Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Бутакова Оксана Стефановна
Должность: директор
Дата подписания: 06.11.2025 05:03:21
Уникальный программный ключ:
92ebe478f3654efe030354ec9c160360cb17a169

Министерство образования и науки Республики Саха (Якутия)
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Республики Саха (Якутия) «Ленский технологический техникум»

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ
Дисциплина: ОД.09 Физическая культура
Профессия: 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)

Ленск, 2023

Методические рекомендации по выполнению практических занятий разработаны в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по профессии среднего профессионального образования 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию (по отраслям) и на основании Положения об организации самостоятельной работы в техникуме и методических рекомендаций об организации самостоятельной работы в условиях реализации ФГОС, утвержденных Учебно-методическим советом ГБПОУ РС(Я) «Ленский технологический техникум»

РЕКОМЕНДОВАНО

Учебно-методическим советом

ГБПОУ РС (Я) «Ленский технологический техникум»

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Саха (Якутия) «Ленский технологический техникум» Учебно методический совет Протокол № 11 «30» июня 2023 г.

РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО
на заседании ПЦК
«Общеобразовательных дисциплин»
Протокол №10
от "26" июня 2023 г.
Председатель ПЦК: _____/Еремеева Т.С./

Разработчик:

Ещеркин Николай Владимирович, преподаватель физичекой культуры

Оглавление

Ещеркин Николай Владимирович, преподаватель физичекой культуры 2
Введение 5
Перечень тем практических работ 7
Методические указания по выполнению практических работ 13
Практическое занятие №1 13
Практическое занятие №2: 15
Практическое занятие №3 19
Практическое занятие №4 22
Практическое занятие №5 25
Практическое занятие №6 29
Практическое занятие №7 32
Практическое занятие №8 36
Практическое занятие №9 39
Практическое занятие №10 43
Практическое занятие №11 47
Практическое занятие №12 50
Практическое занятие №13 53
Практическое занятие №14 55
Практическое занятие №15 58
Практическое занятие №16 61
Практическое занятие №18 67
Практическое занятие №19 70
Практическое занятие №20 73
Практическое занятие №21 76
Практическое занятие №22 79
Практическое занятие №23 82
Практическое занятие №24 85
Практическое занятие №25 88
Практическое занятие №26 91

Практическое занятие №27 94
Практическое занятие №28 97
Практическое занятие №29 100
Практическое занятие №30 103
Практическое занятие №31 106
Практическое занятие №32 110
Практическое занятие №33 113
Практическое занятие №34 116
Практическое занятие №35 119
Практическое занятие №36 122
Практическое занятие №37 126
Практическое занятие №38 129
Практическое занятие №39 132
Практическое занятие №40 135
3.2. Информационное обеспечение реализации программы 139

Введение

Методические указания по дисциплине Дисциплина: ОД.09 Физическая культура для выполнения практических работ созданы в помощь студентам для работы на занятиях, подготовки к практическим занятиям и для правильного составления отчетов.

Уважаемые студенты, приступая к выполнению практической работы, Вы должны внимательно прочитать цель и задачи занятия, ознакомиться с требованиями к уровню Вашей подготовки в соответствии с федеральными государственными стандартами (ФГОС), краткими теоретическими и учебно-методическими материалами по теме практической работы, ответить на вопросы для закрепления теоретического материала.

Все задания к практической работе Вы должны выполнять в соответствии с инструкцией, анализировать полученные в ходе занятия результаты по приведенной методике.

Отчет о практической работе Вы должны выполнить по приведенному алгоритму, опираясь на образец.

Наличие положительной оценки по практическим работам необходимо для получения дифференцированного зачета по дисциплине «Психология», поэтому в случае отсутствия на уроке по любой причине или получения неудовлетворительной оценки за практическую работу Вы должны найти время для ее выполнения или пересдачи.

В результате изучения вариативной части по дисциплине Дисциплина: ОД.09 Физическая культура обучающийся должен:

Уметь:

У1. Выполнять сборку, монтаж и регулировку электрооборудования промышленных предприятий

У2. Распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте

У3. Анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части

У4. Определять этапы решения задачи

У5. Выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы

У6. Составлять план действия

У7. Определять необходимые ресурсы

У8. Владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах

У9. Реализовывать составленный план

У10. Определять задачи для поиска информации

У11. Определять необходимые источники информации

У12. Организовывать работу коллектива и команды

У13. Взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности

Знать:

З1. Требования безопасности выполнения слесарно-сборочных и электромонтажных работ

З2. Актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить

З3. Основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте

З4. Алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях

З5. Методы работы в профессиональной и смежных сферах

З6. Структуру плана для решения задач

З7. Порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности

З8. Номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности

З9. Приемы структурирования информации

З10. Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности

З11. Основы проектной деятельности

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен владеть общими компетенциями:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с

учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен владеть **профессиональными** компетенциями:

ПК 1.2. Выполнять монтаж электрических сетей

Отметка «5» ставится, если:

- работа выполнена полностью;
- в логических рассуждениях и обосновании решения нет пробелов и ошибок;
- в решении нет математических ошибок (возможна одна неточность, описка, не являющаяся следствием незнания или непонимания учебного материала).

Отметка «4» ставится, если:

- работа выполнена полностью, но обоснования шагов решения недостаточны (если умение обосновывать рассуждения не являлось специальным объектом проверки);
- допущена одна существенная ошибка или два-три несущественных ошибки.

Отметка «3» ставится, если:

- допущены более одной существенной ошибки или более двух-трех несущественных ошибок, но учащийся владеет обязательными умениями по проверяемой теме;
- при этом правильно выполнено не менее половины работы.

Отметка «2» ставится, если:

- допущены существенные ошибки, показавшие, что учащийся не владеет обязательными умениями по данной теме в полной мере.

К категории *существенных ошибок* следует отнести ошибки, связанные с незнанием, непониманием учащимися основных положений теории и с неправильным применением методов, способов, приемов решения практических заданий, предусмотренных программой.

К категории *несущественных ошибок* следует отнести погрешности, связанные с небрежным выполнением записей, рисунков, графиков, чертежей, а также погрешности и недочеты, которые не приводят к искажению смысла задания и его выполнения.

При наличии существенной ошибки задание считается невыполненным.

Практические работы представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Перечень видов практических работ

Перечень тем практических работ

Тема практической работы	**Наименование раздела / темы Рабочей программы**	**Кол.ч**

Раздел 1. Легкая атлетика		
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции	**Практическое занятие №1.** Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона. Упражнения и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	2
Тема 1.2. Техника стартов.	**Практическое занятие №2.** Техника бега высокого и низкого старта, финиширование. Техника выполнения тестовых упражнений комплекса ГТО Бег на 30,60,100 метров	2
Тема 1.3. Бег на средние дистанции	**Практическое занятие №3.** Техника бега на средние дистанции Техника выполнения тестовых упражнений комплекса ГТО Упражнения и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Прыжок в длину с места	2
Тема 1.4. Эстафетный бег	**Практическое занятие №4.** Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)	2
Тема 1.5. Техника метания гранаты	**Практическое занятие №5.** Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);	2
Тема 1.6. Техника метания гранаты на дальность	**Практическое занятие №6.** Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)	2
Тема 1.7. Развитие скоростной выносливости	**Практическое занятие №7.** Совершенствование техники челночного бега 3х10 Техника выполнения тестовых упражнений комплекса ГТО Упражнения и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	2
Тема 1.8. Кроссовая подготовка	**Практическое занятие №8.** Совершенствование техники (кроссового бега, на средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))	2
Раздел 2. Гимнастика.		
Тема 2.1. Техника строевых упражнений	**Практическое занятие №9.** ТБ на занятиях гимнастики. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыкания и смыкания, поворотов на месте.	2

Тема 2.2. Техника акробатических элементов	**Практическое занятие №10.** Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка». Упражнения и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Пресс за 1 мин	2
Тема 2.3. Техника акробатических элементов	**Практическое занятие №11.** Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».	2
Тема 2.4. Акробатическая комбинация	**Практическое занятие №12.** Освоение и совершенствование акробатических элементов и комбинаций: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».	2
Тема 2.5. Акробатическая комбинация	**Практическое занятие №13.** Освоение и совершенствование акробатических элементов и комбинаций: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка». (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться)	2
Тема 2.6. Опорные прыжки	**Практическое занятие №14.** Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Опорные прыжки через коня ноги врозь. Упражнения и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений «Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу»	2
Тема 2.7. Опорные прыжки	**Практическое занятие №15.** Опорные прыжки: через коня ноги врозь Висы и упоры на гимнастических снарядах (перекладина) «Подтягивание» из виса на высокой, низкой перекладине	2

Тема 2.8. Профессионально-прикладные упражнения	**Практическое занятие №16.** Упражнения с отягощениями и сопротивлениями для различных мышечных групп Техника выполнения тестовых упражнений комплекса ГТО Упражнения и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Развитие гибкости, тест на гибкость	2
Раздел 3. Волейбол		
Тема 3.1. Техника верхней передачи мяча	**Практическое занятие №17.** ТБ на занятиях волейбола. Техника выполнения перемещения, остановки, стойки игрока, повороты. Верхняя передача мяча. Прием мяча сверху. Передача мяча в парах, тройках. Учебная игра. Дифференцированный зачёт	2
Тема 3.2. Техника нижней передачи мяча.	**Практическое занятие №18.** Техника владения мячом. Нижняя передача мяча. Прием мяча снизу. Передача мяча в парах, тройках. Учебная игра.	2
Тема 3.3. Нижняя подача.	**Практическое занятие №19.** Техника владения мячом. Техника нижней подачи и приёма после неё. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	2
Тема 3.4. Верхняя подача	**Практическое занятие №20.** Техника владения мячом. Техника верхней подачи и приёма после неё. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	2
Тема 3.5. Техника нападающего удара.	**Практическое занятие №21.** Техника прямого нападающего удара. Учебная игра.	2
Тема 3.6. Техника нападающего удара.	**Практическое занятие №22.** Техника прямого нападающего удара. Учебная игра.	2
Тема 3.7. Одинарный и групповой блок	**Практическое занятие №23.** Техника блокирования. Правила игры. Учебная игра.	2
Тема 3.8. Тактика игры в волейбол	**Практическое занятие №24.** Тактика игры в волейбол: тактика защиты, тактика нападения. Учебная игра.	2
Раздел 4. Баскетбол		
Тема 4.1. Техника владения мячом. Ведение мяча.	**Практическое занятие №25.** ТБ на занятиях баскетбола. Техника выполнения перемещения, остановки, стойки игрока, повороты. Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу	2
Тема 4.2. Техника передачи мяча на месте и в движении	**Практическое занятие №26.** Техника ловли и передачи мяча различными способами: ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола	2

Тема 4.3. Техника передачи мяча на месте и в движении.	**Практическое занятие №27.** Техника ловли и передачи мяча различными способами на месте. Техника ловли и передачи мяча различными способами в движении. Ведение два шага бросок	2
Тема 4.4. Ведение мяча с изменением скорости и направления	**Практическое занятие №28.** Ведение мяча по прямой, с изменением направления. Остановка после ведения. Скоростное ведение	2
Тема 4.5. Техника бросков	**Практическое занятие №29**. **Броски одной р**укой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча	2
Тема 4.6. Техника бросков	**Практическое занятие №30.** Техника броска различными способами: броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча с места	2
Тема 4.7. Техника выполнения штрафного броска.	**Практическое занятие №31.** Техника штрафного броска. Учебная игра	2
Тема 4.8. Тактика игры баскетбол	**Практическое занятие №32.** Приемы противодействия и овладения мячом. Тактика игры баскетбол: тактика защиты, тактика нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Учебная игра	2
Раздел 5. Национальные виды спорта Якутии		
Тема 5.1. Техника прыжка «Ыстанга»	**Практическое занятие №33.** ТБ на занятиях национальных видов спорта. Прыжки через нарты. Овладение техникой якутских прыжков ыстанга. Совершенствование техники выполнения прыжков ыстанга.	2
Тема 5.2. Техника прыжка «Куобах»	**Практическое занятие №34.** Овладение техникой якутских прыжков куобах. Совершенствование техники выполнения прыжков куобах	2
Тема 5.3. Техника прыжка «Кылыы»	**Практическое занятие №35**. Овладение техникой якутских прыжков кылыы. Совершенствование техники выполнения прыжков кылыы	2
Тема 5.4. Прыжки через нарты	**Практическое занятие №36.** Развитие прыгучести. Овладение техникой якутских прыжков	2
Раздел 6. Лёгкая атлетика		
Тема 6.1. Бег на короткие дистанции	**Практическое занятие №37.** Техника бега высокого и низкого старта, финиширование. Техника выполнения тестовых упражнений комплекса ГТО Бег на 30,60,100 метров	2

Тема 6.2. Бег на средние дистанции	**Практическое занятие №38.** Техника бега на средние дистанции Техника выполнения тестовых упражнений комплекса ГТО. Упражнения и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений. Прыжок в длину с мест	2
Тема 6.3. Техника метания гранаты на дальность.	**Практическое занятие №39.** Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)	2
Тема 6.4. Кроссовая подготовка	**Практическое занятие №40.** Совершенствование техники (кроссового бега, на средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)) Дифференцированный зачёт	2

Методические указания по выполнению практических работ

Практическое занятие №1

Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега с высокого и низкого старта, стартового разгона. Упражнения и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений

Продолжительность: 2 академических часа (90 минут)

Цель занятия:

Ознакомить обучающихся с техникой безопасности при занятиях легкой атлетикой, сформировать навыки правильного выполнения высокого и низкого старта, стартового разгона, а также развить скоростно-силовые качества, необходимые для успешного выполнения тестовых нормативов по бегу на короткие дистанции.

Задачи занятия:

1. Образовательные:

- Изучить правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.
- Освоить технику высокого и низкого старта.
- Научиться правильно выполнять стартовый разгон.

2. Развивающие:

- Развивать координацию, скорость, реакцию и взрывную силу ног.
- Формировать умение контролировать технику бега на короткие дистанции.

3. Воспитательные:

- Воспитывать дисциплинированность, ответственность за собственную безопасность и безопасность окружающих.
- Способствовать формированию здорового образа жизни.

Место проведения:

Спортивный зал или легкоатлетическая дорожка (в зависимости от погодных условий).

Инвентарь и оборудование:

- Спортивная форма и обувь
- Стартовые колодки (при наличии)
- Секундомер
- Свисток
- Мел или маркеры для разметки дорожки

Ход занятия

I. Вводная часть (15 минут)

1. Построение, приветствие, рапорт дежурного.

2. **Сообщение темы, цели и задач занятия.**

3. **Инструктаж по технике безопасности:**

- Запрещается выполнять упражнения без разминки.
- Необходимо использовать только исправный инвентарь.
- Соблюдать дистанцию при выполнении беговых упражнений.
- При появлении боли или недомогания — немедленно прекратить нагрузку и сообщить преподавателю.
- Запрещено находиться на беговой дорожке без разрешения преподавателя.

