


УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УР

А.В.Алешина

« 3 »\_сентября\_2022 г.



## **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

**для студентов по проведению  
практических занятий  
по дисциплине**

### **«физическая культура»**

**для специальностей**

**35.01.13 «Тракторист –машинист  
сельскохозяйственного производства»;  
35.01.15 «Электромонтер по ремонту и  
обслуживанию электрооборудования в  
сельскохозяйственном производстве»**

Составитель: преподаватель физической культуры Салтынский В.О.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **ПРАКТИЧЕСКИЕ РАБОТА**

### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Настоящие методические указания по выполнению практических работ предназначены для студентов, обучающихся по дисциплине «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» по профессии

«Тракторист – машинист сельскохозяйственного производства», «Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования в сельскохозяйственном производстве».

Целью учебной дисциплины является приобретение студентами теоретических знаний и практических навыков по физической культуре.

Цель практических занятий - формирование и развитие умений и навыков по физической культуре и спорту. Формирование здорового образа жизни обучающихся.

Выполнение практических работ направлено на закрепление полученных в ходе изучения тем знаний и реализацию выполнения требований к уровню подготовки студентов, использование приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни.

Практические занятия существенно повышают качество знаний, их глубину, конкретность, оперативность, значительно усиливают интерес к изучению дисциплины, помогают обучающимся полнее осознать практическую значимость общественных наук.

**В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен:**

**Знать: Основы физической культуры. Основы здорового образа жизни. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Основы самоконтроля при занятиях физкультурой и спортом.**

**Уметь: Выполнять теоретические и практические задания и упражнения согласно возрастному регламенту и специальности учащегося. Выполнять нормы ГТО ,учитывая региональный компонент и возрастной критерий.**

**Методические рекомендации включают в себя:**

1. Перечень тем и заданий для практических работ.
2. Методические указания и пояснения по выполнению данных работ.
3. Критерии оценки практических работ.
4. Формы контроля за выполнением данных работ.
5. Литературу, необходимую для выполнения данных работ.

**Таблица № 1**

**Перечень тем и заданий для практических работ**

<b>№ работ</b>	<b>Название темы</b>	<b>Задание для практической работы</b>	<b>Кол-во часов</b>
1-3	<b>Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.</b>	<b>Повышение уровня ОФП(специальные беговые упражнения).Развитие и совершенствование физических качеств.</b>	3
4-7	<b>Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».</b>	Закрепление знаний по правилам судейства в легкой атлетике. Закрепление техники выполнения ОФП.	4
8-11	<b>Бег на средние дистанции.</b>	<b>Закрепление знаний по правилам судейства в легкой атлетике. Совершенствование техники выполнения ОФП. Совершенствование техники бега на средние дистанции.</b>	4
12-15	<b>Бег на длинные дистанции.</b>	<b>Разучивание комплексов специальных упражнений. Развитие выносливости.</b>	4
16-18	<b>Бег на короткие, средние и длинные дистанции.</b>	<b>Выполнение контрольного норматива: бег 100 м на время. Выполнение К.Н. прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»,Выполнение К.Н.1000 м юноши.</b>	3
19-21	<b>Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места</b>	<b>Овладение и закрепление техники ведения и передачи мяча в баскетболе.</b>	3

<b>22-24</b>	<b>Техника выполнения ведения и передачи мяча, в движении ,ведении - 2шага-бросок.</b>	Совершенствование и техники ведения и передачи мяча в баскетболе.	<b>3</b>
<b>25-28</b>	<b>Техника выполнения штрафного броска, ведение ,ловля и передача мяча в колонне и кругу ,правила баскетбола.</b>	Совершенствование и техники ведения и передачи мяча в баскетболе.	<b>4</b>
<b>29-32</b>	<b>Совершенствование техники владения баскетбольным мячом</b>	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов: «ведение-2шага-бросок». ВКН: бросок мяча с места под кольцом.	<b>4</b>
<b>33-34</b>	<b>Техника перемещений, стоек, верхней и нижней передач двумя руками.</b>	Совершенствование и закрепление технике нижней прямой подачи. прием с подачи, учебная игра.	<b>2</b>
<b>35-38</b>	<b>Техника нижней подачи и приема после нее.</b>	Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений. Отработка верхней и нижней передачи двумя руками.	<b>4</b>
<b>39-42</b>	<b>Техника прямого наподдающего удара. Техника изученных приемов.</b>	Применение изученных приемов в учебной игре.	<b>4</b>
<b>43-44</b>	<b>Совершенствование техники владения волейбольшим мячом.</b>	Применение изученных приемов в учебной игре. Контрольные нормативы, передач, подач.	<b>2</b>
<b>45-49</b>	<b>Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъемов и спусков в «основной стойке».</b>	Выполнение техники попеременного двухшажного хода. Выполнение техники подъемов «полуелочкой» и «елочкой», и спуска в «основной»стойке.	<b>6</b>
<b>50-54</b>	<b>Техника одновременного безшажного и одношажного ходов, подъемов «елочкой» и «полуелочкой».</b>	Применение изученных способов хода на тренировочном круге. Обучение и закрепление технике подъемов и спусков.	<b>5</b>
<b>55-59</b>	<b>Совершенствование техники перемещения лыжных ходов.</b>	Прием контрольных нормативов на дистанции 5км –юноши. Совершенствование техники спуска и подъема.	<b>5</b>

