

ГБПОУ «Пермский нефтяной колледж»

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

**для обучающихся по выполнению практических работ  
по дисциплине (МДК)**

### **ОГСЭ.04 Физическая культура**

**специальности**

**05.02.01 Картография**

Рассмотрено на заседании  
Цикловой методической комиссии  
Протокол  
№ 01 от 29 августа 2022 г.

**Автор(ы):**

преподаватель ГБПОУ «ПНК»

*Береснева Светлана Геннадьевна*

## СОДЕРЖАНИЕ

1	Пояснительная записка	3
2	Содержание практических занятий	5
Легкая атлетика и минифутбол	Практическая работа № 1 Спринтерский бег	5
	Практическая работа № 2 Бег 100м. на результат. Обучение технике футбола	8
	Практическая работа № 3 Бег 1000 м. Эстафетный бег. Техника игры в футбол	11
	Практическая работа № 4 Бег 3000м. Тактика игры в футбол	16
	Практическая работа № 5 Тактика игры в футбол	21
ППФП	Практическая работа № 1 Круговая тренировка развитие силовых качеств	22
	Практическая работа № 2 Техника толчка гирь по длинному циклу.	26
	Практическая работа № 3 Кроссфит	27
	Практическая работа № 4. Комплексная силовая тренировка	29
	Практическая работа № 5 Толчок по длинному циклу	30
	Практическая работа № 6 Силовые упражнения с отягощением и собственным весом	32
Волейбол	Практическая работа № 1 Подачи	34
	Практическая работа № 2 Совершенствование техники передачи мяча в игровой обстановке	38
	Практическая работа № 3 Совершенствование техники приема мяча двумя руками сверху, снизу.	41
	Практическая работа № 4 Передача мяча в парах, через сетку.	44
	Практическая работа № 5 Совершенствование техники выполнения верхний и нижний передачи мяча в волейболе	46
	Практическая работа №6 Нападающий удар в волейболе	48
	Практическая работа № 1 Совершенствование техники лыжных ходов	52
Зимние виды спорта	Практическая работа № 2 Совершенствование техники катание на коньках	53
	Практическая работа № 3 Совершенствование коньковых лыжных ходов	55
	Практическая работа № 4 Зачет по лыжной подготовке	56
	Практическая работа № 5 Техника передвижения на коньках, повороты, торможения	57
	Баскетбол	Практическая работа № 1 Работа в парах над передачей от груди
Практическая работа № 2 Баскетбол. Челночный бег 10x10 м		63
Практическая работа № 3 Передачи мяча в тройках со сменой мест. Штрафной бросок		68
Практическая работа № 4 Передачи в 3-х за 30 секунд со сменой мест		70
Практическая работа № 5 Ведение мяча с обводкой		73
Практическая работа № 6 Броски в кольцо с различных точек		75
Практическая работа № 7 Бросок сбоку от щита		76
ППФП	Практическая работа № 1 Гиревой спорт в силовой и подготовке студента к трудовой деятельности	78
	Практическая работа № 2 Силовая выносливость в гиревом спорте и работоспособность	81
Легкая атлетика и минифутбол.	Практическая работа № 1 Работа с мячами в парах и с обводкой конусов. Удары по воротам	83
	Практическая работа № 2 Спринтерский бег	85
	Практическая работа № 3 Бег на средние дистанции	87
	Практическая работа № 4 Бег на средние дистанции	88
	Практическая работа № 5 Бег на длинные дистанции	89
	Практическая работа № 6 Бег на длинные дистанции	91
	Практическая работа № 7 Бег на различные дистанции	92
3	Список источников и литературы	

## Пояснительная записка

Методические указания по выполнению практических занятий обучающимися по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура специальности 05.02.01 Картография предназначены для обучающихся по специальности Картография.

Цель методических указаний: оказание помощи обучающимся в выполнении практических работ по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура специальности 05.02.01 Картография.

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

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

В результате выполнения практических занятий по ОГСЭ.04 Физическая культура специальности 05.02.01 Картография обучающиеся должны:

*иметь практический опыт:*

- выполнять упражнения корригирующей 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;

*уметь:*

– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

– пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.

*знать:*

– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);
- средства профилактики перенапряжения и утомляемости.

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

На выполнение практических занятий по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура специальности 05.02.01 Картография отводится 142 часа.

# Содержание практических занятий

## 1 семестр

### Практическая работа №1

#### Раздел: 1. Учебно-тренировочные занятия

**Количество часов: 10**

**Тема:** Спринтерский бег

**Цели:** использовать физкультурно — спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

**Задачи:** развитие быстрой реакции на сигнал, сообразительности; воспитание ловкости, быстроты

**Перечень используемого оборудования:** футбольный мяч, свисток, площадка

#### **Теоретическая часть:**

Инструктаж ТБ на занятиях легкой атлетики.

Требования безопасности на уроке физической культуры перед началом занятий легкой атлетикой

-На перемене учащиеся переодеваются в раздевалках в надлежащую спортивную форму. В раздевалках соблюдается чистота и порядок.

-Урок начинается по звонку с построения.

-Перед изучением новой темы обучающиеся проходят инструктаж, о чём делается запись в соответствующем журнале регистрации проведения инструктажа по вопросам охраны труда.

Требования безопасности на уроке физической культуры во время занятий учащихся легкой атлетикой

На уроках лёгкой атлетики обучающиеся выполняют следующие требования:

-Бег на короткие дистанции:

- при групповом старте бежать только по своей дорожке;
- исключить резко «стопорящую» остановку при финише.

Бег на средние дистанции:

- при групповом старте бежать первые 200 м только по своей дорожке;
- не останавливаться сразу после пробега дистанции, 100 м пройти шагом.

Бег на длинные дистанции:

- при групповом старте первые 200 м бежать только по своей дорожке;
- не останавливаться сразу после пробега дистанции, 100 м пройти шагом, выполняя упражнения на восстановление дыхания.

На уроках лёгкой атлетики обучающиеся овладевают методами самоконтроля. При плохом самочувствии на уроке физкультуры обучающийся должен прекратить занятие, уведомить преподавателя и обратиться в медпункт колледжа.

Требования безопасности на уроке физической культуры по окончании занятий легкой атлетикой

По команде преподавателя физкультуры, обучающиеся убирают в отведенное место для хранения спортивный инвентарь, затем организованно строятся в шеренгу.


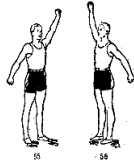
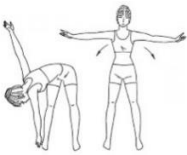
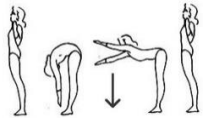
После подведения итогов, сообщения оценок, домашнего задания, обучающиеся строем покидают место проведения занятий и расходятся по раздевалкам, избегая столкновений.



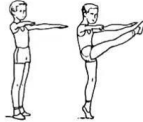



После занятий легкой атлетикой необходимо тщательно вымыть руки, лицо, по возможности – принять душ.

### Порядок выполнения работы:

Выполнение разминочного бега 10-12 мин

Выполнение общеразвивающих упражнений.

№	Содержание занятия	дозировка	Методические указания	Схема/рисунок
	И.п. стойка ноги врозь, руки к плечам. Круговые движения рук 1-4 вперед, 5-8 назад;	8-12 раз	Прямая осанка	
	И.п. стойка ноги врозь, правая вверх. 1-2 отведение правой, 3-4 левой;	8-12 раз	Плечи зафиксированы	
	И.п. стойка ноги врозь, наклон вперед, руки в стороны. Закручивание туловища	самост-но		
	И.п. широкая стойка, руки на пояс. 1-наклон вперед, руки вперед, 2- вниз, 3- назад, 4 руки на пояс прогнуться	8-12 раз	На счете 3-задевать пол	

<p>И.п. стойка ноги врозь, руки на пояс. 1- наклон к левой, 2-центр, 3- к правой, 4 и.п.</p>	<p>8-12 раз</p>	<p>Выполнять ритмично</p>	
<p>И.п. стойка ноги врозь, левая вверх, правая на пояс. 1-2 наклон вправо, 3-4 тоже вправо</p>	<p>8-12 раз</p>		
<p>И.п. стойка ноги врозь, руки вперед-стороны. 1-мах левой, 2 и.п., 3 мах правой, 4 и.п.</p>	<p>8-12 раз</p>	<p>Выполнять мах выше головы</p>	
<p>И.п. выпад правой вперед, руки на колено. 1-3 пружинистые покачивание, 4 смена ног поворотом</p>	<p>самост-но</p>		
<p>И.п. выпад правой в сторону, руки вперед. 1-3 пружинистые покачивание, 4 перекал на левую</p>	<p>самост-но</p>	<p>Прямая осанка</p>	
<p>И.п. основная стойка, руки на пояс. Перекалы с пятки на носок</p>	<p>до 70 раз</p>		 <p>Рис. 35</p>

Выполнение специальных беговых упражнений:

-Бег с высоким подниманием бедра. При отталкивании опорной ногой нужно высоко поднимать бедро маховой ноги. Акцент делается на снятие ноги с опоры, а не на её постановку;

-Бег с захлестом голени. Необходимо попеременно сгибать ноги в коленном суставе, забрасывая голень назад, к ягодице. Пяткой нужно коснуться ягодиц с максимальной частотой, но передвижение должно быть минимальным.

-Семенящий бег. Короткие шажки длиной в собственную стопу. Приземление на носок, расслабленный плечевой пояс и руки.

-Бег с выносом прямых ног вперед. Приземление на упругую стопу, руки работают, как при беге, корпус держать прямо.

-Бег спиной вперед. Активная работа рук, энергичное проталкивание стопы, взгляд назад через левое плечо или взгляд вперед, голову не поворачивать.

-Ускорение. Максимальное ускорение по диагонали с работой рук.

Бег сериями ускорений 5x40 м по кругу.

Подвижные игры — 30 мин

### **Контрольные вопросы:**

1. Виды спортивной одежды? - Короткая, длинная.
2. Техника безопасности во время бега группой? - Соблюдать дистанцию в два шага.
3. Как бежать во время бега по беговой дорожке на короткие дистанции? - Бежать по своей дорожке, смотреть вперед.
4. Как возвращаться на старт после бега по беговой дорожке? - По крайней дорожке.

### **Критерии оценки за практическую работу:**

#### **Учебно-методическое и информационное обеспечение:**

основная литература:

1. Гуревич И.А. «300 соревновательно -игровых заданий по физическому воспитанию»  
Практическое пособие. Минск «Высшая школа»1994

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 978-5-09-114133-7. - Текст

дополнительная литература:

<https://ohrana-tryda.com/>

Составители: Е.В. Лопуга, декан факультета воспитания и социализации КАУ ДПО АИРО имени А.М. Топорова, к.п.н; А.О. Корчагина, старший лаборант лаборатории развития жизненных навыков и инклюзии КАУ ДПО АИРО имени А.М. Топорова

информационно-справочные и поисковые системы

<http://www.trainer.h1.ru> - сайт учителя физической культуры

## **Практическая работа №2**

**Тема** занятия: Бег 100м. на результат. Обучение технике футбола

**Задачи:** Совершенствование навыка выполнения общеразвивающих и специальных упражнений в подготовительной части занятий в соревновательных условиях;  
Закрепление техники передач мяча; воспитание ловкости, точности, маневренности, быстроты реакции.

**Перечень используемого оборудования:** футбольный мяч, свисток, площадка

**Теоретическая часть:**



## Требования безопасности на уроке физической культуры при занятиях футболом

На занятиях по футболу обучающиеся выполняют следующие требования:

- без разрешения учителя запрещается брать и бросать мячи;
- обязательно выполнять общую и специальную разминки;
- при выполнении упражнений с мячами, мячи передавать точно, не резко, по команде учителя останавливать мяч ногой;
- во время работы с мячами быть внимательным, собранным, выполнять команды и распоряжения учителя;
- во время учебной игры соблюдать правила, вести себя корректно по отношению к сопернику;
- во время технической подготовки необходимо уделять одинаковое внимание разминке и развитию обеих ног;
- обучающимся можно заниматься только на хорошо подготовленном поле.

При плохом самочувствии на уроке физкультуры обучающийся должен прекратить занятие, уведомить учителя и обратиться в медпункт учебного заведения.

Во избежание травмирования при проведении занятий по футболу на уроках физической культуры, учащиеся должны:

- внимательно слушать объяснения упражнений и правильно их выполнять;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения преподавателя;
- выполнять упражнения только на исправном оборудовании;
- при выполнении упражнений потоком соблюдать достаточные интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещениях по спортивной площадке: не мешать другим, не ставить подножек, избегать столкновений;
- не покидать территорию спортивной площадки без разрешения.

## Требования безопасности на уроке физической культуры по окончании занятий футболом

По команде преподавателя физической культуры, обучающиеся организованно строятся в шеренгу.

После подведения итогов, сообщения оценок, домашнего задания, обучающиеся строем покидают спортивную площадку и расходятся по раздевалкам, избегая столкновений.

После занятий футболом необходимо вымыть тщательно руки, лицо, по возможности – принять душ.

### **Порядок выполнения работы:**

Выполнение разминочного бега 12-15 мин

Выполнение ОРУ.

Выполнение специальных беговых упражнений.



Контрольный норматив: 100 метров.

Работа с мячами в парах и с обводкой конусов:

-Удары по мячу ногой: правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны;

-Индивидуальные действия с мячом: выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние; удар по летящему мячу внутренней стороной стопы.

-Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходудвигающемся партнёру; комбинация «игра в стенку», передача в ноги партнёру, на свободное место.

Игра: «Смена мест»

**Контрольные вопросы:** (при необходимости)

**Критерии оценки за практическую работу:**

Контрольный норматив:

Бег 100 м	отлично	хорошо	удовлетворительно
-----------	---------	--------	-------------------

100 метров (юноши)			
100 метров (девушки)			

### **Учебно-методическое и информационное обеспечение:**

основная литература:

1. Гуревич И.А. «300 соревновательно -игровых заданий по физическому воспитанию»  
Практическое пособие. Минск «Высшая школа»1994

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 978-5-09-114133-7. - Текст

дополнительная литература:

<https://ohrana-tryda.com/>

Составители: Е.В. Лопуга, декан факультета воспитания и социализации КАУ ДПО АИРО имени А.М. Топорова, к.п.н; А.О. Корчагина, старший лаборант лаборатории развития жизненных навыков и инклюзии КАУ ДПО АИРО имени А.М. Топорова

информационно-справочные и поисковые системы

<https://rsport.ria.ru/20211023/futbol-1755915720.html>

### **Практическая работа №3**

**Тема** занятия: Бег 1000 м. на результат. Эстафетный бег. Техника игры в футбол

**Задачи:** развитие скоростной выносливости, ловкости, внимательности;

Закрепление техники передач мяча; совершенствование навыков игры вратаря

**Перечень используемого оборудования:** футбольный мяч, свисток, площадка, секундомер, футбольные ворота, эстафетная палочка 2 шт,

**Теоретическая часть:**

Техника передачи эстафетной палочки, коридор передач эстафеты

Техника эстафетного бега основана на слаженной работе команды, все участники которой должны двигаться по одной схеме. Эстафетный забег – это единственная олимпийская дисциплина, которая выполняется группой. Выглядит очень зрелищно и, по традиции, обычно завершает соревнования.

Особенность техники эстафетного бега – результат достигается не индивидуальными, а командными заслугами. Чаще всего для этой дисциплины отбираются самые быстрые легкоатлеты, которым особенно хорошо удаются спринтерские дистанции. На самом деле, техника выполнения эстафетного бега полностью идентична технике забега на короткие дистанции.

В процессе движения атлеты также проходят 4 фазы – старт, разгон, основная дистанция и финиш. Последний этап у первых 3 спортсменов заменяется передачей палочки (для которой существует своя техника), а непосредственное финиширование выполняет участник с самыми высокими скоростными качествами.

Говоря доступным языком, эстафетный бег – это передача эстафетной палочки от первого спринтера второму, от второго третьему, от третьего четвертому. Данный вид соревнований впервые был проведен еще в конце 19 века, а с начала 20 он официально включен в Олимпийскую программу.

Самые популярные дистанции: 4x100 м; 4x400 м; 4x200 м; 4x400 м;

### **Техника выполнения**

1. Атлеты занимают позиции по всей длине дистанции на равномерных участках;
2. По технике, первый участник стартует с низкого старта, последующие – с высокого;
3. Результат фиксируется после пересечения четвертым участником линии финиша;
4. Техника передачи палочки в эстафетном беге требует выполнения задачи в 20-метровой зоне.

Этапы эстафетного бега для каждого участника одинаковы:

- Сразу после старта атлет с палочкой в руках развивает свою наивысшую скорость. Разгон происходит, буквально, за первые три шага. Корпус при этом слегка наклоняют к дорожке, руки прижимают к телу, держат их согнутыми в локтях. Голова опущена, взгляд смотрит вниз. Стопами нужно мощно отталкиваться от дорожки, бежать следует преимущественно на носках.
- Бежать нужно по кругу, поэтому все спортсмены прижимаются к левому краю своей дорожки (наступать на разделительную метку строго запрещено);
- Рассмотрим, как правильно передавать эстафетную палочку при беге и что означает «20-метровая зона». Как только до участника второго этапа остается 20 метров, последний

стартует с высокого старта и начинает разгоняться. В это время первый мобилизует силы и совершает скоростной рывок, сокращая расстояние.

Когда между бегунами остается всего пара метров, первый кричит «ОП» и вытягивает вперед правую руку с палочкой. Согласно технике, второй отводит левую руку назад, ладонью, перевернутой вверх, и принимает палочку;

- Далее первый начинает притормаживать до полного стопа, а второй продолжает эстафету;
- Последний бегун должен выполнить финиширование с палочкой в руках. Техника позволяет закончить дистанцию пробеганием черты, рывком грудью вперед, рывком боком.

#### Правила

Правила выполнения эстафетного бега в легкой атлетике должен знать каждый участник дистанции. Даже малейшее их нарушение может привести к дисквалификации всей команды.

1. Длина палочки составляет 30 см (+/- 2 см), окружность 13 см, вес в диапазоне 50-150 г;
2. Может быть пластмассовой, деревянной, металлической, конструкция полая внутри;
3. Обычно палочка имеет яркую окраску (желтый, красный);
4. Передача осуществляется из правой руки в левую и наоборот;
5. Запрещено выполнять передачу вне 20-метровой зоны;
6. По технике, инвентарь передают из руки в руку, его нельзя перебрасывать или перекатывать;
7. Согласно правилам бега с эстафетной палочкой, если она упала, ее поднимает передающий участник эстафеты;
8. 1 атлет пробегает единственный этап;
9. На дистанциях длиной более 400 м после первого круга разрешается бег по любой из дорожек (свободной в настоящий момент времени). В эстафетном беге 4 по 100 метров всем участникам команды запрещено выходить из заданного коридора движения.

#### Частые ошибки в технике

Совершенствование техники эстафетного бега невозможно без разбора ошибок, при этом, атлетам стоит ознакомиться с самыми распространенными из них:

1. Передача палки вне коридора в 20 м. Последующий атлет обязан выбежать из него с инвентарем в руке. Именно поэтому важна синхронность в движениях всех участников эстафеты. Второй бегун должен точно рассчитать время и стартовать так, чтобы первый успел на фазе разгона нагнать его и совершить передачу. И все это в обозначенных 20 метрах дорожки.

