

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

Кафедра теории и методики профессионального образования

Составители
М. Д. Кунгурцева
Т. С. Максимова

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Методические указания к практическим занятиям
для студентов 2–4 курса специальности СПО
27.02.07 Управление качеством продукции,
процессов и услуг (по отраслям)

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

Кемерово 2019

Рецензенты:

В. А. Дубчак – доцент, заведующий кафедрой физвоспитания
О. А. Салтымакова – кандидат филологических наук, доцент, председа-
тель цикловой методической комиссии гуманитарных и социально-
экономических дисциплин

Кунгурцева Марина Дмитриевна
Максимова Татьяна Сергеевна

Физическая культура [Электронный ресурс] : методические указания
к практическим занятиям для студентов 2–4 курсов специальности СПО
27.02.07 Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям)
очной формы обучения / сост. М. Д Кунгурцева, Т. С. Максимова; КузГТУ. –
Электрон. издан. – Кемерово, 2019.

В методических указаниях приведены темы и содержание практиче-
ских занятий, рекомендуемая литература, оценка уровня физической подго-
товленности студентов, требования к результатам обучения студентов.

© КузГТУ, 2019
© Кунгурцева М. Д.,
Максимова Т. С.,
составление, 2019

Оглавление

Пояснительная записка	4
Легкая атлетика	5
Практическое занятие 1–7 Бег на короткие дистанции. прыжок в длину с разбега	5
Практическое занятие 8–14 Бег на длинные дистанции	6
Практическое занятие 15–19 Бег на средние дистанции прыжок в длину с места	8
Практическое занятие 20–21 Метание снаряда	12
Спортивные игры	13
Практическое занятие 22–42 Баскетбол	13
Практическое занятие 43–62 Волейбол	15
Практическое занятие 63–68 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	17
Практическое занятие 69–88 Лыжная подготовка	19
Список литературы	21
Приложения	22

Пояснительная записка

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

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

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

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

Легкая атлетика

Практическое занятие 1–7

Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с разбега

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

Продолжительность: 14 часов.

Оснащенность: спортивный зал, беговые дорожки, яма для прыжков, секундомер, свисток.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Специальные беговые упражнения.

Задание 3

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

Задание 4

Бег трусцой. Восстановление дыхания. Упражнения на гибкость.

➤ Овладение техникой высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Изучение и освоение стартового положения.

Задание 3

Спринтерский бег с низкого старта.

Задание 4

Бег трусцой. Восстановление дыхания. Упражнения на гибкость.

Организационно-методические указания:

– при беге с низкого старта выпрямление туловища происходит на 14-15 шаге.

➤ Совершенствование техники бега на дистанции 100 м, контрольный норматив

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Специальные беговые упражнения.

Задание 3

Сдача контрольных нормативов – бег 100 м.

Задание 4

Бег трусцой. Восстановление дыхания. Упражнения на гибкость.

Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Различные вспомогательные прыжковые упражнения.

Задание 3

Сдача контрольного норматива – прыжок в длину с места.

Задание 4

Бег трусцой. Упражнения на расслабление мышц ног. Упражнения на растяжку всего тела.

Организационно-методические указания:

– на приземлении следить, чтобы руки были впереди.

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

Практическое занятие 8–14

Бег на длинные дистанции

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

Продолжительность: 14 часов.

➤ Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника беговых упражнений. Техника высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Специальные беговые упражнения.

Задание 3

Выполнение контрольных упражнений.

Задание 4

Бег трусцой. Восстановление дыхания. Упражнения на растяжку всего тела.

Организационно-методические указания:

– при выполнении движения соблюдать дистанцию.

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

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Выполнение коротких беговых отрезков в быстром темпе.

Задание 3

Выполнение забеганий в пологий подъем в среднем темпе.

Задание 4

Бег трусцой. Восстановление дыхания. Упражнения на растяжку всего тела.

➤ Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Специальные беговые упражнения.

Задание 3

Сдача контрольного норматива – кроссовый бег 5000 м.

Организационно-методические указания:

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

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

Практическое занятие 15–19

Бег на средние дистанции

Прыжок в длину с места

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

Продолжительность: 10 часов.

Организационно-методические указания:

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

➤ Совершенствование техники бега на дистанции 300 м, контрольный норматив

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Специальные беговые упражнения.

Задание 3

Сдача контрольных нормативов – бег 300 м.

Задание 4

Бег трусцой. Восстановление дыхания. Упражнения на растяжку всего тела.

➤ Совершенствование техники бега на дистанции 500 м, контрольный норматив

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Специальные беговые упражнения.

