

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Иркутский национальный исследовательский технический университет

Факультет среднего профессионального образования
Машиностроительный колледж

Д.С. Ульянов

ОУП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Методические указания
по выполнению практических работ

Издательство
Иркутского национального исследовательского технического университета
2025 г.

Рекомендовано к изданию Учебно-методической комиссией
факультета среднего профессионального образования

Автор

Преподаватель машиностроительного колледжа факультета среднего профессионального образования ФГБОУ ВО «ИРНИТУ» **Д.С. Ульянов**

Ульянов Д.С. ОУП.12 Физическая культура: метод. указания по выполнению практических работ.-Иркутск : Изд-во ИРНИТУ, 2025.- 39 с.

Соответствуют требованиям ФГОС среднего профессионального образования по специальности 23.02.07 «Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств».

Предназначены для студентов машиностроительного колледжа, изучающих предмет «Физическая культура» в рамках подготовки специалистов среднего звена.

© ФГБОУ ВО «ИРНИТУ», 2025

Введение

Методические указания составлены в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 23.02.07 «Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств», Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования.

Цель практических занятий студентов является овладение фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю, опытом творческой, исследовательской деятельности.

Практические занятия направлены на овладение обучающимися формирований умений и навыков по следующим разделам учебного предмета:

- Легкая атлетика;
- Волейбол;
- Лыжная подготовка;
- Баскетбол;
- Атлетическая гимнастика;

Результатом освоения предмета является определенный этап сформированности следующих общих компетенций:

Код	Планируемые результаты освоения предмета	
	Общие	Предметные
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессионально применительно к различным контекстам	Гражданского воспитания: сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества; осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка; принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических демократических ценностей; готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;	Проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований; контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности; планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на

	<p>готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации; умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением; готовность к гуманитарной и волонтёрской деятельности</p> <p>Ценности научного познания:</p> <p>сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире; совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира; осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.</p> <p>Эстетического воспитания:</p> <p>эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений; способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства; убеждённость в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества; готовность к самовыражению в</p>	<p>повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».</p> <p>планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов; организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок; проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.</p>
--	--	--

	<p>разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности.</p> <p>Логические действия как часть познавательных универсальных учебных действий: самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне; устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов; вносить корректиды в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.</p> <p>Умения работать с информацией как часть познавательных универсальных учебных действий: владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления; создавать тексты в различных форматах с учётом</p>	
--	--	--

	<p>назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации; оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам; использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности; владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности</p>	
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;	<p>патриотического воспитания: сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России; ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде; идейную убеждённость, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу.</p>	Характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества; ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности; положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных

	<p>Трудового воспитания: готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие; готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы; готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни.</p> <p>Базовые исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий: владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостояльному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; осуществлять различные виды деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов); формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами; ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; выявлять причинно-</p>	<p>возможностей; характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой; положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия; выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.</p>
--	--	--

	<p>следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт; осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду; уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; уметь интегрировать знания из разных предметных областей; выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.</p> <p>Умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий: осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты; владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации; развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с</p>	
--	--	--

	использованием языковых средств.	
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<p>Духовно-нравственного воспитания: осознание духовных ценностей российского народа; сформированность нравственного сознания, этического поведения; способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности; осознание личного вклада в построение устойчивого будущего; ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России.</p> <p>Физического воспитания: сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.</p> <p>Экологического воспитания: сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем; планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей</p>	<p>Выполнять упражнения корректирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;</p> <p>выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании; демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;</p> <p>демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);</p> <p>демонстрировать приrostы показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».</p> <p>выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».</p> <p>выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки</p>

	<p>устойчивого развития человечества;</p> <p>активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;</p> <p>умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;</p> <p>расширение опыта деятельности экологической направленности.</p> <p>Умения самоорганизации как часть регулятивных универсальных учебных действий: самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;</p> <p>самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; давать оценку новым ситуациям; расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</p> <p>делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</p> <p>оценивать приобретённый опыт; способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;</p> <p>постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.</p> <p>Умения самоконтроля, принятия себя и других как часть регулятивных универсальных учебных действий:</p> <p>давать оценку новым ситуациям, вносить корректиды в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;</p>	
--	--	--

	<p>владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;</p> <p>использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения; оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;</p> <p>принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;</p> <p>принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;</p> <p>принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности; признавать своё право и право других на ошибку;</p> <p>развивать способность понимать мир с позиции другого человека.</p>	
--	---	--

Количество часов на освоение практической работы обучающихся 74 часов в рамках программы учебной дисциплины:

Перечень основной и дополнительной литературы, электронных ресурсов

Основная литература:

- 1.Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 класс. Базовый уровень / В. И. Лях. - 11-е изд., стер. - Москва: Просвещение, 2023. - 271 с. - <https://znanium.ru/catalog/product/2089967>

Дополнительная литература:

- 1.Матвеев, А. П. Физическая культура. 10-11 классы (базовый уровень) : учебник / А. П. Матвеев. - 4-е изд. - Москва: Просвещение, 2022. - 320 с. -: <https://znanium.ru/catalog/product/2090605>;

- 2.Лях, В. И. Физическая культура. Базовый уровень: учебник для образовательных организаций, реализующих образовательные программы среднего профессионального образования / В. И. Лях. — Москва : Просвещение, 2024. — 287, [1] с.: ил. — (Учебник СПО). — ISBN 978-5-09-114122-1. — Текст: электронный. — URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2157194>.

Таблица – Перечень практических работ

№	Тема	Вид, номер и название работы	Коды общих компетенций	Количество часов
Семестр 1				
Раздел 1 Легкая атлетика				
1	Тема 1.2 Бег на короткие	Практическое занятие №1. Высокий и низкий	OK 01; OK 04; OK 08	2

	дистанции	старт. Стартовый разгон. Финиширование.		
		Практическое занятие №2. Бег 100 метров Эстафетный бег 4*100, 4*400 метров	OK 01; OK 04; OK 08	2
	Тема 1.3 Бег на длинные дистанции	Практическое занятие №3. Бег с различной скоростью. Равномерный бег на дистанции 2000м.(девушки), 3000м.(юноши).	OK 01; OK 04; OK 08	2
		Практическое занятие №4. Бег с различной скоростью. Равномерный бег на дистанции 2000м.(девушки), 3000м.(юноши).	OK 01; OK 04; OK 08	2
Раздел 2 Спортивные игры баскетбол				
2	Тема 2.1 Ловля, передача и ведение мяча	Практическое занятие №5. Техника безопасности игры Техника ловли мяча.	OK 01; OK 04; OK 08	2
		Практическое занятие №6. Техника ловли мяча. Техника передачи мяча двумя руками от груди.	OK 01; OK 04; OK 08	2
		Практическое занятие №7. Техника передачи мяча двумя руками от груди. Техника передачи мяча одной рукой от плеча.	OK 01; OK 04; OK 08	2
		Практическое занятие №8. Техника передачи мяча одной рукой от плеча. Техника ведения мяча	OK 01; OK 04; OK 08	2
	Тема 2.2 Броски в корзину и способы овладения мячом	Практическое занятие №9. Техника броска двумя руками: с места, в движении, в прыжке Техника броска одной рукой: с места, в	OK 01; OK 04; OK 08	2

