



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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**
для реализации Программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)
по специальности
15.02.16 Технология машиностроения
на базе основного общего образования
(технологический профиль профессионального образования)

СОДЕРЖАНИЕ

1	Пояснительная записка	3
2	Содержание практических занятий	4
	Практическая работа № 1 «Легкая атлетика»	3
	Практическая работа № 2 «Легкая атлетика»	3
	Практическая работа № 3 «Легкая атлетика»	4
	Практическая работа № 4 «Легкая атлетика»	4
	Практическая работа № 5 «Легкая атлетика»	5
	Практическая работа № 6 «Легкая атлетика»	5
	Практическая работа № 7 «Легкая атлетика»	5
	Практическая работа № 8 «Легкая атлетика»	6
	Практическая работа № 9 «Легкая атлетика»	6
	Практическая работа № 10 «Легкая атлетика»	7
	Практическая работа № 11 «Легкая атлетика»	7
	Практическая работа № 12 «Легкая атлетика»	8
	Практическая работа № 13 «Легкая атлетика»	8
	Практическая работа № 14 «Легкая атлетика»	8
	Практическая работа № 15 «Легкая атлетика»	9
	Практическая работа № 16 «Спортивные игры»	9
	Практическая работа № 17 «Спортивные игры»	10
	Практическая работа № 18 «Спортивные игры»	10
	Практическая работа № 19 «Спортивные игры»	10
	Практическая работа № 20 «Спортивные игры»	11
	Практическая работа № 21 «Спортивные игры»	11
	Практическая работа № 22 «Спортивные игры»	11
	Практическая работа № 23 «Спортивные игры»	12
	Практическая работа № 24 «Спортивные игры»	12
	Практическая работа № 25 «Спортивные игры»	12
	Практическая работа № 26 «Спортивные игры»	13
	Практическая работа № 27 «Спортивные игры»	13
	Практическая работа № 28 «Спортивные игры»	13
	Практическая работа № 29 «Лыжная подготовка»	15
	Практическая работа № 30 «Лыжная подготовка»	15
	Практическая работа № 31 «Лыжная подготовка»	15
	Практическая работа № 32 «Лыжная подготовка»	16
	Практическая работа № 33 «Лыжная подготовка»	16
	Практическая работа № 34 «Лыжная подготовка»	17
	Практическая работа № 35 «Лыжная подготовка»	17
	Практическая работа № 36 «Лыжная подготовка»	17
	Практическая работа № 37 «Лыжная подготовка»	18
	Практическая работа № 38 «ППФП»	18
	Практическая работа № 39 «ППФП»	19
	Практическая работа № 40 «ППФП»	19
	Практическая работа № 41 «ППФП»	19
	Практическая работа № 42 «ППФП»	20
	Практическая работа № 43 «ППФП»	20
	Практическая работа № 44 «ППФП»	21
	Практическая работа № 45 «ППФП»	21

	Практическая работа № 46 «ППФП»	21
	Практическая работа № 47 «ППФП»	22
	Практическая работа № 48 «ППФП»	22
3	Список источников и литературы	22

Пояснительная записка

Методические указания по выполнению практических занятий обучающимися по специальности
15.02.16 Технология машиностроения

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

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

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

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

В результате выполнения практических занятий по дисциплине СГ.04 «Физическая культура» обучающиеся должны:

уметь:

- использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения
- жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности);

знать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);
- средства профилактики перенапряжения;

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

На выполнение практических занятий по дисциплине СГ.04 «Физическая культура» отводится 102 часа.

Содержание практических занятий

Практическая работа №1

Раздел: Легкая атлетика

Тема: Бег по прямой с различной скоростью, 500 м

Количество часов: 2 ч

Цели: Совершенствование техники бега на короткие дистанции.

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

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Порядок выполнения работы:

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

Контрольные вопросы: *(при необходимости)*

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется согласно таблице нормативов по легкой атлетике.

Практическая работа №2

Раздел: Легкая атлетика

Тема: эстафетный бег 4*100 м, 4*400 м.

