

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

Кафедра физвоспитания

Составители

Т. С. Максимова К. В. Максимов

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Методические указания к практическим занятиям**  
для студентов 2–4 курса специальности СПО  
23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей,  
систем и агрегатов автомобилей

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

Кемерово 2018

Рецензенты:

В. А. Дубчак – доцент, заведующий кафедрой физвоспитания

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

**Максимова Татьяна Сергеевна**

**Максимов Константин Викторович**

**Физическая культура:** методические указания к практическим занятиям [Электронный ресурс] для студентов 2– курсов специальности СПО 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей очной формы обучения / сост. Т. С. Максимова, К. В. Максимов; КузГТУ. – Электрон. издан. – Кемерово, 2018.

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

© КузГТУ, 2018

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

## Оглавление

Пояснительная записка.....	3
Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности.....	4
Тема 2. Легкая атлетика.....	4
Тема 3. Баскетбол.....	9
Тема 4. Волейбол.....	12
Тема 5. Атлетическая гимнастика.....	15
Тема 6. Лыжная подготовка.....	16
Список литературы.....	20
Приложения.....	21

## Пояснительная записка

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

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

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

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

## **Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности**

Цель: Изучение и освоение основных понятий и терминов физической культуры.

Продолжительность: 2 часа.

Оснащенность: аудитория, секундомер.

➤ Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом.

### Задание 1

Проверка знаний основных понятий о физической культуре.

### Задание 2

Измерение частоты сердечных сокращений (чсс) в покое (сидя, стоя).

### Задание 3

Измерение чсс после физической нагрузки, после 1 мин отдыха, после 2 мин отдыха.

### Задание 4

Анализ и оценка физического состояния по показателям чсс.

## **Тема 2. Легкая атлетика**

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

Продолжительность: 36 часов.

Оснащенность: Спортивный зал, стартовый флажок, секундомер, измерительная лента.

### **Тема 2.1 Бег на короткие дистанции.**

#### **Прыжок в длину с места**

➤ Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника беговых упражнений.

#### Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

#### Задание 2

Специальные беговые упражнения.

#### Задание 3

Сдача контрольных упражнений.

#### Задание 4

Бег трусцой. Восстановление дыхания. Упражнения на гибкость.

Организационно-методические указания: При выполнении движения соблюдать дистанцию.

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

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Изучение и освоение стартового положения.

Задание 3

Спринтерский бег с низкого старта.

Задание 4

Бег трусцой. Восстановление дыхания. Упражнения на гибкость.

Организационно-методические указания: при беге с низкого старта выпрямление туловища происходит на 3–5 шагов.

➤ Совершенствование техники бега на дистанции 100 м, контрольный норматив.

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Специальные беговые упражнения.

Задание 3

Сдача контрольных нормативов – бег 100 м.

Задание 4

Бег трусцой. Восстановление дыхания. Упражнения на гибкость.

➤ Совершенствование техники бега на дистанции 300 м, контрольный норматив.

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Специальные беговые упражнения.

Задание 3

Сдача контрольных нормативов – бег 300 м.

#### Задание 4

Бег трусцой. Восстановление дыхания. Упражнения на гибкость.

➤ Совершенствование техники бега на дистанции 500 м, контрольный норматив.

#### Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

#### Задание 2

Специальные беговые упражнения.

#### Задание 3

Сдача контрольного норматива – кроссовый бег 500 м.

#### Задание 4

Бег трусцой. Восстановление дыхания. Упражнения на гибкость.

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

➤ Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив.

#### Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

#### Задание 2

Различные вспомогательные прыжковые упражнения.

#### Задание 3

Сдача контрольного норматива – прыжок в длину с места.

#### Задание 4

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

Организационно-методические указания: на приземлении следить, чтобы руки были впереди.

### **Тема 2.2. Бег на длинные дистанции**

➤ Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.

#### Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

#### Задание 2

Освоение и закрепление стартового положения.

Задание 3

Спринтерский бег с низкого старта.

Задание 4

Бег трусцой. Восстановление дыхания. Упражнения на гибкость.

➤ Техника финиширования.

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.

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Освоение и закрепление техники специальных беговых упражнений.

Задание 3

Специальные беговые упражнения с переходом в бег.

Задание 4

Бег трусцой. Восстановление дыхания. Упражнения на гибкость.

➤ Техника бега по дистанции (беговой цикл).

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Специальные беговые упражнения.

Задание 3

Повторный бег с определенной скоростью через небольшие промежутки отдыха.

Задание 4

Бег трусцой. Восстановление дыхания. Упражнения на гибкость.

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

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Выполнение коротких беговых отрезков в быстром темпе.

Задание 3

Выполнение забеганий в пологий подъем в среднем темпе.

Задание 4

Бег трусцой. Восстановление дыхания. Упражнения на гибкость.

Организационно-методические указания: на разминке обратить большое внимание на голеностопные суставы из-за работы на неровной поверхности.

➤ Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив.

➤ Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени.

➤ Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени.

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Специальные беговые упражнения.