		движении, в прыжке		
		Практическое занятие №10. Техника броска одной рукой: с места, в движении, в прыжке Техника вырывания мяча	OK 01; OK 04; OK 08	2
		Практическое занятие №11. Техника вырывания мяча Техника выбивания мяча	OK 01; OK 04; OK 08	2
	Тема 2.3 Тактика игры	Практическое занятие №12. Тактика игры в нападении Тактика игры в защите. Игра по правилам	OK 01; OK 04; OK 08	2
Раздел 3 Лыжная подготовка				
3	Тема 3.1 Одновременная и попеременная ходьба на лыжах Подъемы и препятствия	Практическое занятие №13. Техника безопасности. Оказание первой медицинской помощи при травмах и обморожениях.	OK 01; OK 04; OK 08	2
		Практическое занятие №14. Техника подъема способом «лесенка». Техника одновременно-бесшажного хода.	OK 01; OK 04; OK 08	2
		Практическое занятие №15. Техника одновременно-бесшажного хода. Техника подъема способом «елочки»	OK 01; OK 04; OK 08	2
		Практическое занятие №16. Техника подъема способом «елочки». Техника одновременно-одношажного хода	OK 01; OK 04; OK 08	2
	Итого			32
Семестр 2				

Раздел 3 Лыжная подготовка				
3	Тема 3.1 Одновременная и попеременная ходьба на лыжах Подъемы и препятствия	Практическое занятие №17. Техника преодоления препятствий «в сторону». Переход с техники одновременно хода на попеременный.	OK 01; OK 04; OK 08	2
		Практическое занятие №18. Техника преодоления препятствий «перелезанием» Переход с техники одновременного хода на попеременный	OK 01; OK 04; OK 08	2
4	Тема 3.2 Тактика лыжной гонки	Практическое занятие №19. Распределение сил. Лидирование Обгон. Финиширование.	OK 01; OK 04; OK 08	2
		Практическое занятие №20. ит Бег по дистанции 5км (юноши), 3км (девушки) Правила соревнований	OK 01; OK 04; OK 08	2
Раздел 4 Спортивные игры волейбол				
4	Тема 4.2 Передачи и подачи мяча	Практическое занятие №21. Техника безопасности игры Исходные положения (стойки) и перемещения	OK 01; OK 04; OK 08	2
		Практическое занятие №22. Техника верхней передачи мяча Техника нижней передачи мяча	OK 01; OK 04; OK 08	2
		Практическое занятие №23. Техника нижней прямой подачи мяча Техника нижней боковой подачи мяча	OK 01; OK 04; OK 08	2
		Практическое занятие №24. Техника верхней прямой подачи мяча Правила игры	OK 01; OK 04; OK 08	2

	Тема 4.3 Нападающий удар и блокирование	Практическое занятие №25. Техника нападающего удара (имитация, удар на месте, удар в движении) Техника блокирования (одиночное, двойной, тройной)	ОК 01; ОК 04; ОК 08	2
	Тема 4.4 Тактика игры	Практическое занятие №26. Тактика игры в нападении (перемещение игроков при нападении) Тактика игры в защите (перемещение игроков при защите «углом вперед») Игра по правилам	ОК 01; ОК 04; ОК 08	2

Раздел 5 Атлетическая гимнастика

	Тема 5.1 Общая физическая подготовка	Практическое занятие №27. Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов Комплекс общеразвивающих упражнений с предметами	ОК 01; ОК 04; ОК 08	2
	Тема 5.2 Практическая подготовка	Практическое занятие №28. Комплекс производственной гимнастики на рабочем месте Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	ОК 01; ОК 04; ОК 08	2
		Практическое занятие № 29Комплекс упражнений для развития силовых качеств верхнего плечевого пояса Комплекс упражнений для развития статической выносливости	ОК 01; ОК 04; ОК 08	2

		поясничного отдела и мышц ног		
Тема 5.3 Специальная физическая подготовка		Практическое занятие №30. Комплекс упражнений с экспандерами. Комплекс упражнений с гантелями.	OK 01; OK 04; OK 08	2
		Практическое занятие №31. Комплекс упражнений с гирями Комплекс упражнений со штангой	OK 01; OK 04; OK 08	4
		Практическое занятие №32. Комплекс упражнений со штангой Комплекс упражнений на тренажерах	OK 01; OK 04; OK 08	4
Тема 5.4 Контроль физических качеств		Практическое занятие №33. Техника поднятия гири (толчок, рывок). Жим штанги от груди. Упражнения с отягощением, равным весу собственного тела (подтягивания на перекладине, отжимание от пола, в упоре на брусьях)	OK 01; OK 04; OK 08	2
Раздел 6 Легкая атлетика				
Тема 6.1 Прыжки в длину и высоту		Практическое занятие №34. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способами: «ножницы».	OK 01; OK 04; OK 08	2
		Практическое занятие №35. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», «ножницы».	OK 01; OK 04; OK 08	2
	Итого			74

1 курс

1 семестр

Практическое занятие № 1

Высокий и низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование.

Количество часов на выполнение - 2 ч.

Цель работы: совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.

Оборудование: беговая дорожка, стартовые колодки.

Задание: Выполнить разминку от малых суставов и мелких групп мышц к более крупным и должна включать в себя упражнения на месте, в ходьбе, в беге, а также упражнения на растяжку. Выполнить технику высокого и низкого старта, разгона и финиширования.

Техника высокого старта: подготовка к старту, предстартовая позиция, стартовая позиция, разгон, разбор ошибок.

Техника низкого старта: выставление колодок, подготовка к старту, предстартовая позиция, стартовая позиция, разгон, разбор ошибок.