Количество часов: 2 ч

Цели: Совершенствование техники бега на средние дистанции

Задачи: Сдача контрольных нормативов в беге на 500 м, 1000 м.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой

Порядок выполнения работы:

Бег в разминочном темпе до 1, 5 км. Обще – развивающие упражнения. Специальные беговые упражнения легкоатлета. Пробежание отрезков от 100 м до 150 м.

Контрольные вопросы: *(при необходимости)*

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется согласно таблице нормативов по легкой атлетике.

Практическая работа №3

Раздел: Легкая атлетика

Тема: Бег по прямой с различной скоростью, 300 м.

Количество часов: 2 ч

Цели: Совершенствование техники эстафетного бега.

Задачи: Сдача контрольного норматива в эстафетном беге.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Порядок выполнения работы:

Бег в разминочном темпе до 1 км. Обще – развивающие упражнения. Специальные упражнения бегуна.

Контрольные вопросы: *(при необходимости)*

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется согласно таблице нормативов по легкой атлетике.

Практическая работа №4

Раздел: Легкая атлетика

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

Количество часов: 2 ч

Цели: Совершенствование техники бега.

Задачи: Сдача контрольных нормативов.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Порядок выполнения работы:

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

Контрольные вопросы: *(при необходимости)*

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется согласно таблице нормативов по легкой атлетике.

Практическая работа №5

Раздел: Легкая атлетика

Тема: Выполнение контрольных тестов.

Количество часов: 2 ч

Цели: Совершенствование техники легкой атлетики.

Задачи: Сдача контрольных нормативов.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Порядок выполнения работы:

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

Контрольные вопросы: *(при необходимости)*

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за техническое выполнение.

Практическая работа №6

Раздел: Легкая атлетика

Тема: Выполнение контрольных тестов.

Количество часов: 2 ч

Цели: Совершенствование техники легкой атлетики.

Задачи: Сдача контрольных нормативов.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой

Порядок выполнения работы:

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

Контрольные вопросы: *(при необходимости)*

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за техническое выполнение.

Практическая работа №7

Раздел: Легкая атлетика

Тема: Выполнение контрольных тестов.

Количество часов: 2 ч

Цели: Совершенствование техники легкой атлетики.

Задачи: Сдача контрольных нормативов.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Порядок выполнения работы:

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

Контрольные вопросы: *(при необходимости)*

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за техническое выполнение элементов.

Практическая работа №8

Раздел: Легкая атлетика

Тема: Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование 100 м.

Количество часов: 2 ч

Цели: Освоение техники выполнения.

Задачи: Сдача контрольных нормативов.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой

Порядок выполнения работы:

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

Контрольные вопросы: *(при необходимости)*

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за техническое выполнение.

Практическая работа №9

Раздел: Легкая атлетика

Тема: Бег по прямой с различной скоростью, 500 м.

Количество часов: 2 ч

Цели: Совершенствование техники легкой атлетики.

Задачи: Сдача контрольных нормативов.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой

Порядок выполнения работы:

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

Контрольные вопросы: *(при необходимости)*

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за техническое выполнение.

Практическая работа №10

Раздел: Легкая атлетика

Тема: Бег по прямой с различной скоростью, 500 м.

Количество часов: 2 ч

Цели: Совершенствование техники легкой атлетики.

Задачи: Сдача контрольных нормативов.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой

Порядок выполнения работы:

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

Контрольные вопросы: *(при необходимости)*

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за техническое выполнение.

Практическая работа №11

Раздел: Легкая атлетика

Тема: эстафетный бег 4*100 м, 4*400 м..

Количество часов: 2 ч

Цели: Освоение техники выполнения.

Задачи: Сдача контрольных нормативов.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой

Порядок выполнения работы:

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

Контрольные вопросы: *(при необходимости)*

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за техническое выполнение.

Практическая работа №12

Раздел: Легкая атлетика

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

Количество часов: 2 ч

Цели: Совершенствование техники бега на средние дистанции

Задачи: Сдача контрольных нормативов в беге на 500 м, 1000 м.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой

Порядок выполнения работы:

Бег в разминочном темпе до 1, 5 км. Обще – развивающие упражнения. Специальные беговые упражнения легкоатлета. Пробежание отрезков от 100 м до 150м.