<b>60-61</b>	<b>Основы методики оценки и коррекции телосложения.</b>	Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Методы контроля физического состояния здоровья ,самоконтроль.	<b>2</b>
<b>62-63</b>	<b>Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.</b>	Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Методы контроля физического состояния, самоконтроль	<b>2</b>
<b>64-65</b>	<b>Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки</b>	: Подбор специальных и обще-развивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности студентов. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушении осанки	<b>2</b>
<b>66-67</b>	<b>Организация и методика проведения закаливающих процедур</b>	<b>Принципы</b> закаливания. Основные методы закаливания. Гигиенические требования при проведении занятий по закаливанию	<b>2</b>
<b>68-69</b>	<b>Основы методики регулирования эмоциональных состояний</b>	<b>Тестирование эмоциональных состояний. Оценка и рекомендации по коррекции эмоциональных состояний</b>	<b>2</b>
<b>70-100</b>	<b>Атлетическая гимнастика. Работа с отягощениями(собственными вес, снаряды ,эспандеры, тренажеры)</b>	<b>Использовать различные средства и методы тренировки для развития силовых качеств и коррекции фигуры</b>	<b>31</b>

### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 1-3**

**Тема: Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.**

**Цель:** Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого ,среднего и высокого старта.  
Обучение техники прыжка в длину с места.

**Задания:** Повышение уровня ОФП(специальные беговые упражнения).Развитие и совершенствование физических качеств.

**Алгоритм действий:** Четкая последовательность выполнения задания:

-

**Критерии оценки:**

Оценка «5» ставится, если студент выполнил 100% объема задания, правильно и технически верно выполнил движение.

Оценка «4» ставится, если студент выполнил 100 % объема задания, в движении допустил один недочет.

Оценка «3» ставится, если студент выполнил 50 % объема задания, в движении допустил 2-3 недочета.

Оценка «2» ставится, если студент не выполнил задание.

**Литература: Основные источники:**

1. А.А.Бишаева, Физическая культура, 2010, 2012, 2013

**Дополнительные источники:**

1. Баршая В.М., Павлов И.Б. Гимнастика с методикой преподавания. – М.:Просвещение.1985.
2. Беляев А.В, Савина М.В. Волейбол. Учебник для вузов. – М.: Ф и С, 2000.
3. Былеев Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. Учебное пособие для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
4. Волков В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009.
5. Евсеева С.П.Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник/ Под ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2010.

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 4-7**

**Тема: Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».**

**Цель:** Совершенствование бега на короткие дистанции(старт, разбег, финиширование).Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»

**Задания:** Закрепление знаний по правилам судейства в легкой атлетике. Закрепление техники выполнения ОФП.

**Алгоритм действий:** Четкая последовательность выполнения задания.

**Критерии оценки:**

Оценка «5» ставится, если студент выполнил 100% объема задания, правильно и технически верно выполнил движение.

Оценка «4» ставится, если студент выполнил 100 % объема задания, в движении допустил один недочет.

Оценка «3» ставится, если студент выполнил 50 % объема задания, в движении допустил 2-3 недочета.

Оценка «2» ставится, если студент не выполнил задание.