Разгон: 1. Бег с низкого старта под «горизонтальное препятствие», находящееся на расстоянии 2 – 3 метра от линии старта. 2. Бег с низкого старта «в упряжке» с преодолением сопротивления. Партнёр удерживает стартующего длинной резиновой лентой, наложенной на грудь и пропущенной под мышками бегущего. 3. Бег с высокого старта, преодолевая сопротивление партнёра. Партнёр, стоя лицом к стартующему, одна нога впереди, упирается прямыми руками в его плечи, при этом он оказывает умеренной сопротивление, после 6 – 10 беговых шагов снимает руки с плеч, быстро отходит в сторону, давая возможность свободному бегу. 4. То же, но бег выполнять с низкого старта. 5. Бег с низкого старта по специальным отметкам с сохранением оптимального наклона туловища. 6. Бег с низкого старта через расставленные на первых пяти – шести шагах набивные мячи с учётом возрастания длины шагов. Мячи устанавливаются на местах, определяющих середину бегового шага, на первом шаге мяч не ставится.

Финиширование: техника грудью вперед, плечём вперед.

Форма контроля: оценка техники каждого элемента

Ссылки на источники: осн..лит. [1,2]

Практическое занятие № 2

Бег 100 метров. Эстафетный бег 4*100, 4*400 метров

Количество часов на выполнение - 2 ч.

Цель работы: развитие физического качества «быстроты».

Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.

Оборудование: беговая дорожка, стартовые колодки.

Задание: Выполнить разминку от малых суставов и мелких групп мышц к более крупным. Разминка должна включать в себя упражнения на месте, в ходьбе, в беге, а также специальные упражнения.

Бег 100 метров: выполнение двух повторений на время.

*Эстафетный бег 4*100, 4*400 метров:* упражнения техники передачи; 1. Передача на месте. 2. Передача в ходьбе. 3. Передача в беге, средний темп.

Выполнение эстафетного бега в быстром темпе на дистанциях 4*100, 4*400м.

Форма контроля: оценка техники передачи палочки и норматива по времени.

Ссылки на источники: осн.лит.[1,2]

Практическое занятие № 3

Бег с различной скоростью. Равномерный бег на дистанции 2000м.(девушки), 3000м.(юноши).

Количество часов на выполнение - 2 ч.

Цель работы: развитие физического качества «выносливость».

Оборудование: беговая дорожка.

Задание: Выполнить разминку от малых суставов и мелких групп мышц к более крупным. Разминка должна включать в себя упражнения на месте, в ходьбе, в беге, а также специальные упражнения.

Бег с различной скоростью: по дистанции 100 метров. 1. Бег с наростанием скорости. 2. Бег в среднем темпе. 3. Бег по отрезкам с переменной скоростью. 4. Бег с максимальной скоростью.

Равномерный бег на дистанции: темп средний на дистанции 2000, 3000 метров

Форма контроля: оценка техники бега.

Ссылки на источники: осн.лит.[1,2]

Практическое занятие № 4

Бег с различной скоростью. Равномерный бег на дистанции 2000м.(девушки), 3000м.(юноши).

Количество часов на выполнение - 2 ч.

Цель работы: развитие физического качества «выносливость».

Оборудование: беговая дорожка.

Задание: Выполнить разминку от малых суставов и мелких групп мышц к более крупным. Разминка должна включать в себя упражнения на месте, в ходьбе, в беге, а также специальные упражнения. *Бег с различной скоростью*: по дистанции 100 метров. 1. Бег с наростанием скорости. 2. Бег в среднем темпе. 3. Бег по отрезкам с переменной скоростью. 4. Бег с максимальной скоростью.

Равномерный бег на дистанции: темп средний на дистанции 2000, 3000 метров

Форма контроля: оценка техники бега.

Ссылки на источники: осн.лит.[1,2]

Практическое занятие № 5

Техника безопасности игры. Техника ловли мяча.

Количество часов на выполнение - 2 ч.

Цель работы: ознакомление с техникой безопасности во время проведения занятий по баскетболу и техникой безопасности при выполнении упражнений.

Оборудование: мячи баскетбольные, кольца, щиты.

Задание: Выполнить разминку от малых суставов и мелких групп мышц к более крупным. Разминка должна включать в себя упражнения на месте, в ходьбе, в беге, а также специальные упражнения на растяжку.

Техника безопасности игры: ознакомление с техникой безопасности во время проведения занятий по баскетболу и техникой безопасности при выполнении упражнений.

Техника ловли мяча: 1. Имитация техники ловли мяча. 2. бросок в стену, ловля мяча. 3. ловля мяча с длинной передачи.

Форма контроля: оценка правильности выполнения технических действий.

Ссылки на источники: осн.лит.[1,2]

Практическое занятие № 6

Техника ловли мяча. Техника передачи мяча двумя руками от груди.

Количество часов на выполнение - 2 ч.

Цель работы: совершенствование техники ловли и передачи мяча.

Оборудование: мячи баскетбольные, кольца, щиты.

Задание: Выполнить разминку от малых суставов и мелких групп мышц к более крупным. Разминка должна включать в себя упражнения на месте, в ходьбе, в беге, а также специальные упражнения на растяжку.

Техника ловли мяча: 1. Имитация техники ловли мяча. 2. бросок в стену, ловля мяча. 3. ловля мяча с длинной передачи.

Техника передачи мяча двумя руками от груди: 1. имитация техники передачи. 2. выполнение передачи в парах на расстоянии 4-х метров. 3. выполнение передачи на расстояние 5-7- метров.

Форма контроля: оценка правильности выполнения технических действий.

Ссылки на источники: осн.лит.[1,2]

Практическое занятие № 7

Техника передачи мяча двумя руками от груди. Техника передачи мяча одной рукой от плеча.

Количество часов на выполнение - 2 ч.

Цель работы: совершенствование техники передачи мяча.

Оборудование: мячи баскетбольные, кольца, щиты.

Задание: Выполнить разминку от малых суставов и мелких групп мышц к более крупным. Разминка должна включать в себя упражнения на месте, в ходьбе, в беге, а также специальные упражнения на растяжку.

Техника передачи мяча двумя руками от груди: 1. выполнение передачи параллельно полу, на скорость. 2. выполнение передачи с отражением в пол на скорость. 3. передачи мяча в тройках со сменой места пасующего.

Техника передачи мяча одной рукой от плеча: 1. имитация техники передачи. 2. выполнение передачи в парах на расстоянии 4-х метров. 3. выполнение передачи на расстояние 5-7- метров.

Форма контроля: оценка правильности выполнения технических действий.

Ссылки на источники: осн.лит.[1,2]

Практическое занятие № 8

Техника передачи мяча одной рукой от плеча. Техника ведения мяча.

Количество часов на выполнение - 2 ч.

Цель работы: совершенствование техники передачи и ведения мяча.

Оборудование: мячи баскетбольные, кольца, щиты.

Задание: Выполнить разминку от малых суставов и мелких групп мышц к более крупным. Разминка должна включать в себя упражнения на месте, в ходьбе, в беге, а также специальные упражнения на растяжку.