Контрольные вопросы: *(при необходимости)*

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется согласно таблице нормативов по легкой атлетике.

Практическая работа №13

Раздел: Легкая атлетика

Тема: Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование 100 м.

Количество часов: 2 ч

Цели: Совершенствование техники легкой атлетики.

Задачи: Сдача контрольных нормативов.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Порядок выполнения работы:

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

Контрольные вопросы: *(при необходимости)*

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за техническое выполнение элементов.

Практическая работа №14

Раздел: Легкая атлетика

Тема: Выполнение контрольных тестов.

Количество часов: 2 ч

Цели: Совершенствование техники эстафетного бега.

Задачи: Сдача контрольного норматива в эстафетном беге.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Порядок выполнения работы:

Бег в разминочном темпе до 1 км. Обще – развивающие упражнения. Специальные упражнения бегуна.

Контрольные вопросы: *(при необходимости)*

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется согласно таблице нормативов по легкой атлетике.

Практическая работа №15

Раздел: Легкая атлетика

Тема: Выполнение контрольных тестов.

Количество часов: 2 ч

Цели: Совершенствование техники легкой атлетики.

Задачи: Сдача контрольных нормативов.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Порядок выполнения работы:

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

Контрольные вопросы: *(при необходимости)*

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за техническое выполнение.

Практическая работа №16

Раздел: Спортивные игры

Тема: Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом.

Количество часов: 2 ч

Цели: Совершенствование техники игры в баскетбол

Задачи: Сдача контрольных нормативов в выполнении техники игры.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях баскетболом.

Порядок выполнения работы:

Разминочный бег до 10 минут, О.Р.У., отработка техники игры.

Контрольные вопросы: *(при необходимости)*

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за техническое выполнение техники игры.

Практическая работа №17

Раздел: Спортивные игры

Тема: Приемы техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.

Количество часов: 2 ч

Цели: Совершенствование техники игры в баскетбол

Задачи: Сдача контрольных нормативов в выполнении техники игры.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях баскетболом.

Порядок выполнения работы:

Разминочный бег до 10 минут, О.Р.У., отработка техники игры.

Практическая работа №18

Раздел: Спортивные игры

Тема: Игра по упрощенным правилам баскетбола.

Количество часов: 2 ч

Цели: Совершенствование техники игры в баскетбол

Задачи: Сдача контрольных нормативов в выполнении техники игры.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях баскетболом.

Порядок выполнения работы:

Разминочный бег до 10 минут, О.Р.У., отработка техники игры.

Практическая работа №19

Раздел: Спортивные игры

Тема: Игра по упрощенным правилам баскетбола.

Количество часов: 2 ч

Цели: Совершенствование техники игры в баскетбол

Задачи: Сдача контрольных нормативов в выполнении техники игры.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях баскетболом.

Порядок выполнения работы:

Разминочный бег до 10 минут, О.Р.У., отработка техники игры.

Практическая работа №20

Раздел: Спортивные игры

Тема: Игра по правилам.

Количество часов: 2 ч

Цели: Совершенствование техники игры в баскетбол

Задачи: Сдача контрольных нормативов в выполнении техники игры.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях баскетболом.

Порядок выполнения работы:

Разминочный бег до 10 минут, О.Р.У., отработка техники игры.

Практическая работа №21

Раздел: Спортивные игры

Тема: Двухсторонняя игра 5×5. Судейство.

Количество часов: 2 ч

Цели: Совершенствование техники игры в баскетбол

Задачи: Сдача контрольных нормативов в выполнении техники игры.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях баскетболом.

Порядок выполнения работы:

Разминочный бег до 10 минут, О.Р.У., отработка техники игры.

Практическая работа №22

Раздел: Спортивные игры

Тема: Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача.

Количество часов: 2 ч

Цели: Совершенствование техники игры в баскетбол

Задачи: Сдача контрольных нормативов в выполнении техники игры.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях баскетболом.