**Основные источники:**

1. А.А.Бишаева, Физическая культура, 2010, 2012, 2013

**Дополнительные источники:**

1. Баршая В.М., Павлов И.Б. Гимнастика с методикой преподавания. – М.:Просвещение.1985.
2. Беляев А.В, Савина М.В. Волейбол. Учебник для вузов. – М.: Ф и С, 2000.
3. Былеев Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. Учебное пособие для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
4. Волков В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009.
5. Евсеева С.П.Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник/ Под ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2010.

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 8-11**

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

**Цель:** Овладеть техникой бега на средние дистанции. Совершенствовать прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»

**Задания:** Закрепление знаний по правилам судейства в легкой атлетике. Совершенствование техники выполнения ОФП. Совершенствование техники бега на средние дистанции.

**Алгоритм действий:** Четкая последовательность выполнения задания.

**Критерии оценки:**

Оценка «5» ставится, если студент выполнил 100% объема задания, правильно и технически верно выполнил движение.

Оценка «4» ставится, если студент выполнил 100 % объема задания, в движении допустил один недочет.

Оценка «3» ставится, если студент выполнил 50 % объема задания, в движении допустил 2-3 недочета.

Оценка «2» ставится, если студент не выполнил задание.

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 12-15**

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

**Цель:** Совершенствовать технику бега по с дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования

**Задания:** Разучивание комплексов специальных упражнений. Развитие выносливости.

**Алгоритм действий:** Четкая последовательность выполнения задания.

**Критерии оценки:**

Оценка «5» ставится, если студент выполнил 100% объема задания, правильно и технически верно выполнил движение.

Оценка «4» ставится, если студент выполнил 100 % объема задания, в движении допустил один недочет.

Оценка «3» ставится, если студент выполнил 50 % объема задания, в движении допустил 2-3 недочета.

Оценка «2» ставится, если студент не выполнил задание.

**Литература: Основные**

**источники:**

1. А.А.Бишаева, Физическая культура, 2010, 2012, 2013

**Дополнительные источники:**

1. Баршая В.М., Павлов И.Б. Гимнастика с методикой преподавания. – М.:Просвещение.1985.
2. Беляев А.В, Савина М.В. Волейбол. Учебник для вузов. – М.: Ф и С, 2000.
3. Былеев Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. Учебное пособие для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
4. Волков В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009.
5. Евсеева С.П.Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник/ Под ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2010.

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 16-18**

**Тема: Бег на короткие, средние и длинные дистанции.**

**Цель:** Совершенствование бега на короткие средние и длинные дистанции.

**Задания:** Выполнение контрольного норматива: бег 100 м на время. Выполнение К.Н. прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»,Выполнение К.Н.1000 м юноши.

**Алгоритм действий:** Четкая последовательность выполнения задания.

**Критерии оценки:**

Оценка «5» ставится, если студент выполнил 100% объема задания, правильно и технически верно выполнил движение.

Оценка «4» ставится, если студент выполнил 100 % объема задания, в движении допустил один недочет.

Оценка «3» ставится, если студент выполнил 50 % объема задания, в движении допустил 2-3 недочета.

Оценка «2» ставится, если студент не выполнил задание.

**Основные источники:**

1. А.А.Бишаева, Физическая культура, 2010, 2012, 2013

**Дополнительные источники:**

1. Баршая В.М., Павлов И.Б. Гимнастика с методикой преподавания. – М.:Просвещение.1985.
2. Беляев А.В, Савина М.В. Волейбол. Учебник для вузов. – М.: Ф и С, 2000.



3. Былеев Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. Учебное пособие для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
4. Волков В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009.
5. Евсеева С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник/ Под ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2010.

Раздел: Баскетбол

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 19-21**

**Тема: Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.**

**Цель:** Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Основные направления развития физических качеств. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни

**Задания:** Овладение и закрепление техники ведения и передачи мяча в баскетболе.

**Алгоритм действий:** Четкая последовательность выполнения задания.

**Критерии оценки:**

Оценка «5» ставится, если студент выполнил 100% объема задания, правильно и технически верно выполнил движение.

Оценка «4» ставится, если студент выполнил 100 % объема задания, в движении допустил один недочет.

Оценка «3» ставится, если студент выполнил 50 % объема задания, в движении допустил 2-3 недочета.

Оценка «2» ставится, если студент не выполнил задание.