Техника передачи мяча одной рукой от плеча: 1. выполнение передачи параллельно полу, на скорость. 2. выполнение передачи с отражением в пол на скорость. 3. передачи мяча в тройках со сменой места пасующего.

Техника ведения мяча: 1. ведение мяча правой рукой. 2. тоже левой рукой. 3. ведение правой левой поочередно. 4. ведение мяча с изменением направления. Выполнение всех упражнений выполняется сначала шагом, затем бегом.

Форма контроля: оценка правильности выполнения технических действий.

Ссылки на источники: осн.лит.[1,2]

Практическое занятие № 9

Техника броска двумя руками: с места, в движении, в прыжке.
Техника броска одной рукой: с места, в движении, в прыжке.

Количество часов на выполнение - 2 ч.

Цель работы: совершенствование техники бросков.

Оборудование: мячи баскетбольные, кольца, щиты.

Задание: Выполнить разминку от малых суставов и мелких групп мышц к более крупным. Разминка должна включать в себя упражнения на месте, в ходьбе, в беге, а также специальные упражнения на растяжку.

Техника броска двумя руками: 1. имитация техники броска. 2. бросок с близкого расстояния с места. 3. тоже в прыжке. 4. тоже, что и 2-3 со средней дистанции.

Техника броска одной рукой: 1. имитация техники броска. 2. бросок с близкого расстояния с места. 3. тоже в прыжке. 4. тоже в движении. 5. тоже, что и 2-4 со средней дистанции.

Форма контроля: оценка правильности выполнения технических действий.

Ссылки на источники: осн.лит.[1,2]

Практическое занятие № 10

Техника броска одной рукой: с места, в движении, в прыжке.
Техника вырывания мяча.

Количество часов на выполнение - 2 ч.

Цель работы: совершенствование техники бросков и вырывания мяча.

Оборудование: мячи баскетбольные, кольца, щиты.

Задание: Выполнить разминку от малых суставов и мелких групп мышц к более крупным. Разминка должна включать в себя упражнения на месте, в ходьбе, в беге, а также специальные упражнения на растяжку.

Техника броска одной рукой: 1. имитация техники броска. 2. бросок с близкого расстояния с места. 3. тоже в прыжке. 4. тоже в движении. 5. тоже, что и 2-4 со средней дистанции.

Техника вырывания мяча: работа в парах; 1. техника вырывания сверху. 2. техника вырывания снизу.

Форма контроля: оценка правильности выполнения технических действий.

Ссылки на источники: осн.лит.[1,2]

Практическое занятие № 11

Техника вырывания мяча. Техника выбивания мяча.

Количество часов на выполнение - 2 ч.

Цель работы: совершенствование техники вырывания и выбивания мяча.

Оборудование: мячи баскетбольные, кольца, щиты.

Задание: Выполнить разминку от малых суставов и мелких групп мышц к более крупным. Разминка должна включать в себя упражнения на месте, в ходьбе, в беге, а также специальные упражнения на растяжку.

Техника вырывания мяча: работа в парах; 1. техника вырывания сверху. 2. техника вырывания снизу.

Техника выбивания мяча: работа в парах; 1. выбивание мяча при ведении мяча соперником. 2. выбивания мяча при броске.

Форма контроля: оценка правильности выполнения технических действий.

Ссылки на источники: осн.лит.[1,2]

Практическое занятие № 12

Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Игра по правилам.

Количество часов на выполнение - 2 ч.

Цель работы: совершенствование тактических действий игры.

Оборудование: мячи баскетбольные, кольца, щиты.

Задание: Выполнить разминку от малых суставов и мелких групп мышц к более крупным. Разминка должна включать в себя упражнения на месте, в ходьбе, в беге, а также специальные упражнения на растяжку.

Тактика игры в нападении: 1. занимающиеся разбиваются на группы по 10 человек пять нападающих и 5 защитников, после передачи нападающий ставит заслон любому защитнику. 2. то же, но на каждом кольце идет игра 5x5 на счет, причем каждая команда проводит 5-6 атак подряд, а затем меняется ролями с обороняющимися.

Тактика игры в защите: защита «зоной»; 1. построение в зоне 2-1-2. Игроки защиты перемещаются на передачи мяча. Чтобы этот навык закрепился, игроков можно соединить резинкой, и если игрок смещается то и все остальные должны сместиться, чтобы закрыть освободившуюся зону. 2. игра - нападают пятерки. Две команды на противоположных щитах защищаются зоной 2-1-2. Третья команда нападает на одну из защищающихся. Команда, которая добилась успеха, нападает на противоположный щит. 3. зонный баскетбол. Играют две команды -- нападающие и защитники. Баскетбольная площадка делится на 8 зон. В каждой зоне действует один игрок от команды. Выбегать из зоны нельзя, а передавать мяч можно только игроку своей команды, находящемуся в соседней зоне.

Игра по правилам: выполнение технических и тактических действий.

Форма контроля: оценка правильности выполнения технических и тактических действий.

Ссылки на источники: осн.лит.[1,2]

Практическое занятие № 13

Техника безопасности. Оказание первой медицинской помощи при травмах и обморожениях.

Количество часов на выполнение - 2 ч.

Цель работы: повторение техники безопасности на занятиях лыжной подготовки.

Оборудование:

Задание: *Техника безопасности:* рассказать о правильной переноске лыж в помещении и на улице, форме одежды, погодных условиях, правилах ПДД для пешеходов, правила пользования лыжной трассой.

Оказание первой медицинской помощи при травмах и обморожениях: рассказать виды травм, последовательность оказания

первой помощи, характеристики видов обморожений, о действиях при обморожениях.

Форма контроля: устный опрос

Ссылки на источники: осн.лит.[1,2], доп. лит [2]

Практическое занятие № 14

Техника подъема способом «лесенка». Техника одновременно-бесшажного хода.

Количество часов на выполнение - 2 ч.

Цель работы: совершенствование техники подъема и техники одновременно-бесшажного хода на лыжах.

Оборудование: лыжи учебные для классического хода, ботинки лыжные, палки лыжные.

Задание: Выполнить разминку от малых суставов и мелких групп мышц к более крупным. Разминка должна включать в себя упражнения на месте, в ходьбе, в беге, а также специальные упражнения на растяжку.

Техника подъема способом «лесенка»: 1. Рассказ о технике. 2. Показ техники. 3. Имитация на месте. 5. Выполнение по прямой. 6. Выполнение на слоне.

Техника одновременно-бесшажного хода: 1. Рассказ о технике. 2. Показ техники. 3. Имитация на месте. 4. Выполнение по счету. 5. Выполнение упражнения самостоятельно.

Форма контроля: оценка правильности выполнения технических действий.