Задание 3

Сдача контрольного норматива – кроссовый бег 500 м.

Задание 4

Бег трусцой. Восстановление дыхания. Упражнения на гибкость.

Организационно-методические указания:

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

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

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

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Освоение и закрепление стартового положения.

Задание 3

Спринтерский бег с низкого старта.

Задание 4

Бег трусцой. Восстановление дыхания. Упражнения на растяжку всего тела.

➤ Техника финиширования

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Выполнение коротких беговых отрезков в быстром темпе.

Задание 3

Выполнение забеганий в пологий подъем в среднем темпе.

Задание 4

Бег трусцой. Восстановление дыхания. Упражнения на гибкость.

➤ Разучивание комплексов специальных упражнений

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Освоение и закрепление техники специальных беговых упражнений.

Задание 3

Специальные беговые упражнения с переходом в бег.

Задание 4

Бег трусцой. Восстановление дыхания. Упражнения на растяжку всего тела.

- Техника бега по дистанции (беговой цикл)

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Специальные беговые упражнения.

Задание 3

Повторный бег с определенной скоростью через небольшие промежутки отдыха.

- Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Специальные беговые упражнения.

Задание 3

Сдача контрольного норматива – кроссовый бег 2000м.

Организационно-методические указания:

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

- Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Специальные беговые упражнения.

Задание 3

Сдача контрольного норматива – кроссовый бег 3000м.

Организационно-методические указания:

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

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

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Специальные беговые и прыжковые упражнения.

Задание 3

Освоение техники прыжка в длину с разбега способом согнув ноги.

Задание 4

Бег трусцой. Восстановление дыхания. Упражнения на растяжку всего тела.

- Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Специальные беговые и прыжковые упражнения.

Задание 3

«Прыжок в шаге» с укороченного разбега.

Задание 4

Бег трусцой. Восстановление дыхания. Упражнения на гибкость.

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

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Специальные беговые и прыжковые упражнения.

Задание 3

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

Задание 4

Выполнение контрольного норматива в прыжках в длину с разбега.

Практическое занятие 20–21 Метание снаряда

Цель: развитие координационных, функциональных и силовых качеств.

Продолжительность: 4 часа.

➤ Техника метания гранаты

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Статические и динамические упражнения с гранатой.

Задание 3

Метание гранаты с различных положений.

Задание 4

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

Организационно-методические указания:

– на разминке большое внимание уделить подвижности плечевых и кистевых суставов.

➤ Техника метания гранаты, контрольный норматив

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Метание гранаты на дальность.

Задание 3

Сдача контрольного норматива – метание гранаты.

Задание 4

Бег трусцой. Упражнения на расслабление мышц плечевого пояса. Упражнения на растяжку всего тела.

Организационно-методические указания:

- на разминке большое внимание уделить подвижности плечевого сустава;
- строго соблюдать технику безопасности при занятиях легкой атлетикой;
- начинать занятия с легкого равномерного или переменного бега, общеразвивающие упражнения начинать с небольшой амплитуды, уделять больше внимания разминке голеностопных и коленных суставов.

Спортивные игры

Практическое занятие 22–42

Баскетбол

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

Продолжительность работы: 42 часов

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

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

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Освоение техникой ведения мяча, передачи и броска мяча с места, ловли и передачи мяча на месте.

Задание 3

Освоение и закрепление техники ведения и передачи мяча в баскетболе.

Задание 4

Выполнение упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Организационно-методические указания:

- на разминке уделить должное внимание всем суставам.
- Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.

Задания к практической работе:

Задание 1

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

Задание 1

Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение-2 шага-бросок».

Задание 3

Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре.

Задание 4

Выполнение упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Организационно-методические указания:

- на разминке уделить внимание прыжковым упражнениям.
- Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Овладение техникой выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.

Задание 3

Овладение техникой выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Знакомство с правилами игры в баскетбол в учебной игре

Задание 4

Игра в баскетбол.

Организационно-методические указания:

- не заступать за штрафную линию.
- Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

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

Задание 3

Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре.

Задание 4

Игра в баскетбол.

Организационно-методические указания:

– на отработке броска держать ритм шагов.

Практическое занятие 43–62

Волейбол

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

Продолжительность работы: 40 часов

Оснащенность: спортивный зал, волейбольная площадка, волейбольные стойки, волейбольная сетка, волейбольные мячи.

➤ Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Овладение техникой подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая

Задание 3

Овладение техникой приёма мяча, передачей мяча, нападающего удара, блокирования нападающего удара. Страховка у сетки.