**Основные источники:**

1. А.А.Бишаева, Физическая культура, 2010, 2012, 2013

**Дополнительные источники:**

1. Баршай В.М., Павлов И.Б. Гимнастика с методикой преподавания. – М.: Просвещение. 1985.
2. Беляев А.В, Савина М.В. Волейбол. Учебник для вузов. – М.: Ф и С, 2000.
3. Былеев Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. Учебное пособие для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
4. Волков В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009.
5. Евсеева С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник/ Под ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2010.

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 22-24**

**Тема: Техника выполнения ведения и передачи мяча, в движении ,ведении -2шага-бросок.**

**Цель:** Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо-«ведение -2 шага- бросок».Совершенствование броска мяча с места. Развитие логического мышления в баскетболе.

**Задания:** Совершенствование и техники ведения и передачи мяча в баскетболе.

**Алгоритм действий:** Четкая последовательность выполнения задания.

**Критерии оценки:**

Оценка «5» ставится, если студент выполнил 100% объема задания, правильно и технически верно выполнил движение.

Оценка «4» ставится, если студент выполнил 100 % объема задания, в движении допустил один недочет.

Оценка «3» ставится, если студент выполнил 50 % объема задания, в движении допустил 2-3 недочета.

Оценка «2» ставится, если студент не выполнил задание.

**Основные источники:**

1. А.А.Бишаева, Физическая культура, 2010, 2012, 2013

**Дополнительные источники:**

1. Баршая В.М., Павлов И.Б. Гимнастика с методикой преподавания. – М.:Просвещение.1985.
2. Беляев А.В, Савина М.В. Волейбол. Учебник для вузов. – М.: Ф и С, 2000.
3. Былеев Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. Учебное пособие для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
4. Волков В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009.
5. Евсеева С.П.Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник/ Под ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2010.

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 25-28**

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

**Цель:** Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо-«ведение -2 шага- бросок».Совершенствование броска мяча с места. Развитие логического мышления в баскетболе.

**Задания:** Совершенствование техники ведения и передачи мяча в баскетболе.

**Алгоритм действий:** Четкая последовательность выполнения задания. Следить за техникой выполнения движений.

**Критерии оценки:**

Оценка «5» ставится, если студент выполнил 100% объема задания, правильно и технически верно выполнил движение.

Оценка «4» ставится, если студент выполнил 100 % объема задания, в движении допустил один недочет.

Оценка «3» ставится, если студент выполнил 50 % объема задания, в движении допустил 2-3 недочета.

Оценка «2» ставится, если студент не выполнил задание.

**Основные источники:**

1. А.А.Бишаева, Физическая культура, 2010, 2012, 2013

**Дополнительные источники:**

1. Баршая В.М., Павлов И.Б. Гимнастика с методикой преподавания. – М.:Просвещение.1985.
2. Беляев А.В, Савина М.В. Волейбол. Учебник для вузов. – М.: Ф и С, 2000.
3. Былеев Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. Учебное пособие для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
4. Волков В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009.
5. Евсеева С.П.Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник/ Под ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2010.

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 29-32**

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

**Цель:** Совершенствовать технику владения мячом.

**Задания:** Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов: «ведение-2шага-бросок». ВКН: бросок мяча с места под кольцом.

**Алгоритм действий:** Четкая последовательность выполнения задания. Следить за техникой выполнения движений.

**Критерии оценки:**

Оценка «5» ставится, если студент выполнил 100% объема задания, правильно и технически верно выполнил движение.

Оценка «4» ставится, если студент выполнил 100 % объема задания, в движении допустил один недочет.

Оценка «3» ставится, если студент выполнил 50 % объема задания, в движении допустил 2-3 недочета.

Оценка «2» ставится, если студент не выполнил задание.

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 33-34**

Раздел: Волейбол

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

**Цель:** Совершенствование техники стоек, верхнее, нижней подачи и приема после нее. Закрепление техники приема мяча с подачи двумя руками снизу вместе.

**Задания:** Совершенствование и закрепление техники нижней прямой подачи. прием с подачи, учебная игра.

**Алгоритм действий:** Четкая последовательность выполнения задания. Следить за постановкой ног рук и положения корпуса. Соблюдать правила игры.

**Критерии оценки:**

Оценка «5» ставится, если студент выполнил 100% объема задания, правильно и технически верно выполнил движение.

Оценка «4» ставится, если студент выполнил 100 % объема задания, в движении допустил один недочет.

