативов в опорном прыжке.

*См. Приложение 1, 2, 3 и 4.*

#### Задание 5

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление.

Организационно-методические указания:

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

### **Практическое занятие 33.**

#### **Тема: Обучение верхней и нижней передаче мяча в волейболе**

Цель: развитие координационных способностей и силы мышц плечевого пояса.

Продолжительность работы: 90 мин.

Оснащенность: Спортивный зал, волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Задания к практической работе:

#### Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

#### Задание 2

Освоение верхней передачи мяча в парах и в кругу.

#### Задание 3

Освоение нижней передачи мяча в парах и в кругу.

#### Задание 4

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление.

Организационно-методические указания:

- при верхней передаче мяча пальцы держать жестко.

### **Практическое занятие 34.**

#### **Тема: Совершенствование верхней и нижней передачи мяча в волейболе**

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

Продолжительность работы: 90 мин.

Оснащенность: Спортивный зал, волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

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

Задание 3

Игра в волейбол.

Задание 4

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление.

Организационно-методические указания:

– при верхней передаче мяча пальцы держать жестко.

### **Практическое занятие 35.**

#### **Тема: Обучение верхней подаче и приему мяча в волейболе**

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

Продолжительность работы: 90 мин.

Оснащенность: Спортивный зал, волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Освоение верхней подачи и приема мяча.

Задание 3

Игра в волейбол.

Задание 4

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление.

Организационно-методические указания:

– на разминке уделить должное внимание плечевому поясу.

### **Практическое занятие 36.**

#### **Тема: Обучение нижней подаче и приему мяча в волейболе**

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

Продолжительность работы: 90 мин.

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

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Освоение нижней подачи и совершенствование приема мяча.

Задание 3

Игра в волейбол.

Задание 4

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление.

Организационно-методические указания:

– на разминке уделить должное внимание плечевому поясу.

### **Практическое занятие 37.**

**Тема: Обучение игровым комбинациям в волейболе**

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

Продолжительность работы: 90 мин.

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

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Освоение игровых комбинаций в парах и в тройках.

Задание 3

Игра в волейбол.

Задание 4

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление.

Организационно-методические указания:

– на разминке уделить должное внимание плечевому поясу.

### **Практическое занятие 38.**

#### **Тема: Закрепление игровых комбинаций в волейболе**

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

Продолжительность работы: 90 мин.

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

Задания к практической работе:

##### Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

##### Задание 2

Совершенствование игровых комбинаций в парах и в тройках.

##### Задание 3

Игра в волейбол.

##### Задание 4

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление.

Организационно-методические указания:

– на разминке уделить должное внимание плечевому поясу.

### **Практическое занятие 39.**

#### **Тема: Совершенствование техники игры в волейбол**

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

Продолжительность работы: 90 мин.

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

Задания к практической работе:

##### Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

##### Задание 2

Игра в волейбол.

##### Задание 3

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление.

Организационно-методические указания:

– в игре активно использовать игровые комбинации.

## **Практическое занятие 40.**

### **Тема: Обучение ловле и передаче мяча в баскетболе**

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

Продолжительность работы: 90 мин.

Оснащенность: Спортивный зал, баскетбольная площадка, баскетбольные мячи.

Задания к практической работе:

#### Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

#### Задание 2

Освоение ловли и передачи мяча на месте.

#### Задание 3

Освоение ловли и передачи мяча в движении.

#### Задание 4

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление.

Организационно-методические указания:

– на разминке уделить должное внимание кисти и запястью.

## **Практическое занятие 41.**

### **Тема: Обучение ведению мяча в баскетболе**

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

Продолжительность работы: 90 мин.

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

Задания к практической работе:

#### Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

#### Задание 2

Освоение ведения мяча.

#### Задание 3

Игра в баскетбол.

#### Задание 4

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление.

Организационно-методические указания:

– на разминке уделить должное внимание кисти и запястью.

### **Практическое занятие 42.**

#### **Тема: Совершенствование ловли, передач, ведения мяча в баскетболе**

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

Продолжительность работы: 90 мин.

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

Задания к практической работе:

#### Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

#### Задание 2

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

#### Задание 3

Игра в баскетбол.

#### Задание 4

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление.

Организационно-методические указания:

– в игре перемещаться только лицом к мячу.

### **Практическое занятие 43.**

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

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

Продолжительность работы: 90 мин.

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

Задания к практической работе:

#### Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

### Задание 2

Освоение техники броска в кольцо на 2 шага.

### Задание 3

Игра в баскетбол.

### Задание 4

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление.

Организационно-методические указания:

- на отработке броска держать ритм шагов.

## **Практическое занятие 44.**

### **Тема: Обучение техники штрафного броска в баскетболе**

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

Продолжительность работы: 90 мин.

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

Задания к практической работе:

### Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

### Задание 2

Освоение техники штрафного броска в кольцо.

### Задание 3

Игра в баскетбол.

### Задание 4

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление.

Организационно-методические указания:

- при броске не заступать штрафную линию.

## **Практическое занятие 45.**

### **Тема: Совершенствование техники бросков в кольцо в баскетболе**

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

Продолжительность работы: 90 мин.

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

Задания к практической работе:

### Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

### Задание 2

Закрепление штрафного броска и броска в кольцо на 2 шага.

### Задание 3

Игра в баскетбол.

### Задание 4

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление.

Организационно-методические указания:

- при броске до конца дорабатывать кистью.

## **Практическое занятие 46.**

### **Тема: Выполнение учебной двусторонней итоговой игры в баскетбол**

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

Продолжительность работы: 90 мин.

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

Задания к практической работе:

### Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

### Задание 2

Игра в баскетбол.

### Задание 3

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление.

Организационно-методические указания:

- в игре перемещаться только лицом к мячу.