Ссылки на источники: осн.лит.[1,2], доп. лит [2]

Практическое занятие № 15

Техника одновременно-бесшажного хода. Техника подъема способом «елочка».

Количество часов на выполнение - 2 ч.

Цель работы: совершенствование техники подъема и техники одновременно-бесшажного хода на лыжах.

Оборудование: лыжи учебные для классического хода, ботинки лыжные, палки лыжные.

Задание: Выполнить разминку от малых суставов и мелких групп мышц к более крупным. Разминка должна включать в себя упражнения на месте, в ходьбе, в беге, а также специальные упражнения на растяжку.

Техника одновременно-бесшажного хода: 1. Выполнение по счет. 2. Выполнение упражнения самостоятельно. 3. Ускорение 3*100метров. 4. Выполнение техники на дистанции 3000м.

Техника подъема способом «ёлочка»: 1. Рассказ о технике. 2. Показ техники. 3. Имитация на месте. 5. Выполнение по прямой. 6. Выполнение на слоне.

Форма контроля: оценка правильности выполнения технических действий.

Ссылки на источники: осн.лит.[1,2], доп. лит [2]

Практическое занятие № 16

Техника подъема способом «елочки». Техника одновременно-одношажного хода.

Количество часов на выполнение - 2 ч.

Цель работы: совершенствование техники подъема и техники одновременно-одношажного хода на лыжах.

Оборудование: лыжи учебные для классического хода, ботинки лыжные, палки лыжные.

Задание: Выполнить разминку от малых суставов и мелких групп мышц к более крупным. Разминка должна включать в себя упражнения на месте, в ходьбе, в беге, а также специальные упражнения на растяжку.

Техника подъема способом «елочки»: 1. Выполнение по прямой. 2. Тоже с ускорением. 3. Выполнение на слоне. 4. Тоже с ускорением.

Техника одновременно-одношажного хода: 1. Рассказ о технике. 2. Показ техники. 3. Имитация на месте. 4. Выполнение по счет. 5. Выполнение упражнения самостоятельно.

Форма контроля: оценка правильности выполнения технических действий.

Ссылки на источники: осн.лит.[1,2], доп. лит [2]

2 семестр

Практическое занятие № 17

Техника преодоления препятствий «в сторону». Переход с техники одновременно хода на попеременный.

Количество часов на выполнение - 2 ч.

Цель работы: совершенствование техники преодоления препятствий и техники перехода с одновременного хода на попеременный.

Оборудование: лыжи учебные для классического хода, ботинки лыжные, палки лыжные.

Задание: Выполнить разминку от малых суставов и мелких групп мышц к более крупным. Разминка должна включать в себя упражнения на месте, в ходьбе, в беге, а также специальные упражнения на растяжку.

Техника преодоления препятствий «в сторону»: 1. Рассказ о технике. 2. Показ техники. 3. Имитация техники с места через воображаемое препятствие (низкий забор 0,5м высота).

Переход с техники одновременно хода на попеременный: 1. Рассказ о технике. 2. Показ техники. 3. Выполнение техники перехода в низком темпе. 4. Тоже в среднем темпе. 5. Тоже в высоком темпе. 6. Применение техники перехода в зависимости от рельефа местности на дистанции.

Форма контроля: оценка правильности выполнения технических действий.

Ссылки на источники: осн.лит.[1,2], доп. лит [2]

Практическое занятие № 18

Техника преодоления препятствий «перелезанием». Переход с техники одновременно хода на попеременный.

Количество часов на выполнение - 2 ч.

Цель работы: совершенствование техники преодоления препятствий и техники перехода с одновременного хода на попеременный.

Оборудование: лыжи учебные для классического хода, ботинки лыжные, палки лыжные.

Задание: Выполнить разминку от малых суставов и мелких групп мышц к более крупным. Разминка должна включать в себя упражнения на месте, в ходьбе, в беге, а также специальные упражнения на растяжку.

Переход с техники одновременно хода на попеременный: 1. Тоже в среднем темпе. 2. Тоже в высоком темпе. 3. Применение техники перехода в зависимости от рельефа местности на дистанции.

Техника преодоления препятствий «перелезанием»: 1. Рассказ о технике. 2. Показ техники. 3. Выполнение техники с места через препятствие (высота препятствия 1-1,2метра).

Форма контроля: оценка правильности выполнения технических действий.

Ссылки на источники: осн.лит.[1,2], доп. лит [2]

Практическое занятие № 19

Распределение сил. Лидирование. Обгон. Финиширование.

Количество часов на выполнение - 2 ч.

Цель работы: совершенствование тактических действий.

Оборудование: лыжи учебные для классического хода, ботинки лыжные, палки лыжные.

Задание: Выполнить разминку от малых суставов и мелких групп мышц к более крупным. Разминка должна включать в себя упражнения на месте, в ходьбе, в беге, а также специальные упражнения на растяжку.

Распределение сил: 1. С относительно равномерной скоростью по всей дистанции.

2. С относительно равномерной скоростью на большей части дистанции и увеличением скорости в конце. 3. С относительно равномерной скоростью на большей части дистанции с замедлением в конце. 4. С быстрым началом, замедлением скорости на дистанции и ускорением в конце.

Лидирование: работа в парах. Первый не дает обогнать второму, подобрав определенную скорость.(скорость не должна быть максимальной).

Обгон: 1. обгон по требованию обгоняющего (по правилам обгона). 2. обгон в подъем. 3. обгон по равнине. 4. обгон на спуске.

Финиширование: 1. выполнение техники финиширования при набранной скорости, на расстоянии 50м. 2. выполнение финиширования вдвоем. 3. тоже что 2, но в группе 4-5 человек.

Форма контроля: оценка правильности выполнения технических действий.

Ссылки на источники: осн.лит.[1,2], доп. лит [2]

Практическое занятие № 20

Прохождение по дистанции 5км (юноши), 3км (девушки). Правила соревнований.

Количество часов на выполнение - 2 ч.

Цель работы: совершенствование тактических действий.

Оборудование: лыжи учебные для классического хода, ботинки лыжные, палки лыжные.

Задание: Выполнить разминку от малых суставов и мелких групп мышц к более крупным. Разминка должна включать в себя упражнения на месте, в ходьбе, в беге, а также специальные упражнения на растяжку.

Прохождение по дистанции 5км (юноши), 3км (девушки). применение на дистанции технико-тактических действий.

Правила соревнований.

Форма контроля: оценка правильности выполнения технических действий.

Ссылки на источники: осн.лит.[1,2], доп. лит [2]

Практическое занятие № 21

Техника безопасности игры. Исходные положения (стойки) и перемещения.

Количество часов на выполнение - 2 ч.