Оценка «3» ставится, если студент выполнил 50 % объема задания, в движении допустил 2-3 недочета.

Оценка «2» ставится, если студент не выполнил задание.

**Основные источники:**

1. А.А.Бишаева, Физическая культура, 2010, 2012, 2013

**Дополнительные источники:**

1. Баршая В.М., Павлов И.Б. Гимнастика с методикой преподавания. – М.: Просвещение. 1985.
2. Беляев А.В, Савина М.В. Волейбол. Учебник для вузов. – М.: Ф и С, 2000.
3. Былеев Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. Учебное пособие для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
4. Волков В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009.
5. Евсеева С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник/ Под ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2010.

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 33-36**

Раздел: Волейбол

### **Тема: Техника нижней подачи и прием после нее.**

**Цель:** Овладение техникой нижней подачи, стоек, приема.

**Задания:** Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений. Отработка верхней и нижней передачи двумя руками.

**Алгоритм действий:** Четкая последовательность выполнения задания. Следить за постановкой ног рук и положения корпуса.

**Критерии оценки:**

Оценка «5» ставится, если студент выполнил 100% объема задания, правильно и технически верно выполнил движение.

Оценка «4» ставится, если студент выполнил 100 % объема задания, в движении допустил один недочет.

Оценка «3» ставится, если студент выполнил 50 % объема задания, в движении допустил 2-3 недочета.

Оценка «2» ставится, если студент не выполнил задание.

**Основные источники:**

1. А.А.Бишаева, Физическая культура, 2010, 2012, 2013

**Дополнительные источники:**

1. Баршай В.М., Павлов И.Б. Гимнастика с методикой преподавания. – М.:Просвещение.1985.
2. Беляев А.В, Савина М.В. Волейбол. Учебник для вузов. – М.: Ф и С, 2000.
3. Былеев Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. Учебное пособие для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
4. Волков В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009.
5. Евсеева С.П.Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник/ Под ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2010.

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 37-40**

Раздел: Волейбол

**Тема: Техника прямого нападдающего удара. Техника изученных приемов.**

**Цель:** Обучение техники прямого нападающего удара. Совершенствование изученных приемов

**Задания:** Применение изученных приемов в учебной игре.

**Алгоритм действий:** Четкая последовательность выполнения задания. Следить за постановкой ног рук и положения корпуса.

**Критерии оценки:**

Оценка «5» ставится, если студент выполнил 100% объема задания, правильно и технически верно выполнил движение.

Оценка «4» ставится, если студент выполнил 100 % объема задания, в движении допустил один недочет.

Оценка «3» ставится, если студент выполнил 50 % объема задания, в движении допустил 2-3 недочета.

Оценка «2» ставится, если студент не выполнил задание.

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 40-42**

Раздел: Волейбол

**Тема: Совершенствование техники владения волейбольным мячом.**

**Цель:** Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.

**Задания:** Применение изученных приемов в учебной игре. Контрольные нормативы, передач, подач.

**Алгоритм действий:** Четкая последовательность выполнения задания. Следить за постановкой ног рук и положения корпуса. Соблюдать правила игры. Следить за техникой движений

**Критерии оценки:**

Оценка «5» ставится, если студент выполнил 100% объема задания, правильно и технически верно выполнил движение.

Оценка «4» ставится, если студент выполнил 100 % объема задания, в движении допустил один недочет.

Оценка «3» ставится, если студент выполнил 50 % объема задания, в движении допустил 2-3 недочета.

Оценка «2» ставится, если студент не выполнил задание.

**Основные источники:**

1. А.А.Бишаева, Физическая культура, 2010, 2012, 2013

**Дополнительные источники:**

1. Баршая В.М., Павлов И.Б. Гимнастика с методикой преподавания. – М.: Просвещение. 1985.
2. Беляев А.В, Савина М.В. Волейбол. Учебник для вузов. – М.: Ф и С, 2000.
3. Былеев Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. Учебное пособие для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
4. Волков В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009.
5. Евсеева С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник/ Под ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2010.

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 43-48**

Раздел: Лыжная подготовка

**Тема: Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъемов и спусков в «основной стойке».**

**Цель:** Обучение и закрепление лажных ходов, спусков и подъемов.

**Задания:** Выполнение техники попеременного двухшажного хода. Выполнение техники подъемов «полуелочкой» и «елочкой», и спуска в «основной»стойке.