4. **Разминка (общая и специальная):**

- Ходьба с высоким подниманием бедра, захлёст голени – 1 круг
- Бег с ускорением – 1 круг
- Опорные прыжки (через скакалку или на месте) – 2×15 раз
- Махи ногами вперёд-назад, в стороны – по 10 раз
- Вращения в голеностопных, коленных, тазобедренных суставах
- Упражнения на растяжку мышц ног и спины

II. Основная часть (60 минут)

1. **Объяснение и демонстрация техники высокого старта:**

- Исходное положение: одна нога впереди (толчковая), другая сзади.
- Руки согнуты, корпус слегка наклонён вперёд.
- По команде «Марш!» — резкий толчок ногой и ускорение.
- **Практика:** 3–4 повторения на дистанции 30 м.

2. **Объяснение и демонстрация техники низкого старта:**

- Установка стартовых колодок (или имитация без них): передняя колодка на расстоянии 1–1.5 стопы от линии старта, задняя — на 1.5–2 стопы дальше.
- Команды: «На старт!», «Внимание!», «Марш!»
- Техника: корпус опущен, руки на линии старта, взгляд вниз.
- После команды «Марш!» — мощный толчок обеими ногами, низкий вынос тела, постепенное выпрямление корпуса.
- **Практика:** 3–4 повторения на дистанции 30 м.

3. **Стартовый разгон:**

- Первые 10–15 метров — низкое положение корпуса, частые шаги, постепенное выпрямление.
- Акцент на мощный толчок и правильную постановку стопы.
- **Практика:** 2–3 ускорения с низкого старта на 40 м.

4. **Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств:**

- Бег с ускорением (30 м) – 3 раза
- Бег с высоким подниманием бедра – 2×30 м
- Бег с захлёстом голени – 2×30 м
- Прыжки на одной ноге – 2×15 м
- Бег с выбрасыванием ног назад («бабочка») – 2×20 м

III. Заключительная часть (15 минут)

1. Заминка:

- Спокойная ходьба – 2 минуты
- Упражнения на растяжку мышц ног, спины, плечевого пояса
- Дыхательные упражнения

2. Подведение итогов:

- Анализ выполнения упражнений
- Ответы на вопросы обучающихся
- Выставление оценок за активность и технику выполнения

3. Домашнее задание (по желанию):

- Повторить технику низкого старта дома (без колодок)
- Выполнять прыжковые упражнения для развития взрывной силы ног

Контрольные вопросы:

1. Какие команды подаются при низком старте?

2. Чем отличается высокий старт от низкого?

3. Какова длина стартового разгона в беге на 60 м?

4. Какие меры безопасности необходимо соблюдать при беге на короткие дистанции?

Оценка выполнения:

- **«5»** – уверенно выполняет технику старта и разгона, соблюдает ТБ, активен
- **«4»** – допускает незначительные ошибки в технике, но активен и соблюдает ТБ
- **«3»** – испытывает трудности в выполнении, но старается, соблюдает ТБ
- **«2»** – не выполняет упражнения, нарушает ТБ

Практическое занятие №2:

Техника бега с высокого и низкого старта, финиширование. Техника выполнения тестовых упражнений комплекса ГТО: бег на 30, 60, 100 метров

Продолжительность: 2 академических часа (90 минут)

Цель занятия:

Совершенствование техники высокого и низкого старта, освоение правильного финиширования, подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) по бегу на короткие дистанции (30 м, 60 м, 100 м).

Задачи занятия:

Образовательные:

- Закрепить технику высокого и низкого старта.
- Освоить правильную технику финиширования.
- Изучить требования и особенности выполнения нормативов ГТО по бегу на 30, 60 и 100 м.

Развивающие:

- Развивать скоростные, координационные и волевые качества.
- Повышать уровень физической подготовленности, необходимой для сдачи нормативов ГТО.

Воспитательные:

- Воспитывать целеустремлённость, дисциплинированность и стремление к личным достижениям.
- Формировать мотивацию к выполнению нормативов ГТО как элемента здорового образа жизни и профессиональной готовности.

Место проведения:

Легкоатлетическая дорожка стадиона или спортивный зал (при неблагоприятных погодных условиях — с адаптацией дистанций).

Инвентарь и оборудование:

- Спортивная форма и обувь (шипы при наличии)
- Стартовые колодки (по возможности)
- Секундомеры (или электронная система хронометража)
- Свисток
- Мел или маркеры для разметки дистанций
- Протоколы для записи результатов

Ход занятия

I. Вводная часть (15 минут)

1. Построение, приветствие, рапорт дежурного.
2. Сообщение темы, цели и задач занятия.
3. Повторение техники безопасности:

- Соблюдение дистанции при старте и финише.

- Использование исправного инвентаря.
- Запрет на самостоятельный выход на дорожку без команды.
- Недопустимость резких торможений после финиша — продолжать бег/ходьбу для «заминки».

4. Разминка:

- Ходьба с высоким подниманием бедра, захлёстом голени – 1 круг
- Бег с ускорением – 1 круг
- Бег приставными шагами вправо/влево – по 30 м
- Опорные прыжки – 2×15 раз
- Вращения в суставах (голеностоп, колени, тазобедренные, плечи)
- Динамическая растяжка мышц ног и спины

II. Основная часть (60 минут)

1. Повторение и закрепление техники высокого и низкого старта:

- **Высокий старт** (применяется на дистанциях 30 м и при отсутствии колодок):
- Исходное положение: одна нога впереди, руки согнуты, корпус слегка наклонён.
- По команде — резкий толчок и ускорение.
- **Низкий старт** (для дистанций 60 м и 100 м):
- Команды: «На старт!», «Внимание!», «Марш!»
- Техника: низкое положение корпуса, мощный толчок, постепенное выпрямление.
- **Практика:**
- Высокий старт — 2×30 м
- Низкий старт — 2×40 м (с акцентом на разгон)

2. Техника финиширования:

- За 5–7 м до финиша — максимальное ускорение.
- В момент пересечения финишной линии — резкий наклон груди вперёд («бросок грудью»).
- Не снижать скорость до полного пересечения линии.
- **Упражнение:** имитация финиша с ускорения на последних 10 м — 3 повторения.

3. Подготовка к нормативам ГТО:

Бег на 30 м (норматив для юношей 16–17 лет — 4,8 с и лучше):

- Выполняется с высокого старта.
- Акцент на мгновенную реакцию и взрывное ускорение.

- **Бег на 60 м (для возрастной группы 16–17 лет — 9,4 с и лучше):**
- Выполняется с низкого старта.
- Важна техника разгона и поддержание скорости.
- **Бег на 100 м (для возрастной группы 16–17 лет — 15,1 с и лучше):**
- Требует распределения сил: старт → разгон → максимальная скорость → финиш.

Практика (в формате пробных заездов):

- Бег на 30 м — 2 попытки с фиксацией времени
- Бег на 60 м — 1–2 попытки (при наличии дорожки)
- Если нет 100 м — имитация на 60 м с акцентом на технику всей дистанции

4. Комплекс скоростно-силовых упражнений:

- Бег с ускорением — 3×30 м
- Прыжки в длину с места — 3 раза
- Бег с подскоками — 2×20 м
- Многоскоки («змейка» с прыжками) — 2×20 м

III. Заключительная часть (15 минут)

1. Заминка:

- Спокойная ходьба — 2–3 минуты
- Статическая растяжка мышц ног (квадрицепсы, бицепсы бедра, икроножные, ягодицы)
- Дыхательные упражнения для восстановления ЧСС

2. Подведение итогов:

- Обсуждение допущенных ошибок в технике старта и финиша
- Оглашение лучших результатов
- Разъяснение требований ГТО по бегу на короткие дистанции

3. Домашнее задание:

- Повторять упражнения на развитие скорости и реакции (например, бег с ускорением 3–4 раза в неделю)
- Изучить нормативы ГТО для своей возрастной группы (официальный сайт gto.ru)

Контрольные вопросы:

1. Какие команды подаются при низком старте?
2. Как правильно финишировать в беге на короткие дистанции?
3. С какого старта выполняется бег на 30 м по нормативам ГТО?
4. Какова цель стартового разгона в беге на 100 м?

Критерии оценки:

- «**5**» – уверенно выполняет старт и финиш, соблюдает технику, показывает результат близкий к нормативу ГТО
- «**4**» – допускает незначительные ошибки, но демонстрирует хорошую скорость и усилие
- «**3**» – выполняет упражнения с ошибками, но участвует и старается
- «**2**» – отказ от выполнения, грубые нарушения техники или ТБ

Преподаватель физической культуры: _____ /Ф.И.О./

Практическое занятие №3

Техника бега на средние дистанции. Техника выполнения тестовых упражнений комплекса ГТО. Упражнения и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений: бег на 1000 м и прыжок в длину с места

Продолжительность: 2 академических часа (90 минут)

Цель занятия:

Ознакомить обучающихся с техникой бега на средние дистанции, освоить методику выполнения нормативов ВФСК «ГТО» по бегу на 1000 м и прыжку в длину с места, а также развить выносливость, координацию и скоростно-силовые качества, необходимые для успешной сдачи тестов.

Задачи занятия:

1. **Образовательные:**

- Изучить особенности техники бега на средние дистанции (1000 м).
- Освоить технику прыжка в длину с места по правилам ГТО.
- Познакомить с требованиями и условиями выполнения данных нормативов.

Развивающие:

- Развивать общую и специальную выносливость, силу ног, координацию и чувство ритма.
- Формировать навыки рационального распределения сил на дистанции.

Воспитательные:

- Воспитывать целеустремлённость, волю к победе, дисциплинированность.
- Способствовать формированию устойчивой мотивации к выполнению нормативов ГТО и ведению здорового образа жизни.

Место проведения:

Легкоатлетическая дорожка стадиона или спортивный зал (при неблагоприятных погодных условиях — адаптация упражнений в зале).

Инвентарь и оборудование:

- Спортивная форма и обувь
- Секундомер
- Рулетка или размеченная площадка для прыжков
- Мел или маркеры для разметки
- Протоколы для записи результатов
- Свисток

Ход занятия

I. Вводная часть (15 минут)

1. Построение, приветствие, рапорт дежурного.

2. Сообщение темы, цели и задач занятия.

3. Инструктаж по технике безопасности:

- Не начинать бег без команды.
- Соблюдать дистанцию при беге в группе.
- При головокружении, боли в боку или одышке — снизить темп и сообщить преподавателю.
- При прыжках — приземляться мягко на обе ноги, не спешить вставать.

4. Разминка:

- Ходьба с высоким подниманием бедра, захлёстом голени – 1 круг
- Бег трусцой – 3–5 минут
- Бег с ускорением – 2×50 м
- Упражнения на растяжку мышц ног, спины, плеч
- Прыжки на месте – 2×15 раз
- Махи ногами вперёд-назад, в стороны – по 10 раз

II. Основная часть (60 минут)

1. Техника бега на средние дистанции (1000 м):

Особенности:

- Равномерный темп с возможным ускорением на финише.
- Экономичная постановка стопы (на всю стопу или слегка на переднюю часть).
- Расслабленные плечи, руки работают вдоль туловища под углом ~90°.
- Дыхание — ритмичное (например, 2 шага — вдох, 2 шага — выдох).

Тактика:

- Первые 200–300 м — не максимальная скорость, а «вхождение в ритм».
- Основная часть — стабильный темп.
- Последние 200 м — постепенное ускорение, финишный рывок.

Практика:

- Бег трусцой с контролем дыхания — 400 м
- Темповый бег (80% от максимума) — 600 м
- **Пробный забег на 1000 м** (по возможности) или имитация с хронометражем

2. Прыжок в длину с места (норматив ГТО):

Правила выполнения по ГТО:

- Выполняется с места, без разбега.
- Обе ноги отталкиваются одновременно.
- Приземление — на обе ноги, без падения назад или вперёд.
- Измеряется расстояние от линии старта до пятки ближайшей к линии ноги.

Техника:

- Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки назад.
- Резкий взмах руками вперёд-вверх с одновременным отталкиванием ногами.
- В полёте — «группировка» (ноги подтянуты), приземление — мягко, с пружинистым сгибанием ног.

Практика:

- Имитация прыжка с акцентом на взмах руками — 5 раз
- Прыжки с места на точность приземления — 3 раза
- **Контрольные попытки** — 3 попытки, лучший результат фиксируется

3. Подготовительные упражнения для развития выносливости и прыгучести:

- Бег с переменным темпом (1 мин быстрый / 1 мин медленный) — 10 мин
- Прыжки в длину с разбега (имитация) — 3×20 м
- Многоскоки («змейка» или «ступеньки») — 2×20 м
- Приседания без веса — 3×15 раз
- Бег по кругу с ускорениями каждые 100 м — 800 м

III. Заключительная часть (15 минут)

Заминка:

- Спокойная ходьба — 3 минуты
- Статическая растяжка мышц ног, спины, плеч
- Дыхательные упражнения (глубокий вдох — медленный выдох)

Подведение итогов:

- Обсуждение ошибок в технике бега и прыжка
- Оглашение результатов (время на 1000 м, длина прыжка)
- Сравнение с нормативами ГТО (для юношей 16–17 лет):

Бег 1000 м:

- Бронза — 4:20
- Серебро — 4:00
- Золото — 3:40

Прыжок в длину с места:

- Бронза — 205 см
- Серебро — 220 см
- Золото — 235 см

Домашнее задание:

- Выполнять бег трусцой 2–3 раза в неделю по 15–20 минут
- Практиковать прыжки в длину с места (3 подхода по 5 прыжков)
- Изучить нормативы ГТО на сайте gto.ru

Контрольные вопросы:

1. Как правильно распределять силы при беге на 1000 м?
2. Какие фазы включает прыжок в длину с места?
3. Как измеряется результат в прыжке в длину с места по ГТО?
4. Какой тип дыхания рекомендуется при беге на средние дистанции?

Критерии оценки:

- «**5**» – уверенно выполняет оба упражнения, соблюдает технику, результат близок к нормативу ГТО
- «**4**» – допускает незначительные ошибки, но проявляет старание и показывает средний результат
- «**3**» – выполняет упражнения с ошибками, но участвует в занятии
- «**2**» – отказ от выполнения, грубые нарушения техники или ТБ

Практическое занятие №4

Совершенствование техники эстафетного бега (4×100 м, 4×400 м); бег по прямой с различной скоростью

Продолжительность: 2 академических часа (90 минут)

Цель занятия:

Совершенствование техники передачи и приёма эстафетной палочки в беге на 4×100 м и 4×400 м, развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных качеств, а также умения работать в команде.

Задачи занятия:

1. **Образовательные:**

- Закрепить технику передачи и приёма эстафетной палочки (снизу и сверху).
- Ознакомить с особенностями тактики бега в эстафетах 4×100 м и 4×400 м.
- Отработать бег по прямой с переменной скоростью.

2. Развивающие:

- Развивать скорость, реакцию, координацию и чувство темпа.
- Формировать навыки взаимодействия в команде, согласованности действий.

3. Воспитательные:

- Воспитывать чувство ответственности, коллективизма и дисциплинированности.
- Способствовать формированию мотивации к участию в командных соревнованиях и здоровому образу жизни.

Место проведения:

Легкоатлетическая дорожка стадиона (при отсутствии — спортивный зал с разметкой).