Цель работы: повторение техники безопасности. Совершенствование техники стойки и перемещений.

Оборудование: волейбольная площадка, мячи.

Задание: Выполнить разминку от малых суставов и мелких групп мышц к более крупным. Разминка должна включать в себя упражнения на месте, в ходьбе, в беге, а также специальные упражнения на растяжку.

Техника безопасности игры: повторить технику безопасности на занятиях в спортивном зале и во время выполнения упражнений.

Исходные положения (стойки): 1. Рассказ. 2. Демонстрация. 3. Имитация

Перемещения: работа в парах; 1. Первый выполняет накидывания мяча вперед, назад, второй выполняет движение за мячом, ловит и передает первому. 2. Тоже что и 1-е, но накидывание вправо, влево. 3. Упражнение тоже, накидывание хаотичное. Работа в шеренгах; лицом друг, другу. 1. Первая шеренга выполняет накидывание мяча, вторая шеренга выполняет передвижение вдоль первой, ловит и передает мяч бросившему игроку. 2. Первая шеренга выполняет накидывание мяча вперед-назад в шахматном порядке, вторая передвигается вслед за мячом, ловит и передает бросившему.

Форма контроля: оценка техники стойки и перемещений.

Ссылки на источники: осн.лит.[1,2]

Практическое занятие № 22

Техника верхней передачи мяча. Техника нижней передачи мяча.

Количество часов на выполнение - 2 ч.

Цель работы: Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча.

Оборудование: волейбольная площадка, сетка, мячи.

Задание: Выполнить разминку от малых суставов и мелких групп мышц к более крупным. Разминка должна включать в себя упражнения на месте, в ходьбе, в беге, а также специальные упражнения на растяжку.

Техника верхней передачи мяча: работа в парах. 1. Имитация передачи без мяча. 2. Тоже что и 1-е, но с мячом. 3. Первый стоя на скамье, имитирует падение мяча, второй выполняет имитацию верхней передачи. 4. Передача мяча на расстоянии 3метра. 5. Тоже, но расстояние 5-6м.

Техника нижней передачи мяча: индивидуальная работа. 1. Имитация передачи без мяча. 2. Тоже что и 1-е, но с мячом. Работа в парах. 1. Первый накидывает, второй выполняет передачу. 2. Оба выполняют передачу на малом расстоянии. 3. Тоже, но расстояние 5-6м.

Выполнение передач в зависимости от высоты полета мяча.

Форма контроля: оценка техники передачи мяча.

Ссылки на источники: осн.лит.[1,2]

Практическое занятие № 23

Техника нижней прямой подачи мяча. Техника нижней боковой подачи мяча.

Количество часов на выполнение - 2 ч.

Цель работы: Совершенствование техники нижних подач мяча.

Оборудование: волейбольная площадка, сетка, мячи.

Задание: Выполнить разминку от малых суставов и мелких групп мышц к более крупным. Разминка должна включать в себя упражнения на месте, в ходьбе, в беге, а также специальные упражнения на растяжку.

Техника нижней прямой подачи мяча: 1. Имитация без мяча. 2. Тоже с мячом над собой. 3. Тоже в стену. 4. Тоже партнеру. 5. Выполнение передачи через сетку.

Техника нижней боковой подачи мяча: 1. Имитация без мяча. 2. Тоже с мячом над собой. 3. Тоже в стену. 4. Тоже партнеру. 5. Выполнение передачи через сетку.

Форма контроля: оценка техники подачи мяча.

Ссылки на источники: осн.лит.[1,2]

Практическое занятие № 24

Техника верхней прямой подачи мяча. Правила игры

Количество часов на выполнение - 2 ч.

Цель работы: Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча.

Оборудование: волейбольная площадка, сетка, мячи.

Задание: Выполнить разминку от малых суставов и мелких групп мышц к более крупным. Разминка должна включать в себя упражнения на месте, в ходьбе, в беге, а также специальные упражнения на растяжку.

Техника верхней прямой подачи мяча: 1. Имитация без мяча. 2. Тоже с мячом над собой. 3. Тоже в стену. 4. Тоже партнеру. 5. Выполнение передачи через сетку.

Правила игры: повторить правила игры в волейбол, судейские жесты.

Форма контроля: оценка техники подачи мяча.

Ссылки на источники: осн.лит.[1,2]

Практическое занятие № 25

Техника нападающего удара (имитация, удар на месте, удар в движении). Техника блокирования (одиночное, двойной, тройной).

Количество часов на выполнение - 2 ч.

Цель работы: Совершенствование техники нападающего удара, блокирования.

Оборудование: волейбольная площадка, сетка, мячи.

Задание: Выполнить разминку от малых суставов и мелких групп мышц к более крупным. Разминка должна включать в себя упражнения на месте, в ходьбе, в беге, а также специальные упражнения на растяжку.

Техника нападающего удара: 1. Имитация на месте без мяча. 2. Тоже с мячом. 3. Выполнение прыжка без мяча. 4. Техника прыжка, ловля мяча в прыжке. 5. Удар по подброшенному мячу в прыжке с места. 6. Удар по мячу подброшенному с 2-3 шагов.

Техника блокирования: 1. Имитация техники на месте. 2. Имитация техники в прыжке с места. 3. Имитация техники с 2-3 шагов. 4. Имитация техники в прыжке у сетки.

Форма контроля: оценка техники подводящих упражнений.

Ссылки на источники: осн.лит.[1,2]

Практическое занятие № 26

Тактика игры в нападении (перемещение игроков при нападении)

Тактика игры в защите (перемещение игроков при защите «углом вперед»). Игра по правилам.

Количество часов на выполнение - 2 ч.

Цель работы: Совершенствование двигательных действий в игровых ситуациях.

Оборудование: волейбольная площадка, сетка, мячи.

Задание: Выполнить разминку от малых суставов и мелких групп мышц к более крупным. Разминка должна включать в себя упражнения на месте, в ходьбе, в беге, а также специальные упражнения на растяжку.