**Алгоритм действий:** Четкая последовательность выполнения задания. Следить за постановкой ног рук и положения корпуса. Соблюдать ТБ. Следить за техникой движений

**Критерии оценки:**

Оценка «5» ставится, если студент выполнил 100% объема задания, правильно и технически верно выполнил движение.

Оценка «4» ставится, если студент выполнил 100 % объема задания, в движении допустил один недочет.

Оценка «3» ставится, если студент выполнил 50 % объема задания, в движении допустил 2-3 недочета.

Оценка «2» ставится, если студент не выполнил задание.

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 49-53**

Раздел: Лыжная подготовка

**Тема: Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъемов «елочкой» и «полуелочкой».**

**Цель:** Овладение техникой одновременного бесшажного хода, спуска в «основной» стойке. Овладение техникой подводящих упражнений, при обучении подъемов и спусков на учебном склоне..

**Задания:** Применение изученных способов хода на тренировочном круге. Обучение и закрепление технике подъемов и спусков.

**Алгоритм действий:** Четкая последовательность выполнения задания. Следить за постановкой ног рук и положения корпуса. Соблюдать ТБ. Следить за техникой движений

**Критерии оценки:**

Оценка «5» ставится, если студент выполнил 100% объема задания, правильно и технически верно выполнил движение.

Оценка «4» ставится, если студент выполнил 100 % объема задания, в движении допустил один недочет.

Оценка «3» ставится, если студент выполнил 50 % объема задания, в движении допустил 2-3 недочета.

Оценка «2» ставится, если студент не выполнил задание.

**Основные источники:**

1. А.А.Бишаева, Физическая культура, 2010, 2012, 2013

**Дополнительные источники:**

1. Баршая В.М., Павлов И.Б. Гимнастика с методикой преподавания. – М.:Просвещение.1985.
2. Беляев А.В, Савина М.В. Волейбол. Учебник для вузов. – М.: Ф и С, 2000.
3. Былеев Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. Учебное пособие для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
4. Волков В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009.
5. Евсеева С.П.Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник/ Под ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2010.

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 54-58**

**Тема: Совершенствование техники перемещения лыжных ходов.**

**Цель:** Оценка техники попеременного двухшажногохода на учебном круге.Оценка техники спуска в «основной стойке»,подъема «елочкой» на учебном склоне. Оценка техники поворота «плугом» со склона средней крутизны.

**Задания:** Прием контрольных нормативов на дистанции 5км –юноши.Совершенствование техники спуска и подъема.

**Алгоритм действий:** Четкая последовательность выполнения задания. Следить за постановкой ног рук и положения корпуса. Соблюдать ТБ. Следить за техникой движений. Стараться уложиться в КН.

**Критерии оценки:**

Оценка «5» ставится, если студент выполнил 100% объема задания, правильно и технически верно выполнил движение.

Оценка «4» ставится, если студент выполнил 100 % объема задания, в движении допустил один недочет.

Оценка «3» ставится, если студент выполнил 50 % объема задания, в движении допустил 2-3 недочета.

Оценка «2» ставится, если студент не выполнил задание.

**Основные источники:**

1. А.А.Бишаева, Физическая культура, 2010, 2012, 2013

**Дополнительные источники:**

1. Баршая В.М., Павлов И.Б. Гимнастика с методикой преподавания. – М.:Просвещение.1985.
2. Беляев А.В, Савина М.В. Волейбол. Учебник для вузов. – М.: Ф и С, 2000.
3. Былеев Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. Учебное пособие для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
4. Волков В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009.
5. Евсеева С.П.Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник/ Под ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2010.

Раздел:Оценка уровня физического развития.

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 59-60**

### **Тема: Основы методики оценки и коррекции телосложения.**

**Цель:** Ознакомление с технологией регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на физическую коррекцию студентов. Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения.

**Задания:** Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Методы контроля физического состояния здоровья ,самоконтроль.



**Алгоритм действий:** Четкая последовательность выполнения задания. Внимательно проводить мониторинг физического состояния организма. Конспектировать анализ .

**Критерии оценки:**

Оценка «5» ставится, если студент выполнил 100% объема задания, правильно и технически верно выполнил движение.

Оценка «4» ставится, если студент выполнил 100 % объема задания, в движении допустил один недочет.