Порядок выполнения работы:

Разминочный бег до 10 минут, О.Р.У., отработка техники игры.

Практическая работа №23

Раздел: Спортивные игры

Тема: Нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками.

Количество часов: 2 ч

Цели: Совершенствование техники игры в баскетбол

Задачи: Сдача контрольных нормативов в выполнении техники игры.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях баскетболом.

Порядок выполнения работы:

Разминочный бег до 10 минут, О.Р.У., отработка техники игры.

Практическая работа №24

Раздел: Спортивные игры

Тема: Прием мяча с последующим нападением и перекатом в сторону.

Количество часов: 2 ч

Цели: Совершенствование техники игры в баскетбол

Задачи: Сдача контрольных нормативов в выполнении техники игры.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях баскетболом.

Порядок выполнения работы:

Разминочный бег до 10 минут, О.Р.У., отработка техники игры.

Практическая работа №25

Раздел: Спортивные игры

Тема: Двухсторонняя игра 6х6 по упрощённым правилам

Количество часов: 2 ч

Цели: Совершенствование техники игры в баскетбол

Задачи: Сдача контрольных нормативов в выполнении техники игры.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях баскетболом.

Порядок выполнения работы:

Разминочный бег до 10 минут, О.Р.У., отработка техники игры.

Практическая работа №26

Раздел: Спортивные игры

Тема: Техническое выполнение элементов игры в волейбол.

Количество часов: 2 ч

Цели: Совершенствование техники игры в баскетбол

Задачи: Сдача контрольных нормативов в выполнении техники игры.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях баскетболом.

Порядок выполнения работы:

Разминочный бег до 10 минут, О.Р.У., отработка техники игры.

Практическая работа №27

Раздел: Спортивные игры

Тема: Техническое выполнение элементов игры в волейбол.

Количество часов: 2 ч

Цели: Совершенствование техники игры в баскетбол

Задачи: Сдача контрольных нормативов в выполнении техники игры.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях баскетболом.

Порядок выполнения работы:

Разминочный бег до 10 минут, О.Р.У., отработка техники игры.

Практическая работа №28

Раздел: Спортивные игры

Тема: Двухсторонняя игра 6х6 по упрощённым правилам.

Количество часов: 2 ч

Цели: Совершенствование техники игры в баскетбол

Задачи: Сдача контрольных нормативов в выполнении техники игры.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях баскетболом.

Порядок выполнения работы:

Разминочный бег до 10 минут, О.Р.У., отработка техники игры.

Практическая работа №29

Раздел: Лыжная подготовка

Тема: Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный и одношажный ход, коньковый ход.

Количество часов: 2 ч

Цели: Совершенствование техники лыжных ходов.

Задачи: Сдача контрольных нормативов в выполнении техники лыжных ходов

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.

Порядок выполнения работы:

Прохождение дистанции 2 километра равномерно, отработка техники лыжных ходов.

Контрольные вопросы: *(при необходимости)*

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за выполнение техники передвижения на лыжах.

Практическая работа №30

Раздел: Лыжная подготовка

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

Количество часов: 2 ч

Цели: Совершенствование техники лыжных ходов.

Задачи: Сдача контрольных нормативов в выполнении техники лыжных ходов

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.

Порядок выполнения работы:

Прохождение дистанции 2 километра равномерно, отработка техники лыжных ходов **Контрольные вопросы:** *(при необходимости)*

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за выполнение техники передвижения на лыжах.

Практическая работа №31

Раздел: Лыжная подготовка

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

Количество часов: 2 ч

Цели: Совершенствование техники лыжных ходов.

Задачи: Сдача контрольных нормативов в выполнении техники лыжных ходов

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.

Порядок выполнения работы:

Прохождение дистанции 2 километра равномерно, отработка техники лыжных ходов

Контрольные вопросы: *(при необходимости)*

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за выполнение техники передвижения на лыжах.

Практическая работа №32

Раздел: Лыжная подготовка

Тема: Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный и одношажный ход, коньковый ход.

Количество часов: 2 ч

Цели: Совершенствование техники лыжных ходов.

Задачи: Сдача контрольных нормативов в выполнении техники лыжных ходов

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.