2. Запрещено мешать другим участникам соревнований. Если в процессе таких действий другой командой была потеряна палочка, она не понесет за это наказания, в отличие от виновных в инциденте;

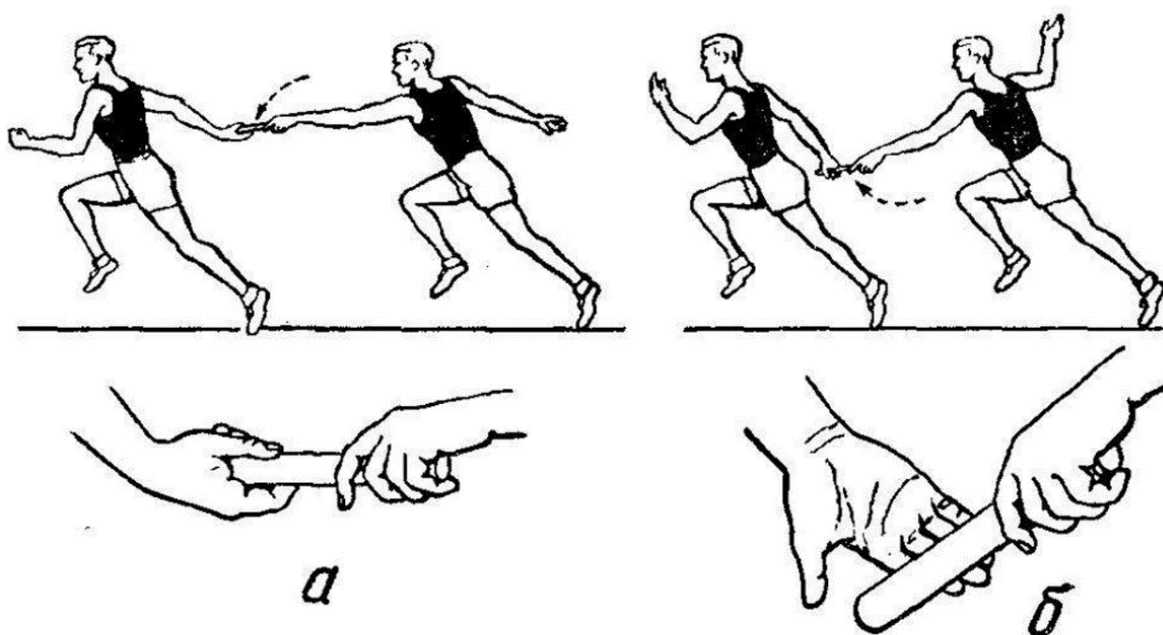


Рис. 10. Передача эстафетной палочки: а) способ приема эстафеты «сверху»; б) способ приема эстафеты «снизу»

**Порядок выполнения работы:**

Выполнение разминочного бега-15-20 мин

Выполнение ОРУ.

Выполнение специальных беговых упражнений.

-Удары по мячу ногой: удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны;

-выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние;

-выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние;

-удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру

Игра: «Эстафетный бег»

Контрольный норматив: 1000 метров(юноши), 500 метров (девушки)

Удары по воротам, работа с вратарем. Введение мяча из аута.

Игра: «Обманный мяч»

### **Контрольные вопросы:**

1. Как размечается зона разгона, зона коридора? Где можно передавать палочку?
2. Какие бывают ошибки при передачи эстафетной палочки?
3. Могут ли спринтеры сходить со своих дорожек?

### **Критерии оценки за практическую работу:**

Контрольный норматив:

Бег 500 (1000) м	отлично	хорошо	удовлетворительно
1000 метров (юноши)			
500 метров (девушки)			

### **Учебно-методическое и информационное обеспечение:**

основная литература:

1.Гуревич И.А. «300 соревновательно -игровых заданий по физическому воспитанию»  
Практическое пособие. Минск «Высшая школа»1994

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 978-5-09-114133-7. - Текст

дополнительная литература:

<https://ohrana-tryda.com/>

Составители: Е.В. Лопуга, декан факультета воспитания и социализации КАУ ДПО АИРО имени А.М. Топорова, к.п.н; А.О. Корчагина, старший лаборант лаборатории развития жизненных навыков и инклюзии КАУ ДПО АИРО имени А.М. Топорова

информационно-справочные и поисковые системы

<https://infourok.ru/user/berestova-ekaterina-andreevna/blog/estafetnyj-beg-s-palochkoj-osobennosti-i-pravila-vypolneniya-180877.html>

#### **Практическая работа №4**

**Тема** занятия: Бег 3000м на результат. Тактика игры в футбол

**Задачи:** Развитие ловкости; освоение навыков ведения борьбы в нападении или защите с соблюдением правил футбола;

Совершенствование групповых и командных тактических действий; развитие общей выносливости.

**Перечень используемого оборудования:** секундомер, футбольный мяч, свисток, площадка, футбольные ворота

#### **Теоретическая часть:**

Правила игры и методика судейства.

Суть игры в том, чтобы за 90 минут загнать больше мячей в чужие ворота, чем другая команда. Гол засчитывается, если снаряд пересек линию ворот и не было нарушений со стороны забившей команды. Судья следит за соблюдением правил и наказывает за нарушения. В течение матча разрешается до трех замен с каждой стороны.

В правилах футбола оговариваются параметры поля для игры, разметка на нем. Для международных встреч обычно используется газон, имеющий следующие размеры: длина: 100-110 метров; ширина: 64-75 метров.

Линии разметки не должна быть шире 12 сантиметров. Оговоренные размеры имеют центральный круг, штрафная и вратарская площади. Расстояние между штангами равно 7,32 метра, а перекладина находится на высоте 2,44 метра.

Мяч — снаряд игры в футбол. В официальных международных матчах используются те, что прошли тестирование и получившие штамп Fifa Approved.

В каждой команде 11 игроков. На скамейке запасных могут находиться от трех до семи футболистов, которых в течение матча разрешено использовать в качестве замены три раза. Новые правила ФИФА разрешают четвертую замену во время экстра-таймов (в дополнительное время).

Согласно правилам каждый футболист, выходящий на поле, должен быть соответствующим образом экипирован. Форма состоит из: футболки; спортивных трусов; футбольных щитков; гетр, прикрывающих щитки; шипованных бутс.



По правилам форма вратаря должна отличаться от той, что носят полевые игроки и судьи. Перед началом матча проводится жеребьевка (например, подбрасывание монеты). Команда, выигравшая ее, определяет, с какой стороны поля она будет играть в первом тайме, вторая производит начальный удар.

### **Порядок выполнения работы:**

Выполнение разминочного бега 12-15 мин

Выполнение ОРУ.

Выполнение специальных беговых упражнений.

-Удары по мячу ногой: удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны;

-Индивидуальные действия с мячом: целесообразное использование изученных способов ударов по мячу;

-Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние;

-Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру;

-Комбинация «игра в стенку», передача в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткая или средняя передачи, низом или верхом.

Контрольный норматив: 3000 метров (юноши), 2000 метров (девушки)

Игра: «Защита против нападения»

### **Контрольные вопросы:**

1. Длительность футбольного матча: (за правильный ответ – 1 балл)
  - А) 60 минут (2 тайма по 30 минут);
  - Б) 90 минут (3 тайма по 30 минут);
  - В) 100 минут (4 тайма по 25 минут);
  - Г) 90 минут (2 тайма по 45 минут).
2. Основные параметры футбольного мяча: (за правильный ответ – 1 балл)
  - А) вес 450 граммов, диаметр 22 см;
  - Б) вес 550 граммов, диаметр 25 см;
  - В) вес 425 граммов, диаметр 30 см;

Г) вес 500 граммов; диаметр 20 см.

3. Количество игроков, выходящих в стартовом составе на поле (вместе с вратарем):  
(за правильный ответ – 1 балл)

А) 14;

Б) 9;

В) 11;

Г) 13.

4. Точкой отсчета современного футбола принято считать: (за правильный ответ – 1 балл)

А) 1900;

Б) 1865;

В) 1863;

Г) 1956.

#### **Критерии оценки за практическую работу:**

Контрольный норматив:

<b>Бег 2000 (3000) м</b>	<b>отлично</b>	<b>хорошо</b>	<b>удовлетворительно</b>
3000 метров (юноши)			
2000 метров (девушки)			

#### **Учебно-методическое и информационное обеспечение:**

основная литература:

1. Гуревич И.А. «300 соревновательно -игровых заданий по физическому воспитанию»  
Практическое пособие. Минск «Высшая школа»1994

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 978-5-09-114133-7. - Текст

дополнительная литература:

<https://ohrana-tryda.com/>

Составители: Е.В. Лопуга, декан факультета воспитания и социализации КАУ ДПО АИРО имени А.М. Топорова, к.п.н; А.О. Корчагина, старший лаборант лаборатории развития жизненных навыков и инклюзии КАУ ДПО АИРО имени А.М. Топорова

## Практическая работа №5

**Тема занятия:** Тактика игры в футбол

**Задачи:** Совершенствование групповых и командных тактических действий; развитие общей выносливости.

Развитие ловкости, точности движений, быстроты двигательной и ответной реакции; воспитание чувства взаимодействия игроков в соревновательных условиях.

**Перечень используемого оборудования:** секундомер, футбольный мяч, свисток, площадка, футбольные ворота

**Теоретическая часть:**

Правила игры футбол:

Матч начинается, когда игрок касается мяча, находящегося в центре круга. Игру могут остановить, если снаряд ушел за границы поля или были нарушены правила игры.

Гол засчитывается, только если мяч полностью пересек линию разметки между штангами ворот. При этом футболисты не должны нарушать правила игры. В связи с изменениями в правилах в 2019 году гол рукой запрещается, даже если касание было неумышленным.

Офсайд (или положение "вне игры") — это позиция футболиста в атаке, когда в момент паса он находится ближе к воротам, чем любой другой защитник команды-соперника. При такой ситуации мяч передается другой команде.

Положения вне игры нет в таких случаях: если игрок на своей половине поля; игрок находится вровень с предпоследним игроком; во время удара от ворот, вбрасывания, углового удара; если игрок обороняющейся стороны находится за лицевой линией своих ворот, так как в этом случае он не считается выбывшим из игры.

Не дисциплинарное поведение

Это нарушение правил игры. Например, когда футболисты допускают толчки, удары по ногам, задержки, игру рукой и так далее. В таком случае арбитр может показать футболисту желтую (предупреждение) или красную карточку (удаление с поля). По новым правилам ФИФА санкции применимы также и к тренерам, например, за слишком агрессивное поведение.

## Штрафные или свободные удары

Штрафной удар — в футболе специально назначаемый удар по воротам в случае нарушения правил. Его назначают в случае, если игрок совершил одно из следующих действий в отношении соперника: пинки или попытки пнуть; подножки или попытки поставить подножку; прыжки на; нападение; удары или попытки ударить; толчки; задержка; плевки; умышленная игра руками.

Свободный удар также назначается при нарушении правил, но уже других. В отличие от штрафного, он может быть произведен из пределов штрафной площади. Виды нарушений правил для свободного удара: опасная игра; блокировка продвижения соперника; помеха голкиперу ввести в игру мяч с рук; любое другое нарушение, за которое не может быть назначен штрафной удар или пенальти.

Кроме того, свободный удар назначается за одно из следующих нарушений вратарем правил игры руками в своей штрафной площади: вратарь снова касается мяча своими руками после того, как ввел его в игру, а мяча не коснулся любой другой игрок; вратарь касается мяча руками после того, как игрок его команды умышленно отдал ему пас; вратарь касается мяча руками после того, как игрок его команды ввел мяч в игру непосредственно вбрасыванием из-за боковой; затягивает время (с точки зрения арбитра).

## Одиннадцатиметровый удар

Пенальти, как по-другому называется 11-метровый, совершается с отметки 10,97 метра от линии ворот. Назначается в случае, когда игрок совершает в пределах своей штрафной площадки любое из нарушений, наказуемых штрафным ударом, и мяч при этом находился в игре.

Вбрасывание мяча происходит, когда мяч уходит за пределы поля, его производит игрок команды-соперника, от которой мяч ушел за боковую линию.

Нарушения: Если вбрасывающий повторно касается мяча, назначается свободный удар; Если вбрасывающий повторно касается мяча руками (если это вратарь в своей площади ворот), назначается свободный удар; Если это полевым игроком либо вратарем за пределами вратарской площадки, назначается штрафной удар (как за обычную игру руками); Если игрок мешает вбрасывающему или отвлекает его, показывается желтая карточка.

Удар от ворот назначается, когда мяч, последний раз коснувшись игрока атакующей команды, полностью пересек линию ворот по земле или по воздуху. При этом в ворота он не попал.

Угловой удар выполняется, если мяч вышел за линию ворот от игрока защищающейся команды. При этом гол не был забит.

### **Порядок выполнения работы:**

Выполнение разминочного бега 15-18 мин

Выполнение ОРУ.

Выполнение специальных беговых упражнений футболиста:

-Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны;

-Комбинация «игра в стенку», передача в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткая или средняя передачи, низом или верхом;

-Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние;

-Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходудвигающемся партнёру

Бег на различные дистанции

Игра: «Народный мяч»

Первенство группы по мини футболу

### **Контрольные вопросы:**

1. Сколько арбитров судят игру футбол?
2. Как называется обувь для футболиста?
3. Что означает футбольный термин "аут"?
4. На каком расстоянии от мяча разрешается ставить «стенку» при выполнении штрафного удара в футболе?
5. Какая карточка в футболе означает удаление до конца игры?

### **Критерии оценки за практическую работу:**

#### **Учебно-методическое и информационное обеспечение:**

основная литература:

1. Гуревич И.А. «300 соревновательно -игровых заданий по физическому воспитанию»  
Практическое пособие. Минск «Высшая школа»1994

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 978-5-09-114133-7. - Текст

дополнительная литература:

<https://ohrana-tryda.com/>

Составители: Е.В. Лопуга, декан факультета воспитания и социализации КАУ ДПО АИРО имени А.М. Топорова, к.п.н; А.О. Корчагина, старший лаборант лаборатории развития жизненных навыков и инклюзии КАУ ДПО АИРО имени А.М. Топорова

информационно-справочные и поисковые системы

<https://www.art-talant.org/publikacii/27010-testy-dlya-proverki-znaniy-obuchayuschih-sya-8-9-klassov-po-razdelu-futbol>

## **Практическая работа №1**

**Раздел: 2.** Учебно-тренировочные занятия

**Количество часов:** 12

**Тема: 1.3.** Профессионально - прикладная физическая подготовка

**Цели:** использовать физкультурно — спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

**Задачи:** развитие силовой выносливости, воспитание ловкости, координации движений.

**Перечень используемого оборудования:** гири 8 кг, 12 кг, 16 кг, гантели 1 кг, теннисный стол, теннисные ракетки, шарики, спортивные тренажеры

**Теоретическая часть:**

Инструктаж ТБ на занятиях ФК: гиревой спорт

1.Перед началом тренировок проконсультируйтесь врачом. Особенно с ортопедом и кардиологом.

Поскольку занятия с гирями – достаточно тяжелая работа, как для опорно-двигательной системы, так и для сердца, хорошим решением будет пройти медицинское обследование перед тем, как приступать к тренировкам.

## 2. Всегда следите за обстановкой вокруг

Для тренировок выбирайте места, где вы не сломаете что-нибудь, и не травмируете кого-нибудь или себя. Следите за тем, чтобы впереди вас не было людей, когда вы делаете махи или рывки. Убедитесь, что поверхность, на которой вы собрались ровная, иначе можно травмировать спину и колени.

Лучшим решением будет тренировка на открытом воздухе, где можно не бояться сломать гирию при падении, или случайно задеть кого-то своим тренировочным снарядом.

## 3. Никогда не стойте гири на пути

Если во время упражнения ваши плечи локти или другие суставы под весом гири не естественно выворачивает, не пытайтесь бороться с этим. Бросьте гирию! Но следите, чтобы она не упала на вас.

Еще лучше предотвращать проблемы, предвидя движения гири, а не пытаться бороться с неправильным положением.

## 4. Все время выполняйте упражнения безопасной техникой

Как вы можете ожидать, что сделаете правильно стрессовое, последнее повторение с тяжелой гирей, если выработали неправильные навыки, делая легкие повторения? Наиболее часто травмы возникают, когда вы сначала делаете, а потом вспоминаете как надо было сделать правильно.

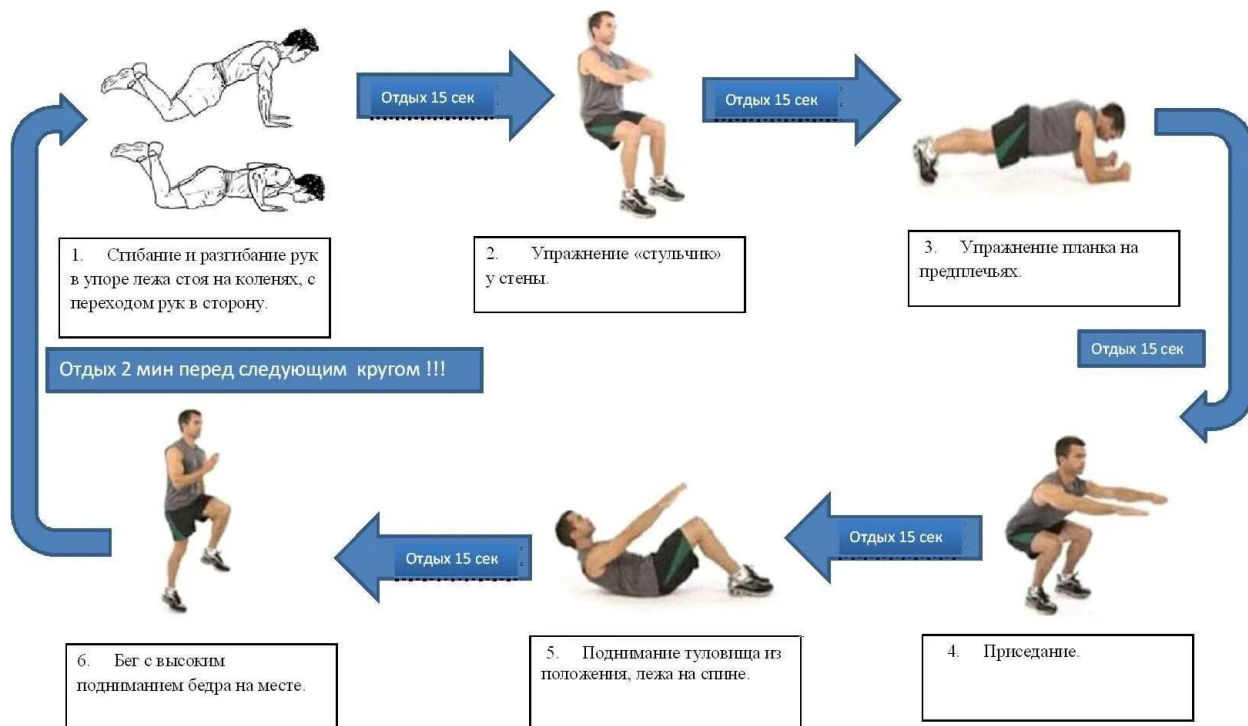
Типичная ошибка после выполнения жесткого подхода махов или рывков это грязное опускание гири со сгорбленной спиной и перенос веса тела на пальцы ног. Полностью контролируйте гирию, пока она не остановилась. Опускайте гирию так, словно вам надо сделать еще одно повторение, и только потом расслабляйтесь

5. Увеличивайте нагрузку, постепенно руководствуясь здравым смыслом и прислушиваясь к организму

### **Порядок выполнения работы:**

Выполнение общеразвивающих упражнений на месте

Круговая тренировка развитие силовых качеств.



### Техника толчка двух гирь от груди:

1. Поставьте стопы по ширине таза (не слишком широко или узко), носки немного развёрнуты в стороны.
2. Возьмитесь руками за дужки гирь, сделайте наклон прямой спиной и выполните замах руками, раскачивая гири назад и вперёд.
3. Через подсед подбросьте гири перед собой, в середине амплитуды согните локти и примите исходное положение — локти максимально прижаты к туловищу и лежат на животе, выше таза. Держите гири развёрнутыми дужками друг к другу.
4. Колени выпрямите, подайте таз немного вперёд, а спину отклоните назад — это даст возможность опираться локтями в живот, не напрягая мышцы рук.
5. Далее выталкивайте гири через подсед, согните колени, оторвите пятки максимально от пола и выталкивайте локти за счёт толчка тазом и силой квадрицепсов. Гири должны подлететь вверх, но не за счёт сил рук, а только бёдер.
6. При выталкивании гирь вверх делайте сгибание колен с одновременным выпрямлением рук над головой, делайте выдох в верхней позиции.
7. После фиксации гирь в верхней точке, полностью выпрямите колени. Внутренние стороны кистей развёрнуты вперёд.
8. Отклоните корпус немного назад и сбросьте гири в исходное положение на локтях. Расслабьте руки. При сбрасывании гирь также делайте подсед, разгружая коленный сустав и принимая снаряд на живот снова за счёт силы бёдер.



9. Повторяйте выталкивание необходимое количество раз. После выполнения упражнения, расслабьте руки и наклоните корпус, в конце движения поставьте гири на пол.

#### Виды подачи в настольном теннисе и техника её выполнения.

-Подачу мяча в настольном теннисе выполняют с подбросом на высоту не менее 16 см, есть профессиональные игроки, чья высокая подача (с подбросом на несколько метров) является отличительной фишкой. Нельзя подавать с руки!

-Если мяч задел комплект сетки и ударился на сторону соперника, а не вылетел в аут, необходимо выполнить переподачу. Ограничений нет, переподача производится столько раз, сколько мяч задел комплект сетки.