Задание 4

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

Организационно-методические указания:

– на разминке уделить должное внимание всем суставам.

➤ Техника нижней подачи и приёма после неё.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Отработка техники нижней подачи и приёма после неё

Задание 3

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

Задание 4

Игра в волейбол.

Организационно-методические указания:

- при верхней передаче мяча пальцы держать жестко.
- Техника прямого нападающего удара.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Отработка техники прямого нападающего удара

Задание 3

Освоение игровых комбинаций в парах и в тройках.

Задание 4

Игра в волейбол.

Организационно-методические указания:

- на разминке уделить должное внимание плечевому поясу.
- Совершенствование техники владения волейбольным мячом.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

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

Задание 3

Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке

Задание 4

Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе

Организационно-методические указания:

– на разминке уделить должное внимание специальным подводящим упражнениям.

Практическое занятие 63–68 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах

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

Продолжительность работы: 12 часов.

Оснащенность: спортивный зал, канат, перекладина, скакалки, гимнастические скамейки, перекладина, тренажеры.

Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, блинами.

Акцентированное развитие гибкости. Упражнения на блочных тренажерах для развития основных мышечных группы.

Круговая тренировка.

Упражнения с весом и без веса.

Упражнения с гимнастическими скамейками.

Упражнения отжимания от пола.

Задания для совершенствования техники выполнения упражнений для мышц рук и плечевого пояса

1. Отталкивание прямыми руками от стенки за счет энергичного разгибания рук. 1-2 серии по 15-25 раз. То же, сгибая руки в локтях. То же, отталкиваясь от стола.

2. В упоре лежа передвижение на прямых руках влево и вправо. Во время передвижения туловище держать выпрямленным. Не допускать проваливания в поясничной области. 2-3 серии по 6-10 раз в каждую сторону.

3. В упоре лежа поочередное переставление рук в стороны. 2-3 серии по 6-10 раз.

4. В упоре лежа сгибание и разгибание рук. 2-4 серии по 15-30 раз. То же, но руки расставлены широко; то же, но руки узко.

6. Из упора присев тремя – четырьмя прыжками на двух руках перейти в упор лежа. Вернуться в и.п. 2-4 серии по 6-10 раз.

7. Из упора присев отбросить ноги назад на носки, при касании носками пола слегка прогнуться. Вернуться в и.п. 2-3 серии по 8-12 раз

8. Сгибание и выпрямление рук в упоре на брусках. 2-4 серии до отказа.

9. В упоре лежа, согнув руки. Энергично разгибая руки, оттолкнуться ими и сделать хлопок в ладоши. 2-3 серии по 6-15 раз.

10. Передвижение на прямых руках в упоре на брусках. 2-4 серии.

11. Передвижение в упоре на прямых руках на брусках, в конце согнуть и разогнуть руки. 2-3 серии до отказа.

Задания для совершенствования техники выполнения упражнений для мышц спины

1. Лежа на животе, руки вдоль туловища. Опираясь руками о пол, поднимание и опускание ног и нижней части туловища. 2-3 серии по 8-12 раз.

2. Лежа поперек скамейки на бедрах лицом вниз, закрепив ноги, толчком рук прогнуться назад. 2-4 серии по 6-10 раз.

3. И.п. то же, руки на поясе. Наклоны назад и вперед. 2-4 серии по 10-12 раз. То же, но руками к плечам, за голову. 2-4 серии по 6-10 раз. То же, но пружинистые наклоны назад и вперед. 2-4 серии по 6-10 раз (три-четыре покачивания туловищем при наклоне назад и вперед).

4. И.п. то же, руки к плечам. Круговое вращение туловища. 2-4 серии по 6-8 вращений в каждую сторону.

5. Подтягивание на перекладине широким хватом, 2 серии по 8-10 раз.

6. Упор лежа на бедрах на гимнастической скамейке, ноги закреплены, руки за головой. Максимальное сгибание туловища вперед и назад, 2 серии по 12-15 раз.

7. И.п. О.с ноги врозь, руки согнуты в локтях с гантелями или гириями, наклон вперед и в исходное положение 2 серии по 10-15 раз.

Перекладина. Подъем в упор силой из виса, одновременно и поочередно сгибая руки. Подъем переворотом в упор. Из виса, продев согнутые ноги, вис согнувшись, вис прогнувшись, опускание в вис сзади, исходное положение. Подъем силой в упор, опускание через вис углом, подъем переворотом в упор, перемах правой (ле-

вой) ногой в упор верхом, перехват в хват снизу, оборот вперед до упора верхом, поворот на лево кругом (на право на 180 градусов), перемах левой (правой) ногой, мах дугой, соскок махом назад. Произвольная комбинация из 6–8 освоенных упражнений.