Порядок выполнения работы:

Прохождение дистанции 2 километра равномерно, отработка техники лыжных ходов

Контрольные вопросы: *(при необходимости)*

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за выполнение техники передвижения на лыжах.

Практическая работа №33

Раздел: Лыжная подготовка

Тема: Способы подъемов на лыжах: скользящим и ступающим шагом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой».

Количество часов: 2 ч

Цели: Совершенствование техники лыжных ходов.

Задачи: Сдача контрольных нормативов в выполнении техники лыжных ходов

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.

Порядок выполнения работы:

Прохождение дистанции 2 километра равномерно, отработка техники лыжных ходов

Контрольные вопросы: *(при необходимости)*

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за выполнение техники передвижения на лыжах.

Практическая работа №34

Раздел: Лыжная подготовка

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

Количество часов: 2 ч

Цели: Совершенствование техники лыжных ходов.

Задачи: Сдача контрольных нормативов в выполнении техники лыжных ходов

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.

Порядок выполнения работы:

Прохождение дистанции 2 километра равномерно, отработка техники лыжных ходов

Контрольные вопросы: *(при необходимости)*

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за выполнение техники передвижения на лыжах.

Практическая работа №35

Раздел: Лыжная подготовка

Тема: Прохождение дистанции до 10 км (д); 15 км (ю) без учета времени.

Количество часов: 2 ч

Цели: Совершенствование техники лыжных ходов.

Задачи: Сдача контрольных нормативов в выполнении техники лыжных ходов

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.

Порядок выполнения работы:

Прохождение дистанции 2 километра равномерно, отработка техники лыжных ходов

Контрольные вопросы: *(при необходимости)*

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за выполнение техники передвижения на лыжах.

Практическая работа №36

Раздел: Лыжная подготовка

Тема: Сочетание лыжных ходов.

Количество часов: 2 ч

Цели: Совершенствование техники лыжных ходов.

Задачи: Сдача контрольных нормативов в выполнении техники лыжных ходов

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.

Порядок выполнения работы:

Прохождение дистанции 2 километра равномерно, отработка техники лыжных ходов

Контрольные вопросы: *(при необходимости)*

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за выполнение техники передвижения на лыжах.

Практическая работа №37

Раздел: Лыжная подготовка

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

Количество часов: 2 ч

Цели: Совершенствование техники лыжных ходов.

Задачи: Сдача контрольных нормативов в выполнении техники лыжных ходов

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.

Порядок выполнения работы:

Прохождение дистанции 2 километра равномерно, отработка техники лыжных ходов

Контрольные вопросы: *(при необходимости)*

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за выполнение техники передвижения на лыжах.

Практическая работа №38

Раздел: ППФП

Тема: Развитие гибкости

Количество часов: 2 ч

Цели: Развитие физических качеств.

Задачи: Сдача контрольных нормативов по ППФП

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях ППФП.

Порядок выполнения работы:

Разминочный бег 10 минут, О.Р.У., выполнение специальных упражнений на развитие физических качеств.

Контрольные вопросы: *(при необходимости)*

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за выполнение техники передвижения на лыжах.

Практическая работа №39

Раздел: ППФП

Тема: Развитие силы.

Количество часов: 2 ч

Цели: Развитие физических качеств.

Задачи: Сдача контрольных нормативов по ППФП

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях ППФП.

Порядок выполнения работы:

Разминочный бег 10 минут, О.Р.У., выполнение специальных упражнений на развитие физических качеств.

Контрольные вопросы: *(при необходимости)*

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за выполнение техники передвижения на лыжах.

Практическая работа №40

Раздел: ППФП

Тема: Развитие ловкости.

Количество часов: 2 ч

Цели: Развитие физических качеств.

Задачи: Сдача контрольных нормативов по ППФП

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях ППФП.

Порядок выполнения работы:

Разминочный бег 10 минут, О.Р.У., выполнение специальных упражнений на развитие физических качеств.

Контрольные вопросы: *(при необходимости)*

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за выполнение техники передвижения на лыжах.