-Мяч нельзя закрывать ни телом, ни ракеткой, ни одеждой, он должен быть виден сопернику все время. Он должен находиться на открытой ладони.

-Держать руку с мячом над столом и подавать нельзя!

#### Виды подач в настольном теннисе

- Подача без вращения, она же «плоская»
- С нижним вращением
- С верхним вращением
- С боковым вращением
- С комбинированным вращением (нижнебоковая, верхнебоковая)

Учебная игра: настольный теннис

**Контрольные вопросы:** *(при необходимости)*

**Критерии оценки за практическую работу:**

**Учебно-методическое и информационное обеспечение:**

основная литература:

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 978-5-09-114133-7. - Текст

дополнительная литература: <https://www.peddm.ru/categories/10/articles/1836>

информационно-справочные и поисковые системы

<https://dzen.ru/a/YEjhY7EBrkLWkoSS>

## Практическая работа №2

**Тема:** Техника толчка гирь по длинному циклу.

**Цель:** использовать физкультурно — спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

**Задачи:** 1. Обучение технике толчка гирь по длинному циклу.  
2. Совершенствование техники толчка двух гирь от груди.  
3. Способствовать развитию физических качеств: общей и силовой выносливости  
4. Воспитание самостоятельности, дисциплинированности.

**Перечень используемого оборудования:** гири 8 кг, 12 кг, 16 кг, гантели 1 кг, теннисный стол, теннисные ракетки, шарик, спортивные тренажеры

### **Теоретическая часть:**

**Подача:** чтобы выполнить верную подачу, нужно подбросить мячик рукой на высоту не ниже 16 см, иначе можно получить штраф, а ход перейдёт к противнику. Далее нужно ударить мячик ракеткой так, чтобы он один раз ударился о свой стол, затем перескочил сетку и один раз ударился о стол соперника.

**Сет:** можно по старинке вести игру до 21 очка, но профессионалы играют до 11. Если ничья, то игра идёт до преимущества в два очка.

**Матч:** игра продолжается до нечетного количества сетов, обычно играют 5 сетов, но в любительских матчах их счёт может достигать до 9 и больше.

**Начисление очков:** игрок получает очки, если противник не сумел отбить правильно поданный мяч, неверно осуществил подачу, мячик дважды ударился о его сторону стола и так далее

### **Порядок выполнения работы:**

Выполнение ОРУ.

-Толчок двух гирь от груди.

-Приём гирь в положение виса на прямые руки с последующим взятием на грудь.

Толчок двух гирь по длинному циклу:

1х (16кг + 16 кг)/10 подъёмов),

1х (12 кг + 12 кг)/15 подъёмов),

1х (8 кг + 8 кг)/30 подъёмов).

Настольный теннис. подача с кручением и без -30 мин

**Контрольные вопросы:** (при необходимости)

### Критерии оценки за практическую работу:

Сгибание разгибание рук в упоре лежа	отлично	хорошо	удовлетворительно
юноши	35	30	25
девушки	10	8	6

### Учебно-методическое и информационное обеспечение:

основная литература: 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 978-5-09-114133-7. - Текст

дополнительная литература:

информационно-справочные и поисковые системы

<http://www.trainer.h1.ru> - сайт учителя физической культуры

### Практическая работа №3

**Тема:** Кроссфит

**Цель:** Проработка основных групп мышц

**Задачи:** Отработка основных приемов нападения и защиты в настольном теннисе;

Формирование силовой выносливости, совершенствование координации движений, развитие ловкости

**Перечень используемого оборудования:** гири 8 кг, 12 кг, 16 кг, гантели 1 кг, теннисный стол, теннисные ракетки, шарики, спортивные тренажеры

**Теоретическая часть:**

**Порядок выполнения работы:** Выполнение упражнений: 2-3 круга, 1 мин отдыха

Жим ногами — 10-15 повторений.

Тяга блока к груди — 10-15 повторений.

Разгибание рук в блоке — 10-15 повторений.

Жим под углом вверх с гантелями — 10-15 повторений.

Сгибание рук с гантелями — 10-15 повторений.

Жим гантелей сидя — 10-15 повторений.

Подъем ног лежа — 10-15 повторений.

Приседания со штангой — 10-15 раз.

Тяга штанги в наклоне — 10-15 раз.

Жим штанги лежа — 10-15 раз.

Разгибание рук в блоке — 10-15 раз.

Жим штанги сидя — 10-15 раз.

Сгибание рук штангой — 10-15 раз.

Скручивания — 10-15 раз.

Спортивные игры: настольный теннис 30мин

**Контрольные вопросы:** *(при необходимости)*

**Критерии оценки за практическую работу:**

приседание с собственным весом за 60 секунд	отлично	хорошо	удовлетворительно
юноши			
девушки			

**Учебно-методическое и информационное обеспечение:**

основная литература:

1.Гуревич И.А. «300 соревновательно -игровых заданий по физическому воспитанию»  
Практическое пособие. Минск «Высшая школа»1994

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 978-5-09-114133-7. - Текст

дополнительная литература:

Круговая тренировка <https://rsport.ria.ru/20220603/trenirovka-1792958315.html>

информационно-справочные и поисковые системы

<http://www.trainer.h1.ru> - сайт учителя физической культуры

**Практическая работа №4**

**Тема:** Комплексная силовая тренировка

**Цели:** использовать физкультурно — спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

**Задачи:**

1. Обучение техники выполнения силовых упражнений.
2. Развитие выносливости, силы, прыгучести, быстроты.
3. Воспитание терпения, трудолюбия, дисциплинированности, сознательного отношения к урокам физической культуры.

**Перечень используемого оборудования:** гири 8 кг, 12 кг, 16 кг, гантели 1 кг, теннисный стол, теннисные ракетки, шарики, спортивные тренажеры

**Теоретическая часть:**

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

**Порядок выполнения работы:**

Общеразвивающие упражнения в движении:

- Наклон головы вперед, назад, влево, вправо
- Круговое движение прямых рук вперед, назад
- Поворот туловища с выпадом на согнутую опорную ногу, рука на поясе, спина прямая (выпад правой ногой, поворот туловища вправо, левой ногой- влево)
- С высоким подниманием колена
- С наклоном туловища вперед на каждый шаг
- сгибания и разгибания рук в упоре лежа, руки на скамейке.

Силовая тренировка Готовность к ГТО

- Отжимание (ноги на скамейке, руки на полу)
- Поднимание туловища с утяжелителем в руках с упора лежа.
- Прыжки в длину с места
- Отжимание от брусьев
- Выполнение шага на прямых руках под каждый счет
- Приседание через препятствие
- Из упора присев в упор лежа

- Прыжок с напрыгиванием одной ногой на степ.

- Прыжки на скакалке

Первенство группы по настольному теннису – 30 мин

**Контрольные вопросы:** *(при необходимости)*

**Критерии оценки за практическую работу:**

поднимание туловища из положения лежа руки за головой	отлично	хорошо	удовлетворительно
юноши			
девушки			

**Учебно-методическое и информационное обеспечение:**

основная литература: 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 978-5-09-114133-7. – Текст

дополнительная литература: Силовая тренировка Готовность к ГТО

<https://infourok.ru/silovaya-trenirovka-gotovnost-k-gto-1920987.html>

информационно-справочные и поисковые системы <https://www.gto.ru/>

### **Практическая работа №5**

**Тема:** Толчок по длинному циклу

**Цель:** использовать физкультурно — спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

**Задачи:**

Совершенствование техники толчка по длинному циклу

Способствовать развитию физических качеств: общей и силовой выносливости

Воспитание самостоятельности, дисциплинированности.

**Перечень используемого оборудования:** теннисный стол, теннисные ракетки, шарики, спортивные тренажеры, гимнастические скакалки 15 шт, туристические пенки 15 шт

## Теоретическая часть:

### Порядок выполнения работы:

Скиппинг тренировка


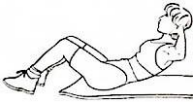









-Бег на месте так, как при обычном беге трусцой.

-Слалом. Прыгайте из стороны в сторону с соединенными вместе ногами.

-Лыжные гонки. Прыгайте вперед и назад на счет «два» попеременно то одной, то другой ногой. Чередуйте три прыжка на одной ноге и три прыжка на другой.

-Прыжки с перекрещиванием рук. При каждом втором прыжке перекрещивайте перед собой руки со скакалкой.

Упражнения на гимнастических пенках:

№	Содержание занятия	дозировка	Методические указания	Схема/рисунок
4	И.п. –лежа на спине руки за головой. Правую ногу согнуть в колене, дотянуться до правого плеча и наоборот	8-12 раз	Выполнять в свободном темпе	
	И.п. –тоже. Поднимание туловища	8-12 раз	«Планка»	
	И.п.-упор лежа	20 сек	На каждую ногу	
	И.п. лежа на боку с упором на руку. Махи ногами в сторону	8-12 раз	На каждую ногу	 
	И.п.-упор лежа. Правую ногу согнуть в колене, дотянуться до правого локтя и наоборот	8-12 раз	«боковая планка»	 
	И.п –Упор левым боком на руку, правая вверх	20+20 сек	Выполнять в медленном темпе	 
	И.п. сед в упоре сзади. 1-4 медленно поднимаем ноги вверх, 5-8 опускаем в и.п.	20 сек	«Планка на предплечье»	 

	И.п.-упор лежа на предплечья			
--	------------------------------	--	--	--

Учебная игра в настольный теннис-30 мин

**Контрольные вопросы:** *(при необходимости)*

**Критерии оценки за практическую работу:**

толчок по длинному циклу	отлично	хорошо	удовлетворительно

**Учебно-методическое и информационное обеспечение:**

основная литература: 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 978-5-09-114133-7. - Текст

дополнительная литература: Скиппинг тренировка <https://www.gastronom.ru/text/skipping-trenirovki-so-skakalkoj-dlya-pohudeniya-1004861>

информационно-справочные и поисковые системы

<http://www.trainer.h1.ru> - сайт учителя физической культуры

### Практическая работа №6

**Тема:** Силовые упражнения с отягощением и собственным весом

**Цели:** использовать физкультурно — спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

**Задачи:**

**Перечень используемого оборудования:**

теннисный стол, теннисные ракетки, шарики, спортивные тренажеры, гимнастические скакалки 15 шт, туристические пенки 15 шт

**Теоретическая часть:**

**Порядок выполнения работы:**

Выполнение ОРУ на месте



Силовые упражнения с отягощением и собственным весом.

- поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)
  - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье
  - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
  - прыжок в длину с места толчком двумя ногами
  - подтягивание из виса на высокой/низкой перекладине
  - приседания: работают квадрицепсы;
  - жим на наклонной скамье: прокачиваем грудь;
  - тяга в наклоне: прорабатываем мышцы спины;
  - сгибание рук в положении стоя: тренируем бицепс;
  - разгибание рук за спину из положения сидя: упражнения на трицепс
  - разводка рук на скамье: качаем грудь;
  - шраги: вид упражнений на трапецию;
  - приседания с подъемом пяток: работают квадрицепсы и икры
  - выпады: нагружаем квадрицепсы и пресс;
  - жим Гейла на скамье: прокачиваем трицепсы;
  - работа на бицепс стоя;
  - разгибание рук из-за головы: тренируем трицепсы
- Учебная игра в настольный теннис -30 мин

**Контрольные вопросы:** *(при необходимости)*

**Критерии оценки за практическую работу:**

**Учебно-методическое и информационное обеспечение:**

основная литература: 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 978-5-09-114133-7. - Текст

дополнительная литература: <https://gto22.ru/гимнастика-в-комплексе-гто/>

Перл, Б. Силовые упражнения для мужчин и женщин / Б. Перл; пер с англ. В. М. Боженков. — Минск: «Попурри», 2014. — 432 с.: ил  
информационно-справочные и поисковые системы

<http://www.trainer.h1.ru> - сайт учителя физической культуры

**Практическая работа №1**

## **Раздел: 1. Учебно-тренировочные занятия**

**Количество часов: 12**

**Тема: 1.4 Волейбол. Подачи**

### **Цели:**

использовать физкультурно — спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

**Задачи:** Обучение (повторение) прямой верхней подаче мяча. Контрольный норматив: подтягивание из виса на турнике.

Перечень используемого оборудования: волейбольный мяч 15 шт, свисток, площадка, турник

### **Теоретическая часть:**

Требования безопасности на уроке физической культуры по волейболу

На уроках по волейболу обучающиеся выполняют следующие требования:

Техническая подготовка:

- индивидуальные и групповые упражнения выполняются после команды учителя;
- при сигнале о прекращении выполнения упражнения все обучающиеся обязаны взять мячи в руки и выслушать методические указания учителя физической культуры;
- выполнять только то упражнение, которое было дано преподавателем;
- запрещается учащимся бить мяч ногами.

Тактическая подготовка:

- при учебной двухсторонней игре строго выполнять правила расстановки и перехода;
- выполнять подачу только после свистка преподавателя физической культуры;
- между упражнениями передавать мяч только под сеткой.

Специальная силовая подготовка:

- обязательно выполнять общую и специальную разминку;
- при выполнении специальных силовых упражнений соблюдать необходимую дистанцию и интервал;
- при выполнении прыжков, приземляться на обе ноги на всю стопу.

Во время занятий на спортивной площадке не должно быть посторонних лиц или предметов, которые могут стать причиной травмы.

Перед отработкой защитных действий обучающимся необходимо отработать технику всех способов падения и приземления.

При выполнении прыжков, при случайных столкновениях и падениях обучающийся должен уметь применять приемы самостраховки (приземление, кувырки, перекаты и др.).

Во время игры необходимо пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.).

Во время проведения игры необходимо соблюдать игровую дисциплину, не применять грубых и опасных приемов, вести игру согласно правилам.

При появлении во время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии, обучающийся должен прекратить занятия, сообщить об этом преподавателю и обратиться в медпункт колледжа.

#### Требования безопасности на уроке физической культуры по окончании занятия волейболом

По команде преподавателя физкультуры, обучающиеся строятся в шеренгу.

После подведения итогов, сообщения оценок, домашнего задания, уборки в отведенное место спортивного инвентаря, обучающиеся строем покидают спортзал или спортивную площадку и расходятся по раздевалкам, избегая столкновений.

#### **Порядок выполнения работы:**

Выполнение разминочного бега с заданиями -8-10 мин

-бег спиной вперед,

-приставным шагом правым и левым боком,

-скрестным шагом правым и левым боком.

--Бег с изменением направления 30 сек

-Бег с захлестыванием голени 30 сек

-Бег с подниманием бедра 30 сек

-«челночный бег» 30 сек

-Прыжки по диагонали: на правой и левой ногах, с ноги на ногу

Выполнение ОРУ в движении:

-Руки вытянуты вперед, пальцы жаты в кулак, круговые движения кистями рук вперед и назад;

-Руки вытянуты вперед, пальцы сжаты в кулак, круговые движения предплечьями вперед и назад;

-Круговые движения в плечевых суставах руками вперед и назад, пальцы сжаты в кулак;

-Круговые движения головой влево, вправо руки согнуты как при беге

- и.п.- руки на пояс 1- наклон головы вперед

- и.п. 3 - наклон головы назад 4 - и.п.

- и.п.- руки вперед 1 – 4 - сгибание-разгибание пальцев

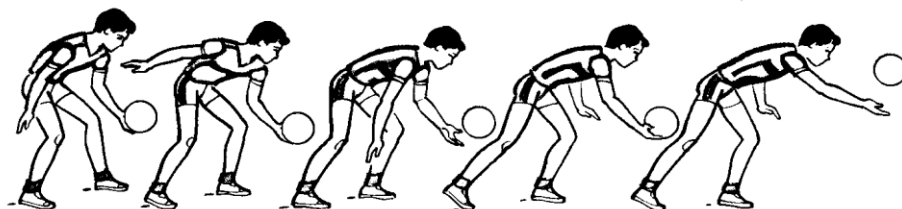
- и.п.- руки перед грудью в замок 1- руки вперед 2 - и.п. 3 - руки вверх 4 - и.п.

-и.п.- руки к плечам 1 – 4 - круговые движения вперед 1 – 4 - круговые движения назад

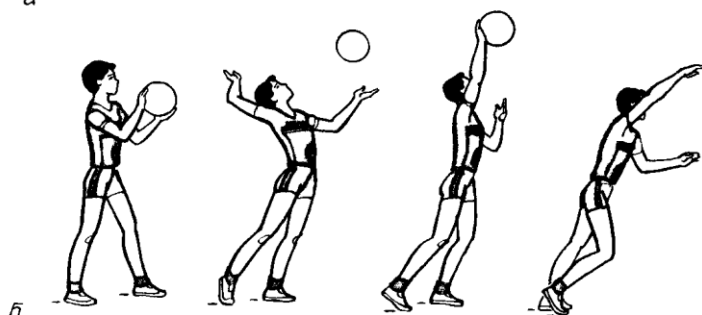
- и.п.- руки вверх в замок 1- отвести руки назад, прогнуться 2 - и.п.

- и.п.- руки вперед в замок 1- шаг правой, поворот туловища в правую сторону 2 - и.п. 3 - шаг левой, поворот туловища в левую сторону 4.- и.п.

-и.п.- руки за головой 1- наклон к левой ноге 2 - и.п. 3 - наклон к правой ноге 4 - и.п.



а



б

- Имитация. На счёт раз — из основной стойки поднять руку вверх в положение замаха, на счёт два — имитация подброса мяча, на счёт три — имитация ударного движения.

- Подброс мяча перед собой вверх, дать мячу упасть на пол.

- Бросок мяча одной рукой. Мяч держать двумя руками, правой (левой) сверху, левой (правой) снизу несколько выше пояса. Поднять руки с мячом вверх, затем опуская руку (которая поддерживает мяч снизу), бросить мяч бьющей рукой.

- Подброс мяча вверх-вперёд на высоту чуть выше вытянутой руки вверх. Во время подброса мяча замах бьющей руки для удара и удар по мячу в наивысшей точке с поддержкой мяча не бьющей рукой.

Работа в парах с мячом.

- Броски мяча друг другу. Можно чередовать высоту (под потолок/по пологой траектории), дальность (близко/далеко), силу и резкость броска.

- Передача сверху и снизу стоящему напротив партнёру. Расстояние между тренирующимися может колебаться от 4 до 8 метров. Высота и сила передачи выбирается в соответствии с расстоянием и с уровнем подготовки.

- Один ученик подбрасывает мяч вверх и верхней передачей посылает его партнёру, тот ловит мяч и выполняет то же самое.

- Один ученик набрасывает мяч партнёру, который верхней передачей возвращает мяч обратно.

Игра «Лапта волейболиста»

Игрок выполняет подачу и бежит вокруг площадки, возвращаясь на свое место. Игроки принимающей команды разыгрывают между собой мяч, стараясь сделать как можно больше точных передач за то время, пока игрок подававшей команды бежит по периметру площадки

Двусторонняя игра — 30 мин

**Контрольные вопросы:** *(при необходимости)*

**Критерии оценки за практическую работу:**

Контрольный норматив:

<b>подтягивание</b>	<b>отлично</b>	<b>хорошо</b>	<b>удовлетворительно</b>
Юноши (высокая перекладина)	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>6</b>

Девушки (низкая перекладина)	15	12	9
------------------------------	----	----	---

### **Учебно-методическое и информационное обеспечение:**

основная литература:

Пащенко А.Ю, Красникова О.С. Методические основы обучения техническим приемам в волейболе: Нижневартовск, НВГУ, 2021

дополнительная литература:

Волейбол «Внеурочная деятельность учащихся» Г.А. Колодницкий, В.С.Кузнецов И.В., Маслов Москва 2011г

информационно-справочные и поисковые системы

<http://www.trainer.h1.ru> - сайт учителя физической культуры

### **Практическая работа №2**

**Тема:** Совершенствование техники передачи мяча в игровой обстановке

**Цели:** использовать физкультурно — спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

**Задачи:**

- совершенствовать приемы и передачи мяча сверху;
- совершенствовать приемы и передачи мяча снизу;
- совершенствовать технику верхней прямой подачи.
- развивать ловкость, быстроту и прыгучесть.
- воспитывать смелость, настойчивость, чувства коллективизма

Перечень используемого оборудования: волейбольный мяч, свисток, площадка, сетка

**Теоретическая часть:**

Особенности работы ног волейболиста:

- При передвижениях шагом и бегом ноги не полностью выпрямляются в коленных суставах, что обеспечивает мягкость движений и отсутствие колебаний общего центра тяжести (ОЦТ).

-При прыжках игрок выполняет широкий беговой шаг, сгибает ноги в коленях и туловище в тазобедренных суставах. Затем руки делают взмах вперёд-вверх, ноги разгибаются во всех суставах и отрываются от опоры.