Инвентарь и оборудование:

- Эстафетные палочки (или заменители: тубусы, палки длиной 25–30 см)
- Секундомер
- Мел или маркеры для разметки зон передачи (20 м для 4×100 м)
- Свисток
- Конусы (для обозначения зон и поворотов при имитации 4×400 м в зале)

Ход занятия

I. Вводная часть (15 минут)

1. Построение, приветствие, рапорт дежурного.

2. Сообщение темы, цели и задач занятия.

3. Инструктаж по технике безопасности:

- Не выбегать на дорожку без команды.
- Соблюдать дистанцию при передаче палочки.
- Не мешать другим участникам во время эстафеты.
- При беге в зале — не толкаться, не резко останавливаться.

4. Разминка:

- Ходьба с высоким подниманием бедра, захлёстом голени – 1 круг
- Бег трусцой – 3–5 минут
- Бег с ускорением – 2×50 м
- Упражнения на координацию: перекаты с ноги на ногу, прыжки «ножницы» – 2×10 раз

- Вращения в суставах, динамическая растяжка мышц ног и плеч

II. Основная часть (60 минут)

1. Теоретическая справка (5 мин):

Эстафета 4×100 м:

- Передача палочки в зоне 20 м (с 10 м до 30 м от старта каждого этапа).
- Используется передача снизу (основной способ) или сверху.
- Бегуны 2–4 стартуют «с ходу» — начинают разбег за 10 м до зоны.

Эстафета 4×400 м:

- Передача — в зоне 20 м, но без предварительного разбега (старт «с места»).
- Палочку передают снизу, держа её за конец.
- Важна выносливость и рациональное распределение сил.

2. Отработка техники передачи и приёма эстафетной палочки:

Передача снизу:

- Подавший держит палочку за конец, вытягивает руку назад.
- Принимающий: ладонь вверх, большой палец отведён, кисть расслаблена.
- Команда: «Палочка!» — сигнал для точного приёма.
- **Упражнения:**
- Ходьба с передачей палочки — 3 раза
- Бег трусцой с передачей — 3 раза
- Бег с ускорением на 30 м с передачей — 2 раза

3. Бег по прямой с различной скоростью (развитие чувства темпа):

- Бег: 30 м — медленно, 30 м — быстро, 30 м — умеренно — 2 круга
- «Волновой бег»: ускорение → замедление → ускорение — 2×60 м
- Бег с остановками по сигналу (свисток) — развивает реакцию

4. Эстафетные забеги (в командах по 4 человека):

Эстафета 4×100 м (или имитация на 4×50 м в зале):

- Разметка зон передачи.
- Акцент на синхронность и точность передачи.
- 2–3 попытки с хронометражем.

Эстафета 4×400 м (или упрощённая версия 4×200 м):

- Акцент на выносливость и тактику.
- Один круг на команду с палочкой.
- Обсуждение расстановки: кто бежит первый, последний и т.д.

5. Подвижные игры на закрепление:

- «Эстафета с заданием»: бег + прыжки/приседания/обводка конусов

- «Передай без ошибки»: команда, сделавшая меньше всего ошибок при передаче — победитель

III. Заключительная часть (15 минут)

1. Заминка:

- Спокойная ходьба — 3 минуты
- Статическая растяжка мышц ног, спины, плеч
- Дыхательные упражнения

2. Подведение итогов:

- Анализ ошибок в передаче палочки
- Обсуждение важности командной работы
- Оглашение лучших команд по времени и технике

3. Домашнее задание (по желанию):

- Практиковать бег с переменной скоростью (например: 1 мин быстрый / 1 мин медленный — 10 мин)
- Изучить правила эстафетных соревнований по лёгкой атлетике

Контрольные вопросы:

1. Какие способы передачи эстафетной палочки вы знаете?
2. Чем отличается эстафета 4×100 м от 4×400 м по технике старта и передачи?
3. Как обозначается зона передачи в эстафете 4×100 м?
4. Почему важно подавать голосовую команду при передаче палочки?

Критерии оценки:

- «**5**» – уверенно выполняет передачу/приём, работает слаженно в команде, соблюдает ТБ
- «**4**» – допускает незначительные ошибки, но активен и старается
- «**3**» – испытывает трудности, но участвует в эстафетах
- «**2**» – отказ от участия, грубые нарушения техники или ТБ

Практическое занятие №5

Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)

Продолжительность: 2 академических часа (90 минут)

Цель занятия:

Освоить технику метания спортивной гранаты (имитатора), развить силу, координацию и меткость, а также подготовить обучающихся к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Задачи занятия:

1. **Образовательные:**

- Изучить технику метания гранаты с разбега и с места.
- Ознакомить с правилами и требованиями выполнения норматива ГТО по метанию гранаты.
- Научить безопасному обращению с имитатором гранаты.

2. **Развивающие:**

- Развивать силу мышц плечевого пояса, корпуса и ног.
- Совершенствовать координацию, чувство равновесия и пространственную ориентацию.

3. **Воспитательные:**

- Воспитывать дисциплинированность, внимание к технике безопасности.
- Формировать патриотическое отношение к военно-прикладным видам физической подготовки.

Место проведения:

Спортивное поле или специально отведённая зона для метаний (сектор метания с разметкой и ограждением).

При отсутствии — *имитация в спортивном зале с использованием мяча или утяжелённого предмета (с соблюдением ТБ).*

Инвентарь и оборудование:

- Спортивные гранаты: 700 г — для юношей, 500 г — для девушек
- Мячи (в случае имитации в зале)
- Мел или разметочная лента для обозначения линии метания и сектора
- Рулетка для измерения дистанции
- Свисток
- Протоколы для записи результатов

Ход занятия

I. Вводная часть (15 минут)

1. **Построение, приветствие, рапорт дежурного.**
2. **Сообщение темы, цели и задач занятия.**
3. **Инструктаж по технике безопасности:**

- Метание разрешено **только по команде преподавателя.**
- Никто не должен находиться в секторе метания.
- Поднимать гранату можно только после полной остановки.
- Не метать, если рядом находятся другие обучающиеся.

- При работе в зале — использовать только мягкие имитаторы и строго соблюдать направление броска.

4. Разминка:

- Бег трусцой — 3–5 минут
- Ходьба с круговыми движениями руками — 1 круг
- Вращения в плечевых, локтевых, лучезапястных суставах
- Наклоны и повороты корпуса — по 10 раз
- Прыжки с поворотом на 180° — 2×10 раз
- Упражнения на растяжку мышц плеч, спины и ног

II. Основная часть (60 минут)

1. Теоретическая справка (5 мин):

- В ГТО метание гранаты — военно-прикладное упражнение.
- **Нормативы для возраста 16–17 лет:**

Юноши (700 г):

- Бронза — 27 м
- Серебро — 32 м
- Золото — 37 м

Девушки (500 г):

- Бронза — 17 м
- Серебро — 20 м
- Золото — 24 м

Метание выполняется **с места** (по правилам ГТО), без разбега, из-за контрольной линии.

2. Обучение технике метания гранаты с места:

Исходное положение:

- Ноги на ширине плеч, граната в правой (или ведущей) руке.
- Корпус слегка наклонён назад, левая рука вытянута вперёд для баланса.

Фазы броска:

1. **Замах:** отведение руки назад с поворотом корпуса.
2. **Разгон:** резкое движение тазом вперёд, «выталкивание» гранаты.
3. **Выпуск:** разгибание руки в локте, «щелчок» кистью вверх-вперёд.
4. **Завершение:** перенос веса на переднюю ногу, удержание равновесия.

Акцент: работа корпусом и ногами, а не только рукой!

3. Подготовительные упражнения:

- Имитация замаха и выпуска без гранаты — 10 раз

- Метание теннисного мяча (или резинового) на дальность — 5 раз
- Повороты корпуса с утяжелением (пояс, мяч) — 2×10 раз
- Прыжки с поворотом и броском воображаемой гранаты — 2×5 раз

4. Практика метания:

- Метание гранаты с места — **5–6 попыток**
- После каждой попытки — анализ техники преподавателем
- Фиксация **лучшего результата** в протоколе

5. Дополнительно (при наличии времени и условий):

- Метание **с разбега (3 шага)** — для развития координации (не для ГТО, но для общего развития)
- Эстафета с броском в цель (имитация) — для развития меткости

III. Заключительная часть (15 минут)

1. Заминка:

- Спокойная ходьба — 2–3 минуты
- Упражнения на расслабление плеч и рук (вращения, «мельница»)
- Статическая растяжка мышц спины, груди, плеч

2. Подведение итогов:

- Обсуждение типичных ошибок («бросок только рукой», потеря равновесия и др.)
- Оглашение лучших результатов
- Сравнение с нормативами ГТО

3. Домашнее задание:

- Выполнять упражнения для укрепления мышц плечевого пояса (отжимания, подтягивания, упражнения с эспандером)
- Практиковать броски мяча на дальность во дворе (с соблюдением ТБ)

Контрольные вопросы:

1. Какова масса гранаты для юношей и девушек по нормативам ГТО?
2. Из какого положения выполняется метание гранаты в ГТО?
3. Какие фазы включает техника метания с места?
4. Почему важно использовать корпус и ноги при метании?

Критерии оценки:

- «**5**» – уверенно выполняет технику, соблюдает ТБ, результат соответствует или близок к нормативу ГТО
- «**4**» – допускает незначительные ошибки, но проявляет старание и показывает средний результат

- «**3**» – выполняет упражнение с ошибками, но участвует и соблюдает ТБ
- «**2**» – отказ от выполнения, грубые нарушения техники или техники безопасности

Практическое занятие №6

Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)

Продолжительность: 2 академических часа (90 минут)

Цель занятия:

Совершенствование техники метания спортивной гранаты на дальность, повышение результативности и подготовка к выполнению (или улучшению) норматива Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Задачи занятия:

1. **Образовательные:**

- Закрепить правильную технику метания гранаты с места.
- Научить рационально использовать силу корпуса, ног и рук для достижения максимальной дальности.
- Отработать стабильность и повторяемость броска.

2. **Развивающие:**

- Развивать взрывную силу, координацию, чувство ритма и пространственную ориентацию.
- Повышать уровень скоростно-силовой подготовки плечевого пояса и туловища.

3. **Воспитательные:**

- Воспитывать целеустремлённость, самоконтроль и стремление к личному рекорду.
- Формировать уважение к военно-прикладным видам физической подготовки как части общей культуры безопасности и обороноспособности.

Место проведения:

Спортивное поле с размеченным сектором для метаний (угол 30–45°, безопасная зона не менее 60 м).

При неблагоприятных погодных условиях — адаптация в спортивном зале с использованием утяжелённых мячей и строгим соблюдением ТБ.

Инвентарь и оборудование:

- Спортивные гранаты: **700 г** — для юношей, **500 г** — для девушек

- Резиновые или утяжелённые мячи (для имитации в зале)
- Рулетка или измерительная лента
- Мел или разметочная лента для линии метания
- Свисток
- Протоколы для фиксации результатов
- Конусы для обозначения границ сектора

Ход занятия

I. Вводная часть (15 минут)

1. Построение, приветствие, рапорт дежурного.

2. Сообщение темы, цели и задач занятия.

3. Повторный инструктаж по технике безопасности:

- Метание **только по команде** преподавателя.
- Никто не должен находиться в секторе метания.
- После броска — оставаться на месте до команды «Можно!».
- Не поднимать гранату, пока все не завершили попытки.
- При работе в зале — броски только в заданном направлении, с контролем партнёра.

4. Разминка:

- Бег трусцой — 4 минуты
- Ходьба с круговыми движениями руками и поворотами корпуса — 1 круг
- Вращения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах — по 15 раз
- Наклоны и повороты туловища с имитацией замаха — 10 раз
- Прыжки с поворотом на 180° — 2×8 раз
- Динамическая растяжка мышц спины, груди, плеч и ног

II. Основная часть (60 минут)

1. Краткое повторение техники метания гранаты с места (5 мин):

Фазы броска:

1. Исходное положение — ноги на ширине плеч, граната в ведущей руке.
2. Замах — отведение руки назад с поворотом корпуса и переносом веса на заднюю ногу.
3. Разгон — резкий поворот таза и корпуса вперёд, «выталкивание» гранаты.
4. Выпуск — разгибание руки, «щелчок» кистью вверх-вперёд.
5. Завершение — перенос массы тела на переднюю ногу, удержание равновесия.

Ключевой момент: бросок — это **работа всего тела**, а не только руки!

2. Подготовительные упражнения (15 мин):

- Имитация броска без гранаты с акцентом на поворот корпуса — 10 раз
- Метание теннисного мяча на дальность (для отработки «щелчка» кистью) — 5 раз
- Прыжки с поворотом и броском воображаемой гранаты — 2×6 раз
- Упражнение «Толчок двумя руками» с набивным мячом (или резиновым) — 3×5 раз
- Повороты туловища с сопротивлением (эспандер или партнёр) — 2×10 раз

3. Совершенствование техники метания (30 мин):

Серия бросков с коррекцией:

- 1–2 попытки — акцент на **замах и поворот корпуса**
- 3–4 попытки — акцент на **выпуск и работу кисти**
- 5–6 попытки — **полный бросок на максимальную дальность**
- После каждой попытки — краткий разбор с преподавателем
- Фиксация **лучшего результата** в протоколе

4. Контрольное выполнение норматива ГТО (10 мин):

- Каждый обучающийся выполняет 3 официальные попытки
- Засчитывается лучший результат
- Сравнение с нормативами для возраста 16–17 лет:

Юноши (700 г):

- Бронза — 27 м | Серебро — 32 м | Золото — 37 м

Девушки (500 г):

- Бронза — 17 м | Серебро — 20 м | Золото — 24 м

III. Заключительная часть (15 минут)

1. Заминка:

- Спокойная ходьба — 2–3 минуты
- Упражнения на расслабление плеч: «мельница», круговые движения
- Статическая растяжка мышц груди, спины, трицепсов, поясницы

2. Подведение итогов:

- Анализ типичных ошибок:
- «бросок только рукой»,
- преждевременный выпуск,
- потеря равновесия после броска.
- Оглашение лучших результатов и достижений («у кого улучшился результат по сравнению с прошлым занятием?»)
- Поощрение за старание и техническое выполнение

3. **Домашнее задание:**

- Выполнять упражнения для развития силы и координации:
- Отжимания — 3×10
- Повороты с мячом — 3×15
- Броски мяча в стену на дальность/точность
- Изучить видео с техникой метания гранаты (официальные ролики ГТО)

Контрольные вопросы:

1. Почему при метании гранаты важно использовать не только руку, но и корпус?
2. Какие фазы включает полный цикл метания гранаты с места?
3. Сколько попыток даётся при сдаче норматива ГТО по метанию гранаты?
4. Как измеряется результат при метании гранаты?

Критерии оценки:

- «**5**» – стабильно высокая техника, соблюдение ТБ, результат соответствует или превышает норматив ГТО
- «**4**» – хорошая техника с незначительными ошибками, активность, результат близок к нормативу
- «**3**» – допускает существенные ошибки, но участвует и соблюдает ТБ
- «**2**» – отказ от выполнения, грубые нарушения техники или техники безопасности

Практическое занятие №7

Совершенствование техники челночного бега 3×10 м. Техника выполнения тестовых упражнений комплекса ГТО. Упражнения и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений

Продолжительность: 2 академических часа (90 минут)

Цель занятия:

Совершенствовать технику выполнения челночного бега 3×10 м, развить скоростную выносливость, ловкость, координацию и реакцию, а также подготовить обучающихся к успешному выполнению норматива Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Задачи занятия:

1. **Образовательные:**

- Освоить правильную технику поворотов и ускорений в челночном беге.

