

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
<b>ОК 01</b> Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности 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 и 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 волонтерской деятельности</p> <p>Ценности научного познания: 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: 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; убежденность 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 коррективы 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>	
<p><b>ОК 04</b> Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;</p>	<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 убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу.</p>	<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>

	<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 самостоятельному 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.	
<b>ОК 08</b> Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности и	Духовно-нравственного воспитания: осознание духовных ценностей русского 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. 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. 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	Выполнять упражнения коррегирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий; 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; демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол); демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне». выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне». выполнять упражнения общеподготовительной подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки

	<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; делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</p> <p>оценивать приобретённый опыт; способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; 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 коррективы 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				
	<b>Раздел 1 Легкая атлетика</b>			
1	Тема 1.2 Бег на короткие	Практическое занятие №1. Высокий и низкий	ОК 01; ОК 04; ОК 08	2

	дистанции	старт. Стартовый разгон. Финиширование.		
		Практическое занятие №2. Бег 100 метров Эстафетный бег 4*100, 4*400 метров	ОК 01; ОК 04; ОК 08	2
	Тема 1.3 Бег на длинные дистанции	Практическое занятие №3. Бег с различной скоростью. Равномерный бег на дистанции 2000м.(девушки), 3000м.(юноши).	ОК 01; ОК 04; ОК 08	2
		Практическое занятие №4. Бег с различной скоростью. Равномерный бег на дистанции 2000м.(девушки), 3000м.(юноши).	ОК 01; ОК 04; ОК 08	2
<b>Раздел 2 Спортивные игры баскетбол</b>				
2	Тема 2.1 Ловля, передача и ведение мяча	Практическое занятие №5. Техника безопасности игры Техника ловли мяча.	ОК 01; ОК 04; ОК 08	2
		Практическое занятие №6. Техника ловли мяча. Техника передачи мяча двумя руками от груди.	ОК 01; ОК 04; ОК 08	2
		Практическое занятие №7. Техника передачи мяча двумя руками от груди. Техника передачи мяча одной рукой от плеча.	ОК 01; ОК 04; ОК 08	2
		Практическое занятие №8. Техника передачи мяча одной рукой от плеча. Техника ведения мяча	ОК 01; ОК 04; ОК 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	ОК 01; ОК 04; ОК 08	2

		движении, в прыжке		
		Практическое занятие №10. Техника броска одной рукой: с места, в движении, в прыжке Техника вырывания мяча	ОК 01; ОК 04; ОК 08	2
		Практическое занятие №11. Техника вырывания мяча Техника выбивания мяча	ОК 01; ОК 04; ОК 08	2
	Тема 2.3 Тактика игры	Практическое занятие №12. Тактика игры в нападении Тактика игры в защите. Игра по правилам	ОК 01; ОК 04; ОК 08	2
<b>Раздел 3 Лыжная подготовка</b>				
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.	ОК 01; ОК 04; ОК 08	2
		Практическое занятие №14. Техника подъема способом «лесенка». Техника одновременно-бесшажного хода.	ОК 01; ОК 04; ОК 08	2
		Практическое занятие №15. Техника одновременно-бесшажного хода. Техника подъема способом «елочка»	ОК 01; ОК 04; ОК 08	2
		Практическое занятие №16. Техника подъема способом «елочка». Техника одновременно-одношажного хода	ОК 01; ОК 04; ОК 08	2
	Итого			32
<b>Семестр 2</b>				

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.	ОК 01; ОК 04; ОК 08	2
		Практическое занятие №18. Техника преодоления препятствий «перелезанием» Переход с техники одновременного хода на попеременный	ОК 01; ОК 04; ОК 08	2
	Тема 3.2 Тактика лыжной гонки	Практическое занятие №19. Распределение сил. Лидирование Обгон. Финиширование.	ОК 01; ОК 04; ОК 08	2
		Практическое занятие №20. ит Бег по дистанции 5км (юноши), 3км (девушки) Правила соревнований	ОК 01; ОК 04; ОК 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	ОК 01; ОК 04; ОК 08	2
		Практическое занятие №22. Техника верхней передачи мяча Техника нижней передачи мяча	ОК 01; ОК 04; ОК 08	2
		Практическое занятие №23. Техника нижней прямой подачи мяча Техника нижней боковой подачи мяча	ОК 01; ОК 04; ОК 08	2
		Практическое занятие №24. Техника верхней прямой подачи мяча Правила игры	ОК 01; ОК 04; ОК 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
<b>Раздел 5 Атлетическая гимнастика</b>				
	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 № 29 Комплекс 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.	ОК 01; ОК 04; ОК 08	2
		Практическое занятие №31. Комплекс упражнений с гирями. Комплекс упражнений со штангой	ОК 01; ОК 04; ОК 08	4
		Практическое занятие №32. Комплекс упражнений со штангой. Комплекс упражнений на тренажерах	ОК 01; ОК 04; ОК 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)	ОК 01; ОК 04; ОК 08	2
<b>Раздел 6 Легкая атлетика</b>				
	Тема 6.1 Прыжки в длину и высоту	Практическое занятие №34. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способами: «ножницы».	ОК 01; ОК 04; ОК 08	2
		Практическое занятие №35. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», «ножницы».	ОК 01; ОК 04; ОК 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 нарастанием 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 нарастанием 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 мест 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 мест 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 5х5 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 переноски 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 счет. 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 «елочка». 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 «елочка»:* 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 3 метра. 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 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 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
- △ — переместившийся игрок
- — путь мяча
- ⊓ — блок
- I — первый темп (1-я очередь)
- II — второй темп (2-я очередь)

212

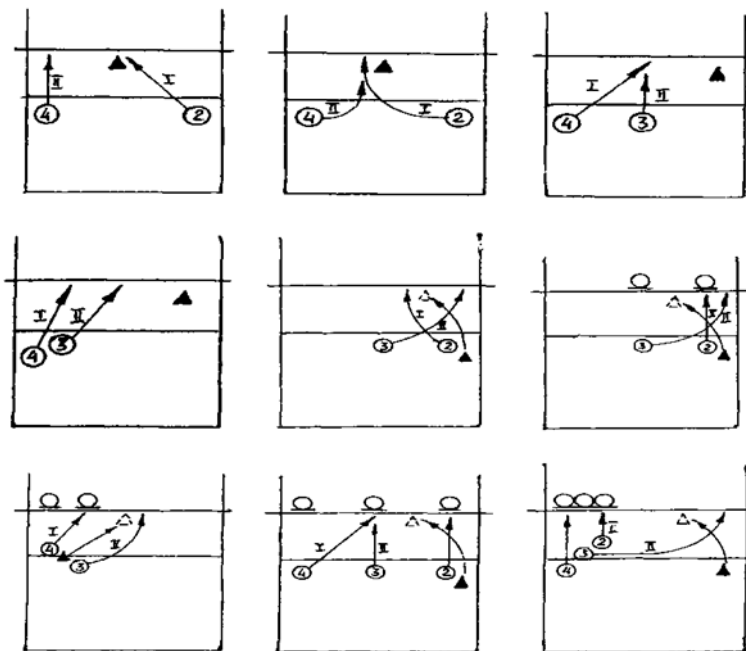
1. 1-11 — а) Прием мяча, переброшенного через сетку на связующего игрока в зону 3 (2, 4);

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 держат одну гирю, выполняется приседание гири 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 » 11 2025 г.  
Председатель ЦК Т.В. Данилова

**СОГЛАСОВАНО:**

Заместитель декана по учебно-производственной работе

П.М. Макогон  
« 6 » 11 2025г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Заместитель декана  
по учебной работе

И.А.Чинская