Задание 3

Сдача контрольного норматива – кроссовый бег 2000, 3000, 5000 м.

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

### **Тема 2.3. Бег на средние дистанции.**

#### **Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов**

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

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Специальные беговые упражнения.

### Задание 3

Сдача контрольного норматива – кроссовый бег 500 м, 1000 м.

### Задание 4

Бег 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.

➤ Освоение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».

### Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

### Задание 2

Специальные беговые упражнения.

### Задание 3

Освоение техники разбега, отталкивания, полета и приземления в прыжке в длину с разбега способом «согнув ноги».

### Задание 4

Бег трусцой. Восстановление дыхания. Упражнения на гибкость.

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

### Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

### Задание 2

Специальные беговые упражнения.

### Задание 3

Освоение техники прыжка в длину с разбега способом – согнув ноги.

### Задание 4

Бег трусцой. Восстановление дыхания. Упражнения на гибкость

➤ Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега.

### Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

### Задание 2

Специальные беговые упражнения.

### Задание 3

«Прыжок в шаге» с укороченного разбега.

### Задание 4

Бег трусой. Восстановление дыхания. Упражнения на гибкость.

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

### Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

### Задание 2

Специальные беговые упражнения.

### Задание 3

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

### Задание 4

Выполнение контрольного норматива в прыжках в длину с разбега.

➤ Техника метания гранаты.

### 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 трусой. 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.

### Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

### Задание 2

Метание гранаты на дальность.

### Задание 3

Сдача контрольного норматива – метание гранаты.

#### Задание 4

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

Организационно-методические указания: на разминке большое внимание уделить подвижности плечевого сустава.

Общие организационно-методические указания: строго соблюдать технику безопасности при занятиях легкой атлетикой; начинать занятия с легкого равномерного или переменного бега, общеразвивающие упражнения начинать с небольшой амплитуды, уделять больше внимания разминке голеностопных и коленных суставов.

### **Тема 3. Баскетбол**

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

Продолжительность: 36 часов.

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

#### **Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места**

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

##### Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

##### Задание 2

Освоение ловли и передачи мяча на месте.

##### Задание 3

Освоение ловли и передачи мяча в движении.

##### Задание 4

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление.

Организационно-методические указания: на разминке уделить должное внимание кисти и запястью.

➤ Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.

##### 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.

## **Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок**

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

### Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

### Задание 2

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

### Задание 3

Игра в баскетбол.

### Задание 4

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление.

Организационно-методические указания: в игре перемещаться только лицом к мячу.

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

### 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.

### **Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола**

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

#### 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.

➤ Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.

#### Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

#### Задание 2

Перемещение в защитной стойке, упражнения в парах.

#### Задание 3

Игра в баскетбол.

#### Задание 4

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление.

Организационно-методические указания: соблюдать правила игры, не допускать фолы.

### **Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом**

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

#### Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

#### Задание 2

Выполнение контрольного норматива: бросок в кольцо на 2 шага.

### Задание 3

Игра в баскетбол.

### Задание 4

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление.

Организационно-методические указания: на отработке броска держать ритм шагов.

➤ Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре.

### Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

### Задание 2

Игра в баскетбол.

### Задание 3

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление.

Организационно-методические указания: в игре перемещаться только лицом к мячу.

## **Тема 4. Волейбол**

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

Продолжительность: 36 часов.

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

### **Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками**

➤ Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке.

#### Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

#### Задание 2

Освоение стойки и перемещений в игре.

#### Задание 3

Игра в волейбол.

#### Задание 4

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление.

Организационно-методические указания: на разминке уделить должное внимание плечевому поясу, коленному и голеностопному суставу.

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

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Освоение разных видов поддачи 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.

➤ Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.

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.

➤ Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Освоение игровых комбинаций в парах и в тройках.

Задание 3

Игра в волейбол.

Задание 4

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление.

Организационно-методические указания: на разминке уделить должное внимание плечевому поясу.

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

#### 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.

### **Тема 4.2. Техника нижней подачи и приема после нее**

➤ Отработка техники нижней подачи и приема после нее.

#### 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.

### **Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара.**

➤ Отработка техники прямого нападающего удара.

#### Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

#### Задание 2

Совершенствование техники прямого нападающего удара мяча в парах.

### Задание 3

Игра в волейбол.

### Задание 4

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление.

Организационно-методические указания: при верхней передаче мяча пальцы держать жестко.

## **Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом**

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

### Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

### Задание 2

Освоение игровых комбинаций в парах и в тройках.

### Задание 3

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

### Задание 4

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление.

Организационно-методические указания: на разминке уделить должное внимание плечевому поясу.

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

### Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

### Задание 2

Освоение игровых комбинаций в парах и в тройках.

### Задание 3

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

### Задание 4

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление.

Организационно-методические указания: на разминке уделить должное внимание плечевому поясу.

➤ Учебная игра с применением изученных положений.

### Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

### Задание 2

Игра в волейбол.

### Задание 3

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление.

Организационно-методические указания: в игре активно использовать игровые комбинации.

➤ Отработка техники владения техническими элементами в волейболе.

### Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

### Задание 2

Совершенствование игровых комбинаций в парах и в тройках.

### Задание 3

Игра в волейбол.

### Задание 4

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление.

Организационно-методические указания: на разминке уделить должное внимание плечевому поясу.

## **Тема 5. Атлетическая гимнастика**

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

Продолжительность: 10 часов.

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

### **Тема 5.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах**

➤ Выполнение упражнений для развития различных групп мышц.

#### Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

#### Задание 2

Упражнения на тренажерах и со спортивным инвентарем в круговом режиме.

#### Задание 3

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление.

Организационно-методические указания: при работе с большим весом страховать друг друга.

➤ Круговая тренировка на 5–6 станций.

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Упражнения на все группы мышц в круговом режиме.

Задание 3

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление.

Организационно-методические указания: после выполнения упражнения отдых через легкий бег.

### **Тема 6. Лыжная подготовка**

Цель: развитие координационных способностей и силы мышц ног.

Продолжительность: 50 часов

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

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

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Имитация работы рук и ног на месте без инвентаря.

Задание 3

Езда на лыжах попеременно-двухшажным ходом, бесшажным, одношажным, двухшажным классическим ходом, лыжные ходы в среднем темпе.

Задание 4

Езда на лыжах свободным стилем 700 м спокойном режиме.

Организационно-методические указания: держать определенный ритм движения; отталкивание палочками до полного разгибания рук.

➤ Полуконьковый и коньковый ход.

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Имитация работы рук и ног на месте без инвентаря.

Задание 3

Освоение полуконькового лыжного хода.

#### Задание 4

Освоение конькового лыжного хода.

#### Задание 5

Езда на лыжах свободным стилем 700 м в спокойном режиме.

Организационно-методические указания: отталкивание палочками до полного выпрямления руки в локтевом суставе; не допускать захлестывания голени после отталкивания ног.

➤ Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.

#### Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

#### Задание 2

Имитация работы рук и ног на месте без инвентаря.

#### Задание 3

Прохождение спусков с последующим поворотом.

#### Задание 4

Спуск с торможением, прохождение подъема в быстром темпе.

#### Задание 5

Езда на лыжах свободным стилем 700 м спокойном режиме.

Организационно-методические указания: при выполнении упражнений соблюдать безопасную дистанцию

➤ Прыжки на лыжах с малого трамплина.

#### Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

#### Задание 2

Имитация посадки при прохождении спуска и преодолении трамплина.

#### Задание 3

Прохождение малого трамплина в конце спуска.

#### Задание 4

Езда на лыжах свободным стилем 700 м спокойном режиме.

Организационно-методические указания: при выполнении упражнений соблюдать безопасную дистанцию; на приземлении ноги держать в жесткой посадке.

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

### Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

### Задание 2

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

### Задание 3

Езда на лыжах свободным стилем 700 м спокойном режиме.

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

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

## **Катание на коньках**

➤ Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение.

### Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

### Задание 2

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

### Задание 3

Изучение техники разгона и торможения на коньках.

### Задание 4

Свободное катание в медленном темпе 5–10 мин.

Организационно-методические указания: соблюдать правильное положение посадки конькобежца.

➤ Техника и тактика бега по дистанции. Бег на дистанции до 500 метров.

### Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

### Задание 2

Изучение техники разгона и торможения на коньках.

### Задание 3

Бег на дистанцию до 500 м.

### Задание 4

Свободное катание в спокойном темпе 5–10 мин.

Организационно-методические указания: соблюдать технику безопасности, выбирать коньки по размеру.

➤ Подвижные игры на коньках.

### Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

### Задание 2

Подвижные игры на коньках

### Задание 3

Свободное катание в спокойном темпе 5–10 мин.

### Задание 4

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

Организационно-методические указания: соблюдать технику безопасности, выбирать коньки по размеру.

➤ Кроссовая подготовка.

### Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

### Задание 2

Специальные беговые упражнения.

### Задание 3

Повторный бег с определенной скоростью через небольшие промежутки отдыха.

### Задание 4

Бег трусцой. Восстановление дыхания. Упражнения на гибкость.

Организационно-методические указания: на разминке обратить большое внимание на голеностопные суставы из-за работы на неровной поверхности.

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

### Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

### Задание 2

Специальные беговые упражнения.

### Задание 3

Бег по пересеченной местности до 5 км

#### Задание 4

Бег трусцой. Восстановление дыхания. Упражнения на гибкость.

Организационно-методические указания:  
на разминке обратить большое внимание на голеностопные суставы из-за работы на неровной поверхности

### **Список литературы**

#### **Основная литература**

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

#### **Дополнительная литература**

2. Муллер, А. Б. Физическая культура [Электронный ресурс]. – Москва : Юрайт, 2018. – 424 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-413692>.

3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура. 3-е изд. [Электронный ресурс]. – Москва : Юрайт, 2018. – 493 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-414668>.

4. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка [Электронный ресурс]. – Москва : Юрайт, 2018. – 125 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-lyzhnaya-podgotovka-429447>.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1

### Оценка уровня физической подготовленности студентов

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