## **Практическое занятие 47.**

### **Тема: Обучение ведению мяча в футболе**

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

Продолжительность работы: 90 мин.

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

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Ведение мяча змейкой на дорожке с конусами.

Задание 3

Освоение игры в футбол.

Задание 4

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление.

Организационно-методические указания:

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

### **Практическое занятие 48.**

#### **Тема: Совершенствование ведения мяча в футболе**

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

Продолжительность работы: 90 мин.

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

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Закрепление ведения мяча змейкой на дорожке с конусами.

Задание 3

Игра в футбол.

Задание 4

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление

Организационно-методические указания:

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

**Практическое занятие 49.**  
**Тема: Обучение техники передачи мяча,**  
**игры в пас в футболе**

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

Продолжительность работы: 90 мин.

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

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Упражнение в парах – передача мяча в движении.

Задание 3

Игра в футбол.

Задание 4

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление.

Организационно-методические указания:

– пасы давать точнее.

**Практическое занятие 50.**  
**Тема: Совершенствование техники передачи мяча,**  
**игры в пас в футболе**

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

Продолжительность работы: 90 мин.

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

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Упражнение в тройках – передача мяча в движении.

Задание 3

Игра в футбол.

Задание 4

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление.

Организационно-методические указания:

– пасы давать точнее.

### **Практическое занятие 51.**

#### **Тема: Обучение техники игры вратаря в футболе**

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

Продолжительность работы: 90 мин.

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

Задания к практической работе:

#### Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

#### Задание 2

Защита ворот вратарем.

#### Задание 3

Игра в футбол со сменой вратаря каждые 5 минут.

#### Задание 4

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление.

Организационно-методические указания:

– вратарь надевает защитные перчатки.

### **Практическое занятие 52.**

#### **Тема: Обучение техники штрафного удара в футболе**

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

Продолжительность работы: 90 мин.

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

Задания к практической работе:

#### Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

#### Задание 2

Отработка штрафных ударов.

#### Задание 3

Игра в футбол.

Задание 4

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление.

Организационно-методические указания:

- выполнять удары в разные углы ворот.

**Практическое занятие 53.**

**Тема: Выполнение учебной двусторонней итоговой игры в футбол**

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

Продолжительность работы: 90 мин.

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

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Игра в футбол.

Задание 3

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление.

Организационно-методические указания:

- активно играть в пасы.

**Практическое занятие 54.**

**Тема: Выполнение силовых упражнений на верхний плечевой пояс**

Цель: совершенствование силы мышц плечевого пояса.

Продолжительность работы: 90 мин.

Оснащенность: тренажерный зал, различные отягощения.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Упражнения на плечевой пояс с собственным весом.

Задание 3

Упражнения на плечевой пояс с отягощениями.

Задание 4

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление.

Организационно-методические указания:

– при работе с большим весом страховать друг друга.

**Практическое занятие 55.**

**Тема: Выполнение силовых упражнений  
на нижние группы мышц**

Цель: совершенствование силы мышц ног.

Продолжительность работы: 90 мин.

Оснащенность: тренажерный зал, различные отягощения.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Упражнения на мышцы ног с собственным весом.

Задание 3

Упражнения на мышцы ног с отягощениями.

Задание 4

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление.

Организационно-методические указания:

– при работе с большим весом страховать друг друга.

**Практическое занятие 56.**

**Тема: Выполнение упражнений на тренажерах  
комплексной направленности**

Цель: совершенствование силы мышц ног.

Продолжительность работы: 90 мин.

Оснащенность: тренажерный зал, различные отягощения.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Упражнения на тренажерах в круговом режиме.

Задание 3

Бег трусдой. Упражнения на гибкость и расслабление.  
Организационно-методические указания:  
– при работе с большим весом страховать друг друга.

### **Практическое занятие 57.**

#### **Тема: Обучение дыхательным упражнениям**

Цель: освоение правильным дыханием при выполнении упражнений.

Продолжительность работы: 90 мин.

Оснащенность: спортивный зал, спортивные маты.

Задания к практической работе:

##### Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

##### Задание 2

Акцентирование внимание на дыхание при статических и динамических упражнениях.

##### Задание 3

Дыхательные упражнения на расслабление.

Организационно-методические указания:

– следить, чтоб дыхание не сбивалось.

### **Практическое занятие 58.**

#### **Тема: Совершенствование техники дыхательных упражнений**

Цель: совершенствование дыхания при выполнении упражнений.

Продолжительность работы: 90 мин.

Оснащенность: спортивный зал, спортивные маты.

Задания к практической работе:

##### Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

##### Задание 2

Акцентирование внимание на дыхание при статических и динамических упражнениях.

##### Задание 3

Дыхательные упражнения на расслабление.

– следить, чтоб дыхание не сбивалось.

## Список литературы

### Основная литература

1. Погадаев, Г.И. Физическая культура: 10—11 классы : базовый уровень: учебник: издание в pdf-формате / Г.И. Погадаев. — 9-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2022. — 287, [1] с.

### Дополнительная литература

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536838>.

3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>.

4. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/538875>.

5. Физическая культура: учебник и практикум/ А.Б. Муллер [и др.].- Москва: Юрайт, 2021.- 424 с.

6. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162>

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1

### Оценка уровня физической подготовленности обучающихся

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

*Приложение 2*

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

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

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

*Приложение 3*

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

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

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

#### *Приложение 4*

### **Требования к результатам обучения студентов специального учебного отделения**

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

- прыжки в длину с места;
- бег 100 м;
- бег: юноши – 3 км, девушки – 2 км (без учета времени);
- тест Купера – 12-минутное передвижение;
- плавание – 50 м (без учета времени);
- бег на лыжах: юноши – 3 км, девушки – 2 км (без учета времени).