- Изучить требования и условия выполнения норматива ГТО по челночному бегу 3×10 м.
- Научиться рационально распределять усилия на дистанции.

2. Развивающие:

- Развивать скоростную выносливость, быстроту реакции, ловкость и координацию.
- Формировать навыки эффективного торможения и резкого ускорения.

3. Воспитательные:

- Воспитывать целеустремлённость, дисциплинированность и стремление к личному результату.
- Способствовать формированию мотивации к выполнению нормативов ГТО как элемента физической культуры и профессиональной готовности.

Место проведения:

Спортивный зал (предпочтительно) или ровная площадка на улице с твёрдым покрытием.

Инвентарь и оборудование:

- Спортивная форма и обувь (с нескользящей подошвой)
- Конусы или флажки — 4 шт. (для разметки дистанции)
- Секундомеры (или электронный хронометраж)
- Мел или клейкая лента для разметки линий
- Протоколы для записи результатов
- Свисток

Ход занятия

I. Вводная часть (15 минут)

1. Построение, приветствие, рапорт дежурного.

2. Сообщение темы, цели и задач занятия.

3. Инструктаж по технике безопасности:

- Не начинать бег без команды.
- Соблюдать дистанцию при выполнении упражнений в группе.
- Использовать только исправный инвентарь.
- При резких поворотах — не «срезать» углы, избегать столкновений.
- При появлении головокружения или боли — прекратить нагрузку и сообщить преподавателю.

4. Разминка:

- Ходьба с высоким подниманием бедра, захлёстом голени — 2 круга

- Бег с ускорением — 2×30 м
- Бег приставными шагами вправо/влево — по 20 м
- Прыжки на двух ногах вперёд — 2×10 м
- Вращения в голеностопных, коленных, тазобедренных суставах
- Динамическая растяжка мышц ног и спины

II. Основная часть (60 минут)

1. Теоретическая справка (5 мин):

- **Челночный бег 3×10 м** — это бег с двумя поворотами:

Старт → 10 м → поворот → 10 м → поворот → 10 м → финиш (всего 30 м).

Нормативы ГТО для возраста 16–17 лет:

Юноши:

- Бронза — 8,0 с
- Серебро — 7,7 с
- Золото — 7,4 с

Девушки:

- Бронза — 8,9 с
- Серебро — 8,6 с
- Золото — 8,3 с
- Важно: **точное касание линии** при повороте (иначе попытка не засчитывается).

2. Отработка техники поворотов и ускорений:

- **Техника поворота:**
- Подбежать к линии, снизить скорость на последнем шаге.
- Одна нога ставится **чётко на линию**, другая — за ней.
- Резкий толчок и разворот корпуса на 180°.
- Сразу после поворота — ускорение!

Упражнения:

- Имитация поворота у линии — 5 раз с каждой стороны
- Бег 10 м + поворот + 10 м — 3 раза
- Полный челночный бег (3×10 м) — 2 раза с акцентом на технику

3. Упражнения для развития скоростной выносливости и ловкости:

- Бег «змейкой» между конусами — 2×20 м
- Прыжки в стороны с последующим ускорением — 3×10 м
- Бег с изменением направления по сигналу (свисток) — 3 подхода
- Многоскоки с поворотом — 2×15 м

- Бег с ускорением на 10 м → торможение → ускорение — 4 повтора

4. Контрольные попытки по нормативу ГТО:

- Каждый обучающийся выполняет 2–3 попытки челночного бега 3×10 м
- Перед каждой попыткой — короткая разминка (бег на месте, пружинки)
- Засчитывается **лучший результат**
- Обязательное **касание линии** при поворотах (контроль преподавателя)

5. Игровые и соревновательные задания (по времени):

- Эстафета «Челнок» в командах
- «Кто быстрее до линии и обратно» — на реакцию
- «Точный поворот» — оценка по технике, а не только по времени

III. Заключительная часть (15 минут)

1. Заминка:

- Спокойная ходьба — 2–3 минуты
- Упражнения на растяжку мышц ног (икроножные, квадрицепсы, задняя поверхность бедра)
- Дыхательные упражнения: глубокий вдох — медленный выдох

2. Подведение итогов:

- Анализ ошибок:
- «срезание» поворотов,
- отсутствие касания линии,
- медленный старт или выход из поворота.
- Оглашение лучших результатов
- Сравнение с нормативами ГТО
- Поощрение за улучшение личного результата

3. Домашнее задание:

- Выполнять упражнения на развитие ловкости и скорости:
- Бег с поворотами на площадке (двор, коридор)
- Прыжки в стороны, приставные шаги
- Практиковать старты и ускорения на короткие дистанции (10–15 м)

Контрольные вопросы:

1. Сколько метров составляет дистанция в челночном беге 3×10 м?
2. Почему важно точно касаться линии при повороте?
3. Какие физические качества развивает челночный бег?
4. Какой норматив ГТО по челночному бегу для юношей на «золото»?

Критерии оценки:

«**5**» – чётко выполняет технику поворотов, соблюдает правила ГТО, показывает результат на «серебро» или выше

«**4**» – допускает незначительные ошибки, но активен и показывает хороший результат

«**3**» – выполняет упражнение с ошибками (например, не касается линии), но участвует

«**2**» – отказ от выполнения, грубые нарушения техники или ТБ

Практическое занятие №8

Совершенствование техники кроссового бега на средние и длинные дистанции (2 000 м — девушки, 3 000 м — юноши)

Продолжительность: 2 академических часа (90 минут)

Цель занятия:

Совершенствовать технику кроссового бега на средние и длинные дистанции, развить общую выносливость, рациональное дыхание и умение распределять силы на дистанции, а также подготовить обучающихся к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Задачи занятия:

1. **Образовательные:**

- Закрепить технику бега по пересечённой местности (кросс).
- Ознакомить с тактикой бега на дистанциях 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).
- Изучить требования и условия выполнения нормативов ГТО по кроссу.

2. **Развивающие:**

- Развивать общую (аэробную) выносливость, силу воли, устойчивость к утомлению.
- Формировать навыки рационального дыхания и экономичного бега.

3. **Воспитательные:**

- Воспитывать целеустремлённость, дисциплинированность, настойчивость и умение преодолевать трудности.
- Способствовать формированию устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и регулярным физическим нагрузкам.

Место проведения:

Парковая зона, стадион с грунтовой дорожкой или маршрут по пересечённой местности (безопасный, заранее разведанный).

При неблагоприятных погодных условиях — адаптация в виде бега по школьному стадиону или спортивному залу с имитацией дистанции.

Инвентарь и оборудование:

- Спортивная форма и беговая обувь (с протектором для кросса)
- Секундомеры или часы с секундомером
- Свисток
- Протоколы для фиксации результатов
- Вода для восстановления (по необходимости)
- Маршрут с контрольными точками (если бег по пересечённой местности)

Ход занятия

I. Вводная часть (15 минут)

1. Построение, приветствие, рапорт дежурного.

2. Сообщение темы, цели и задач занятия.

3. Инструктаж по технике безопасности:

- Бегать только по заранее обозначенному маршруту.
- Не отклоняться от группы без разрешения.
- При плохом самочувствии (головокружение, боль в боку, одышка) — снизить темп и сообщить преподавателю.
- Носить удобную обувь, исключающую проскальзывание.
- После финиша — не останавливаться резко, продолжать ходьбу для восстановления.

4. Разминка:

- Ходьба по пересечённой местности — 3–5 минут
- Бег трусцой — 5 минут (в умеренном темпе)
- Упражнения на растяжку: махи ногами, выпады, наклоны — по 10–12 раз
- Вращения в суставах (голеностоп, колени, таз, плечи)
- Дыхательные упражнения: вдох через нос — выдох через рот

II. Основная часть (60 минут)

1. Теоретическая справка (5 мин):

- **Кросс** — бег по естественному рельефу (трава, грунт, лёгкие подъёмы/спуски).
- Нормативы ГТО для возраста 16–17 лет:

Девушки — кросс 2 000 м:

- Бронза — 12:30
- Серебро — 11:50

- Золото — 11:00

Юноши — кросс 3 000 м:

- Бронза — 15:30
- Серебро — 14:40
- Золото — 13:50

Тактика бега:

- Первые 400–600 м — «вхождение в ритм» (не максимальная скорость).
- Основная часть — равномерный темп.
- Последние 300–400 м — постепенное ускорение и финишный рывок.

2. Отработка техники кроссового бега:

Особенности техники:

- Лёгкая постановка стопы (на всю стопу или слегка на переднюю часть).
- Расслабленные плечи, руки работают свободно под углом ~90°.
- Корпус слегка наклонён вперёд на подъёмах, вертикален на ровной местности.
- Дыхание — ритмичное (например: 3 шага — вдох, 3 шага — выдох).

Упражнения:

- Бег по пересечённой местности с акцентом на дыхание — 800 м
- Бег с подъёмом и спуском (если есть) — 2 круга по 400 м
- Темповый бег (80% от максимума) — 1 200 м

3. Контрольный кросс (в соответствии с полом):

- **Девушки:** пробегают 2 000 м
- **Юноши:** пробегают 3 000 м
- Преподаватель фиксирует время каждого обучающегося.
- Разрешено бежать в группе, но **индивидуальный результат** засчитывается каждому.
- Акцент на **равномерность темпа и правильное завершение** (финишный рывок).

4. Дополнительные упражнения (при наличии времени/сил):

- Ходьба с высоким подниманием бедра по наклонной — 2×50 м
- Прыжки на двух ногах по пересечённой местности — 2×30 м
- Ускорения на коротких отрезках (50 м) — 3 раза

III. Заключительная часть (15 минут)

1. Заминка:

- Спокойная ходьба — 3–5 минут

- Упражнения на растяжку:
- «Наклон к ноге» — 30 сек на каждую сторону
- «Бабочка» — 30 сек
- Растяжка икроножных мышц у стены — по 20 сек
- Глубокое дыхание: 4 вдоха–выдоха

2. Подведение итогов:

- Обсуждение тактики: кто правильно распределил силы, кто «сгорел» в начале?
- Оглашение результатов и сравнение с нормативами ГТО
- Поощрение за волю к победе и преодоление усталости

3. Домашнее задание:

- Выполнять бег трусцой 2–3 раза в неделю по 20–30 минут
- Практиковать ритмичное дыхание во время ходьбы или бега
- Контролировать пульс после нагрузки (норма восстановления — до 100 уд/мин за 3–5 мин)

Контрольные вопросы:

1. Чем кросс отличается от бега по стадиону?
2. Какой дистанции бегут девушки и юноши по нормативам ГТО в кроссе?
3. Как правильно распределять силы на дистанции 3 000 м?
4. Какое дыхание рекомендуется при длительном беге?

Критерии оценки:

«**5**» – уверенно завершает дистанцию, соблюдает тактику, результат соответствует нормативу «серебро» или выше

«**4**» – показывает хороший результат, допускает незначительные ошибки в распределении темпа

«**3**» – завершает дистанцию с трудом, но проявляет волю и участвует

«**2**» – отказ от выполнения или грубое нарушение ТБ

Практическое занятие №9

Техника безопасности на занятиях гимнастики. Выполнение строевых упражнений и строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыкания и смыкания, поворотов на месте

Продолжительность: 2 академических часа (90 минут)

Цель занятия:

Ознакомить обучающихся с техникой безопасности при проведении занятий по гимнастике и строевой подготовке, сформировать навыки выполнения основных строевых приёмов в соответствии с общепринятыми нормами (в том числе по аналогии с воинскими уставами), воспитать дисциплинированность, организованность и чувство коллективной ответственности.

Задачи занятия:

1. Образовательные:

- Изучить правила техники безопасности на занятиях гимнастики и строевой подготовки.
- Освоить основные строевые приёмы: построение в шеренгу и колонну, перестроения, повороты, размыкание и смыкание, передвижения строем.

2. Развивающие:

- Развивать координацию, внимание, чувство ритма и пространственную ориентацию.
- Формировать чёткость и слаженность движений в коллективе.

3. Воспитательные:

- Воспитывать дисциплинированность, организованность, ответственность за своё место в строю.
- Способствовать формированию культуры поведения в коллективе и уважения к команде.

Место проведения:

Спортивный зал или ровная площадка на открытом воздухе (в тёплое время года).

Инвентарь и оборудование:

- Спортивная форма и обувь
- Свисток
- Разметка пола (линии, контрольные точки)
- Флажки или конусы (при необходимости для обозначения флангов)

Ход занятия

I. Вводная часть (20 минут)

1. Построение, приветствие, рапорт дежурного.

2. Сообщение темы, цели и задач занятия.

3. Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастики и строевой подготовке:

- Занятия проводятся только в спортивной форме и обуви.
- Запрещено выполнять упражнения без разрешения преподавателя.

- Не разговаривать и не отвлекаться во время выполнения строевых приёмов.
- Соблюдать дистанцию и интервал в строю, не мешать соседям.
- При появлении недомогания — немедленно сообщить преподавателю.

Разминка (общеразвивающая):

- Ходьба с высоким подниманием бедра, захлёстом голени — 2 круга
- Бег с ускорением — 2×30 м
- Упражнения на внимание: «Зеркало», «Сделай наоборот» — 5 мин
- Вращения в суставах (шея, плечи, локти, кисти, таз, колени, голеностоп)
- Упражнения на растяжку и координацию

II. Основная часть (60 минут)

1. Теоретическая справка (5 мин):

- **Строевые упражнения** — это система команд и движений, обеспечивающих организованное построение и передвижение группы.
- Основные элементы:
- **Шеренга** — строй, в котором обучающиеся стоят рядом на одной линии.
- **Колонна** — строй, в котором обучающиеся стоят один за другим.
- **Фланги** — правый и левый края строя.
- **Интервал** — расстояние между обучающимися по фронту.
- **Дистанция** — расстояние между обучающимися по глубине.

2. Отработка строевых приёмов:

А. Построения:

- «Становись в одну шеренгу!» — построение по команде, выравнивание по голове.
- «Становись в колонну по одному!» — построение за дежурным.
- «Равнение на середину (направо/налево)!» — выравнивание строя.

Б. Повороты на месте:

- «Направо — марш!» — поворот на 90° направо.
- «Налево — марш!» — поворот на 90° налево.
- «Кругом — марш!» — поворот на 180°.
- *Акцент на чёткость, одновременность, сохранение строя.*

В. Размыкание и смыкание:

- «Разомкнись на вытянутые руки!» — расширение интервалов.
- «Сомкнись!» — возвращение в исходное положение (плечом к плечу).
- «Разомкнись на один шаг!» — для более плотного строя.

Г. Перестроения:

- Из шеренги в колонну и обратно.
- Перестроение из одной шеренги в две (по команде «В две шеренги — становись!»).
- Перестроение по звеньям (если группа разделена на звенья).

Д. Передвижения строем:

- «Шагом — марш!» — передвижение в шеренге или колонне.
- «Бегом — марш!» — бег строем (в колонну).
- «На месте — стой!» — остановка с выравниванием.