Тактика игры в нападении: Примерные упражнения для обучения и совершенствования Условные обозначения:

○	— игрок
→	— путь игрока
● →	— подача
▲	— связующий игрок
○ Δ	— переместившийся игрок
→	— путь мяча
□	— блок
	— первый темп (1-я очередь)
	— второй темп (2-я очередь)

212

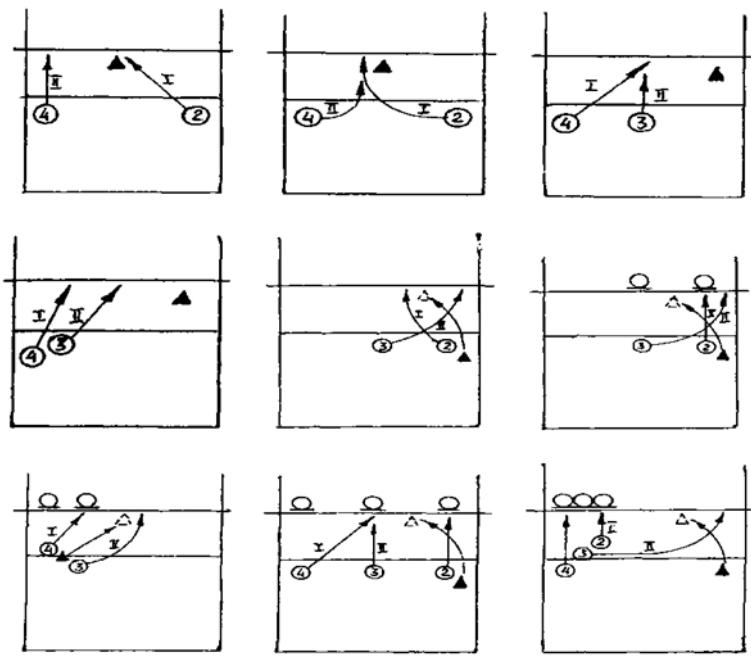
1. 1-11 — а) Прием мяча, переброшенного через сетку на связующего игрока в зону 3 (2, 4);

б) То же, но в момент полета мяча к принимающему игроку, связующий меняет месторасположение;

в) То же, но после приема подачи;

г) То же, что в а), б), в), но прием мяча на связующего игрока выходящего с задней линии из зоны 1 (6, 5);

2. III-IV — д) То же, что в а), б), в), г), но передача одному из 2-3-х нападающих игроков без блока, с блоком (см. схемы).



213

Тактика игры в защите: Страховка игроком задней линии (игрок зоны 1, или 6, или 5).

1.Имитация изучаемого тактического действия; 2.выполнение тактического действия с мячом, переброшенным из зоны нападения с другой стороны площадки; 3. то же, но после нападающего удара с собственного набрасывания; 4. то же, но нападающий удар с передачи связующего игрока (первая передача от нападающего игрока);

Игра по правилам.

Форма контроля: оценка двигательных действий в игровой ситуации.

Ссылки на источники: осн.лит.[1,2]

Практическое занятие № 27

Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов. Комплекс общеразвивающих упражнений с предметами.

Количество часов на выполнение - 2 ч.

Цель работы: выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.

Оборудование: тренажеры разной функциональной направленности, штанги, гантели, гири, гимнастические палки, скакалки.

Задание: Выполнить разминку от малых суставов и мелких групп мышц к более крупным. Разминка должна включать в себя упражнения на месте, в ходьбе, в беге, а также специальные упражнения на растяжку.

Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов: проведение составленных комплексов упражнений в группах. 1. комплекс на пояс верхних конечностей. 2. комплекс на нижние конечности. 3. комплекс упражнений на мышцы живота и груди. 4. комплекс на мышцы спины.

Комплекс общеразвивающих упражнений с предметами: составление комплексов упражнений на разные группы мышц и суставов применяя гимнастические палки и скакалки. 1. комплекс на пояс верхних конечностей. 2. комплекс на нижние конечности. 3. комплекс упражнений на мышцы живота и груди. 4. комплекс на мышцы спины.

Форма контроля: составление комплексов упражнений.

Ссылки на источники: доп .лит.[1]

Практическое занятие № 28

Комплекс производственной гимнастики на рабочем месте.

Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.

Количество часов на выполнение - 2 ч.

Цель работы: выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с предметами.

Оборудование: тренажеры разной функциональной направленности, штанги, гантели, гири, гимнастические палки, скакалки.

Задание: Выполнить разминку от малых суставов и мелких групп мышц к более крупным. Разминка должна включать в себя упражнения на месте, в ходьбе, в беге, а также специальные упражнения на растяжку.

Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов: проведение составленных комплексов упражнений в группах. 1. комплекс на пояс верхних конечностей. 2. комплекс на нижние конечности. 3. комплекс упражнений на мышцы живота и груди. 4. комплекс на мышцы спины.

Комплекс общеразвивающих упражнений с предметами: выполнение комплексов упражнений на разные группы мышц и суставов применяя гимнастические палки и скакалки в группах. 1. комплекс на пояс верхних конечностей. 2. комплекс на нижние конечности. 3. комплекс упражнений на мышцы живота и груди. 4. комплекс на мышцы спины.

Форма контроля: составление комплексов упражнений.

Ссылки на источники: доп .лит.[1]

Практическое занятие № 29

Комплекс упражнений для развития силовых качеств верхнего плечевого пояса. Комплекс упражнений для развития статической выносливости поясничного отдела и мышц ног.

Количество часов на выполнение - 2 ч.

Цель работы: выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с отягощением собственного веса.

Оборудование: тренажеры разной функциональной направленности, штанги, гантели, гири, гимнастические палки, скакалки.

Задание: Выполнить разминку от малых суставов и мелких групп мышц к более крупным. Разминка должна включать в себя упражнения на месте, в ходьбе, в беге, а также специальные упражнения на растяжку.

Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов: составление и выполнение комплекса упражнений с отягощением собственного веса. 1. комплекс на пояс верхних конечностей. 2. комплекс на нижние конечности. 3. комплекс упражнений на мышцы живота и груди. 4. комплекс на мышцы спины.

Комплекс общеразвивающих упражнений с предметами: составление и выполнение комплексов упражнений в парах с применением предметов (скакалки, гимн. палки) 1. комплекс на пояс верхних конечностей. 2.

комплекс на нижние конечности. 3. комплекс упражнений на мышцы живота и груди. 4. комплекс на мышцы спины.

Форма контроля: составление комплексов упражнений.

Ссылки на источники: доп .лит.[1]

Практическое занятие № 30

Комплекс упражнений с экспандерами. Комплекс упражнений с гантелями.

Количество часов на выполнение - 2 ч.

Цель работы: составление и выполнение комплекса упражнений с экспандерами и гантелями.

Оборудование: тренажеры разной функциональной направленности, штанги, гантели, гири, гимнастические палки, скакалки.

Задание: Выполнить разминку от малых суставов и мелких групп мышц к более крупным. Разминка должна включать в себя упражнения на месте, в ходьбе, в беге, а также специальные упражнения на растяжку.

Комплекс упражнений с экспандерами: составление и выполнение комплексов упражнений с применением резиновых экспандеров. 1. комплекс на пояс верхних конечностей. 2. комплекс на нижние конечности. 3. комплекс упражнений на мышцы живота и груди. 4. комплекс на мышцы спины.