-При приёме мяча степень сгибания ног зависит от траектории подачи и своевременности выхода к мячу. При высокой подаче и несвоевременном выходе ноги выпрямлены, при низкой — согнуты.

-При приёме мяча, летящего с незначительной скоростью, техника состоит из плавного движения выпрямленных рук вперёд-вверх, выпрямления туловища и активного разгибания ног, которое несколько притормаживается в момент соприкосновения рук с мячом.

### **Порядок выполнения работы:**

Выполнение разминочного бега.

Выполнение ОРУ:

1. И.П.- ноги врозь, руки на пояс. 1-4 – повороты головы вправо, влево 5-8 – наклоны головы вперёд, назад
2. И.П. – ноги врозь, правая рука за голову, левая на поясе. 1 – поворот туловища налево 2 – поворот туловища в И.П., поменять положение рук (левая рука за голову, правая на поясе); 3 - поворот туловища направо; 4 – поворот в И.П.
3. И.П. – ноги врозь, руки вверх. 1- 2 – круговые движения руками вперёд; 3- 4 – круговые движения руками назад
4. И.П. – ноги врозь, руки согнуты перед грудью. 1- 2 –пружинистых движения согнутыми руками перед грудью; 3- 4 –движения руками в стороны с поворотом влево; 5-8 - то же вправо
5. И.П. – ноги врозь, руки на пояс. 1-2 – наклон вправо, левая рука вверх; 3-4 – наклон влево, правая рука вверх
6. И.П. – ноги врозь, руки на пояс. 1- наклон к правой; 2- то же к середине; 3- то же к левой; 4- И.П.
7. И.П.- осн ст, руки на пояс. 1- выпад вперёд правой; 2- И.П.; 3- выпад вперёд левой; 4- И.П.

Подводящие упражнения.

1. Силовые упражнения для кистей. Учащиеся располагаются в 1 шаге от стены.

Выполняют падение вперед, упираясь кистями в стену, и в темпе, оттолкнувшись руками, принимают исходное положение.

2. Упражнения для укрепления мышц груди и брюшного пресса. Занимающиеся в парах располагаются спиной друг к другу и, взяв руки вверху в захват, поочередно наклоняясь вперед, поднимают партнера на спину. Руки в локтевых суставах не сгибать, вперед чрезмерно не наклоняться.
3. Броски набивных мячей 1 кг. Имитация верхней прямой подачи без подброса и удара. Выполняется правой рукой, затем левой.
4. Парные упражнения с сопротивлением партнера. Один игрок имитирует удар по мячу сверху прямой рукой, другой, стоя сзади, удерживает его за кисть и слегка сопротивляется.
5. Упражнение с резиновым амортизатором. Игрок стоит на левой ноге, правая сзади на носке, спиной к гимнастической стенке, к которой на уровне головы учащегося одним концом прикреплен амортизатор, другой его конец игрок держит в согнутой, отведенной за голову руке. Обучающийся имитирует подачу мяча, преодолевая сопротивление амортизатора. То же левой рукой.

## 2. Упражнения с мячом.

1. Многократное подбрасывание мяча вверх и замах бьющей рукой (имитация).
2. Многократное подбрасывание мяча с последующей ловлей в момент удара (левая рука преграждает путь мячу).
3. Имитация подачи – удар по мячу, закрепленному в держателе.
4. Учащиеся располагаются колоннами напротив стены на заданном расстоянии и поочередно подают подачу на заданную высоту.
5. Учащиеся в парах располагаются на противоположных боковых линиях площадки. Один подает, другой ловит мяч.
6. Подача через сетку с расстояния 6-8 м.
7. То же, но подача в левую, правую половины площадки.
8. Выполнение подачи в пределы площадки из-за лицевой линии.
9. Подача в правую, левую половины площадки из-за лицевой линии.
10. Подача в ближнюю, дальнюю части площадки.
11. Соревнование на точность попадания мяча с подачи в квадрат, нарисованный на противоположной площадке.
12. Выполнение подач на точность в зоны 1,6,5 и т.д.
13. Поддачи на силу.

Учебная игра 30 мин

## Контрольные вопросы:

-Размеры волейбольной площадки (м): а) 18x15м б) 18x9м в) 17x16м



-Высота волейбольной сетки для женщин (м): а) 199 б) 2,24 в)200

-Вес волейбольного мяча: а) 280-300 б) 350 в)260-280

Где выполняется подача мяча? а) с площадки б) из-за лицевой линии в) со штрафной линии

Сколько раз можно подбросить мяч для подачи? а) 1 б)2 в)3

Нарушение правил в волейболе? а) фол б) касание рукой соперника в) касание рукой пола

### **Критерии оценки за практическую работу:**

### **Учебно-методическое и информационное обеспечение:**

основная литература:

Гончарова Е.Д. Урок волейбола по методу круговой тренировки /Е.Д. Гончарова//  
Физическая культура в школе.2004. - № 6. с. 23-26

дополнительная литература: [https://ktvt.info/content/uploads/2018/01/kalenik\\_nv\\_metod.pdf](https://ktvt.info/content/uploads/2018/01/kalenik_nv_metod.pdf)

информационно-справочные и поисковые системы

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4631/conspect/225083/>

## **Практическая работа №3**

**Тема:** Совершенствование техники приема мяча двумя руками сверху, снизу. Передача мяча в парах, в тройках, в колоннах через сетку.

**Цели:** использовать физкультурно — спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

**Задачи:** развитие быстрой реакции на сигнал, сообразительности; воспитание ловкости, быстроты

Перечень используемого оборудования: футбольный мяч, свисток, площадка

### **Теоретическая часть:**

#### Правило игры волейбол

- Играют две команды, каждая состоит из 6 человек (3 — атакующая линия, 3 — линия защиты).
- За один розыгрыш команде разрешается касаться мяча только 3 раза (блокирование не считается касанием).
- Запрещается ловить, бросать или удерживать мяч. Игрок не может дважды касаться мяча (блок не считается).
- Переход игроков осуществляется по часовой стрелке. Переходить (изменять позиции) команда должна после того, как вначале очко набрал соперник, а затем — ваша сторона.

- В волейболе 3 партии, каждая играется до 25 очков (для победы в партии должна быть разница в 2 очка, если счёт 24:24, то матч продолжается до тех пор, пока не будет необходимая двух очковая разница).
- Каждая команда в каждой партии имеет право взять 2 тайм-аута длительностью 30 секунд каждый.
- Мяч может контактировать с любой частью тела игрока. Если двое и более игроков дотрагиваются до мяча одновременно — это считается одним касанием.
- Победа достаётся тому коллективу, который выиграл больше партий (всего играется от 3-х до 5-и сетов в зависимости от турнира)

### **Порядок выполнения работы:**

Выполнение разминочного бега 12-15 мин

Выполнение ОРУ с волейбольным мячом:

-Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Два игрока стоят друг за другом на боковой линии, третий – на противоположной боковой линии. Передачи мяча сверху начинают с той стороны начинают с той стороны, где находятся два игрока. После выполнения передачи пасующий игрок сразу же перемещается вслед за мячом и становится за партнером, которому была адресована передача, пока каждый не сделает определенной число передач

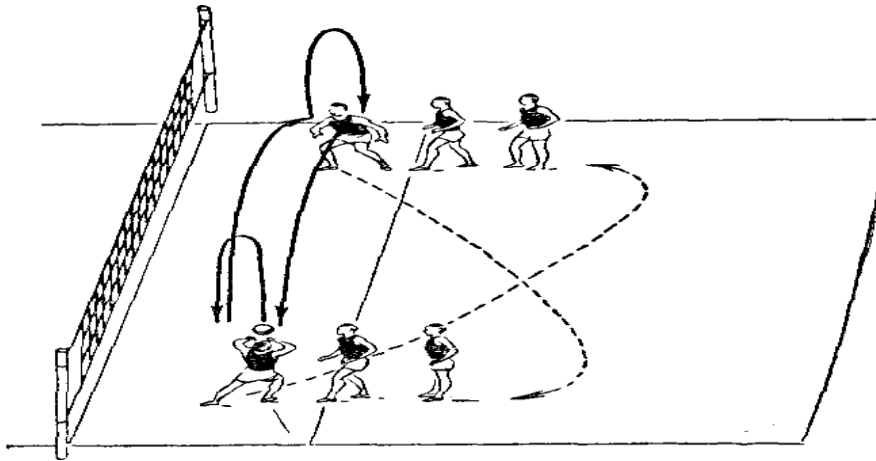
-Передача одного или двух мячей сверху в четверках, пятерках одновременно по кругу

-Передача сверху одного или двух мячей по диагонали в парах.

-Передача мяча сверху в шеренгах. Учащиеся располагаются на волейбольной площадке по зонам и играют в парах, например, игрок зоны 1 взаимодействует с игроком зоны 3, игрок зоны 6 – с игроком зоны 4, зоны 5 – с игроком зоны 2;

- В тройках, располагаясь на одной линии на расстоянии 2-3 метра друг от друга. Первый крайний игрок передачей сверху набрасывает мяч среднему, который, в свою очередь, передает его назад за голову другому своему партнеру, после чего тот возвращает мяч длиной передачей мяча вперед крайнему игроку;

- В парах. Первый игрок набрасывает мяч партнеру не точно, на расстоянии метра в сторону от него. Второй игрок, переместившись, выполняет передачу первому и вновь возвращается на свое место. В ходе выполнения упражнения следует поочередно направлять мяч то вправо, то влево от каждого партнера;



-Учащиеся располагаются на площадке в две шеренги, по три человека в каждом лице друг к другу на расстоянии 3-4 метров. В каждой шеренге по одному мячу. По сигналу игроки с мячом выполняют передачу в противоположную шеренгу, адресуя ее одному из игроков, не имеющему мяч. Передача мяча между игроками одной шеренги запрещается;

-прием мяча с отскоком от сетки: в парах. Первый учащийся бросает мяч в сетку, второй принимает отскочивший мяч двумя руками снизу, стараясь после приема как можно выше поднять его над сеткой на своей половине площадки. Затем они меняются ролями;

Игра: «Мяч с четырех сторон»

**Контрольные вопросы:** *(при необходимости)*

**Критерии оценки за практическую работу:**

Контрольный норматив:

верхняя прямая подача мяча в цель	<b>отлично</b>	<b>хорошо</b>	<b>удовлетворительно</b>
юноши	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
девушки	<b>2</b>	<b>1</b>	

**Учебно-методическое и информационное обеспечение:**

основная литература:

Гончарова Е.Д. Урок волейбола по методу круговой тренировки /Е.Д. Гончарова// Физическая культура в школе.2004. - № 6. с. 23-26

дополнительная литература: <https://textarchive.ru/c-2974561-p2.html>

информационно-справочные и поисковые системы

#### **Практическая работа №4**

**Тема:** Волейбол. Передача мяча в парах, через сетку.

**Цели:** Совершенствование техники передачи мяча, развитие физических и морально-волевых качеств путем применения серий учебных заданий, обеспечение предупреждения травматизма во время занятий.

**Задачи:**

Совершенствование передач мяча на месте;

Развитие силовой выносливости; воспитание ловкости, координации движений, чувства взаимопонимания в соревновательных условиях.

**Перечень используемого оборудования:** волейбольный мяч 15 шт, свисток, площадка, сетка, скамейка 4 шт

**Теоретическая часть:**

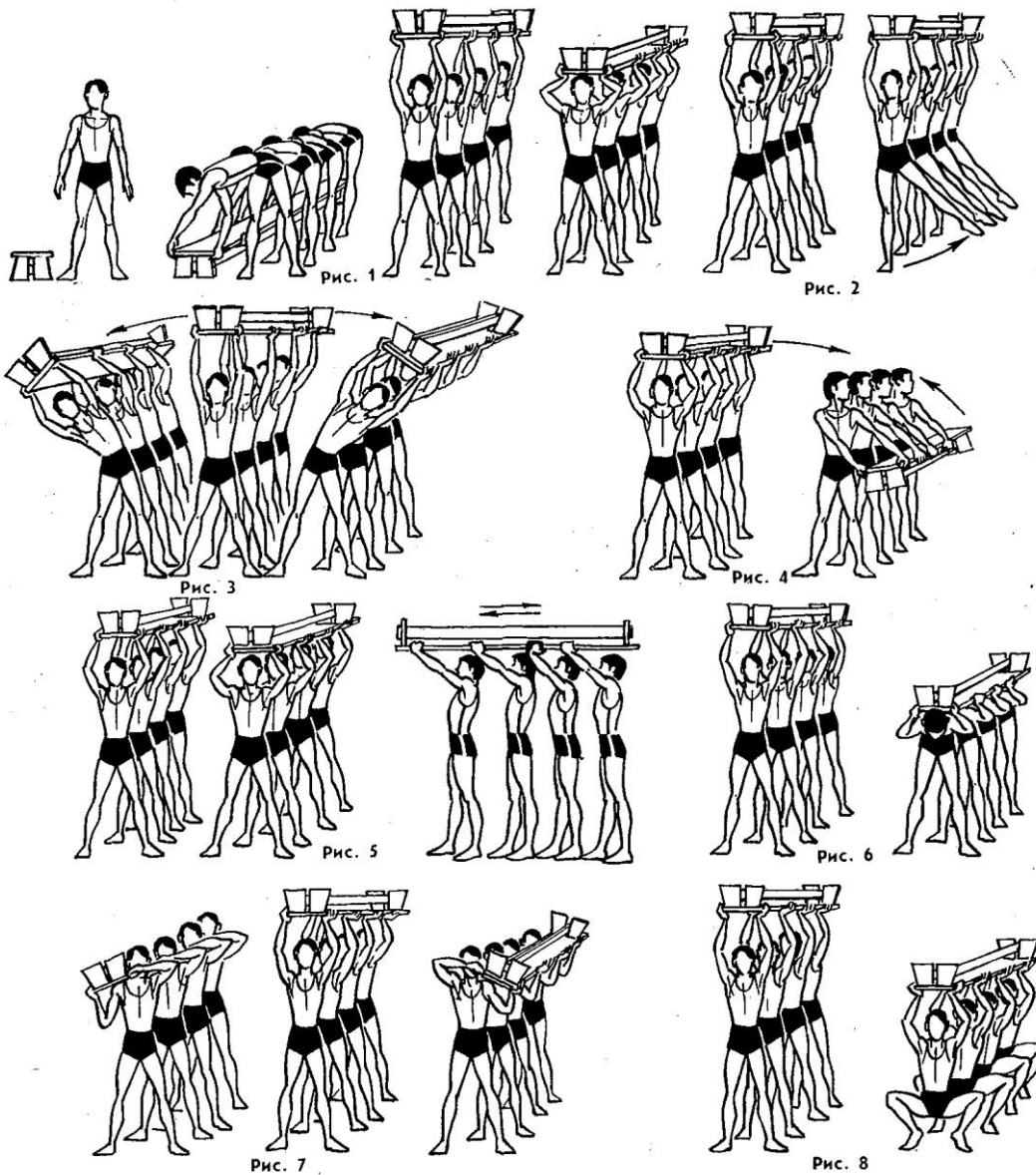
Инструктаж ТБ на занятиях с гимнастическими скамейками

**Порядок выполнения работы:**

Выполнение разминочного бега.

Выполнение ОРУ со скамейками:

- Прыжки через скамейку, продвигаясь вперед, на двух и на одной ноге;
- Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке;
- Многократные прыжки через гимнастическую скамейку, отталкиваясь двумя ногами;
- Сгибание-разгибание рук в упоре сзади со скамейки;
- Приседание с гимнастической скамейкой;
- Стоя боком к гимнастической скамейке. Вспрыгнуть на скамейку — спрыгнуть, расставив ноги врозь, вернуться в исходное положение.
- И. п. — стоя левым боком к скамейке, ноги врозь, скамейка хватом за оба края лежит на левом плече.
- Медленная ходьба с перекладыванием скамейки с одного плеча на другое
- Перекладывание скамейки с одного плеча на другое;
- В стойке ноги врозь, скамейка вверху на прямых руках, наклоны в стороны;
- Перекладывание скамейки с одной стороны на другую через себя.



Работа с волейбольными мячами:

- Подачи через сетку на расстоянии 4-6 м
- Подачи с зоны подач;
- Подачи с зоны подач в левую и правую часть площадки;
- Выполнение подач на скорость;
- Подачи в определенную зону
- Подачи с заданием: в обозначенную зону на площадке в цель (круг, гимнастические скамейки...);
- Подача на скорость с учетом точности (в виде эстафет);
- Верхняя передача мяча в парах на месте;
- Передача мяча сверху в парах через сетку;

-Передача мяча через сетку с передвижением вдоль сетки;

-Игра: «25 передач»

Учебная игра - 30 мин

**Контрольные вопросы:** *(при необходимости)*

**Критерии оценки за практическую работу:**

Передачи в парах через сетку любым способом	отлично	хорошо	удовлетворительно
юноши			
девушки			

**Учебно-методическое и информационное обеспечение:**

основная литература:

Данилова ГР, Никитина ЛМ, Журавлева МС. Обучение студентов технике передачи мяча двумя руками сверху в волейболе. Методическое пособие. Казань - 2013

дополнительная литература:

Давыдов, В. Ю., Шамардин, А. И., Краснова, Г. О. Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке: учебно-методическое пособие

информационно-справочные и поисковые системы

Официальные правила волейбола Международной Федерации Волейбола (ФИВБ). 2014 г

### **Практическая работа №5**

**Тема:** Совершенствование техники выполнения верхний и нижний передачи мяча в волейболе

**Цели:** Закрепление техники верхней и нижней передачи мяча

**Задачи:**

-Формирование умений использовать тренировочные упражнения в разнообразных формах игровой деятельности;

-Расширение двигательного опыта, повышение функциональных основных систем организма.

**Перечень используемого оборудования:** волейбольный мяч, свисток, площадка,

сетка

**Теоретическая часть:**

**Порядок выполнения работы:**

Выполнение разминочного бега 15-18 мин

Выполнение ОРУ.

Индивидуальная работа с мячом:

- Верхняя передача над собой. На выполнение задания даётся 3–4 попытки, высота отскока мяча от рук — не менее 80–100 см. Важно исключить удары по мячу ладонями.

- Передача снизу над собой. Кисти рук соединены, руки прямые, высота отскока мяча от рук — 90–100 см. 1

- Поочередные передачи над собой сверху и снизу. Передачи выполняются поочередно: одна сверху, другая снизу. На выполнение задания даётся 3–4 попытки, высота отскока мяча от рук — не менее 1 м.

Игра: «Выполни пас над собой»

Учебная игра -30 мин

**Контрольные вопросы:** *(при необходимости)*

**Критерии оценки за практическую работу:**

Верхние и нижние передачи мяча над собой поочередно, в ограниченном пространстве.	отлично	хорошо	удовлетворительно
юноши			
девушки			

**Учебно-методическое и информационное обеспечение:**

основная литература:

дополнительная литература:

информационно-справочные и поисковые системы

## Практическая работа №6

**Тема:** Нападающий удар в волейболе

**Цель:** Систематизировать методы обучения техники нападающего удара.

**Задачи:**

- Освоение техники и тактики обучающихся нападающего удара, требования к результативности и эффективности.
- Формирование двигательных умений и навыков, повышение функциональных возможностей организма
- Приобретение необходимых знаний и практического опыта для усвоения технического приема.
- Повышение уровня специальной технической подготовки
- Формирование двигательных и игровых навыков с учетом возрастных особенностей

**Перечень используемого оборудования:** волейбольный мяч, свисток, площадка, сетка, скакалка, скамейка, набивные мячи весом 1 кг, теннисные мячи

**Теоретическая часть:**

Нападающие удары -- это самый эффективный способ атакующих действий команды. Выполняются эти технические приемы в прыжке с разбега у сетки.