3. Комплекс упражнений на закрепление:

Выполнение цепочки команд:

- *«Становись в шеренгу! → Равнение направо! → Направо — марш! → Шагом — марш! → Кругом — марш! → На месте — стой! → Разомкнись на вытянутые руки!»*
- Работа в звеньях: каждое звено выполняет перестроение по заданию преподавателя.
- Игра на внимание: «Команда — действие» (например, при слове «марш» — поворот, при «стой» — замри).

III. Заключительная часть (10 минут)

1. Заминка:

- Спокойная ходьба на месте — 1–2 минуты
- Упражнения на расслабление мышц шеи, плеч, спины
- Дыхательные упражнения

2. Подведение итогов:

- Анализ ошибок: несвоевременное выполнение команд, нарушение строя, разговоры.
- Поощрение наиболее дисциплинированных и внимательных обучающихся.
- Обсуждение значения строевой подготовки в профессиональной деятельности (организованность, чёткость, работа в бригаде).

Домашнее задание (по желанию):

- Повторить команды и движения дома перед зеркалом.
- Изучить значение терминов: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Контрольные вопросы:

1. Какие строевые приёмы вы сегодня отрабатывали?
2. Чем отличается шеренга от колонны?
3. Как выполняется команда «Кругом — марш!»?
4. Почему важно соблюдать ТБ на занятиях гимнастики и строевой подготовки?

Критерии оценки:

- «**5**» – чётко и уверенно выполняет все строевые приёмы, соблюдает дисциплину и ТБ
- «**4**» – допускает незначительные ошибки, но старается и внимателен
- «**3**» – выполняет упражнения с ошибками, требуется напоминание
- «**2**» – отказ от выполнения, нарушение дисциплины или ТБ

Практическое занятие №10

Освоение акробатических элементов: кувырок вперёд, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка». Упражнения и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений: **пресс за 1 минуту**

Продолжительность: 2 академических часа (90 минут)

Цель занятия:

Освоить базовые акробатические элементы, развить гибкость, координацию, чувство равновесия и силу мышц корпуса, а также подготовить обучающихся к выполнению тестового упражнения «пресс за 1 минуту» в рамках нормативов ВФСК «ГТО».

Задачи занятия:

1. **Образовательные:**

- Изучить технику выполнения основных акробатических элементов.
- Научиться безопасно выполнять упражнения с опорой и в равновесии.
- Ознакомить с требованиями к выполнению упражнения «пресс за 1 мин» по ГТО.

2. **Развивающие:**

- Развивать координацию, гибкость, вестибулярный аппарат, силу мышц пресса, спины и плечевого пояса.
- Формировать навыки самостраховки и взаимопомощи.

3. **Воспитательные:**

- Воспитывать смелость, дисциплинированность, ответственность за себя и товарищей.
- Формировать культуру безопасного поведения при выполнении сложных физических упражнений.

Место проведения:

Спортивный зал, оборудованный гимнастическими матами.

Инвентарь и оборудование:

- Гимнастические маты (обязательно!)
- Гимнастические стенки (для страховки при стойках)
- Секундомеры
- Протоколы для записи результатов
- Свисток

Ход занятия

I. Вводная часть (15 минут)

1. Построение, приветствие, рапорт дежурного.

2. Сообщение темы, цели и задач занятия.

3. Инструктаж по технике безопасности при выполнении акробатических упражнений:

- Все упражнения выполняются **только на матах.**
- Запрещено выполнять элементы без разминки и разрешения преподавателя.
- Обязательна **страховка** при выполнении стойки на руках, голове, «колеса».
- Не выполнять упражнения при головокружении, болях в шее или спине.
- Соблюдать дистанцию между занимающимися.

4. Разминка (специальная, с акцентом на вестибулярный аппарат и мышцы кора):

- Бег трусцой + прыжки — 3 минуты
- Круговые движения головой, плечами, тазом — по 10 раз
- Наклоны и повороты корпуса — 10 раз
- «Мостик» из положения лёжа — 3 раза
- Планка — 20 секунд
- Упражнения на растяжку: «шпагат» (пассивно), наклоны к ногам — 5 мин

II. Основная часть (60 минут)

1. Подготовительные упражнения для акробатики (10 мин):

- Перекаты назад и вперёд из упора присев — 5 раз
- «Мост» из положения стоя (с помощью стены) — 3 раза
- Стойка у стены (для подготовки к стойке на руках) — по 15–20 сек
- Ходьба по гимнастической скамейке (или по линии) — для равновесия
- Упражнения на пресс: подъёмы корпуса — 2×15 раз

2. Освоение акробатических элементов (поэтапно, с демонстрацией и страховкой):

А. Кувырки:

Кувырок вперёд:

- Группировка, опора на ладони, голова прижата к груди, каток по спине.

Кувырок назад:

- Сидя → откидывание назад с активным толчком ногами, руки у плеч.

Длинный кувырок:

- Из разбега → кувырок с выносом ног вперёд (для продвинутых).

Кувырок через плечо (боковой):

Защитный приём: падение → перекат через плечо (важен для безопасности в профессии).

Б. Стойки и равновесие:

Стойка на лопатках:

- Из положения лёжа → подъём таза, удержание ног вертикально.

Мост:

- Из положения стоя или лёжа — прогиб в спине, руки и ноги прямые.

Стойка на руках (у стены):

- Страховка обязательна! Акцент на вытянутые руки и корпус.

Стойка на голове и руках («голова-руки»):

- Треугольник из головы и ладоней → подъём ног.

«Колесо» (переворот боком):

- Руки ставятся на ширине плеч, ноги «выбрасываются» вверх и вперёд.
- Страховка сбоку!

Равновесие «ласточка»:

- Опора на одну ногу, корпус и другая нога — горизонтально.
- Удержание 10–15 сек.

Каждый элемент отрабатывается по подгруппам с учётом уровня подготовки.

3. Тестовое упражнение: «Пресс за 1 минуту» (по ГТО):

Правила выполнения:

- Исходное положение: лёжа на спине, ноги согнуты в коленях (угол 90°), руки за головой (локти в стороны).
- Подъём корпуса до касания локтями колен.
- Спина не отрывается полностью от пола в нижней точке.

Нормативы для 16–17 лет:

Юноши:

Бронза — 35 раз

Серебро — 44 раза

Золото — 52 раза

Девушки:

- Бронза — 25 раз
- Серебро — 32 раза
- Золото — 38 раз

Практика:

- Пробный зачёт — 1 минута
- Фиксация результата в протоколе

III. Заключительная часть (15 минут)

1. Заминка:

- Спокойная ходьба — 2 минуты
- Упражнения на расслабление: «кошка-горка», наклоны, глубокое дыхание
- Статическая растяжка мышц пресса, спины, плеч

2. Подведение итогов:

- Анализ выполнения акробатических элементов (кто освоил новые навыки?)
- Оглашение результатов по «прессу за 1 минуту»
- Обсуждение значения акробатики для развития координации и безопасности в жизни (например, правильное падение)

Домашнее задание:

- Выполнять упражнения на пресс ежедневно (3 подхода по 15–20 раз)
- Практиковать «ласточку» и «мост» дома (с соблюдением ТБ)
- Повторять технику кувырков на мягкой поверхности (ковёр, мат)

Контрольные вопросы:

1. Как правильно выполнять кувырок вперёд, чтобы избежать травмы шеи?
2. Какие мышцы работают при выполнении упражнения «пресс»?
3. Зачем нужна страховка при выполнении «колеса»?
4. Какие нормативы ГТО по «прессу за 1 минуту» для юношей?

Критерии оценки:

«**5**» – уверенно выполняет 5 и более акробатических элементов, соблюдает ТБ, показывает результат по прессу на «серебро» и выше

«**4**» – выполняет 3–4 элемента, активен, результат по прессу соответствует «бронзе»

«**3**» – осваивает базовые элементы (кувырки, «ласточка»), участвует в зачёте

«**2**» – отказ от выполнения, нарушение ТБ, не участвует в тесте

Практическое занятие №11

Освоение и совершенствование акробатических элементов: кувырок вперёд, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка»

Продолжительность: 2 академических часа (90 минут)

Цель занятия:

Совершенствовать технику выполнения базовых акробатических элементов, развить координацию, гибкость, чувство равновесия, силу мышц корпуса и плечевого пояса, а также сформировать навыки самостраховки и взаимопомощи при выполнении сложных гимнастических упражнений.

Задачи занятия:

1. **Образовательные:**

- Закрепить правильную технику выполнения изученных акробатических элементов.
- Научить безопасно входить в стойки и выходить из них.
- Отработать связки из 2–3 элементов (например: кувырок → «ласточка» → мост).

2. **Развивающие:**

- Развивать вестибулярный аппарат, гибкость, взрывную силу и мышечную выносливость.
- Формировать пространственную ориентацию и контроль над телом.

Воспитательные:

- Воспитывать смелость, дисциплинированность, взаимовыручку и ответственность за безопасность себя и товарищей.
- Формировать уважительное отношение к гимнастике как средству всестороннего физического развития.

Место проведения:

Спортивный зал, оборудованный гимнастическими матами, гимнастической стенкой и страховочными приспособлениями.

Инвентарь и оборудование:

- Гимнастические маты (обязательно по всей зоне занятий)
- Гимнастическая стенка
- Мягкие маты для страховки при стойках
- Свисток
- Протоколы для оценки навыков (при необходимости)

Ход занятия

I. Вводная часть (15 минут)

1. **Построение, приветствие, рапорт дежурного.**
2. **Сообщение темы, цели и задач занятия.**
3. **Повторный инструктаж по технике безопасности:**

- Все упражнения — **только на матах.**
- **Страховка обязательна** при выполнении стойки на руках, «колеса», стойки на голове.
- Запрещено выполнять элементы без разминки и без разрешения преподавателя.
- При головокружении, болях в шее или спине — прекратить выполнение и сообщить преподавателю.

4. **Разминка (специальная, с акцентом на акробатическую подготовку):**

- Бег с высоким подниманием бедра, захлёстом голени — 2 круга
- Прыжки с поворотом на 90° и 180° — 2×8 раз
- Вращения головой, плечами, тазом — по 10 раз в каждую сторону
- «Мост» из положения лёжа — 3 раза
- Планка — 25 секунд
- Динамическая растяжка: наклоны, «шпагат» (пассивно), махи ногами в стороны и вперёд

II. Основная часть (60 минут)

1. **Повторение и отработка базовых элементов (по подгруппам с учётом уровня подготовки):**

Группа А (начальный уровень):

- Кувырок вперёд — 5 раз с акцентом на группировку
- Кувырок назад — 4 раза с помощью партнёра
- Равновесие «ласточка» — удержание 10–15 сек
- Мост из положения лёжа — 3 раза

Группа Б (средний/продвинутый уровень):

- Длинный кувырок с разбега — 3 раза
- Кувырок через плечо (боковой) — 4 раза (самостраховка)
- Стойка на лопатках — удержание 15 сек
- Стойка на руках у стены — 2 попытки по 10–20 сек
- «Колесо» — с боковой страховкой, 3–4 раза
- Стойка на голове и руках («треугольник») — с помощью партнёра

2. **Отработка связок (комбинаций):**

- Кувырок вперёд → выпрямление → «ласточка»
- Кувырок назад → мост → возврат в исходное положение
- Разбег → длинный кувырок → удержание равновесия
- Подход к стенке → стойка на руках → плавный выход

3. **Упражнения на развитие силы и координации:**

- Подъёмы корпуса на пресс — 3×15
- Отжимания с хлопком — 2×8 (для продвинутых)
- «Лодочка» — удержание 20 сек
- Ходьба по линии с предметом на голове — для равновесия

4. **Индивидуальная работа и коррекция ошибок:**

- Преподаватель работает с каждым обучающимся, исправляя ошибки:
- Неправильная постановка головы при кувырках
- Согнутые руки в стойке на руках
- Отсутствие прогиба в «мосте»
- Нарушение баланса в «ласточке»

III. Заключительная часть (15 минут)

1. **Заминка:**

- Спокойная ходьба — 2 минуты
- Упражнения на расслабление:
- «Кошка-горка» — 6 раз
- Наклоны вперёд с расслабленными руками — 30 сек
- Глубокое дыхание (вдох — 4 с, выдох — 6 с) — 4 раза
- Статическая растяжка мышц спины, плеч, задней поверхности бедра

2. **Подведение итогов:**

- Обсуждение прогресса: «Кто впервые выполнил „колесо“?», «Кто удержал стойку на руках?»
- Анализ типичных ошибок и пути их устранения
- Поощрение за смелость, старание и взаимопомощь

3. **Домашнее задание:**

- Ежедневно выполнять:
- Подъёмы корпуса — 3×15
- «Мост» — 3 раза в день
- Удержание «ласточки» — по 20 сек на каждую ногу
- Практиковать кувырки на мягкой поверхности (ковёр, мат)

- Развивать гибкость: наклоны к ногам, «бабочка»

Контрольные вопросы:

1. Как правильно выполнить страховку при «колесе»?
2. Почему важно держать шею напряжённой при кувырке назад?
3. Какие мышцы работают в стойке на руках?
4. Как войти в «мост» из положения стоя?

Критерии оценки:

- «**5**» – уверенно выполняет 6 и более элементов, включая стойки и «колесо», соблюдает ТБ, помогает товарищам
- «**4**» – выполняет 4–5 элементов, допускает незначительные ошибки, активен
- «**3**» – осваивает базовые элементы (кувырки, «ласточка», мост), проявляет старание
- «**2**» – отказ от выполнения, нарушение ТБ, не участвует в работе

Практическое занятие №12

Дисциплина: ОД.09 «Физическая культура»

Профессия: 13.01.10 «Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)»

Тема: 2.4. Акробатическая комбинация

Цель занятия: Освоение и совершенствование акробатических элементов и комбинаций, развитие координации, гибкости, силы и чувства равновесия, необходимых для профессиональной деятельности и общей физической подготовки.

Продолжительность: 2 академических часа (90 минут)

Ход занятия

I. Вводная часть (15 минут)

1. **Построение, приветствие, рапорт.**
2. **Сообщение темы и цели занятия.**

Преподаватель объясняет, что акробатические упражнения развивают координацию, ловкость, чувство равновесия и пространственную ориентацию — качества, важные для электромонтера при работе на высоте, в стесненных условиях и при необходимости быстрой реакции в нестандартных ситуациях.

3. **Меры безопасности:**

- Выполнение упражнений только на гимнастических матах.
- Обязательное присутствие страхующего при выполнении сложных элементов (стойка на руках, кувырок назад и др.).

- Запрещено выполнять упражнения без разминки.

4. Разминка (общая и специальная):

- Ходьба с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, на носках, на пятках.
- Бег с ускорением, приставными шагами, с поворотами.
- ОРУ (общеразвивающие упражнения) для всех групп мышц:
- Вращения головой, плечами, тазом, голеностопом.
- Наклоны, повороты туловища.
- Махи ногами вперед-назад, в стороны.
- Пружинистые приседания, выпады.
- Упражнения на растяжку (наклоны к ногам, «мостик» с помощью партнера, растяжка плечевого пояса).