Практическая работа №41

Раздел: ППФП

Тема: Контрольные тесты по ППФП.

Количество часов: 2 ч

Цели: Развитие физических качеств.

Задачи: Сдача контрольных нормативов по ППФП

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях ППФП.

Порядок выполнения работы:

Разминочный бег 10 минут, О.Р.У., выполнение специальных упражнений на развитие физических качеств.

Контрольные вопросы: *(при необходимости)*

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за выполнение техники передвижения на лыжах.

Практическая работа №42

Раздел: ППФП

Тема: Контрольные тесты по ППФП.

Количество часов: 2 ч

Цели: Развитие физических качеств.

Задачи: Сдача контрольных нормативов по ППФП

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях ППФП.

Порядок выполнения работы:

Разминочный бег 10 минут, О.Р.У., выполнение специальных упражнений на развитие физических качеств.

Контрольные вопросы: *(при необходимости)*

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за выполнение техники передвижения на лыжах.

Практическая работа №43

Раздел: ППФП

Тема: Развитие гибкости.

Количество часов: 2 ч

Цели: Развитие физических качеств.

Задачи: Сдача контрольных нормативов по ППФП

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях ППФП.

Порядок выполнения работы:

Разминочный бег 10 минут, О.Р.У., выполнение специальных упражнений на развитие физических качеств.

Контрольные вопросы: *(при необходимости)*

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за выполнение техники передвижения на лыжах.

Практическая работа №44

Раздел: ППФП

Тема: Развитие быстроты.

Количество часов: 2 ч

Цели: Развитие физических качеств.

Задачи: Сдача контрольных нормативов по ППФП

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях ППФП.

Порядок выполнения работы:

Разминочный бег 10 минут, О.Р.У., выполнение специальных упражнений на развитие физических качеств.

Контрольные вопросы: *(при необходимости)*

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за выполнение техники передвижения на лыжах.

Практическая работа №45

Раздел: ППФП

Тема: Комплексы тесты по ППФП

Количество часов: 2 ч

Цели: Развитие физических качеств.

Задачи: Сдача контрольных нормативов по ППФП

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях ППФП.

Порядок выполнения работы:

Разминочный бег 10 минут, О.Р.У., выполнение специальных упражнений на развитие физических качеств.

Контрольные вопросы: *(при необходимости)*

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за выполнение техники передвижения на лыжах.

Практическая работа №46

Раздел: ППФП

Тема: Комплексы тесты по ППФП

Количество часов: 2 ч

Цели: Развитие физических качеств.

Задачи: Сдача контрольных нормативов по ППФП

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях ППФП.

Порядок выполнения работы:

Разминочный бег 10 минут, О.Р.У., выполнение специальных упражнений на развитие физических качеств.

Контрольные вопросы: *(при необходимости)*

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за выполнение техники передвижения на лыжах.

Практическая работа №47

Раздел: ППФП

Тема: Комплексы тесты по ППФП

Количество часов: 2 ч

Цели: Развитие физических качеств.

Задачи: Сдача контрольных нормативов по ППФП

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях ППФП.

Порядок выполнения работы:

Разминочный бег 10 минут, О.Р.У., выполнение специальных упражнений на развитие физических качеств.

Контрольные вопросы: *(при необходимости)*

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за выполнение техники передвижения на лыжах.

Практическая работа №48

Раздел: ППФП

Тема: Контрольные тесты по ППФП

Количество часов: 2 ч

Цели: Развитие физических качеств.

Задачи: Сдача контрольных нормативов по ППФП

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях ППФП.

Порядок выполнения работы:

Разминочный бег 10 минут, О.Р.У., выполнение специальных упражнений на развитие физических качеств.

Контрольные вопросы: *(при необходимости)*

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за выполнение техники передвижения на лыжах.

Учебно-методическое и информационное обеспечение:

1. Физическая культура: учебник для спо.-М.: Академия, 2016
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М.,2017
3. Бишаева А. А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М.,2017

Дополнительные источники:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ в ред. От 03.07.2016, с изменением от 19.12.2016.)

2. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.

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

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

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

Интернет-ресурсы:

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