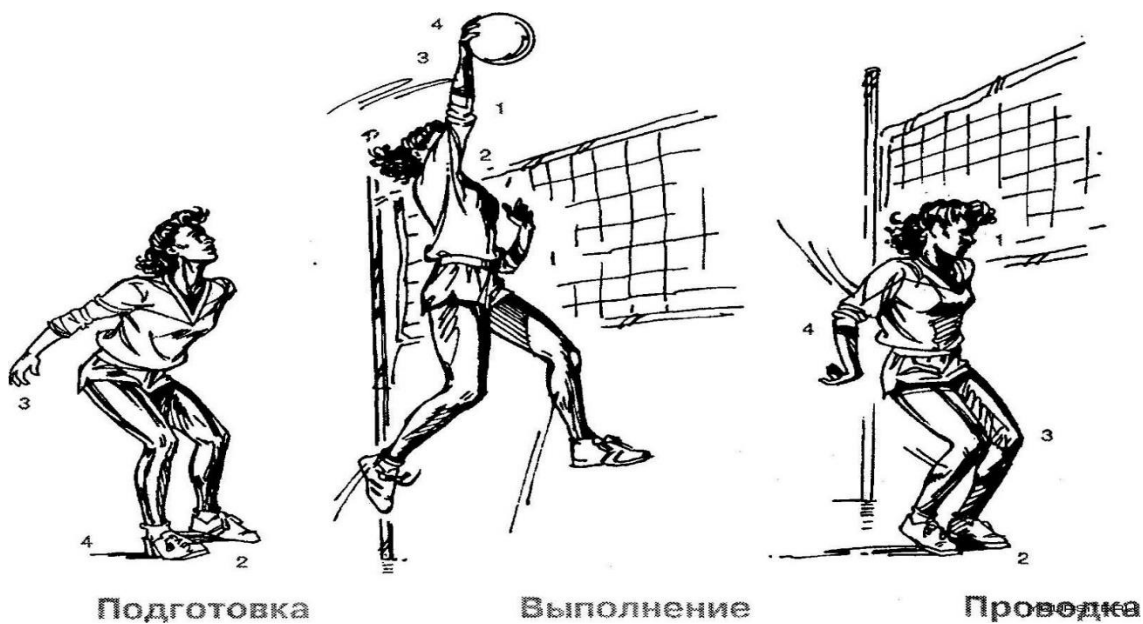
Нападающий удар в волейболе в большинстве случаев является завершением розыгрыша мяча на своей площадке, цель которого выигрыш очка в свою пользу.

Разбег по своему ритмическому рисунку расчленяется на три микрофазы: начало, середина и напрыгивание:

- в первой, стартовой микрофазе, волейболист, еще не определив характера траектории полета мяча (второй передачи), выполняет один или два "ступающих" шага в замедленном темпе с характерной для ходьбы двойной опорой;
- во второй, подготовительной микрофазе, игрок определяет траекторию полета мяча и корректирует скорость своего перемещения. Если передача занижена, то скорость движения резко возрастает, и ходьба переходит в бег. Если же мяч направлен по высокой траектории, то скорость движения увеличивается незначительно, а иногда и замедляется;
- в третьей микрофазе - напрыгивании - игрок выполняет широкий беговой шаг, который органически сливается с последующими движениями. От слитности усилий и их быстроты



в этот момент зависит эффективность использования силы инерции, образуемой горизонтальной скоростью разбега для прыжка вверх.



**Порядок выполнения работы:**

Выполнение разминочного бега.

Выполнение ОРУ.

Выполнение специальных упражнений:

**Прыжковые упражнения:**

-Напрыгивание на препятствие, либо прыжки через препятствие, например, через гимнастическую скамейку, тумбу

-Прыжки через скакалку, напрыгивание на предметы различной высоты, серийные прыжки через препятствия (набивные мячи, гимнастические скамейки) и различные эстафеты.

-Прыжок вверх толчком двух ног. Обязателен вертикальный взлет. То же с поворотом на 90, 180 и 360

-Прыжок вверх толчком двух ног с разбега в один, два, три шага. В последнем шаге впереди правая нога, левая к ней приставляется.

**Упражнения для изучения ударного движения:**

Метанием мяча одной и двумя руками из различных положений

Броски мяча через сетку в прыжке, без прыжка волейбольных, набивных мячей

Броски мяча в парах

**Имитация нападающего удара при напрыгивании на подвешенный мяч**

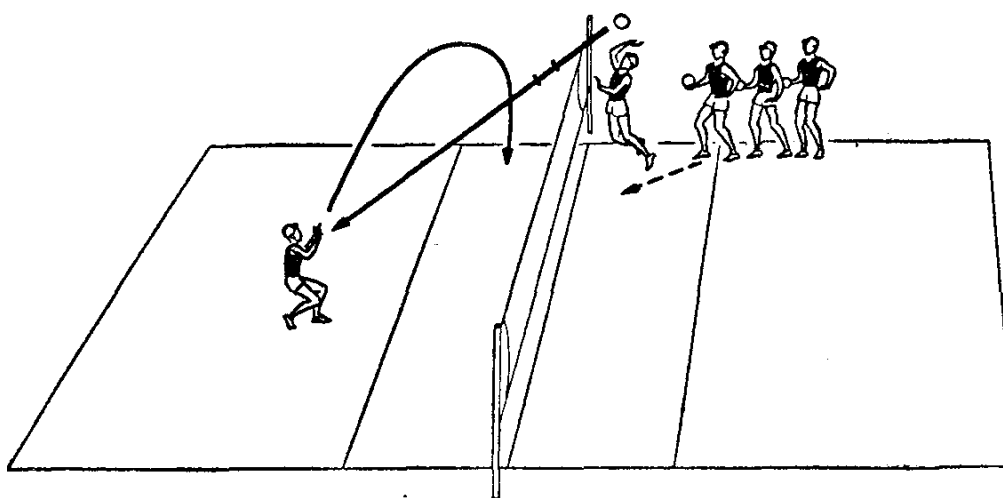
-Броски набивного мяча весом 1 кг кистями - одной (правой, левой) и двумя руками из положения руки вверх.

-Стоя лицом, боком и спиной к гимнастической стене, упражнения с резиновым спортивным инвентарем для плечевого пояса.

- Броски набивного мяча весом 1 - 2 кг из-за головы двумя руками, одной рукой над головой («крюком»)
- Приседание и быстрое выпрямление ног со взмахом рук вверх, то же с набивным мячом (двумя) в руках; то же с прыжком вверх.
- Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед.
- Спрыгивание (высота 40 - 80 см.) с последующим прыжком вверх.
- Броски теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега, выполняя движения нападающего удара
- Подбрасывание мяча на различную высоту (в том числе очень высоко) и удар по мячу над головой стоя на месте и в прыжке.
- Нападающий удар с передачи.

#### Упражнения для изучения техники нападающего удара

1. Нападающий удар по ходу из зоны №4 с высокой передачи из зоны №3 направляется в зоны №4,6,5.
2. Нападающий удар по ходу из зоны 2 с высокой передачи из зоны 3 в зону 2 мяч направляется из зон 2, 6, 1.
3. Нападающий удар из зон 4,3 и 2 со средней по высоте передач.
4. Нападающий удар из зон 4, 3, и 2 с высоких и удаленных от сетки передач.
5. Нападающий удар с переводом вправо из зоны 2 с высокой передачи из зоны 3.
6. Чередование нападающих ударов из зоны 4 с высоких передач из зоны 3; прямой по ходу, с переводом вправо, на точность, рукой.
7. То же из зон 2 и 3, но нападающие удары выполняются со средних и низких передач.



8. Чередование нападающих ударов различными способами с различных по высоте передач.
9. Нападающий удар при противодействии блока. Смысл упражнений в том, что блоком закрыто какое-либо направление, и надо ударом послать мяч в другом направлении

(«открытом»). При этом все действия заранее обусловлены. Например, блоком закрыта линия - удар по ходу или с переводом влево. И так во всех зонах и во всех направлениях. Вначале блок ставят заранее, затем он «появляется» в последний момент.

10. Имитация нападающего удара и обман.

11. Поочередное выполнение ударов

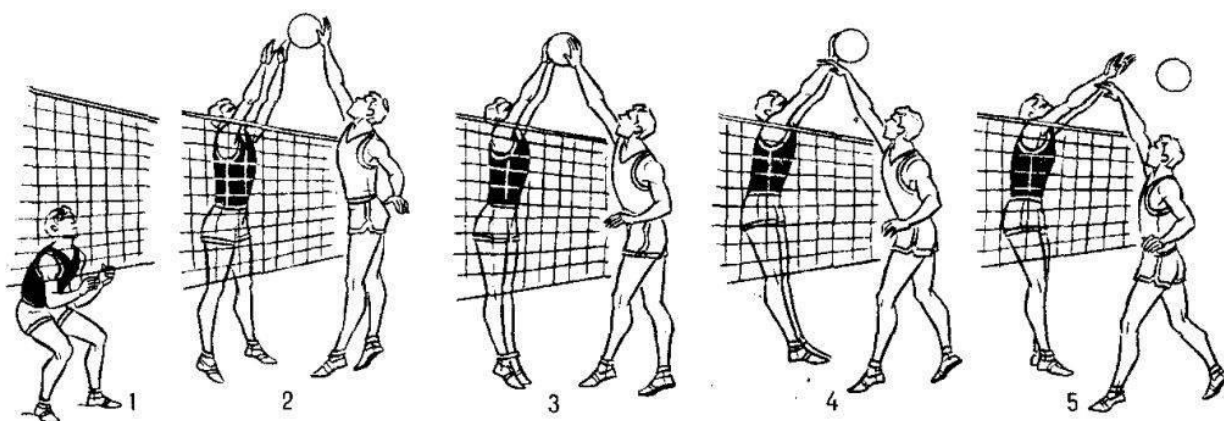
12. Нападающие удары с задней линии.

В парах через сетку:

- один игрок имитирует нападающий удар, другой закрывает удар по направлению разбега.

- игроки в парах, передают мяч над сеткой в прыжке перемещаясь на один шаг вправо, влево.

- блокирование мяча после подброса



Учебная игра с заданиями— 30 мин

**Контрольные вопросы:** (при необходимости)

**Критерии оценки за практическую работу:**

**Учебно-методическое и информационное обеспечение:**

основная литература:

Фомин Е.В. – Кандидат педагогических наук, заслуженный работник ФК России. Булыкина Л.В. – Кандидат педагогических наук, доцент, заведующая кафедрой волейбола РГУФКСМиТ. Суханов А.В. – Кандидат педагогических наук. Метод пособие технико-тактическая подготовка волейболистов. Выпуск №13

дополнительная литература: Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр Академия, 2004. - 400 с.

информационно-справочные и поисковые системы

<http://www.trainer.h1.ru> - сайт учителя физической культуры

## 2 семестр

### Практическая работа №1

**Раздел: 2.** Спортивная и физическая подготовка

**Количество часов:** 10

**Тема: 2.1.** Зимние виды спорта (лыжная подготовка и катание на коньках)

**Цели:** использовать физкультурно — спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

**Задачи:** Совершенствование техники классического и конькового хода;

Формирования навыка быстрого передвижения на лыжах при спуске с гор;

Воспитание целеустремленности, активности

**Перечень используемого оборудования:** лыжи, лыжные палки, парафины, мази

**Теоретические сведения:** Требования техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке

Форма должна соответствовать следующим правилам: надежно защищать от ветра; не перегревать и не способствовать переохлаждению; не должна сковывать движений во время занятий; варежек должно быть два комплекта, чтобы в случае намокания одной можно было надеть другую пару; головной убор должен быть изготовлен из теплого материала. Обязательно наличие шерстяных носков.

Перед уроком каждый должен проверить свои лыжи на исправность (целость креплений, отсутствие трещин). Не стоит надевать лыжи сразу после выхода на улицу. Инвентарь должен адаптироваться к низкой температуре. Нельзя махать палками слишком активно, чтобы не покалечить товарища.

Нельзя самостоятельно покидать место занятия, кататься в неразрешённом преподавателем месте. Лыжная подготовка в УЗ может проводиться при определенном температурном режиме до -18\*С.

**Порядок выполнения работы:**

Подбор экипировки на занятия по лыжной подготовке. Инструктаж

Игра: «лыжники на места!»

Выполнение ОРУ без лыж

Свободное прохождение 2000 метров лыжными ходами с преодолением естественных препятствий

Игра: «Спуск с горы с препятствиями»

Лыжные эстафеты

**Контрольные вопросы:** *(при необходимости)*

## **Критерии оценки за практическую работу:**

### **Учебно-методическое и информационное обеспечение:**

основная литература: 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 978-5-09-114133-7. - Текст

**дополнительная литература:** Основные виды лыжных ходов

<https://www.uventasport.ru/blog/sovety-pokupatelyam/osnovnye-vidy-lyzhnykh-khodov/>

информационно-справочные и поисковые системы

<http://www.trainer.h1.ru> - сайт учителя физической культуры

## **Практическая работа №2**

**Тема:** Совершенствование техники катание на коньках

**Цели:** использовать физкультурно — спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

**Задачи:**

Развитие координации;

Воспитание ловкости, быстроты

**Перечень используемого оборудования:** каток, коньки

**Теоретическая часть:** Инструктаж ТБ на занятиях коньками

Одежда для занятий должна быть легкой, теплой, не стесняющей движения.

Уроки проходят в тихую погоду или при слабом и ветре, при температуре не ниже 20<sup>0</sup> С.

Перед каждым уроком проверять коньки / они должны быть прочными, надежными, обувь удобной.

При сильном морозе необходимо поручать занимающимся следить друг за другом и сообщать учителю о первых признаках обморожения.

При утомлении или ухудшении самочувствия учащихся должен быть отправлен в медпункт.

Перед занятиями, проводимыми на катке и после них, следует уделять внимание упражнениям без коньков, выполняемые в раздевалке.

При обучении на льду новичков следует применять страховку, используя для этой цели барьеры, поручни и т.д.

Запрещается кататься на катках одновременно на обычных коньках и хоккеистам.

Запрещается находиться на льду во время занятий без коньков.

Запрещается резко останавливаться, а также отдыхать на беговой дорожке.

Во избежание столкновений кататься только против часовой стрелки.

Во всех тяжелых случаях травматизма необходимо вызвать врача

После урока поменять белье, носки.

**Порядок выполнения работы:** выполнять упражнения на коньках по дорожкам:

-скольжение вперед по прямой

-скольжение по дуге

-скольжение на двух ногах — змейкой

-«фонарик»

-«самокат»

-остановка ребром конька в одноопорном положении

-остановиться при скольжении назад

Свободное катание на коньках 3000 метров-6 кругов

**Контрольные вопросы:** *(при необходимости)*

**Критерии оценки за практическую работу:**

**Учебно-методическое и информационное обеспечение:**

основная литература: 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 978-5-09-114133-7. - Текст

дополнительная литература: <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/02/11/metodicheskaya-razrabotka-obuchenie-kataniyu-na-konkakh>

Ильин ГВ, Методическая разработка. Обучение катанию на коньках на уроках физической культуры. Опубликовано 11.02.2018

информационно-справочные и поисковые системы Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. Стандарты второго поколения. М. Просвещение. 2010.

<http://www.trainer.h1.ru> - сайт учителя физической культуры

### **Практическая работа №3**

**Тема:** Совершенствование коньковых лыжных ходов

**Цели:** использовать физкультурно — спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

**Задачи:** Развитие координации;

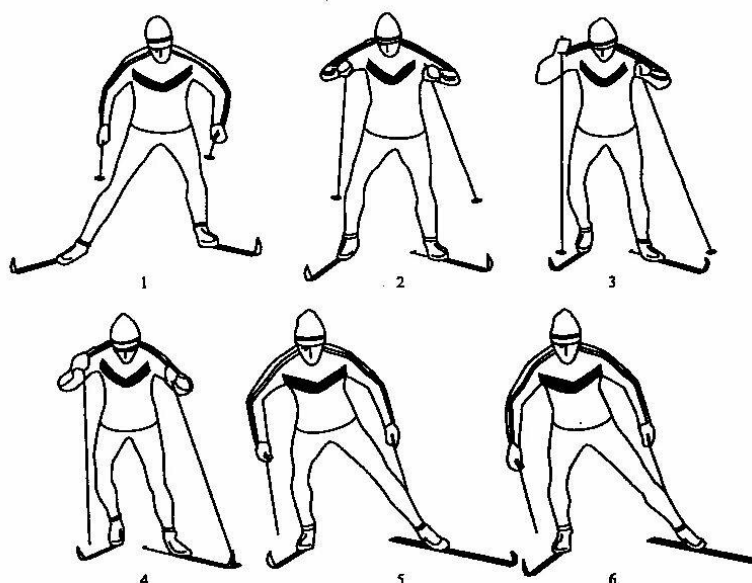
Воспитание волевых качеств

Перечень используемого оборудования: лыжная площадка, лыжная экипировка

**Теоретическая часть:**

**Порядок выполнения работы:**

-Упражнения «Самокат»



-Одновременный полуконьковый ход правый (левый)

-Одновременный двухшажный коньковый ход

-Попеременный двухшажный коньковый ход

-Коньковый ход без отталкивания руками

-Переход с попеременного конькового хода на одновременный

-Игра «Слалом» без палок

**Контрольные вопросы:** (при необходимости)

**Критерии оценки за практическую работу:**

параметр	отлично	хорошо	удовлетворительно
----------	---------	--------	-------------------

3000 метров (юноши)			
2000 метров (девушки)			

**Учебно-методическое и информационное обеспечение:**

основная литература: 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 978-5-09-114133-7. - Текст

дополнительная литература: Лыжный спорт

[obg-19.narod.ru>literatura/Lyzhnyy\\_sport\\_2005.pdf](http://obg-19.narod.ru/literatura/Lyzhnyy_sport_2005.pdf)

информационно-справочные и поисковые системы

<http://www.trainer.h1.ru> - сайт учителя физической культуры

**Практическая работа №4**

**Тема:** Зачет по лыжной подготовке

**Цели:** использовать физкультурно — спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

**Задачи:** развитие скоростной выносливости;

Совершенствование техники перехода с хода на ход в соревновательных условиях

Перечень используемого оборудования: лыжная площадка, лыжная экипировка, секундомер

**Теоретическая часть:**

**Порядок выполнения работы:**

-Переход с одновременного одношажного и полуконькового на одновременный двухшажный коньковый ход

-Переход с одновременного двухшажного конькового хода на одновременный одношажный и полуконьковый

-Переходы с любого одновременного конькового на коньковый ход без отталкивания руками

-Выполнение контрольного норматива

**Контрольные вопросы:***(при необходимости)*

**Критерии оценки за практическую работу:**



Бег на лыжах	отлично	хорошо	удовлетворительно
5000 метров (юноши)			
3000 метров (девушки)			

### **Учебно-методическое и информационное обеспечение:**

основная литература: 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 978-5-09-114133-7. - Текст

дополнительная литература: Раменская Т.И., Баталов А.Г., Лыжный спорт. Учебник, М, Фис 2005

информационно-справочные и поисковые системы

<http://www.trainer.h1.ru> - сайт учителя физической культуры

### **Практическая работа №5**

**Тема:** Техника передвижения на коньках, повороты, торможения

**Цели:** использовать физкультурно — спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

**Задачи:** Совершенствование поворотов и торможений на коньках.

Развитие координации, скорости;

Воспитание настойчивости, смелости, взаимовыручки.

**Перечень используемого оборудования:** лед, коньки

**Теоретическая часть:**

**Порядок выполнения работы:**

Совершенствование поворотов и торможений на коньках.

Движение прямо:

-Выполнение техники падения.

-Выполнение отталкивания толчковым коньком, скольжение на двух ногах.

-Выполнение отталкивания толчковым коньком, скольжение на одной ноге.

-Поочерёдное выполнение отталкивания и скольжения.

Движение спиной вперёд.

-Работа парами, группами:

-Один выполняет упражнение, другой оценивает и помогает.

Торможение:

полуплугом (сзади).

полуплугом (спереди).

плугом.

-Повороты на параллельных ногах.

-Повороты в стороны за счёт торможения одной ногой.

-Повороты переступанием в движении.

Эстафеты:

-Движение прямо, до конуса и обратно.

-Движение прямо, с остановками, до конуса и обратно.

-Движение спиной вперёд.

-Движение прямо парами, параллельно.

-Движение прямо парами, один везёт другого.

Свободное катание на коньках 3000 метров-6 кругов

**Контрольные вопросы:** *(при необходимости)*

**Критерии оценки за практическую работу:**

**Учебно-методическое и информационное обеспечение:**

основная литература: 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 978-5-09-114133-7. - Текст

дополнительная литература:

информационно-справочные и поисковые системы

<http://www.trainer.h1.ru> - сайт учителя физической культуры

## Практическая работа №1

**Раздел 2. Спортивная и физическая подготовка**

**Количество часов: 14**

## Тема 2.2. Баскетбол

**Цели:** использовать физкультурно — спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

**Задачи:** Формирование правильного подбрасывания мяча и ловля его;

Развитие координации и точности движений;

Воспитание чувства коллективизма

**Перечень используемого оборудования:** баскетбольные мячи 25 шт, свисток, оборудованная баскетбольная площадка

### Теоретическая часть:

Перед началом занятий обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму, спортивную обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висюльки сережки и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством учителя физкультуры подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- под наблюдением учителя положить мячи на стеллажи или в другое специально отведенное место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения упражнений;
- убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на занятии.