Комплекс упражнений с гантелями: выполнение комплексов. 1. комплекс на пояс верхних конечностей. 2. комплекс на нижние конечности. 3. комплекс упражнений на мышцы живота и груди. 4. комплекс на мышцы спины.

Форма контроля: выполнение комплексов упражнений.

Ссылки на источники: доп .лит.[1]

Практическое занятие № 31

Комплекс упражнений с гирями. Комплекс упражнений со штангой.

Количество часов на выполнение - 4 ч.

Цель работы: составление и выполнение комплекса упражнений с гирями и штангой.

Оборудование: тренажеры разной функциональной направленности, штанги, гантели, гири, гимнастические палки, скакалки.

Задание: Выполнить разминку от малых суставов и мелких групп мышц к более крупным. Разминка должна включать в себя упражнения на месте, в ходьбе, в беге, а также специальные упражнения на растяжку.

Комплекс упражнений с гирями: выполнение подводящих упражнений. 1. махи с гирей вперед, обе руки держут одну гирю, выполняется приседание гиря между ног, затем выпрямление туловища и ног, мах гирей до уровня плеч. 2. тоже, но одной рукой. 3. тяга гирей в наклоне (становая тяга). 4. восьмерка гирей вокруг ног. 5. глубокие приседания держа гирю у груди. 6. приседание с выпрыгиванием. 7. Выпады с подъёмом гири. 8. Подъём гири на плечо. 9. Подъём двух гирь наверх 10. Рывок гири одной рукой.

Комплекс упражнений со штангой: 1. жим штанги лежа. 2. жим штанги сидя из за головы. 3. жим штанги в наклоне (становая тяга). 4. приседание со штангой. 5. выпады со штангой. 6. жим штанги на бицепс.

Форма контроля: выполнение комплексов упражнений.

Ссылки на источники: доп .лит.[1]

Практическое занятие № 32

Комплекс упражнений со штангой. Комплекс упражнений на тренажерах.

Количество часов на выполнение - 4 ч.

Цель работы: составление и выполнение комплекса упражнений со штангой и на тренажерах.

Оборудование: тренажеры разной функциональной направленности, штанги, гантели, гири, гимнастические палки, скакалки.

Задание: Выполнить разминку от малых суставов и мелких групп мышц к более крупным. Разминка должна включать в себя упражнения на месте, в ходьбе, в беге, а также специальные упражнения на растяжку.

Комплекс упражнений со штангой: 1. жим штанги лежа. 2. жим штанги сидя из за головы. 3. жим штанги в наклоне (становая тяга). 4. приседание со штангой. 5. выпады со штангой. 6. жим штанги на бицепс.

Комплекс упражнений на тренажерах: 1. подтягивание на перекладине с отягощением. 2. приседание на тренажере, отягощение на плечи. 3. упражнение а пресс на наклонной скамье. 4. тренажер для развития мышц груди. 5. тренажер для развития мышц плеча. 6. тренажер для развития икроножных мышц.

Форма контроля: выполнение комплексов упражнений.

Ссылки на источники: доп .лит.[1]

Практическое занятие № 33

Техника поднятия гири (толчок, рывок). Жим штанги от груди. Упражнения с отягощением, равным весу собственного тела (подтягивания на перекладине, отжимание от пола, в упоре на брусьях).

Количество часов на выполнение - 2 ч.

Цель работы: выполнение контрольных нормативов.

Оборудование: тренажеры разной функциональной направленности, штанги, гантели, гири, гимнастические палки, скакалки.

Задание: Выполнить разминку от малых суставов и мелких групп мышц к более крупным. Разминка должна включать в себя упражнения на месте, в ходьбе, в беге, а также специальные упражнения на растяжку.

Техника поднятия гири (толчок, рывок): выполнить максимальное количество повторений.

Жим штанги от груди: выполнить жим штанги лежа, вес штанги равен массе студента.

Упражнения с отягощением, равным весу собственного тела: выполнить максимальное количество повторений; 1. Подтягивания на перекладине. 2. Отжимание из упора лежа. 3. Жим в упоре на брусьях.

Форма контроля: выполнение контрольного норматива.

Ссылки на источники: доп .лит.[1]

Практическое занятие № 34

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способами: «ножницы».

Количество часов на выполнение - 2 ч.

Цель работы: совершенствование техники прыжков в длину и высоту.

Оборудование: прыжковая яма в длину, в высоту.

Задание: Выполнить разминку от малых суставов и мелких групп мышц к более крупным. Разминка должна включать в себя упражнения на месте, в ходьбе, в беге, а также специальные упражнения на растяжку.

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»: выполнить; 1. Прыжки с места. 2. Прыжки с 1-2 шагов. 3. Прыжки с разбега 10 м 4. Подбор толчковой ноги при максимальной скорости. 5. Прыжок с разбега с максимальной скорости.

Прыжки в высоту способами: «ножницы»: выполнить; 1. Имитацию техники прыжка без планки. 2. Прыжок через низкую планку с места. 3. Тоже с 2-3 шагов. 4. Выполнить подбор толчковой ноги. 5. Прыжок в высоту в целом.

Форма контроля: выполнение правильной техники.

Ссылки на источники: доп .лит.[1]

Практическое занятие № 35

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способами: «ножницы».

Количество часов на выполнение - 2 ч.

Цель работы: совершенствование техники прыжков в длину и высоту.

Оборудование: прыжковая яма в длину, в высоту.

Задание: Выполнить разминку от малых суставов и мелких групп мышц к более крупным. Разминка должна включать в себя упражнения на месте, в ходьбе, в беге, а также специальные упражнения на растяжку.

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»: выполнить; 1. Прыжки с разбега 10 м 2. Подбор толчковой ноги при максимальной скорости. 3. Прыжки с разной дистанции. 4. Многократное повторение прыжка с разбега с максимальной скорости.

Прыжки в высоту способами: «ножницы»: выполнить; 1. Прыжок через низкую планку с места. 2. Тоже с 2-3 шагов. 3. Тоже с увеличением высоты планки.4. Выполнить подбор толчковой ноги. 5. Многократное повторение прыжка в высоту в целом.

Форма контроля: выполнение правильной техники.

Ссылки на источники: доп .лит.[1]

Методические указания по дисциплине ОУП.12 Физическая культура
составлены в соответствии с рабочей программой.

Составитель:

Ульянов Дмитрий Сергеевич, преподаватель

**Методические указания рассмотрены и рекомендованы к
утверждению** на заседании цикловой комиссии Монтажа и ремонта
промышленного оборудования

Протокол № 3 от «6» июня 2025 г.
Председатель ЦК Данилова Т.В. Данилова

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель декана по учебно-производственной работе

П.М. Макогон
«6» июня 2025г.

УТВЕРЖДАЮ:

Заместитель декана
по учебной работе

И.А. Чинская