Отжимания от пола – 20 раз.

Девушки. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, 20 раз. Упражнения со скакалкой.

Упражнения с гимнастическими скамейками.

Упражнения на равновесие.

Практическое занятие 69–88

Лыжная подготовка

Цель: развитие координационных способностей и силы мышц ног.

Продолжительность работы: 40 часов

Оснащенность: лыжная база КузГТУ (корпус №9), лыжи, лыжные палочки, ботинки, лыжные мази.

➤ Виды лыжных ходов.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Освоение лыжных ходов: одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы.

Задание 3

Освоение полуконькового и конькового ходов.

Задание 4

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

Организационно-методические указания:

– держать определенный ритм движения;

– отталкивание палочками до полного выпрямления руки в локтевом суставе.

➤ Преодоление препятствий на лыжах.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Совершенствование приёмов: поворота, торможения, прохождения спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.

Задание 3

Прыжки на лыжах с малого трамплина.

Задание 4

Техника лыжных ходов на дистанции 3000 м, контрольный норматив (девушки).

Техника лыжных ходов на дистанции 5000 м, контрольный норматив (юноши).

Организационно-методические указания:

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

Список литературы

Основная литература

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

Дополнительная литература

2. 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 : Юрайт, 2019; Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та. – 125 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-10154-6 (Издательство Юрайт). – ISBN 978-5-7996-1902-2 (Изд-во Урал. ун-та). – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://biblio-online.ru/bcode/429447>

3. Муллер А. Б. Физическая культура [электронный ресурс] / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва : Юрайт, 2019. – 424 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-433532>. – Загл. с экрана.

4. Никитушкин В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии. – 2-е изд., испр. и доп. [электронный ресурс]. – Москва : Юрайт, 2019. – 246 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/teoriya-i-metodika-fizicheskogo-voospitaniya-ozdorovitelnye-tehnologii-438652>. – Загл. с экрана.

Приложения

Приложение 1

Оценка уровня физической подготовленности студентов

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
Скоростные	Бег 30 м, с	16-17	4,4 и выше	5,1–4,5	5,2 и ниже	4,8 и выше	6,0–4,9	6,1 и ниже
		18 и старше	4,3	5,1–4,4	5,2	4,8	6,0–4,9	6,1
	Бег 60 м, с	16–17	7,7 и выше	8,0–7,8	8,1 и ниже	8,5 и выше	8,8–8,6	8,9 и ниже
		18 и старше	7,6	8,0–7,7	8,1	8,4	8,8–8,5	8,9
	Бег 100 м, с	16–17	14,2 и выше	15,0–14,3	15,1 и ниже	17,2 и ниже	18,0–17,3	18,1 и ниже
		18 и старше	13,2	13,8–13,3	13,9 и ниже	15,7 и ниже	16,3–15,8	16,4 и ниже
Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16–17	7,2 и выше	7,5–7,3	7,6 и ниже	8,4 и выше	8,7–8,5	8,8 и ниже
		18 и старше	7,2	7,5–7,3	7,6	8,4	8,7–8,5	8,8
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16–17	240 и выше	220–239	219 и ниже	190 и выше	180–189	179 и ниже
		18 и старше	240	220–239	219	190	180–189	179
	Метание гранаты (700 гр юн. / 500 гр дев.)	16–17	35 и выше	30–34	29 и ниже	22 и выше	18–21	17 и ниже
		18 и старше	35 и выше	30–34	29 и ниже	22 и выше	18–21	17 и ниже
	Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек	16–17	30 и выше	26–29	25 и ниже	26 и выше	23–25	24 и ниже
		18 и старше	30 и выше	26–29	25 и ниже	26 и выше	23–25	24 и ниже

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
Выносливость	Бег на 3000/2000 м, мин	16–17	13,0 и выше	13,50–13,01	13,51 и ниже	10,0 и выше	11,30–10,01	11,31 и ниже
		18 и старше	12,0	12,35–12,01	12,36	10,15 и выше	11,5–10,16	11,51 и ниже
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16–17	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
		18 и старше	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)	16–17	12 и выше	10–11	9 и ниже	15 и выше	10–14	9 и ниже
		18 и старше	12	10–11	9	15	10–14	9
		18 и старше	12	10–11	9	15	10–14	9