Требования безопасности на уроке физической культуры во время занятий  
баскетболом

- при сигнале о прекращении выполнения упражнения все обучающиеся обязаны взять мячи в руки и выслушать методические указания учителя физической культуры;
- выполнять только то упражнение, которое было дано учителем;
- запрещается учащимся бить мяч ногами.
- при учебной двухсторонней игре строго выполнять правила расстановки и перехода;
- выполнять подачу только после свистка учителя физкультуры.
- обязательно выполнять общую и специальную разминку;
- при выполнении специальных силовых упражнений соблюдать необходимую дистанцию и интервал;
- при выполнении прыжков, приземляться на обе ноги на всю стопу.

При плохом самочувствии на уроке физической культуры обучающийся должен прекратить

занятие, уведомить учителя и обратиться в медпункт школы.

Во время урока по баскетболу учащиеся должны соблюдать игровую дисциплину.

Запрещается вести игру влажными руками.

По команде учителя физкультуры, учащиеся организованно строятся в шеренгу.

После подведения итогов, сообщения оценок, домашнего задания, учащиеся строем покидают спортивную площадку и расходятся по раздевалкам, избегая столкновений.

После занятий баскетболом необходимо тщательно вымыть руки, лицо, по возможности – принять душ.

### Порядок выполнения работы:

Выполнение разминочного бега 3-5 мин

Выполнение специальных беговых упражнений:

-Бег с высоким подниманием бедра. При отталкивании опорной ногой нужно высоко поднимать бедро маховой ноги. Акцент делается на снятие ноги с опоры, а не на её постановку;

-Бег с захлестом голени. Необходимо попеременно сгибать ноги в коленном суставе, забрасывая голень назад, к ягодице. Пяткой нужно коснуться ягодиц с максимальной частотой, но передвижение должно быть минимальным.


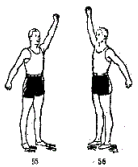
-Семенящий бег. Короткие шажки длиной в собственную стопу. Приземление на носок, расслабленный плечевой пояс и руки.

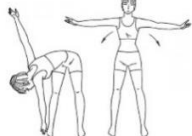
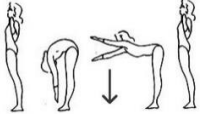
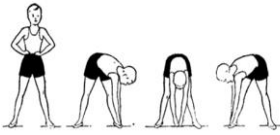

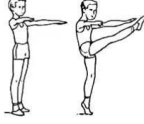




-Бег с выносом прямых ног вперед. Приземление на упругую стопу, руки работают, как при беге, корпус держать прямо.

-Бег спиной вперед. Активная работа рук, энергичное проталкивание стопы, взгляд назад через левое плечо или взгляд вперед, голову не поворачивать.

-Ускорение. Максимальное ускорение по диагонали

Выполнение общеразвивающих упражнений.

№	Содержание занятия	дозировка	Методические указания	Схема/рисунок
	И.п. стойка ноги врозь, руки к плечам. Круговые движения рук 1-4 вперед, 5-8 назад;	8-12 раз	Прямая осанка	
	И.п. стойка ноги врозь, правая вверх. 1-2 отведение правой, 3-4 левой;	8-12 раз	Плечи зафиксированы	

<p>И.п. стойка ноги врозь, наклон вперед, руки в стороны. Закручивание туловища</p>	самост-но		
<p>И.п. широкая стойка, руки на пояс. 1-наклон вперед, руки вперед, 2- вниз, 3- назад, 4 руки на пояс прогнуться</p>	8-12 раз	На счете 3-задевать пол	
<p>И.п. стойка ноги врозь, руки на пояс. 1- наклон к левой, 2-центр, 3- к правой, 4 и.п.</p>	8-12 раз	Выполнять ритмично	
<p>И.п. стойка ноги врозь, левая вверх, правая на пояс. 1-2 наклон вправо, 3-4 тоже вправо</p>	8-12 раз	Выполнять мах выше головы	
<p>И.п. стойка ноги врозь, руки вперед-стороны. 1-мах левой, 2 и.п., 3 мах правой, 4 и.п.</p>	8-12 раз	Выполнять мах выше головы	
<p>И.п. выпад правой вперед, руки на колено. 1-3 пружинистые покачивание, 4 смена ног поворотом</p>	самост-но	Прямая осанка	
<p>И.п. выпад правой в сторону, руки вперед. 1-3 пружинистые покачивание, 4 пережат на левую</p>	самост-но	Прямая осанка	
<p>И.п. тоже круговые движения в коленном и голеностопном суставе</p>	самост-но	Прямая осанка	
<p>И.п. основная стойка, руки на пояс. Перекаты с пятки на носок</p>	до 70 раз	Прямая осанка	

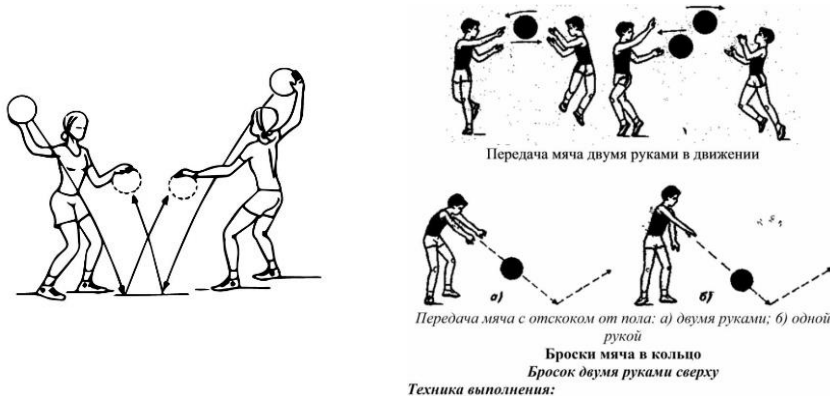
Работа в парах над передачей от груди.

Передача мяча в парах на месте. Передача выполняется на согнутых ногах (одна впереди, другая сзади). Основной акцент — на передачу мяча «грудь в грудь». Основное движение рук — от груди, локти не разводить в стороны. При приёме мяча руки согнуты.

Передача в парах с отскоком от пола. Упражнение можно выполнять как на месте, так и в движении.

Передача в парах с дриблингом. Например, подбросить мяч, поймать и выполнить передачу от груди (5 раз), потом поменяться местами и выполнить ещё 5 раз.

Передача в парах одним мячом. Партнёры стоят спиной друг к другу на расстоянии 5–6 м. Передавая и ловя мяч, они поворачивают только корпус, ступни остаются неподвижными.



Передача двумя руками от груди в движении.

Во время бега игрок должен поймать мяч на первый шаг, а на второй — передать его партнёру.

По мере овладения техникой условия выполнения упражнений можно усложнять (увеличивать темп, менять направление, применять пассивное или активное сопротивление защитника)

Игра: «Активные и пассивные партнеры»

Упражнение: штрафной бросок

Спортивные игры

### Контрольные вопросы:

Необходима ли разминка перед проведением спортивной игры?

- да
- нет
- иногда
- зависит от настроения

Почему нельзя играть на мокрой площадке?

- можно получить травму
- можно намочить мяч
- можно обрызгаться

Перечислите, что нельзя делать во время игры?

- отбирать мяч вдвоем
- отбирать мяч втроем
- подставлять бедро
- отбирать мяч сзади

- блокировать
- разводить локти в стороны
- бежать рядом с соперником
- прыгать вверх за мячом

Разрешается ли играть?

- без спортивной формы
- в высоких кроссовках
- с цепочкой на шее
- в серьгах
- с кольцами
- в часах
- в браслетах
- с длинными волосами, не заплетенными в косичку или не завязанным хвостом
- с жвачкой во рту
- с телефоном в руках
- услышав свисток учителя

Что нельзя делать во время ловли мяча?

- Отворачиваться от мяча
- Выставлять пальцы вперед
- показывать язык товарищу

### Критерии оценки за практическую работу:

	отлично	хорошо	удовлетворительно
ЮНОШИ			
ДЕВУШКИ			

### Учебно-методическое и информационное обеспечение:

основная литература: 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 978-5-09-114133-7. - Текст

дополнительная литература: Коновалов В.Л., В. А. Погодин В.А., Баскетбол. Учебное пособие для СПО <https://www.litres.ru/book/v-pogodin/basketbol-uchebnoe-posobie-dlya-spo-67773620/>

информационно-справочные и поисковые системы

<http://www.trainer.h1.ru> - сайт учителя физической культуры

## Практическая работа №2

**Тема:** Баскетбол. Челночный бег 10х10 м

**Цели:** использовать физкультурно — спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

**Задачи:**

Освоение передач мяча на месте и при встречном движении;

Приобретение навыков попадания в баскетбольное кольцо;

Воспитание ловкости, меткости, координации движений

**Перечень используемого оборудования:** баскетбольные мячи 15 шт, свисток, оборудованная баскетбольная площадка

**Теоретическая часть:** Основные правила игры в баскетбол

1. Одновременно на поле с каждой стороны может присутствовать по 5 игроков (общее количество игроков в команде — 12, количество замен не ограничено).
2. Игра состоит из четырёх периодов, длительность каждого — 10 минут. Между вторым и третьим таймом даётся перерыв на отдых 15 минут.
3. В баскетбол разрешается играть только руками. Мяч можно вести исключительно путём дриблинга, никаких пробежек быть не должно.
4. Каждой команде предоставляется 24 секунды для проведения атаки. За этот отведённый правилами отрезок времени атакующая сторона должна попасть в кольцо мячом или хотя бы мяч должен коснуться края корзины.
5. Игрокам запрещается находиться без мяча в трёхсекундной зоне более 3-х секунд.
6. За каждое попадание мячом в кольцо начисляются очки: 2 очка — в пределах дуги, 3 очка — за пределами дуги, 1 очко — штрафной бросок.
7. В игре считается количество фолов (есть персональные и командные). Как только сторона набирает 5 командных фолов за одну четверть, за каждое последующее нарушение судья назначает два штрафных броска. Если игрок набрал за поединок 5 персональных фолов, его удаляют и заменяют запасным.





### Порядок выполнения работы:

Выполнение разминочного бега 3-5 мин

Выполнение специальных беговых упражнений

Выполнение общеразвивающих упражнений с баскетбольными мячами

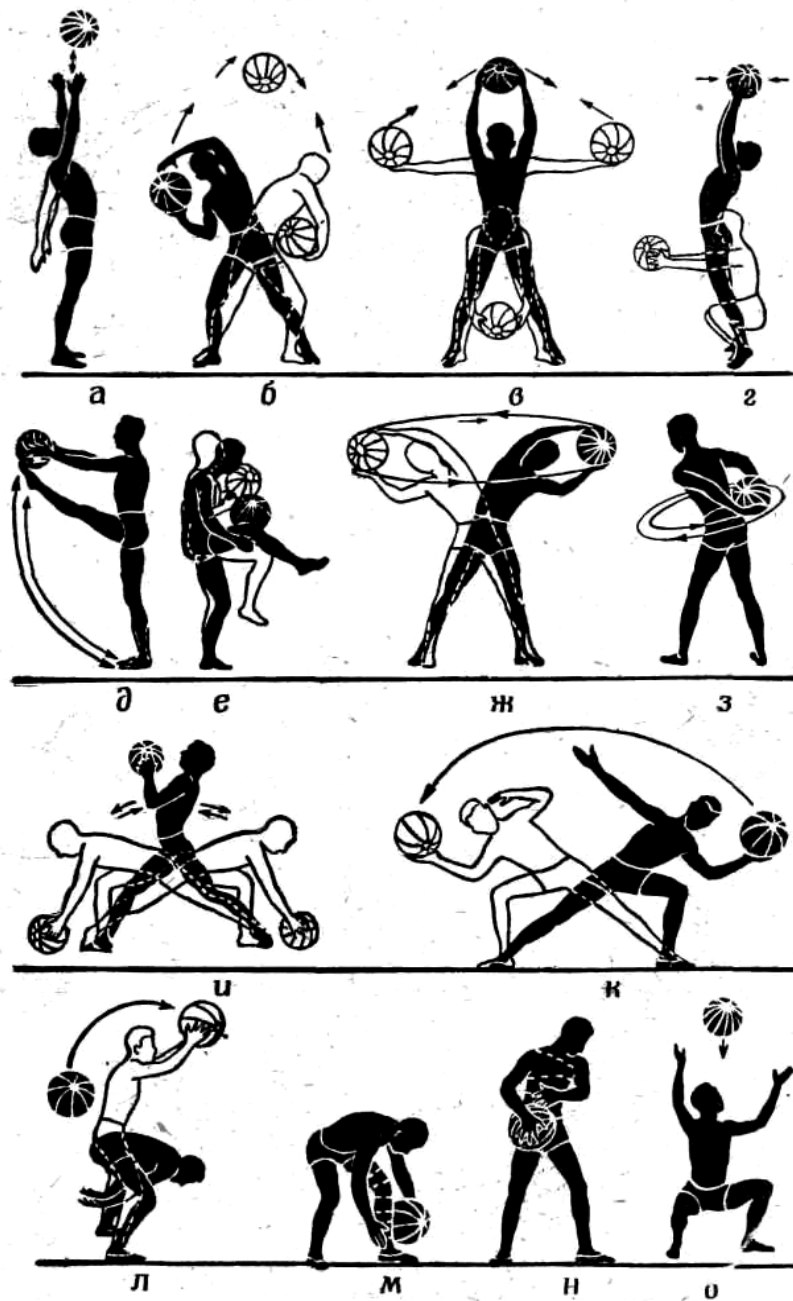
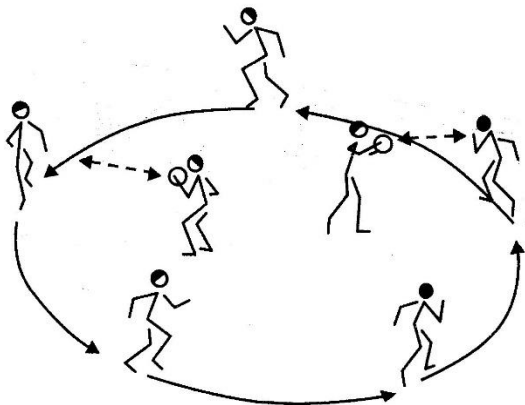
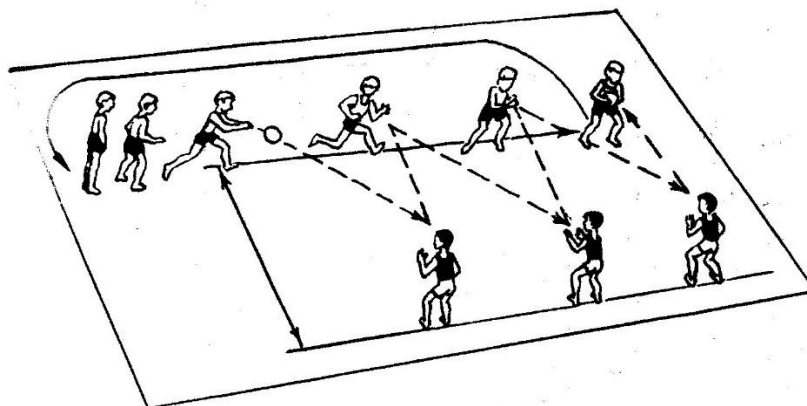


Рис. 29. Однoчные упражнения с набивным мячом.

Игра «Подвижная цель»



## Передачи в парах с двушажным перемещением



Контрольный зачет: челночный бег 10х10м

Игра: «Попади в кольцо»

Учебная игра-30 мин

### Контрольные вопросы:

Разрешается ли игрокам играть в очках или линзах?

а) Разрешается; б) не разрешается; в) разрешается под собственную ответственность.

Запрашивать тайм-ауты и замены имеет право:

а) только тренер команды; б) только главный тренер и капитан; в) любой игрок, находящийся на площадке.

Может ли игра закончиться ничейным счетом? а) Может; б) не может; в) назначается переигровка.

Сколько времени дается на ввод мяча в игру? а) 3 секунды; б) 5 секунд; в) 8 секунд.

Сколько времени отводится на атаку корзины соперника (с)? а) 30; б) 28; в) 24.

### Критерии оценки за практическую работу:

челночный бег 10х10 м	отлично	хорошо	удовлетворительно
юноши			
девушки			

### Учебно-методическое и информационное обеспечение:

основная литература: 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 978-5-09-114133-7. - Текст

дополнительная литература: Коновалов В.Л., В. А. Погодин В.А., Баскетбол. Учебное пособие для СПО

<https://www.litres.ru/book/v-pogodin/basketbol-uchebnoe-posobie-dlya-spo-67773620/>

информационно-справочные и поисковые системы

<http://www.trainer.h1.ru> - сайт учителя физической культуры

### Практическая работа №3

**Тема:** Баскетбол

**Цели:** использовать физкультурно — спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

**Задачи:** Развитие ловкости передвижения, точности глазомера;

Освоение передач на месте и при встречном движении;

Совершенствование простейших взаимодействий

**Перечень используемого оборудования:** баскетбольные мячи 25 шт, свисток, оборудованная баскетбольная площадка

**Теоретическая часть:**

В баскетболе 3х3 очки засчитываются за попадание мяча в корзину:

- 1 очко: за бросок из-за дуги (внутри зоны полукруга радиусом 2 метра от кольца).
- 2 очка: за бросок из-за пределов дуги (за линией трехочкового броска на расстоянии 6,75 метра от кольца).

Побеждает команда первой набравшая 21 очко в основное время игры. В случае ничьей по истечении основного времени назначается овертайм до первого набранного очка.

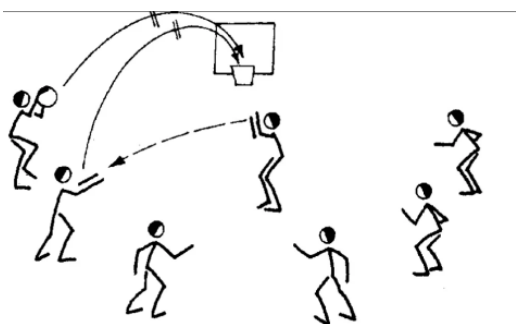
**Порядок выполнения работы:**

Выполнение разминочного бега 3-5 мин

Выполнение специальных беговых упражнений

Выполнение общеразвивающих упражнений на месте

Игра: борьба за мяч 3х3

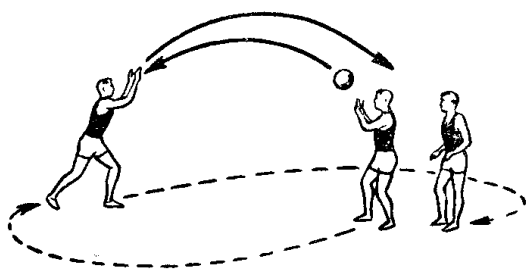


### Передачи мяча в тройках со сменой мест

Игрок №1 передаёт мяч игроку №2, а сам бежит вслед за мячом на место игрока №2.

1. Обегая со стороны спины, игрок №2 отдаёт мяч игроку №3, а сам перебегает на его место.
2. Игрок №3, в свою очередь, посылает мяч игроку №1 и сам бежит вслед за мячом на место игрока №1.

Ещё одно упражнение на передачу мяча со сменой мест — игроки №1 и 2 стоят в колонне, игрок №3 — напротив них. Игрок №2 передаёт мяч игроку №3 и встаёт за игроком №1.



Игра: «Перехвати мяч»

Эстафета с обводкой и прокатом мяча

Зачет: Штрафной бросок

Учебная игра -30 мин

**Контрольные вопросы:**

**Критерии оценки за практическую работу:**

Штрафной бросок (10 контрольных бросков)	отлично	хорошо	удовлетворительно
юноши	3	2	1
девушки	3	2	1

**Учебно-методическое и информационное обеспечение:**

основная литература: 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 978-5-09-114133-7. - Текст

дополнительная литература: Коновалов В.Л., В. А. Погодин В.А., Баскетбол. Учебное пособие для СПО

<https://www.litres.ru/book/v-pogodin/basketbol-uchebnoe-posobie-dlya-spo-67773620/>

информационно-справочные и поисковые системы

<http://www.trainer.h1.ru> - сайт учителя физической культуры

#### **Практическая работа №4**

**Тема:** Баскетбол. Передачи в 3-х за 30 секунд со сменой мест

**Цели:** использовать физкультурно — спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

**Задачи:** Развитие физических качеств и двигательных способностей.

Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.

Совершенствование техники броска в кольцо с двух шагов.