II. Основная часть (65 минут)

1. Освоение и отработка отдельных акробатических элементов:

- **Кувырок вперед:**

Упор присев → перекат через голову с группировкой → выход в упор присев.

Акцент на плотную группировку и отталкивание руками.

- **Кувырок назад:**

Из положения сидя → перекат назад → отталкивание ногами и руками → выход в упор присев.

Обязательна страховка со стороны преподавателя или партнера.

- **Длинный кувырок (кувырок вперёд с разбега):**
- Короткий разбег → толчок двумя ногами → кувырок с выносом ног.
- Выполняется только после уверенного освоения обычного кувырка вперед.
- Кувырок через плечо (боковой кувырок):
- Наклон в сторону → опора на одну руку → перекат через плечо → выход в стойку.
- Развивает умение смягчать падения, что важно в профессиональной деятельности.
- Стойка на лопатках:
- Лежа на спине → поднимание таза → удержание равновесия с опорой на локти и затылок.
- Укрепляет мышцы спины и шеи.

Мост из положения лежа:

- Лежа на спине → упор руками и стопами → прогиб в пояснице.

- Развивает гибкость позвоночника.
- Стойка на руках (с упором у стены или со страховкой):
- Отжимания с переходом в стойку → удержание равновесия.
- Развивает силу плечевого пояса и чувство равновесия.

Стойка на голове и руках («березка»):

- Упор на предплечья и макушку → подъем ног → удержание вертикального положения.
- Требует концентрации и контроля тела.

Переворот боком «колесо»:

- Из положения стоя → мах руками и ногой → опора на руки → поворот в сторону → выход в стойку.
- Развивает координацию и пространственную ориентацию.

Равновесие «ласточка»:

- Стойка на одной ноге → наклон туловища вперед с одновременным отведением второй ноги назад → вытянутые руки в стороны.
- Удержание положения 10–15 секунд. Развивает чувство равновесия.

2. Составление и выполнение простых акробатических комбинаций:

- Пример комбинации:
- Кувырок вперед → кувырок назад → «ласточка» → мост → кувырок вперед.
- Студенты поочередно демонстрируют составленные комбинации под контролем преподавателя.

3. Индивидуальная работа:

- Каждый студент отрабатывает те элементы, которые вызывают наибольшие трудности, с акцентом на технику выполнения и безопасность.

III. Заключительная часть (10 минут)

- Построение.
- Подведение итогов занятия:
- Анализ выполнения упражнений.
- Отметить лучших студентов по качеству выполнения и дисциплине.
- Разбор типичных ошибок.

Задание на дом:

- Повторить элементы равновесия и кувырки дома (на мягкой поверхности).
- Упражнения на гибкость и растяжку (ежедневно).
- Восстановление:
- Дыхательные упражнения.

- Легкая ходьба, расслабление мышц.

Практическое занятие №13

Дисциплина: ОД.09 «Физическая культура»

Профессия: 13.01.10 «Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)»

Тема: 2.5. Акробатическая комбинация

Цель занятия: Совершенствование техники выполнения акробатических элементов и формирование умения самостоятельно составлять и выполнять акробатические комбинации с учётом индивидуальных возможностей и требований безопасности.

Продолжительность: 2 академических часа (90 минут)

Ход занятия

I. Вводная часть (15 минут)

1. **Построение, приветствие, рапорт.**
2. **Сообщение темы и цели занятия.**

Преподаватель напоминает, что акробатика развивает координацию, чувство равновесия, гибкость и способность быстро реагировать на изменения положения тела — навыки, востребованные при выполнении профессиональных задач электромонтера (работа на высоте, в замкнутых пространствах, необходимость сохранять устойчивость при перемещении по лестницам и конструкциям).

3. **Повторение правил безопасности:**

- Все упражнения выполняются только на гимнастических матах.
- Обязательна страховка при выполнении стойки на руках, кувырка назад, «колеса» и других сложных элементов.
- Запрещено выполнять элементы без разминки и при наличии противопоказаний.

4. **Разминка:**

- Ходьба и бег с элементами: высокое поднимание бедра, захлест голени, приставные шаги, бег с поворотами.
- ОРУ для всех групп мышц:
- Вращения в суставах (голова, плечи, локти, кисти, таз, колени, голеностоп).
- Наклоны и повороты туловища.
- Махи ногами вперёд, назад, в стороны.
- Пружинистые приседания, выпады, «ножницы».
- Специальная разминка для акробатики:

- Перекаты в группировке (вперёд и назад).
- Упражнения на равновесие (ходьба по линии, стойка на одной ноге с закрытыми глазами).
- Растяжка: наклоны к прямым ногам, «мостик» с помощью партнера, растяжка плеч и спины.

II. Основная часть (65 минут)

1. Повторение и отработка отдельных акробатических элементов (15 мин):

Студенты поочерёдно выполняют следующие элементы с акцентом на технику и безопасность:

- Кувырок вперёд
- Кувырок назад (со страховкой)
- Длинный кувырок (с короткого разбега)
- Кувырок через плечо
- Стойка на лопатках
- Мост из положения лёжа
- Стойка на руках (у стены или со страховкой)
- Стойка на голове и руках
- Переворот боком «колесо»
- Равновесие «ласточка» (удержание не менее 10 секунд)

2. Формирование акробатических комбинаций (30 мин):

1. Преподаватель демонстрирует примеры комбинаций (например):

Кувырок вперёд → кувырок назад → «ласточка» → мост → кувырок вперёд

Разбег → длинный кувырок → кувырок через плечо → стойка на лопатках → выход в упор лёжа

2. Студенты делятся на пары или небольшие группы и самостоятельно составляют **комбинации** из 4–6 элементов, учитывая:

- Логичную последовательность (например, после кувырка — равновесие или статическое упражнение);
- Соответствие уровню подготовки;
- Безопасность выполнения.
- Каждая группа представляет свою комбинацию. Остальные наблюдают, дают обратную связь. Преподаватель оценивает:
- Правильность техники;
- Плавность переходов;
- Соблюдение мер безопасности.

3. Индивидуальная отработка (20 мин):

- Студенты работают над элементами, вызывающими затруднения.
- Преподаватель оказывает индивидуальную помощь, корректирует ошибки, помогает подобрать упрощённые варианты при необходимости.
- Акцент на развитие уверенности и контроля тела.

Примечание: *Последовательность элементов в комбинации может изменяться в зависимости от уровня подготовки студента и его физических возможностей.*

III. Заключительная часть (10 минут)

1. Построение.

2. Подведение итогов:

- Отмечаются студенты, проявившие инициативу, точность выполнения и творческий подход к составлению комбинаций.
- Разбираются типичные ошибки: недостаточная группировка, слабое отталкивание, нарушение равновесия.

3. Рефлексия:

- Что получилось лучше всего?
- Какой элемент оказался самым сложным?
- Как акробатика может быть полезна в профессиональной деятельности?

4. Задание на дом:

- Ежедневно выполнять упражнения на равновесие и гибкость.
- Отработать 1–2 акробатических элемента дома (на ковре или мягкой поверхности).

5. Восстановление:

- Спокойная ходьба на месте.
- Дыхательные упражнения (вдох через нос — 4 счёта, выдох через рот — 6 счётов).
- Расслабление мышц шеи, плеч, спины.

Практическое занятие №14

Дисциплина: ОД.09 «Физическая культура»

Профессия: 13.01.10 «Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)»

Тема: 2.6. Опорные прыжки

Цель занятия:

— Изучить технику безопасности при выполнении опорных прыжков и занятий лёгкой атлетикой;

— Освоить технику опорного прыжка через коня «ноги врозь»;

— Совершенствовать силовые качества, необходимые для выполнения тестового упражнения «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу» (отжимания).

Продолжительность: 2 академических часа (90 минут)

Ход занятия

I. Вводная часть (15 минут)

1. Построение, приветствие, рапорт.

2. Сообщение темы и цели занятия.

Преподаватель поясняет, что опорные прыжки развивают координацию, силу верхних конечностей, прыгучесть и смелость — качества, важные при работе электромонтера на высоте, при преодолении препятствий и быстром перемещении в производственных условиях.

3. Инструктаж по технике безопасности при занятиях лёгкой атлетикой и гимнастикой:

- Занятия проводятся только в спортивной форме и обуви.
- Все прыжки выполняются на гимнастических матах.
- Подступ к гимнастическому коню — короткий разбег с чётким толчком.
- Запрещено выполнять прыжки без разминки и при наличии болей в суставах.
- Обязательна страховка со стороны преподавателя или партнёра при первых попытках.
- Не допускается нахождение посторонних в зоне приземления.

Разминка:

- Ходьба с высоким подниманием бёдер, захлёстом голени, перекатом с пятки на носок.
- Бег с ускорением, приставными шагами, бег с поворотами.
- ОРУ (общеразвивающие упражнения):
- Вращения головой, плечами, локтями, кистями, тазом, коленями, голеностопом.
- Наклоны и повороты туловища.
- Махи ногами вперёд, назад, в стороны.
- Пружинистые приседания, выпады, «ножницы».
- Специальные упражнения:
- Прыжки на месте с подниманием рук вверх.

- Прыжки «звёздочка», «ножницы» для развития координации.
- Отжимания (подготовка к тестовому упражнению).
- Упражнения на растяжку плечевого пояса и спины.

II. Основная часть (65 минут)

1. Обучение технике опорного прыжка через коня «ноги врозь» (30 минут):

1. Фазы прыжка:

1. **Разбег** — короткий (5–7 шагов), активный, с нарастанием скорости.
2. **Толчок** — отталкивание одной ногой с одновременным выносом маховой ноги и вытягиванием рук к коню.
3. **Опора** — кисти рук ставятся на конь шире плеч, толчок руками вверх и вперёд.
4. **Полёт** — ноги широко разводятся в стороны, корпус слегка прогнут.
5. **Приземление** — ноги вместе, мягко, с пружинистым приседанием, руки вперёд или вверх для сохранения равновесия.

Методика обучения:

- Имитация фаз прыжка без коня (разбег → толчок → мах ногами → приземление).
- Прыжки через низкие препятствия (скамейку, гимнастическую скамью).
- Прыжки с опорой на конь на низкой высоте (с постепенным повышением).
- Выполнение прыжка с полной техникой под наблюдением преподавателя и со страховкой.

Акценты:

- Чёткий толчок ногой и активный вынос маховой ноги.
- Сильное отталкивание руками от коня.
- Широкое разведение ног в полёте.
- Мягкое и устойчивое приземление.

2. Упражнения и комплексы для подготовки к тестовому упражнению «Отжимания» (35 минут):

Цель: развитие силы мышц груди, плечевого пояса и трицепсов.

Комплекс упражнений:

1. **Отжимания с колен** (для начинающих) — 3 подхода по 8–12 раз.
2. **Классические отжимания** — 3 подхода по максимальному количеству повторений.
3. **Узкие отжимания** (руки ближе друг к другу) — 2–3 подхода по 6–10 раз (акцент на трицепсы).

4. **Отжимания с хлопком** (для продвинутых) — 2 подхода по 5–8 раз (развитие взрывной силы).

5. **Пл**анка — удержание 30–60 секунд, 2–3 подхода (укрепление корпуса).

6. **Упор лёжа — подъёмы корпуса с опорой на руки** (имитация отжиманий без сгибания локтей) — для отработки положения тела.

Методика:

- Работа в парах: один выполняет, другой считает повторения и следит за техникой (тело прямое, локти не «раскидываются» в стороны).
- Постепенное увеличение нагрузки в зависимости от уровня подготовки.
- Отдых между подходами — 45–60 секунд.

III. Заключительная часть (10 минут)

1. Построение.

2. Подведение итогов занятия:

- Отмечаются успехи в освоении прыжка и силовых упражнений.
- Разбор ошибок: слабый толчок, сведение ног в полёте, нарушение техники отжиманий.

3. Рефлексия:

- Какие фазы прыжка вызывают наибольшие трудности?
- Удалось ли улучшить количество отжиманий по сравнению с прошлым занятием?

4. Задание на дом:

- Ежедневно выполнять комплекс упражнений для развития силы (отжимания, планка).
- Повторить правила техники безопасности при прыжках.

Восстановление:

- Спокойная ходьба на месте.
- Дыхательные упражнения.
- Растяжка мышц груди, плеч, трицепсов и спины.

Практическое занятие №15

Дисциплина: ОД.09 «Физическая культура»

Профессия: 13.01.10 «Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)»

Тема: 2.7. Опорные прыжки

Цель занятия:

— Совершенствовать технику опорного прыжка через коня «ноги врозь»;

— Освоить и закрепить висы и упоры на гимнастической перекладине;

— Развивать силу мышц рук, спины и корпуса через выполнение подтягиваний из виса на высокой и низкой перекладине.

Продолжительность: 2 академических часа (90 минут)

Ход занятия

I. Вводная часть (15 минут)

1. Построение, приветствие, рапорт.

2. Сообщение темы и цели занятия.

Преподаватель подчеркивает, что развитие силы хватки, мышц спины и плечевого пояса напрямую связано с профессиональной деятельностью электромонтера: работа на высоте, удержание инструментов, перемещение по конструкциям требуют высокого уровня физической подготовки.

3. Повторение техники безопасности:

- Все упражнения выполняются только на исправных снарядах и на гимнастических матах.
- Запрещено выполнять прыжки и подтягивания без разминки.
- При подтягиваниях и висах — исключить резкие рывки.
- Обязательна страховка при первых попытках выполнения прыжков и сложных висов.
- Не допускается нахождение в зоне приземления посторонних лиц.

4. Разминка:

- Ходьба с высоким подниманием бёдер, захлёстом голени, на носках, на пятках.
- Бег с ускорением, приставными шагами, с поворотами.
- ОРУ для всех групп мышц:
- Вращения головой, плечами, локтями, кистями, тазом, коленями, голеностопом.
- Наклоны и повороты туловища.
- Махи ногами вперёд, назад, в стороны.
- Пружинистые приседания, выпады, «ножницы».
- Специальная подготовка:
- Имитация прыжка через коня (разбег → толчок → мах ногами → приземление).
- Висы на низкой перекладине (30 сек).

- Отжимания и планка (подготовка к силовой работе).
- Растяжка мышц спины, плеч, предплечий.

II. Основная часть (65 минут)

1. Совершенствование опорного прыжка через коня «ноги врозь» (25 минут):

- Повторение фаз прыжка: разбег → толчок → опора на конь → разведение ног → приземление.
- Упражнения для отработки:
- Прыжки через низкую скамью с разведением ног.
- Прыжки с опорой на конь на пониженной высоте.
- Выполнение полного прыжка с постепенным увеличением высоты коня.
- Акцент на:
- Активный толчок ногой и вынос маховой ноги.
- Чёткую постановку рук на конь и сильное отталкивание.
- Широкое разведение ног в полёте.
- Мягкое и устойчивое приземление с пружинистым приседом.
- Страховка обязательна при всех попытках.

2. Висы и упоры на перекладине (15 минут):

Основные положения:

- Вис согнувшись, вис прогнувшись.
- Упор на перекладине (для подготовки к подтягиваниям и силовым упражнениям).
- Вис с хватом сверху (прямой и обратный).

Упражнения:

- Удержание виса — 20–30 секунд (3 подхода).
- Переход из виса в упор (с помощью толчка ногами или партнёра).
- Подъёмы в висе согнувшись (для развития силы пресса и спины).