Оценка «3» ставится, если студент выполнил 50 % объема задания, в движении допустил 2-3 недочета.

Оценка «2» ставится, если студент не выполнил задание.

**Основные источники:**

1. А.А.Бишаева, Физическая культура, 2010, 2012, 2013

**Дополнительные источники:**

1. Баршая В.М., Павлов И.Б. Гимнастика с методикой преподавания. – М.:Просвещение.1985.
2. Беляев А.В, Савина М.В. Волейбол. Учебник для вузов. – М.: Ф и С, 2000.
3. Былеев Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. Учебное пособие для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
4. Волков В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009.
5. Евсеева С.П.Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник/ Под ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2010.

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 60-62**

### **Тема: Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.**

**Цель:** Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели. Ознакомление с дневником самоконтроля.

**Задания:** Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Методы контроля физического состояния, самоконтроль.

**Алгоритм действий:** Четкая последовательность выполнения задания. Внимательно проводить мониторинг физического состояния организма. Конспектировать анализ .

**Критерии оценки:**

Оценка «5» ставится, если студент выполнил 100% объема задания, правильно и технически верно выполнил движение.

Оценка «4» ставится, если студент выполнил 100 % объема задания, в движении допустил один недочет.

Оценка «3» ставится, если студент выполнил 50 % объема задания, в движении допустил 2-3 недочета.

Оценка «2» ставится, если студент не выполнил задание.

**Основные источники:**

1. А.А.Бишаева, Физическая культура, 2010, 2012, 2013

**Дополнительные источники:**

1. Баршая В.М., Павлов И.Б. Гимнастика с методикой преподавания. – М.:Просвещение.1985.
2. Беляев А.В, Савина М.В. Волейбол. Учебник для вузов. – М.: Ф и С, 2000.
3. Былеев Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. Учебное пособие для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
4. Волков В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009.
5. Евсеева С.П.Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник/ Под ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2010.

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 62-64**

### **Тема: Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.**

**Цель:** Ознакомление с методикой проведения корригирующей гимнастики. Обучение корригирующей гимнастики(формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки).

**Задания:** Подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности студентов. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушении осанки.

**Алгоритм действий:** Четкая последовательность выполнения задания. Внимательно проводить мониторинг физического состояния организма. Конспектировать анализ .

#### **Критерии оценки:**

Оценка «5» ставится, если студент выполнил 100% объема задания, правильно и технически верно выполнил движение.

Оценка «4» ставится, если студент выполнил 100 % объема задания, в движении допустил один недочет.

Оценка «3» ставится, если студент выполнил 50 % объема задания, в движении допустил 2-3 недочета.

Оценка «2» ставится, если студент не выполнил задание.

#### **Основные источники:**

1. А.А.Бишаева, Физическая культура, 2010, 2012, 2013

#### **Дополнительные источники:**

1. Баршая В.М., Павлов И.Б. Гимнастика с методикой преподавания. – М.:Просвещение.1985.
2. Беляев А.В, Савина М.В. Волейбол. Учебник для вузов. – М.: Ф и С, 2000.
3. Былеев Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. Учебное пособие для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
4. Волков В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009.
5. Евсеева С.П.Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник/ Под ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2010.

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 64-66**

## **Тема: Организация и методика проведения закаливающих процедур.**

**Цель:** Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма. Обучение закаливающим мероприятиям.

**Задания:** **Принципы** закаливания. Основные методы закаливания. Гигиенические требования при проведении занятий по закаливанию.

**Алгоритм действий:** Четкая последовательность выполнения задания. Внимательно проводить мониторинг физического состояния организма. Конспектировать анализ.

### **Критерии оценки:**

Оценка «5» ставится, если студент выполнил 100% объема задания, правильно и технически верно выполнил движение.

Оценка «4» ставится, если студент выполнил 100 % объема задания, в движении допустил один недочет.

Оценка «3» ставится, если студент выполнил 50 % объема задания, в движении допустил 2-3 недочета.

Оценка «2» ставится, если студент не выполнил задание.

### **Основные источники:**

1. А.А.Бишаева, Физическая культура, 2010, 2012, 2013

### **Дополнительные источники:**

1. Баршая В.М., Павлов И.Б. Гимнастика с методикой преподавания. – М.:Просвещение.1985.
2. Беляев А.В, Савина М.В. Волейбол. Учебник для вузов. – М.: Ф и С, 2000.
3. Былеев Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. Учебное пособие для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
4. Волков В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009.
5. Евсеева С.П.Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник/ Под ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2010.