**Перечень используемого оборудования:** баскетбольные мячи 55 шт., свисток, оборудованная баскетбольная площадка, гимнастические скамейки

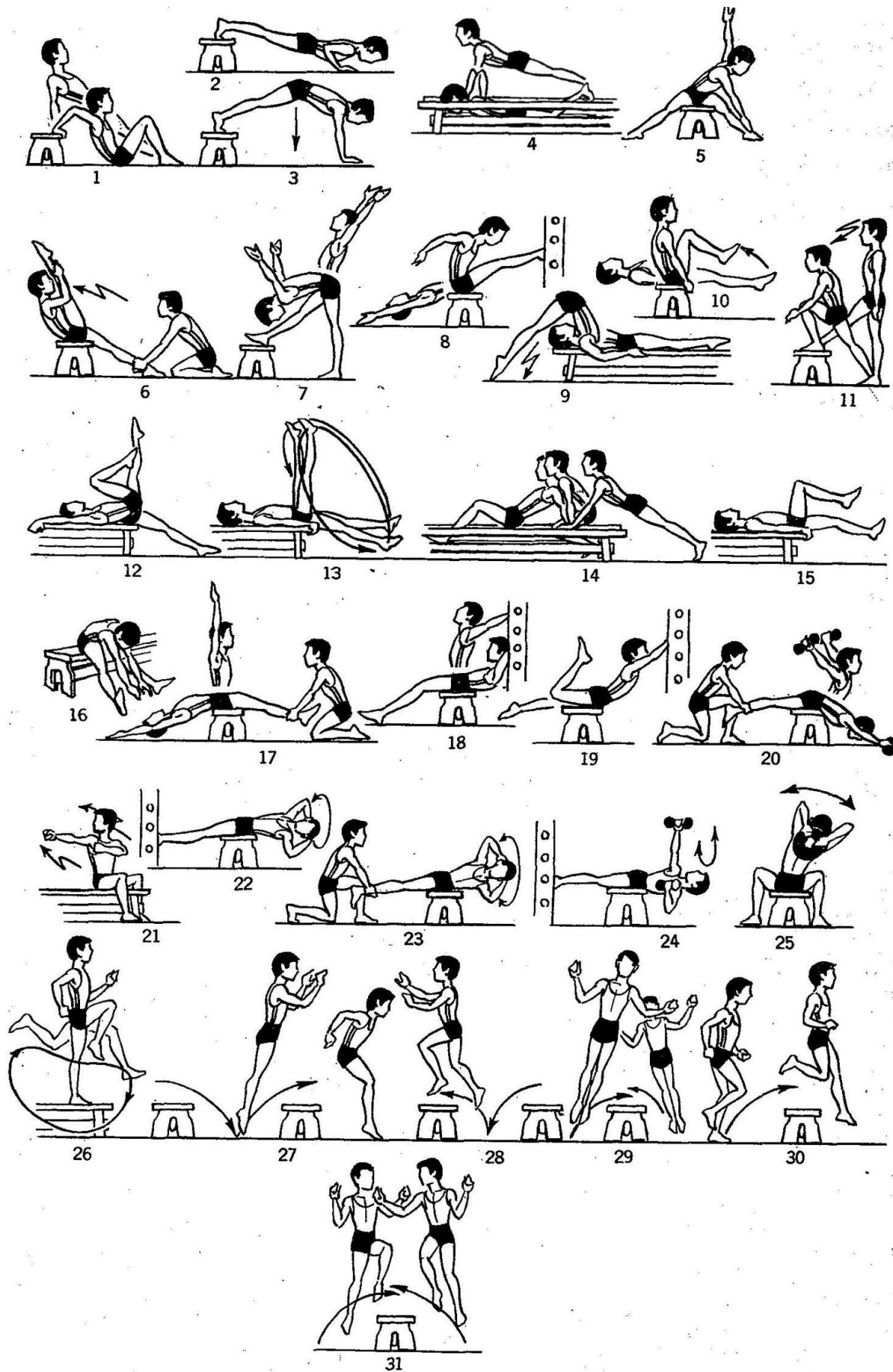
**Теоретическая часть:**

**Порядок выполнения работы:**

Выполнение разминочного бега 3-5 мин

Выполнение общеразвивающих упражнений в игре: «День-Ночь»

Выполнение силовых упражнений на гимнастической скамейке



Ведение мяча двумя руками:  
 -отскок мяча выше уровня пояса.

-отскок мяча на уровне пояса.

Ведение двумя руками:

-отскок мяча выше уровня пояса.

-отскок мяча на уровне пояса.

Ведения мяча на месте ведущей рукой.

Ведение мяча легким бегом ведущей рукой.

Ведение мяча по кругу.

Бросок мяча в кольцо с места.

Бросок мяча в кольцо после двух шагов.

- Ведение мяча с обводкой стоя и броском в кольцо в прыжке с двух шагов. Ведение выполнять дальней рукой от стойки. Выполнять ведение в обе стороны, бросок выполнять в оба кольца. После броска баскетболист с ведением возвращается в свою колонну.
- Ведение мяча с обводкой партнёра. Обвести партнёра, довести мяч до своего места, выполнить поворот, передать мяч двумя руками от груди.
- Бросок в кольцо в движении с двух шагов в прыжке. Первые номера выполняют бросок в дальнее кольцо, с отскоком от щита, вторые — в противоположное кольцо.
- Ведение мяча с обводкой стоя и броском в кольцо в прыжке с двух шагов.

Зачет: Передачи в 3-х за 30 секунд со сменой мест

### **Контрольные вопросы:**

### **Критерии оценки за практическую работу:**

Передачи в 3-х за 30 секунд со сменой мест	отлично	хорошо	удовлетворительно
Юноши (9м)	23	21	19
Девушки (7м)	23	21	19

### **Учебно-методическое и информационное обеспечение:**

основная литература: 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 978-5-09-114133-7. - Текст

дополнительная литература: Коновалов В.Л., В. А. Погодин В.А., Баскетбол. Учебное пособие для СПО



<https://www.litres.ru/book/v-pogodin/basketbol-uchebnoe-posobie-dlya-spo-67773620/>

информационно-справочные и поисковые системы

<http://www.trainer.h1.ru> - сайт учителя физической культуры

## **Практическая работа №5**

**Тема:** Баскетбол. Ведение мяча с обводкой

**Цели:** использовать физкультурно — спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

**Задачи:** Закрепление техники выполнения броска в прыжке;

Совершенствование навыка ведения мяча с изменением направления;

Воспитание скоростно-силовых качеств в игровой обстановке

**Перечень используемого оборудования:** баскетбольные мячи 15 шт., свисток, оборудованная баскетбольная площадка, конусы

**Теоретическая часть:** Зонная система защиты в баскетболе

- Эта система заключается в том, что каждый игрок охраняет определенное место (зону) площадки, на протяжении всей игры держа любого из противников, находящегося в его зоне.

- Расстановка игроков при зонной защите может быть различной и зависит от игры противника.

При распределении зон между игроками целесообразно учитывать следующее:

- чтобы под щитом всегда был хотя бы один игрок высокого роста или обладающий хорошим прыжком, могущий овладеть мячом при отскоках от щита;

- в передней линии должны быть наиболее быстрые игроки, хорошо передвигающиеся и препятствующие броскам издали. Их быстрота важна и для своевременного перехода к контратаке;

- при варианте с одним игроком в центре место центрального защитника занимает наиболее опытный игрок, который должен руководить всей защитой.

- Защитное положение команда принимает сразу же после того, как противники овладели мячом. Каждый игрок обязан занимать предназначенное ему место. Он должен все время перемещаться на согнутых ногах, вытянув руки в стороны. Такое положение игроков препятствует передачам мяча и передвижению противников.

**Порядок выполнения работы:**

Выполнение разминочного бега 8-10 мин

Выполнение общеразвивающих упражнений.

Игра: «Бросок в прыжке»

Зачет: Ведение мяча с обводкой трех баскетбольных кругов с броском в кольцо в движении с двух шагов (сек)

Упражнения для обучения и контроля игры в защите на занятиях по баскетболу

- «В парах против передач»

-«В тройках против передач»

-«В четвёрках против передач»

Учебная игра с заданиями 30мин

**Контрольные вопросы:** (один или несколько вариантов правильных ответов)

-Какое положение рук недопустимо для защитника?

а) руки разведены в стороны; б) руки согнуты в локтях; в) одна рука поднята вверх, а вторая опущена вниз; г) руки опущены вниз

-Лучшим средством для начала контратаки является? а) выбивание мяча; б) вырывание мяча; в) перехват мяча; г) фол; д) взятие мяча после отскока от щита

-К видам передвижения баскетболиста при игре в защите относится? а) перехват мяча; б) вырывание мяча; в) боксерский шаг; г) остановки; д) повороты; е) выбивание мяча

-Этот прием борьбы за овладение мячом используется как при игре в защите, так и при игре в нападении? а) взятие мяча после отскока от щита; б) перехват мяча; г) выбивание мяча; д) вырывание мяча

**Критерии оценки за практическую работу:**

ведение мяча с обводкой трех баскетбольных кругов с броском в кольцо в движении с двух шагов (сек)	отлично	хорошо	удовлетворительно
юноши			
девушки			

**Учебно-методическое и информационное обеспечение:**

основная литература:

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 978-5-09-114133-7. - Текст

дополнительная литература:

1. Гомельский Е.Я. Курс «Баскетбольная секция в школе» Лекция №8. – М.: «Первое сентября» Спорт в школе № 24, 2008

2. Коновалов В.Л., В. А. Погодин В.А., Баскетбол. Учебное пособие для СПО

<https://www.litres.ru/book/v-pogodin/basketbol-uchebnoe-posobie-dlya-spo-67773620/>

информационно-справочные и поисковые системы

1. <http://www.trainer.h1.ru> - сайт учителя физической культуры

2. <https://multiurok.ru/index.php/files/zonnaia-sistema-zashchity-v-basketbole.html>

### **Практическая работа №6**

**Тема:** Баскетбол. Броски в кольцо с различных точек

**Цели:** использовать физкультурно — спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

**Задачи:** Развивать точность с помощью бросков в кольцо;

Совершенствовать технику ведения, бросков мяча.

Воспитывать морально-волевые качества: трудолюбие, целеустремленность, интерес к занятиям физической культурой.

**Перечень используемого оборудования:** баскетбольные мячи 15 шт, свисток, оборудованная баскетбольная площадка

**Теоретическая часть:**

**Порядок выполнения работы:**

Разминка в ходьбе на осанку:

И.п. – руки вверх, ходьба на носках

И.п. – руки на пояс, ходьба на пятках!

И.п. – руки в стороны, ходьба на внешней стороне стопы

И.п. – руки на пояс, ходьба на внутренней стороне стопы

И.п. – руки на пояс, ходьба полу приседом

И.п. – руки на пояс, ходьба полным приседом

Гладкий бег 12-12 мин

ОРУ в ходьбе

Специальные упражнения баскетболиста:

И.п. – руки с мячом перед собой, вращение мяча вокруг своей оси, самостоятельно.

И.п. - руки с мячом перед грудью, подбрасывание мяча над головой, сделать 3 хлопка, поймать мяч;

И.п. - руки с мячом перед грудью, подбрасывание мяча над головой с хлопком за спиной, поймать мяч;

И.п. - руки с мячом перед грудью, подбрасывание мяча над головой, поворот на 360 гр., поймать мяч;

И.п. - руки с мячом перед грудью, подбрасывание мяча над головой, присесть, поймать мяч;

И.п. – руки с мячом перед собой, «восьмерка» между ног, самостоятельно.

Броски в кольцо с разных точек.

Игра: «Кто точнее»

Зачет: подтягивание на перекладине

Учебная игра с заданием.

### **Контрольные вопросы:**

### **Критерии оценки за практическую работу:**

подтягивание на перекладине	отлично	хорошо	удовлетворительно
Юноши (высокая)	10	8	6
Девушки (низкая)	15	12	9

### **Учебно-методическое и информационное обеспечение:**

основная литература: 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 978-5-09-114133-7. - Текст

дополнительная литература: Коновалов В.Л., В. А. Погодин В.А., Баскетбол. Учебное пособие для СПО

<https://www.litres.ru/book/v-pogodin/basketbol-uchebnoe-posobie-dlya-spo-67773620/>

информационно-справочные и поисковые системы

<http://www.trainer.h1.ru> - сайт учителя физической культуры

## **Практическая работа №7**

**Тема:** Баскетбол. Бросок сбоку от щита

**Цели:** использовать физкультурно — спортивную деятельность укрепления здоровья,

достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

**Задачи:** Совершенствование навыков бросков мяча в заданном направлении с отскоком от щита, а также точного выполнения движений;

**Перечень используемого оборудования:** баскетбольные мячи 15 шт., свисток, оборудованная баскетбольная площадка

**Теоретическая часть:**

**Порядок выполнения работы:**

Выполнение разминочного бега 13-15 мин

Выполнение специальных беговых упражнений:

Выполнение общеразвивающих упражнений.

Игра: «Мяч в корзину»

Упражнения: броски разным способом

-Бросок двумя руками от груди

-Бросок двумя руками от головы (сверху)

-Бросок двумя руками сверху вниз

-Бросок одной рукой от плеча

-Бросок одной рукой от головы (сверху)

-Бросок одной рукой сверху в прыжке (бросок в прыжке)

-Бросок одной рукой снизу

Броски в кольцо с разных точек

-Сбоку от щита

-Штрафная линия

-Бросок с 6 м линии

Зачет: бросок сбоку от щита (5 попыток)

**Контрольные вопросы:**

**Критерии оценки за практическую работу:**

бросок сбоку от щита	отлично	хорошо	удовлетворительно
юноши	3	2	1
девушки	3	2	1

### Учебно-методическое и информационное обеспечение:

основная литература: 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 978-5-09-114133-7. - Текст

дополнительная литература:

информационно-справочные и поисковые системы

<http://www.trainer.h1.ru> - сайт учителя физической культуры

## Практическая работа №1

### Раздел 2. Профессионально-ориентированное содержание

**Количество часов: 4**

**Тема:** Гиревой спорт в силовой и подготовке студента к трудовой деятельности

**Цели:** использовать физкультурно — спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

**Задачи:** Совершенствование техники толчка двух гирь от груди;

Способствовать развитию физических качеств общей и силовой выносливости;

Воспитание самостоятельности, терпению, дисциплинированности

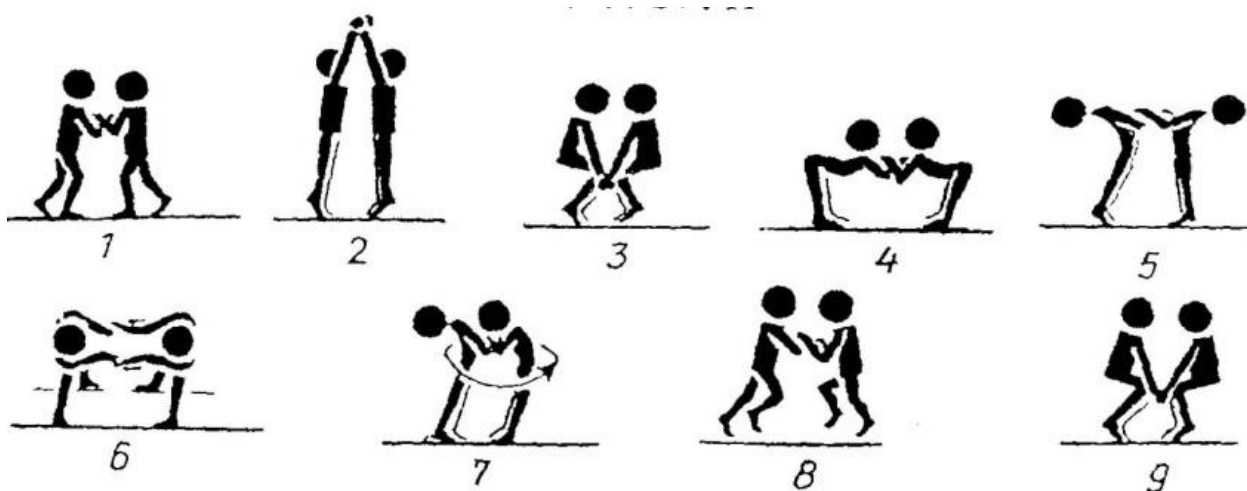
**Перечень используемого оборудования:** гири 12 кг, 16 кг, скакалки 15 шт

**Теоретическая часть:**

**Порядок выполнения работы:**

Прыжки через скакалку 50 раз

Выполнение общеразвивающих упражнений в парах без предмета:



Исходное положение (И. п.): стоя лицом друг к другу, руки на плечах товарища, наклоны головы вперёд–назад.

И. п.: то же, поворот головы вправо–влево.

И. п.: стоя спиной друг к другу, руки в стороны, сцепить в «замки». Наклоны туловища вправо–влево. И. п.: стоя лицом друг к другу, кисти у плеч, локти вниз. 1 — поворот в сторону, коснуться правой ладонью левого плеча товарища. 2 — И. п. 3 — то же в другую сторону.

И. п.: широкая стойка лицом друг к другу на расстоянии 50 см. Руки на плечах товарища, пружинный наклон вперёд. И. п.: спиной друг к другу, сцепившись согнутыми в локтях руками. Приседания.

И. п.: стоя лицом друг к другу, взявшись за руки. Прыжки «лодочкой».

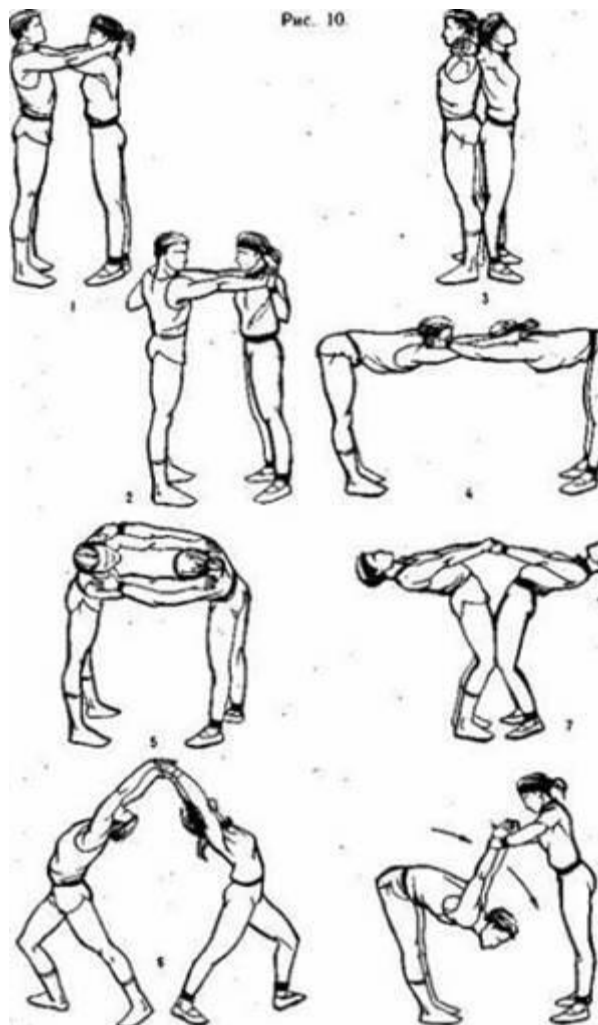
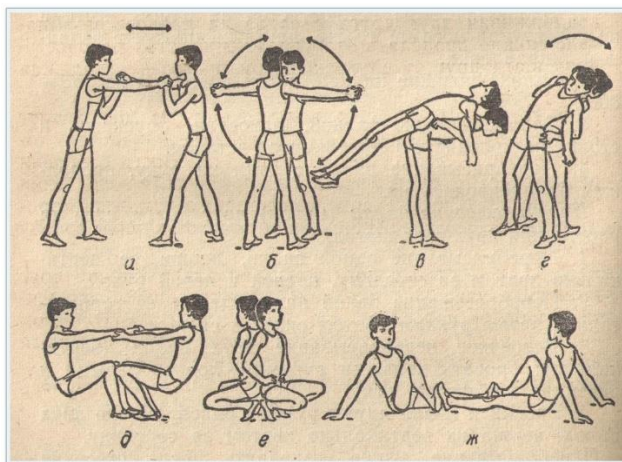
И. п.: то же. Ходьба «лодочкой».

И. п. — основная стойка. 1–2 — поднять руки вперёд-вверх, ладони повернуть внутрь, отвести правую ногу назад на носок и слегка прогнуться.