3. Подтягивания из виса (25 минут):

На низкой перекладине (для начинающих):

- Подтягивания с опорой ногами на пол или скамью (полуассистированные).
- Цель — научиться поднимать корпус до уровня перекладины.
- 3 подхода по 5–8 повторений.

На высокой перекладине (для подготовленных):

- Классические подтягивания (хват шире плеч, подбородок выше перекладины).
- 3–4 подхода по максимальному количеству повторений.

Методика:

- Работа в парах: один выполняет, другой страхует и считает повторения.
- Контроль техники: без раскачки, плавное движение, полная амплитуда.
- Для слабо подготовленных — упражнения на развитие хватки и висы с подтягиванием корпуса на 10–20 см.

III. Заключительная часть (10 минут)

Построение.

Подведение итогов занятия:

- Отмечаются студенты, продемонстрировавшие прогресс в прыжках и подтягиваниях.
- Разбор типичных ошибок: недостаточная амплитуда подтягиваний, слабый толчок при прыжке, нарушение равновесия при приземлении.

Рефлексия:

- Какой элемент был самым сложным?
- Удалось ли улучшить результат по сравнению с прошлым занятием?

Задание на дом:

- Ежедневно выполнять висы (по 20–30 сек) и подтягивания (максимально возможное количество).
- Упражнения на укрепление хватки (например, вис на турнике без подтягиваний).

Восстановление:

- Спокойная ходьба на месте.
- Дыхательные упражнения (вдох — 4 счёта, выдох — 6 счётов).
- Растяжка мышц спины, плеч, предплечий и груди.

Практическое занятие №16

Дисциплина: ОД.09 «Физическая культура»

Профессия: 13.01.10 «Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)»

Тема: 2.8. Профессионально-прикладные упражнения

Цель занятия:

— Развить силу, выносливость и гибкость с помощью упражнений с отягощениями и сопротивлением;

— Освоить технику выполнения тестовых упражнений комплекса ГТО;

— Подготовить студентов к выполнению нормативов ГТО, включая тест на гибкость.

Продолжительность: 2 академических часа (90 минут)

Ход занятия

I. Вводная часть (15 минут)

1. Построение, приветствие, рапорт.

2. Сообщение темы и цели занятия.

Преподаватель объясняет, что профессионально-прикладные упражнения имитируют физические нагрузки, характерные для работы электромонтера: подъём и переноска тяжестей, работа в неудобных позах, длительное удержание инструментов, необходимость гибкости и выносливости. Упражнения с отягощениями и сопротивлением напрямую способствуют повышению трудоспособности и снижению риска травм.

3. Техника безопасности:

- Использовать только исправный инвентарь (гантели, эспандеры, резиновые амортизаторы).
- Выполнять упражнения без рывков, с контролем движения.
- Соблюдать правильную осанку при работе с отягощениями.
- Не превышать индивидуально допустимую нагрузку.
- При появлении боли — прекратить выполнение упражнения.

4. Разминка:

- Ходьба с высоким подниманием бёдер, захлёстом голени, на носках.
- Бег с ускорением и приставными шагами.
- ОРУ для всех групп мышц:
- Вращения в суставах (голова, плечи, локти, кисти, таз, колени, голеностоп).
- Наклоны и повороты туловища.
- Махи ногами вперёд, назад, в стороны.
- Пружинистые приседания, выпады, «ножницы».
- Динамическая растяжка: наклоны к ногам с подвижностью, круговые движения руками, «кошка-корова» для спины.

II. Основная часть (65 минут)

1. Упражнения с отягощениями и сопротивлениями для различных мышечных групп (25 минут):

Используемый инвентарь: гантели (или бутылки с водой/песком), эспандеры, резиновые петли.

Для мышц ног и ягодиц:

- Приседания с отягощением (гантели у плеч) — 3×12.
- Выпады с гантелями — 3×10 на каждую ногу.

Для мышц спины и плечевого пояса:

- Тяга эспандера к поясу (имитация подъёма кабеля) — 3×15.
- Подъёмы гантелей в стороны (разведение рук) — 3×12.

Для мышц груди и рук:

- Отжимания с резиновой петлёй на спине (сопротивление) — 3×10–15.
- Сгибание рук с гантелями («молоток») — 3×12.

Для мышц кора (пресс, спина):

- Планка с отягощением (партнёр кладёт лёгкий груз на поясницу) — 2×30 сек.
- Подъёмы корпуса с гантелью на груди — 3×15.

Все упражнения выполняются под контролем преподавателя с акцентом на правильную технику.

2. Техника выполнения тестовых упражнений комплекса ГТО (20 минут):

Наклон вперёд из положения стоя (тест на гибкость):

- Ноги прямые, носки на линии, плавный наклон без рывков.
- Измеряется расстояние от кончиков пальцев до пола (или глубина за линию).
- Выполняется 2 попытки, засчитывается лучший результат.

Подтягивание из виса на перекладине (юноши):

- Хват шире плеч, подбородок выше перекладины, без раскачки.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девушки и юноши при выборе):

- Тело прямое, локти сгибаются до 90°, касание грудью пола не обязательно, но амплитуда — полная.

Прыжок в длину с места:

- Отталкивание двумя ногами, приземление на обе ноги без шагов.
- Студенты поочерёдно отрабатывают технику каждого теста с обратной связью от преподавателя.

3. Упражнения и комплексы для развития гибкости (20 минут):

Статическая растяжка (удержание 20–30 сек):

- Наклон к прямым ногам сидя («попытка достать пальцы ног»).
- «Бабочка» — сидя, стопы вместе, колени вниз.
- «Мостик» из положения лёжа (для продвинутых).
- Растяжка спины: поза «кошки» и «верблюда».
- Растяжка плеч: одна рука через грудь, фиксация второй.

Динамическая гибкость:

- Махи ногами вперёд-назад и в стороны.
- Круговые движения тазом и плечами.

Тест на гибкость (практическое выполнение):

Каждый студент выполняет наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье или полу (согласно нормативам ГТО). Результат фиксируется.

III. Заключительная часть (10 минут)

1. **Построение.**
2. **Подведение итогов занятия:**

- Отмечаются успехи в силовой подготовке и гибкости.
- Разбор ошибок при выполнении тестовых упражнений ГТО.

3. **Рефлексия:**

- Какие упражнения были наиболее полезными с точки зрения профессии?
- Удалось ли улучшить результат в наклоне вперёд по сравнению с предыдущими занятиями?

4. **Задание на дом:**

- Ежедневно выполнять комплекс упражнений на гибкость (наклоны, растяжка ног и спины).
- 2–3 раза в неделю — силовые упражнения с отягощением (приседания, отжимания, подтягивания).

5. **Восстановление:**

- Спокойная ходьба на месте.
- Глубокое дыхание (вдох — 4 счёта, выдох — 6 счётов).
- Лёгкое расслабление мышц: потряхивание руками и ногами.

Практическое занятие №17

Дисциплина: ОД.09 Физическая культура

Профессия: 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)

Тема: 3.1. Техника верхней передачи мяча

Форма проведения: практическое занятие

Продолжительность: 2 академических часа

Цель занятия:

Формирование у обучающихся практических навыков выполнения основных технических приемов волейбола: перемещений, стоек, остановок, поворотов, верхней передачи мяча, а также развитие координации, ловкости и командного взаимодействия.

Задачи занятия:

Образовательные:

- Повторить и закрепить правила техники безопасности при занятиях волейболом;
- Освоить правильную стойку игрока, технику перемещений, остановок и поворотов;
- Научиться выполнять верхнюю передачу мяча в статичном положении и в движении;
- Отработать прием мяча сверху и передачу в парах и тройках.

Воспитательные:

- Воспитывать дисциплинированность, ответственность, уважение к партнерам и соперникам;
- Формировать навыки командной работы и взаимопомощи.

Развивающие:

- Развивать координацию движений, быстроту реакции, точность и глазомер;
- Способствовать развитию физических качеств: ловкости, гибкости, выносливости.

Место проведения: спортивный зал

Инвентарь и оборудование:

- волейбольные мячи (по количеству обучающихся);
- волейбольная сетка;
- разметка площадки.

Ход занятия

I. Подготовительная часть (20–25 мин)

1. **Построение, приветствие, рапорт.**
2. **Проверка готовности к занятию: форма, наличие сменной обуви.**
3. **Инструктаж по технике безопасности:**

- запрещено выполнять резкие движения без разминки;
- нельзя бросать мяч в сторону товарищей без предупреждения;
- соблюдать дистанцию при выполнении упражнений;
- быть внимательным при выполнении прыжков и перемещений.

4. **Объявление темы, цели и задач занятия.**

5. **Общеразвивающие упражнения (ОРУ) в движении:**

- ходьба с высоким подниманием бедра;
- бег с захлестом голени;
- бег приставными шагами вправо/влево;
- прыжки с поворотом на 180°.

6. **Специальная разминка для волейбола:**

- круговые движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах;
- имитация верхней передачи мяча;
- пружинистые приседания с имитацией стойки волейболиста.

II. Основная часть (60–65 мин)

1. **Повторение и отработка основных элементов техники:**

- **Стойка игрока:** ноги на ширине плеч, колени согнуты, корпус слегка наклонен вперед, руки свободно перед собой.
- **Перемещения:** бег приставными шагами вправо и влево, скрестные шаги, бег спиной вперед.
- **Остановки и повороты:** двухшажная и одновременная остановка, повороты на 90° и 180°.

2. **Обучение технике верхней передачи мяча:**

- положение пальцев: «окошко» — большие пальцы и указательные образуют треугольник;
- мяч принимается на подушечки пальцев, а не на ладони;
- толчок осуществляется за счет разгибания ног и рук одновременно;
- взгляд направлен на мяч.

3. **Упражнения для отработки передачи:**

- передача мяча самому себе (на месте и в движении);
- передача мяча в парах на расстоянии 2–3 м;
- передача мяча в тройках по кругу или «восьмеркой»;
- передача через сетку (при наличии навыков).

4. **Прием мяча сверху:**

- акцент на мягком «амортизирующем» движении кистей и пальцев;
- работа ногами для своевременного выхода под мяч.

5. **Учебная игра (мини-волейбол):**

- команды по 3–4 человека;
- упрощенные правила (можно допускать больше касаний);

- акцент на применение изученных элементов: стойка, перемещение, верхняя передача.

6. **III. Заключительная часть (10–15 мин)**

1. **Построение.**

2. **Подведение итогов занятия:**

- анализ выполнения задач;
- выделение лучших игроков и команд;
- разбор типичных ошибок.

3. **Вопросы для самоконтроля (устно):**

- Какие правила ТБ необходимо соблюдать при игре в волейбол?
- Как правильно выполнять верхнюю передачу мяча?
- Какие виды перемещений используются в волейболе?

4. **Домашнее задание (по желанию):**

- повторить технику верхней передачи дома с воображаемым мячом (имитация).

5. **Спортивная игра на внимание или дыхательные упражнения для восстановления.**

6. **От dismissal (от dismissed).**

Критерии оценки (для дифференцированного зачёта):

- **«Отлично»** – уверенно выполняет все элементы техники, точно передает мяч, активно участвует в игре, соблюдает ТБ.
- **«Хорошо»** – выполняет элементы с незначительными ошибками, передачи в основном точные, проявляет активность.
- **«Удовлетворительно»** – допускает существенные ошибки в технике, передачи неточные, но старается и соблюдает ТБ.
- **«Неудовлетворительно»** – не владеет базовой техникой, не участвует в упражнениях, нарушает правила ТБ.

Практическое занятие №18

Дисциплина: ОД.09 Физическая культура

Профессия: 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)

Тема: 3.2. Техника нижней передачи мяча

Форма проведения: практическое занятие

Продолжительность: 2 академических часа

Цель занятия:

Формирование у обучающихся практических навыков выполнения нижней передачи мяча в волейболе, развитие координации, реакции, умения принимать и точно направлять мяч в командном взаимодействии.

Задачи занятия:

Образовательные:

- Изучить и отработать технику нижней передачи мяча;
- Научиться правильно принимать мяч снизу;
- Закрепить навыки владения мячом в парах и тройках;
- Применить изученные элементы в условиях учебной игры.

Воспитательные:

- Воспитывать чувство ответственности, дисциплинированность и уважение к партнёрам;
- Формировать навыки взаимодействия в команде.

Развивающие:

- Развивать координацию, глазомер, быстроту реакции и двигательную память;
- Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата и общей выносливости.

Место проведения: спортивный зал

Инвентарь и оборудование:

- волейбольные мячи (по количеству обучающихся);
- волейбольная сетка;
- разметка площадки.

Ход занятия

I. Подготовительная часть (20–25 мин)

1. **Построение, приветствие, рапорт.**
2. **Проверка формы и готовности к занятию.**
3. **Повторение правил техники безопасности при занятиях волейболом:**

- не выполнять резкие движения без разминки;
- не бросать мяч в сторону товарищей без предупреждения;
- быть внимательным при выполнении прыжков и рывков;
- соблюдать дистанцию при работе в парах и группах.

4. **Объявление темы, цели и задач занятия.**
5. **Общеразвивающие упражнения (ОРУ) в движении:**

- ходьба с перекатом с пятки на носок;

- бег с высоким подниманием бедра;
- бег приставными шагами вправо/влево;
- прыжки с хлопком над головой.

6. Специальная разминка:

- круговые движения в плечевых, локтевых, лучезапястных суставах;
- наклоны туловища в стороны и вперёд;
- пружинистые приседания с имитацией стойки приёма мяча снизу;
- упражнения на координацию: хлопки перед собой, за спиной, под коленом.

II. Основная часть (60–65 мин)

1. Обучение технике нижней передачи мяча:

- **Исходное положение**: ноги на ширине плеч или немного шире, колени глубоко согнуты, корпус наклонён вперёд, спина прямая;
- **Положение рук:** предплечья соединены, кисти сцеплены «замком» (один кулак в другой, большие пальцы параллельны), руки вытянуты вперёд и немного вверх;
- **Техника выполнения:** мяч принимается на предплечья на уровне пояса, передача осуществляется за счёт выпрямления ног и лёгкого толчка предплечий вверх-вперёд;
- **Взгляд направлен на мяч, корпус «работает» как единое целое.**

2. Упражнения для отработки нижней передачи:

- приём и передача мяча самому себе (от пола);
- передача мяча в парах на расстоянии 3–4 м (с акцентом на точность и мягкость приёма);
- передача мяча в тройках (по кругу или «восьмёркой»);
- передача после падения мяча с высоты (имитация приёма подачи).

3. Приём мяча снизу:

- акцент на своевременном выходе под мяч;
- работа ногами для точного позиционирования;
- амортизация удара за счёт сгибания ног и лёгкого «отведения» рук.

4. Комбинированные задания:

- чередование верхней и нижней передачи в парах;
- приём мяча снизу → передача сверху партнёру.

5. Учебная игра (мини-волейбол):

- команды по 3–4 человека;
- цель — использовать нижнюю передачу при приёме подачи и первом касании;

- поощряется точность, взаимодействие и соблюдение ролей (приём → передача → атака).