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 66-68.**

### **Тема: Основы методики регулирования эмоциональных состояний.**

**Цель:** Ознакомление с методикой регулировки эмоциональных состояний.

**Задание:** Тестирование эмоциональных состояний. Оценка и рекомендации по коррекции эмоциональных состояний.

**Алгоритм действий:** Четкая последовательность выполнения задания. Внимательно проводить мониторинг эмоционального состояния.Быть более наблюдательным. Конспектировать анализ.

### **Критерии оценки:**

Оценка «5» ставится, если студент выполнил 100% объема задания, правильно и технически верно выполнил движение.

Оценка «4» ставится, если студент выполнил 100 % объема задания, в движении допустил один недочет.

Оценка «3» ставится, если студент выполнил 50 % объема задания, в движении допустил 2-3 недочета.

Оценка «2» ставится, если студент не выполнил задание.

**Основные источники:**

1. А.А.Бишаева, Физическая культура, 2010, 2012, 2013

**Дополнительные источники:**

1. Баршая В.М., Павлов И.Б. Гимнастика с методикой преподавания. – М.: Просвещение. 1985.
2. Беляев А.В, Савина М.В. Волейбол. Учебник для вузов. – М.: Ф и С, 2000.
3. Былеев Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. Учебное пособие для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
4. Волков В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009.
5. Евсеева С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник/ Под ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2010.

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 68-98**

**Тема: Атлетическая гимнастика. Работа с отягощениями(собственный вес, снаряды ,эспандеры, тренажеры).**

**Цель:** Развитие силовых способностей, коррекция фигуры.

**Задания:** Использовать различные средства и методы тренировки для развития силовых качеств и коррекции фигуры.

**Алгоритм действий:** Необходимое соблюдение ТБ и страховки при выполнении упражнений. Четкая последовательность выполнения задания. Внимательно проводить мониторинг физического состояния организма. Конспектировать анализ.

**Критерии оценки:**

Оценка «5» ставится, если студент выполнил 100% объема задания, правильно и технически верно выполнил движение.

Оценка «4» ставится, если студент выполнил 100 % объема задания, в движении допустил один недочет.

Оценка «3» ставится, если студент выполнил 50 % объема задания, в движении допустил 2-3 недочета.

Оценка «2» ставится, если студент не выполнил задание.

**Основные источники:**

1. А.А.Бишаева, Физическая культура, 2010, 2012, 2013

**Дополнительные источники:**

1. Баршая В.М., Павлов И.Б. Гимнастика с методикой преподавания. – М.: Просвещение. 1985.

2. Беляев А.В, Савина М.В. Волейбол. Учебник для вузов. – М.: Ф и С, 2000.
3. Былеев Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. Учебное пособие для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
4. Волков В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009.
5. Евсеева С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник/ Под ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2010.

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 64-66**

Раздел: Самооборона.

**Тема: Техника выполнения ударов руками ,ногами .Бросковая техника.Техника защиты.**

**Цель:** Формирование навыкаов самообороны ударной и бросковой техники, болевых и удушающих приемов, техники защиты.

**Задания: Принципы** закаливания. Основные метод.

**Алгоритм действий:** Четкая последовательность выполнения задания. Внимательно проводить мониторинг физического состояния организма. Конспектировать анализ.

**Критерии оценки:**

Оценка «5» ставится, если студент выполнил 100% объема задания, правильно и технически верно выполнил движение.

Оценка «4» ставится, если студент выполнил 100 % объема задания, в движении допустил один недочет.

Оценка «3» ставится, если студент выполнил 50 % объема задания, в движении допустил 2-3 недочета.

Оценка «2» ставится, если студент не выполнил задание.

**Основные источники:**

1. А.А.Бишаева, Физическая культура, 2010, 2012, 2013

**Дополнительные источники:**

1. Баршая В.М., Павлов И.Б. Гимнастика с методикой преподавания. – М.:Просвещение.1985.
2. Беляев А.В, Савина М.В. Волейбол. Учебник для вузов. – М.: Ф и С, 2000.
3. Былеев Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. Учебное пособие для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
4. Волков В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009.
5. Евсеева С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник/ Под ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2010.