И. п. — основная стойка. На счёт «раз» — руки в стороны, на счёт «два» — руки к плечам, на счёт «три» — руки в стороны, на счёт «четыре» — вернуться в исходное положение. Повторяется 6–8 раз.

И. п. — широкая стойка, руки в стороны. На счёт «раз» — наклон к правой ноге, хлопок за ногой, на счёт «два» — вернуться в исходное положение, на счёт «три» — то же с левой ногой. При наклоне выдох, при исходном положении вдох.

И. п. — основная стойка, руки на поясе. На счёт «раз» — правую ногу выставить вперёд на носок, на счёт «два» — скользя носком по полу, правую отставить в сторону, на счёт «три» — правую ногу назад, на счёт «четыре» — вернуться в исходное положение.



Выполнение подводящих и вспомогательных упражнений:

-Махи с гирями;

-Выпрыгивания с гирей между ног;

-Выжимание гирь;

-Приседание с гирями на плечевых суставах

Зачет: толчок двух гирь от груди 16 кг

Турнир по настольному теннису 30 мин

**Контрольные вопросы:**

**Критерии оценки за практическую работу:**

**Учебно-методическое и информационное обеспечение:**



основная литература: 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 978-5-09-114133-7. - Текст

дополнительная литература:

информационно-справочные и поисковые системы

<http://www.trainer.h1.ru> - сайт учителя физической культуры

## **Практическая работа №2**

**Тема:** Силовая выносливость в гиревом спорте и работоспособность.

**Цели:** использовать физкультурно — спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

**Задачи:** развитие быстрой реакции на сигнал, сообразительности; воспитание ловкости, быстроты

**Перечень используемого оборудования:** баскетбольные мячи 15 шт., свисток, оборудованная баскетбольная площадка

**Теоретическая часть:**

**Порядок выполнения работы:**

Скиппинг

-классические- вперёд; назад

-В приседе

-Руки скрестно»

-С продвижением

-Со сменой ног

-«Ноги скрестно»

-Парные

Специально-подготовительные упражнения с гирями для тренировки рывка

-Наклоны со штангой на плечах.

-Приседания.

-Выпрыгивания со штангой на плечах

-«Швунг» толчковый из-за головы.

-Рывок в стойку (хват штанги узкий).

- Выпады со штангой.
- Поднимание на носки (штанга на плечах).
- Повороты туловища (штанга на плечах).
- Рывок в стойку (хват широкий).
- Тяга от уровня бёдер (хват узкий).

Контрольный норматив: рывок одной рукой гири из виса

Турнир по настольному теннису

**Контрольные вопросы:**

**Критерии оценки за практическую работу:**

	отлично	хорошо	удовлетворительно
юноши			
девушки			

**Учебно-методическое и информационное обеспечение:**

основная литература: 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 978-5-09-114133-7. - Текст

дополнительная литература:

Значки ГТО (2014) [Электронный ресурс] // <http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/gto.html> – 02.02.2015.

информационно-справочные и поисковые системы

<http://www.trainer.h1.ru> - сайт учителя физической культуры

**Практическая работа №1**

**Количество часов:** 14

**Тема 2.4.** Легкая атлетика и минифутбол.

**Тема:** Работа с мячами в парах и с обводкой конусов. Удары по воротам.

**Цели:** использовать физкультурно — спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

**Задачи:** Развитие быстрой реакции на сигнал, сообразительности;

Воспитание ловкости, быстроты

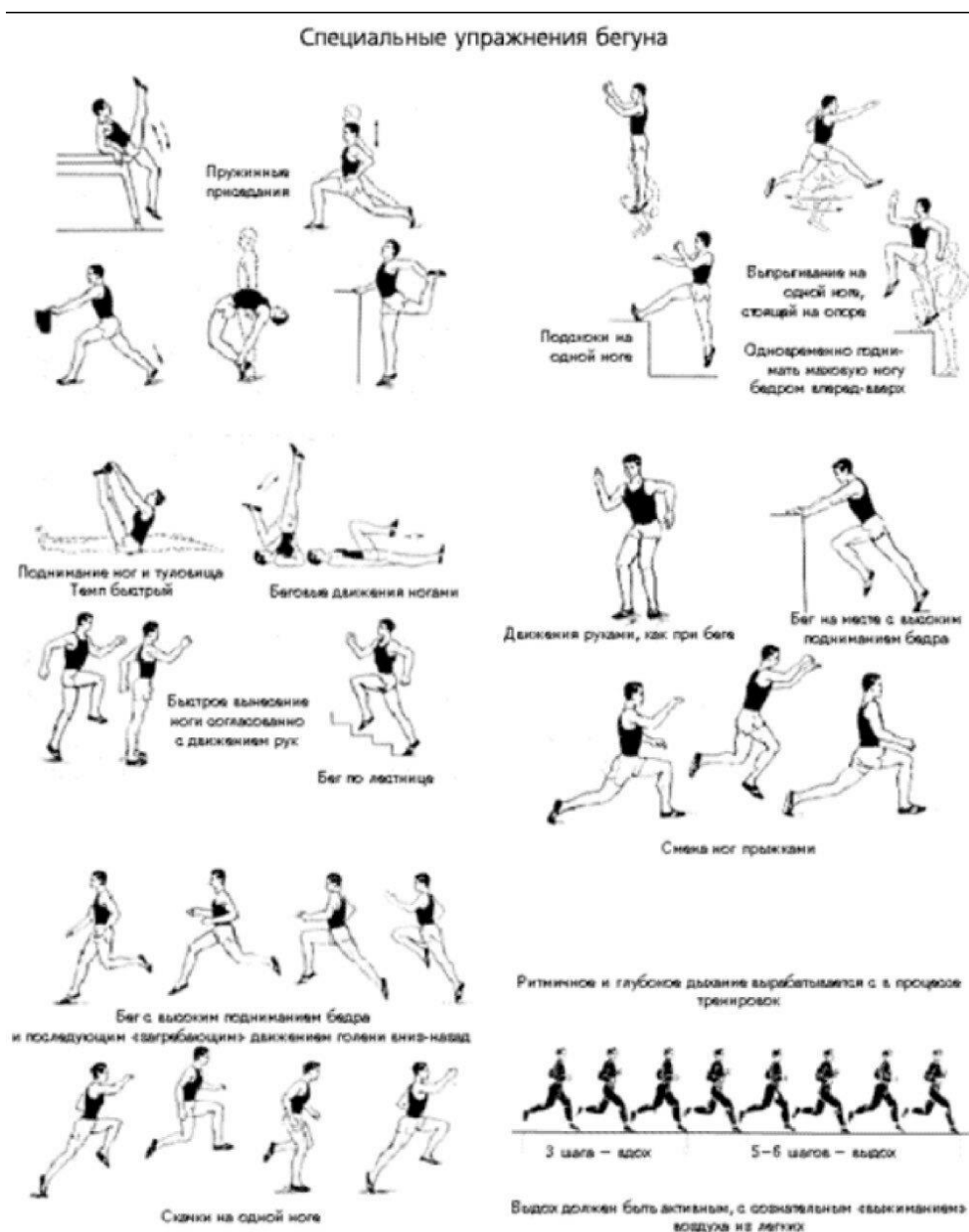
**Перечень используемого оборудования:** футбольные мячи 2 шт., свисток, спортивная площадка, эстафетные палки 2 шт.

**Теоретическая часть:**

**Порядок выполнения работы:**

Выполнение разминочного бега 10-15 мин

Выполнение специальных беговых упражнений:



Бег сериями ускорений 3\*150 м по кругу.

Круговая эстафета с передачей эстафетной палочкой

Упражнения для развития обводки у футболистов

Обводка стоек (4–5 стоек) — удар по воротам на время.

Ведение мяча 20–30 м, обводка стоек (4–5 штук) — длинная передача партнёру на время.

Ведение мяча с обводкой 4–5 стоек, расставленных на прямой линии и зигзагообразно.

Изучение связки «ведение — обводка — ведение».



**Контрольные вопросы:**

**Критерии оценки за практическую работу:**

	отлично	хорошо	удовлетворительно
юноши			
девушки			

**Учебно-методическое и информационное обеспечение:**

основная литература: 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 978-5-09-114133-7. - Текст

дополнительная литература:

информационно-справочные и поисковые системы

<http://www.trainer.h1.ru> - сайт учителя физической культуры

**Практическая работа №2**

## Раздел 2. Профессионально-ориентированное содержание

**Тема:** Спринтерский бег

**Цели:** Повторить технику спринтерского бега; выполнить футбольное игровое упражнение.

**Цели:** Разучить разминку в движении; повторить технику спринтерского бега; выполнить футбольное игровое упражнение.

**Задачи:** Совершенствование навыков техники ударов по воротам;

Формирование индивидуальной технико-тактической подготовки.

Развитие ловкости и координации, быстроты

**Перечень используемого оборудования:** футбольный мяч 2шт, свисток, площадка, секундомер, беговые дорожки

**Теоретическая часть:**

**Порядок выполнения работы:**

Выполнение разминочного бега 13-15 мин

Выполнение специальных беговых упражнений на координационной лестнице:

-Прыжки по клеткам.

Исходное положение — стоя лицом к лестнице. Выполняйте прыжки в каждую клетку — от начала до конца координационной лестницы. Не касайтесь пятками пола. Сделайте 2–3 серии прыжков.

-Прыжки «ноги в стороны — ноги вместе».

Исходное положение — стоя лицом к лестнице. Выполните прыжок, разводя ноги в стороны, при приземлении уйдите в присед. Теперь прыгните в клетку, ноги вместе. Сделайте 2–3 серии прыжков до конца координационной лестницы.

-Прыжки на одной ноге.

Исходное положение — стоя на одной ноге лицом к лестнице. Выполняйте прыжки на одной ноге в каждую клетку. Не касайтесь пяткой пола. Сделайте 1–2 серии прыжков до конца лестницы, повторите упражнение другой ногой.

-Бег с высоким подниманием бедра.

Исходное положение — стоя лицом к лестнице. Бегите и высоко поднимайте бёдра, при приземлении старайтесь попадать ногой в центр клетки. Выполните 2–3 серии — до конца координационной лестницы.

-Бег с высоким подниманием бедра боком.

Исходное положение — стоя, боком к координационной лестнице. Бегите и высоко поднимайте бёдра, каждая нога должна попасть в каждую клетку лестницы. Выполните по 1–2 серии на правый и левый бок, перемещайтесь до конца координационной лестницы.

-Боковая разножка.

Исходное положение — выпад боком к лестнице. Выполняйте боковую разножку. С каждым прыжком продвигайтесь к концу лестницы. Ногами попадайте в клетки. Сделайте по 1–2 серии на правый и левый бок, перемещайтесь до конца координационной лестницы. Выполнение общеразвивающих упражнений.

Игра: «Вызов номеров»

Зачет: Бег 100м

Отработка ударов из различных положений:

- силовые удары правой ногой взёмом голеностопа.
- силовой удар левой ногой взёмом голеностопа.
- силовой удар правой ногой по мячу, находящемуся в воздухе.
- силовой удар левой ногой по мячу, находящемуся в воздухе
- отработка удара по воротам с обводкой противника;
- отработка удара по воротам после передачи мяча с фланга;

Учебная игра: футбол 30 мин

**Контрольные вопросы:**

**Критерии оценки за практическую работу:**

Бег 100м	отлично	хорошо	удовлетворительно
юноши			
девушки			

**Учебно-методическое и информационное обеспечение:**

основная литература: 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 978-5-09-114133-7. - Текст

дополнительная литература: <https://www.sports.ru/soccer/blogs/2807730.html>

информационно-справочные и поисковые системы

<http://www.trainer.h1.ru> - сайт учителя физической культуры

### Практическая работа №3

**Тема:** Бег на средние дистанции

**Цели:** Развитие общей выносливости.

**Задачи:** Совершенствовать технику легкоатлетических упражнений, соревновательным методом;

Развивать силовую выносливость.

Способствовать воспитанию «командного духа», применяя соревновательный метод.

**Перечень используемого оборудования:** футбольный мяч 2шт, свисток, площадка, секундомер, беговые дорожки

**Теоретическая часть:**

**Порядок выполнения работы:**

Выполнение разминочного бега 13-15 мин

Выполнение специальных упражнений

Выполнение ОРУ

Игра: «Бег с преследованием соперника»

Зачет: Бег 1000м(ю); 500м (д)

Двухсторонняя игра с заданием: футбол 30 мин

**Контрольные вопросы:**

**Критерии оценки за практическую работу:**

Бег 1000м (ю) 500м (д)	отлично	хорошо	удовлетворительно
юноши			
девушки			

### **Учебно-методическое и информационное обеспечение:**

основная литература:

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 978-5-09-114133-7. - Текст

дополнительная литература:

Нормативы по физкультуре 2023-2024г <https://beguza.ru/normativy-po-fizkulture/>

информационно-справочные и поисковые системы

- <http://www.trainer.h1.ru> - сайт учителя физической культуры

### **Практическая работа №4**

**Тема:** Бег на средние дистанции

**Цели:** Развитие общей выносливости.

**Задачи:** Освоение правил здорового и безопасного образа жизни;

Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости

**Перечень используемого оборудования:** футбольный мяч 2шт, свисток, площадка, секундомер, беговые дорожки

**Теоретическая часть:**

**Порядок выполнения работы:**

Выполнение разминочного бега 13-15 мин

Выполнение ОРУ

Кроссфит в условиях улицы – 2х15раз

-Бёрпи -

-Отжимания

-Приседания

-Джампинг Джек

-Подъём ног к перекладине

-Прыжки на «лестницу»

Зачет: Бег 3000м(ю); 2000м (д)



Двухсторонняя игра с заданием: футбол 30 мин

**Контрольные вопросы:**

**Критерии оценки за практическую работу:**

Бег 3000м (ю) 2000м (д)	отлично	хорошо	удовлетворительно
юноши			
девушки			

**Учебно-методическое и информационное обеспечение:**

основная литература:

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 978-5-09-114133-7. - Текст

дополнительная литература: Кроссфит

<https://www.championat.com/lifestyle/article-4451235-krossfit-kompleks-uprazhnenij-dlya-nachinayuschih-i-prodvinutyh-programma-trenirovki-dlya-muzhchin-i-devushek.html>

информационно-справочные и поисковые системы

<http://www.trainer.h1.ru> - сайт учителя физической культуры

## **Практическая работа №5**

**Тема:** Бег на длинные дистанции

**Цели:** Развитие общей выносливости.

**Задачи:** Развивать силовую выносливость.

Закрепить умения и навыки в выполнении техники передач и остановки мяча на месте и в движении

Совершенствовать технику передач мяча на месте и при встречном движении

Воспитание чувства коллективизма

**Перечень используемого оборудования:** футбольный мяч 2шт, свисток, площадка, секундомер, беговые дорожки, стойки

**Теоретическая часть:**

**Порядок выполнения работы:**

Выполнение разминочного бега до 6 км(ю), 4 км (д)

## Выполнение ОРУ

Выполнение упражнений на технику передач мяча на месте и при встречном движении в футболе

-Ведение мяча по прямой с последующей передачей партнёру. Нужно вести мяч по прямой к фишке, выполнить передачу и ускориться в конец колонны.

-Рывок с мячом. Нужно пробросить мяч вперёд, выполнить остановку и передачу партнёру. После передачи — ускорение в конец колонны.

-Передача мяча в колоннах. Нужно передавать и останавливать мяч в колоннах с чередованием левой и правой ног с перемещением в противоположную колонну.

-Передача мяча в «коридоре». Нужно передавать мяч между фишек с продвижением вперёд.

Игра: «Народный мяч»

Зачет: Бег 1000м(ю); 500м (д)

Двухсторонняя игра с заданием: футбол 30 мин

### **Контрольные вопросы:**

### **Критерии оценки за практическую работу:**

Бег 1000м (ю) 500м (д)	отлично	хорошо	удовлетворительно
юноши			
девушки			

### **Учебно-методическое и информационное обеспечение:**

основная литература:

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 978-5-09-114133-7. - Текст

дополнительная литература:

информационно-справочные и поисковые системы

<http://www.trainer.h1.ru> - сайт учителя физической культуры

## Практическая работа №6

**Тема:** Бег на длинные дистанции

**Цели:** Развитие общей выносливости.

**Задачи:** Развивать выносливость.

Способствовать воспитанию «командного духа», применяя соревновательный метод.

**Перечень используемого оборудования:** футбольный мяч 2шт, свисток, площадка, секундомер

**Теоретическая часть:**

**Порядок выполнения работы:**

Выполнение ОРУ

Зачет: Марш-бросок по пересеченной местности

Двухсторонняя игра с заданием: футбол 30 мин

**Контрольные вопросы:**

**Критерии оценки за практическую работу:**

Марш-бросок	отлично	хорошо	удовлетворительно
Юноши 6км			
Девушки 3км			

**Учебно-методическое и информационное обеспечение:**

основная литература:

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 978-5-09-114133-7. - Текст

дополнительная литература:

Нормативы по физкультуре 2023-2024г <https://beguza.ru/normativy-po-fizkulture/>

информационно-справочные и поисковые системы

<http://www.trainer.h1.ru> - сайт учителя физической культуры

## Практическая работа №7

**Тема:** Бег на различные дистанции

**Цели:** Развитие общей и скоростной выносливости.

**Задачи:** Совершенствовать технику легкоатлетических упражнений, соревновательным методом;

Развивать выносливость.

Способствовать воспитанию «командного духа», применяя соревновательный метод.

**Перечень используемого оборудования:** футбольный мяч 2шт, свисток, площадка, секундомер, беговые дорожки

**Теоретическая часть:**

**Порядок выполнения работы:**

Выполнение разминочного бега 13-15 мин

Эстафетный бег 4x100м

Общеразвивающие упражнения с футбольным мячом

Вратарская техника

-И.п. стоя, ноги вместе, мяч в обеих руках, руки опущены вниз. Руки вперед, 2 - руки вверх, 3 – руки вперед, 4 – И.П. 8 раз

-И.п. стоя, ноги слегка расставлены, мяч в одной руке. 1-4 – переключивание мяча из одной руки в другую, вокруг себя. 4 в одну и 4 в другую сторону.

-И.п. стоя, ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках, руки подняты вверх. 1 – наклон вправо, 2 – И.п., 3 – наклон влево, 4 – И.п. 6 раз в каждую сторону.

-И.п. широкая стойка, мяч перед грудью 1 – наклон вперед, мяч положить на пол, 2 – И.п., 3 – наклон вперед, взять мяч, 4 – И.п. 8 раз.

-И.п. стойка, мяч зажат в коленях. 1-4 – поворот с мячом вокруг себя, 4 раза в каждую сторону.

-И.п. стойка, ноги врозь, мяч перед собой. 1-4 прыжки вокруг мяча на правой ноге, 4 раза на каждой ноге.

Обучение техники владения мячом

И.п. стойка ноги врозь, руки внизу, мяч перед собой. 1 – наступить на мяч правой ногой, 2 – И.п. 3- наступить на мяч левой ногой, 4 – И.п. 10 раз с постепенным ускорением.

-И.п. Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Катание мяча подошвой перед собой по 10 раз каждой ногой.

-И.п. Тоже. Катание мяча вокруг себя по 6 раз каждой ногой.

-И.п. Широкая стойка, мяч между ногами, около правой. Катание мяча внутренней частью ноги (щечкой) 10 раз с последующим ускорением.

Двухсторонняя игра с заданием: футбол 30 мин

## **Учебно-методическое и информационное обеспечение:**

### **Основные источники:**

1. Андрюхина, Т. В. Физическая культура: учебник для 10—11 классов общеобразовательных организаций. Базовый уровень : учебник / Т. В. Андрюхина, Н. В. Третьякова ; под ред. М. Я. Виленского. - 4-е изд. - Москва : ООО «Русское слово — учебник», 2022. - 200 с. - (ФГОС. Инновационная школа). - ISBN 978-5-533-01643-8. - Текст : электронный. – Режим доступа: по подписке.

### **Интернет-ресурсы**

1. Электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2157063>. – Режим доступа: по подписке.
2. <http://www.minsport.gov.ru> - Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации.
3. <http://www.edu.ru>- «Федеральный портал «Российское образование»
4. <http://www.olympic.ru>- Официальный сайт Олимпийского комитета России.
5. <http://goup32441.narod.ru>- сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).
6. <http://it-n.ru/communities>-сеть творческих учителей/сообщество учителей физической культуры
7. <http://www.trainer.h1.ru> - сайт учителя физической культуры
8. <http://zdd.1september.ru> - газета "Здоровье детей"
9. <http://spo.1september.ru>- газета "Спорт в школе"
10. <http://www.infosport.ru/press/fkvot> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.