III. Заключительная часть (10–15 мин)

1. **Построение.**
2. **Подведение итогов:**

- анализ выполнения технических элементов;
- оценка активности и взаимодействия в команде;
- разбор типичных ошибок (например: разъединённые предплечья, жёсткий приём, несвоевременный выход под мяч).

3. **Вопросы для самоконтроля:**

- Как правильно соединить руки при нижней передаче?
- На какую часть руки принимается мяч при нижней передаче?
- Какую роль играют ноги при выполнении приёма снизу?

4. **Дыхательные упражнения и лёгкая растяжка для восстановления.**
5. **От dismissal.**

Критерии оценки (для текущего контроля / подготовки к дифференцированному зачёту):

- **«Отлично»** – уверенно и точно выполняет нижнюю передачу, правильно принимает мяч, активно участвует в игре, соблюдает ТБ.
- **«Хорошо»** – выполняет передачу с незначительными ошибками, в основном точно направляет мяч, проявляет старание.
- **«Удовлетворительно»** – допускает существенные ошибки в технике (разъединённые руки, жёсткий приём), но выполняет задания.
- **«Неудовлетворительно»** – не владеет базовой техникой, не участвует в упражнениях, нарушает правила ТБ.

Практическое занятие №19

Дисциплина: ОД.09 Физическая культура

Профессия: 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)

Тема: 3.3. Нижняя подача

Форма проведения: практическое занятие

Продолжительность: 2 академических часа

Цель занятия:

Формирование у обучающихся навыков выполнения нижней прямой подачи в волейболе, а также приёма мяча после подачи; развитие координации, точности и игрового мышления.

Задачи занятия:

Образовательные:

- Изучить технику нижней прямой подачи;
- Отработать приём мяча после подачи (преимущественно снизу);
- Закрепить навыки владения мячом в условиях имитации игровых ситуаций.

Воспитательные:

- Воспитывать дисциплинированность, ответственность за результат своей игры;
- Формировать уважительное отношение к партнёрам и соперникам.

Развивающие:

- Развивать координацию, глазомер, чувство мяча и пространственную ориентировку;
- Способствовать развитию общей и специальной выносливости.

Место проведения: спортивный зал

Инвентарь и оборудование:

- волейбольные мячи (по количеству обучающихся);
- волейбольная сетка;
- разметка площадки (зоны подачи).

Ход занятия

I. Подготовительная часть (20–25 мин)

1. **Построение, приветствие, рапорт.**
2. **Проверка формы и готовности к занятию.**
3. **Повторение правил техники безопасности:**

- не бросать мяч без предупреждения;
- соблюдать очерёдность при выполнении подач;
- быть внимательным при нахождении в зоне подачи и приёма.

4. **Объявление темы, цели и задач занятия.**
5. **Общеразвивающие упражнения (ОРУ) в движении:**

- ходьба с круговыми движениями руками;
- бег с захлёстом голени;
- бег приставными шагами вправо/влево;
- прыжки с поворотом на 180°.

6. **Специальная разминка:**

- вращения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах;
- наклоны туловища в стороны и вперёд;
- пружинистые приседания с имитацией стойки приёма;
- упражнения на координацию: хлопки, перехваты воображаемого мяча.

II. Основная часть (60–65 мин)

1. **Обучение технике нижней прямой подачи:**

- **Исходное положение:** игрок стоит боком к сетке, левая нога впереди (для правшей), мяч удерживается левой рукой на уровне пояса;
- **Бросок мяча:** мяч подбрасывается слегка вперёд и вверх (на 20–30 см);
- **Удар:** выполняется прямой рукой снизу-вверх по нижней части мяча, кисть жёсткая, удар наносится основанием ладони или предплечьем;
- **Завершение:** после удара рука продолжает движение вверх, корпус слегка разворачивается к площадке.

2. **Упражнения для отработки подачи:**

- имитация подачи без мяча (с акцентом на правильную постановку ног и траекторию удара);
- подача через сетку с расстояния 3–5 м (для освоения);
- подача с зоны подачи в заданный квадрат площадки (разметка мелом или конусами);
- серия подач (5–10 попыток подряд с фиксацией точности).

3. **Приём мяча после нижней подачи:**

- акцент на своевременном выходе в зону падения мяча;
- использование нижней передачи для приёма;
- работа в парах: один подаёт, другой принимает и возвращает мяч.

4. **Комбинированное задание:**

- «Подача → приём → передача» — трое игроков: подающий, принимающий, передающий. Цель — стабильный розыгрыш после подачи.

5. **Учебная игра (мини-волейбол):**

- команды по 3–4 человека;
- обязательное условие: каждый розыгрыш начинается с нижней подачи;
- акцент на точность подачи и надёжный приём;
- поощряется командное взаимодействие и соблюдение ролей.

6. **III. Заключительная часть (10–15 мин)**

1. **Построение.**

2. **Подведение итогов занятия:**

- анализ выполнения техники подачи и приёма;
- выделение лучших по точности подачи и надёжности приёма;
- разбор типичных ошибок (слишком высокий/низкий подброс, удар по центру мяча, несвоевременный выход под мяч).

3. **Вопросы для самоконтроля:**

- Какой частью руки наносится удар при нижней подаче?
- Куда следует подбрасывать мяч при выполнении нижней подачи?
- Почему важно принимать мяч именно снизу после подачи?

4. **Лёгкая растяжка и дыхательные упражнения для восстановления.**
5. **От dismissal.**

Критерии оценки (для текущего контроля / подготовки к дифференцированному зачёту):

- **«Отлично»** – уверенно выполняет нижнюю подачу с высокой точностью, надёжно принимает мяч, активно участвует в игре, соблюдает ТБ.
- **«Хорошо»** – подача в основном точная, приём стабильный, допускает незначительные ошибки.
- **«Удовлетворительно»** – подача нестабильна, приём с ошибками, но выполняет задания и проявляет старание.
- **«Неудовлетворительно»** – не владеет техникой подачи и приёма, не участвует в упражнениях, нарушает правила ТБ.

Практическое занятие №20

Дисциплина: ОД.09 Физическая культура

Профессия: 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)

Тема: 3.4. Верхняя подача

Форма проведения: практическое занятие

Продолжительность: 2 академических часа

Цель занятия:

Формирование у обучающихся навыков выполнения верхней прямой подачи в волейболе, а также приёма мяча после подачи; развитие координации, силы, точности и игрового взаимодействия.

Задачи занятия:

Образовательные:

- Изучить технику верхней прямой подачи;
- Отработать приём мяча после верхней подачи (преимущественно снизу);
- Закрепить навыки владения мячом в условиях учебной игры.

Воспитательные:

- Воспитывать целеустремлённость, дисциплинированность и ответственность за свою роль в команде;
- Формировать уважение к соперникам и партнёрам.

Развивающие:

- Развивать координацию, глазомер, силу ударной руки, быстроту реакции;
- Способствовать развитию общей и специальной выносливости.
- Место проведения: спортивный зал

Инвентарь и оборудование:

- волейбольные мячи (по количеству обучающихся);
- волейбольная сетка;
- разметка площадки (зоны подачи и приёма).

Ход занятия

I. Подготовительная часть (20–25 мин)

1. **Построение, приветствие, рапорт.**
2. **Проверка спортивной формы и готовности к занятию.**
3. **Инструктаж по технике безопасности:**

- соблюдать очерёдность при выполнении подач;
- не находиться в зоне подачи во время удара;
- быть внимательным при приёме быстрых мячей;
- не выполнять резкие движения без разминки.

4. **Объявление темы, цели и задач занятия.**
5. **Общеразвивающие упражнения (ОРУ) в движении:**

- ходьба с круговыми движениями руками вперёд и назад;
- бег с высоким подниманием бедра;
- бег приставными шагами вправо/влево;
- прыжки с хлопком над головой.

6. **Специальная разминка:**

- вращения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах;
- махи руками с имитацией замаха при подаче;
- пружинистые приседания с выпрыгиванием;
- упражнения на координацию: перехваты мяча, передачи самому себе.

II. Основная часть (60–65 мин)

1. Обучение технике верхней прямой подачи:

- **Исходное положение:** игрок стоит боком к сетке, левая нога впереди (для правшей), мяч в левой руке;
- **Подбрасывание мяча:** мяч подбрасывается вертикально на высоту 30–50 см над головой, немного вперёд;
- **Замах и удар:** правая рука отводится назад, затем резко движется вперёд-вверх; удар наносится открытой ладонью по центру нижней части мяча;
- **Завершение:** после удара рука продолжает движение вниз-вперёд, корпус слегка разворачивается к площадке, вес тела переносится на переднюю ногу.

2. Упражнения для отработки верхней подачи:

- имитация подачи без мяча (с акцентом на правильный замах и положение кисти);
- подача через сетку с расстояния 4–6 м (для освоения траектории);
- подача с зоны подачи в заданный сектор площадки (разметка мелом или конусами);
- серия из 5–10 подач с фиксацией точности и стабильности.

3. Приём мяча после верхней подачи:

- акцент на быстром выходе в зону падения мяча;
- использование нижней передачи как основного способа приёма;
- работа в парах: один подаёт, другой принимает и возвращает мяч партнёру.

4. Комбинированное задание:

- «Подача → приём → передача» — трое игроков: подающий, принимающий, передающий. Цель — стабильный первый розыгрыш после подачи.

5. Учебная игра (мини-волейбол):

- команды по 3–4 человека;
- каждый розыгрыш начинается с верхней подачи;
- поощряется точность подачи, надёжный приём и командное взаимодействие;
- можно вводить ограничение: подача считается успешной, если мяч попал в площадку и не был принята с ошибкой.

III. Заключительная часть (10–15 мин)

1. Построение.

2. Подведение итогов занятия:

- анализ техники выполнения подачи и приёма;
- выделение лучших по точности и стабильности;

- разбор типичных ошибок: неправильный подброс, удар по верхней части мяча, недостаточный замах, несвоевременный выход под мяч.

3. Вопросы для самоконтроля:

- На какую высоту подбрасывается мяч при верхней подаче?
- Какой частью ладони наносится удар по мячу?
- Почему приём после верхней подачи чаще выполняется снизу?

4. Дыхательные упражнения и лёгкая растяжка для восстановления.

5. От dismissal.

Критерии оценки (для текущего контроля / подготовки к дифференцированному зачёту):

- **«Отлично»** – уверенно и точно выполняет верхнюю подачу, надёжно принимает мяч, активно участвует в игре, соблюдает ТБ.
- **«Хорошо»** – подача в основном точная, приём стабильный, допускает незначительные ошибки в технике.
- **«Удовлетворительно»** – подача нестабильна (часто аут или в сетку), приём с ошибками, но старается выполнять задания.
- **«Неудовлетворительно»** – не владеет техникой подачи и приёма, не участвует в упражнениях, нарушает правила ТБ.

Практическое занятие №21

Дисциплина: ОД.09 Физическая культура

Профессия: 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)

Тема: 3.5. Техника нападающего удара

Форма проведения: практическое занятие

Продолжительность: 2 академических часа

Цель занятия:

Формирование у обучающихся навыков выполнения прямого нападающего удара в волейболе; развитие прыгучести, координации, силы и игрового мышления.

Задачи занятия:

Образовательные:

- Изучить технику прямого нападающего удара;
- Отработать подход, прыжок и удар по мячу;
- Закрепить взаимодействие с партнёром (передающим) в условиях учебной игры.

Воспитательные:

- Воспитывать целеустремлённость, смелость, дисциплинированность;
- Формировать навыки командного взаимодействия и взаимопомощи.

Развивающие:

- Развивать прыгучесть, координацию, глазомер, быстроту и силу ударной руки;
- Способствовать развитию общей и специальной выносливости.

Место проведения: спортивный зал

Инвентарь и оборудование:

- волейбольные мячи (по количеству обучающихся);
- волейбольная сетка;
- разметка площадки (линии трёхметровой зоны).

Ход занятия

I. Подготовительная часть (20–25 мин)

1. **Построение, приветствие, рапорт.**
2. **Проверка формы и готовности к занятию.**
3. **Инструктаж по технике безопасности:**

- не выполнять прыжки без разминки;
- соблюдать дистанцию при выполнении ударов;
- быть внимательным при нахождении под сеткой;
- не бросать мяч в сторону товарищей без предупреждения.

4. **Объявление темы, цели и задач занятия.**
5. **Общеразвивающие упражнения (ОРУ) в движении:**

- ходьба с высоким подниманием бедра и круговыми движениями руками;
- бег с захлёстом голени;
- бег приставными шагами вправо/влево;
- прыжки с хлопком над головой и поворотом на 180°.

6. **Специальная разминка:**

- вращения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах;
- махи руками с имитацией замаха при ударе;
- пружинистые приседания с выпрыгиванием;
- упражнения на координацию: передачи мяча, имитация подхода к сетке.

II. Основная часть (60–65 мин)

1. **Обучение технике прямого нападающего удара:**

- **Подход**: 3–4 шага (для правшей: левая – правая – левая – прыжок); последний шаг — тормозящий;
- **Прыжок**: энергичный, вертикальный, с активным выносом рук вверх;
- **Удар:** выполняется открытой ладонью по верхней части мяча, рука движется по дуге сверху-вниз;
- **Завершение:** после удара рука продолжает движение вниз, приземление — на обе ноги, мягко, с амортизацией.

2. Упражнения для отработки элементов нападающего удара:

- имитация подхода и прыжка без мяча (с акцентом на ритм и координацию);
- удар по подвешенному мячу (на уровне вытянутой руки в прыжке);
- удар по мячу, подброшенному партнёром (снизу или сверху);
- выполнение нападающего удара после передачи от партнёра (с 3-метровой линии).

3. Комбинированные задания:

- «Передача → нападающий удар» — двое: один передаёт, второй выполняет удар;
- «Приём → передача → удар» — трое: отработка полного розыгрыша.

4. Учебная игра (мини-волейбол):

- команды по 3–4 человека;
- поощряется использование нападающего удара как завершения атаки;
- можно вводить правило: очко засчитывается только после успешного нападающего удара;
- акцент на взаимодействии между передающим и атакующим.

III. Заключительная часть (10–15 мин)

1. Построение.

2. Подведение итогов занятия:

- анализ выполнения техники нападающего удара;
- выделение лучших по координации, прыжку и точности удара;
- разбор типичных ошибок: нарушение ритма подхода, удар по центру мяча, несвоевременный выход под передачу.

3. Вопросы для самоконтроля:

- Сколько шагов включает стандартный подход к нападающему удару?
- Какой частью ладони наносится удар по мячу?
- Почему важно выполнять прыжок вертикально, а не вперёд?

4. **Дыхательные упражнения и лёгкая растяжка (особенно плечевого пояса и ног).**

5. **От dismissal.**

Критерии оценки (для текущего контроля / подготовки к дифференцированному зачёту):

- **«Отлично» –** уверенно выполняет нападающий удар с правильной техникой, точно направляет мяч, активно участвует в игре, соблюдает ТБ.
- **«Хорошо»** – выполняет удар с незначительными ошибками, в основном точно, проявляет старание.
- **«Удовлетворительно»** – допускает существенные ошибки в подходе или ударе, но пытается выполнить задание.
- **«Неудовлетворительно»** – не владеет базовой техникой, не участвует в упражнениях, нарушает правила ТБ.

Практическое занятие №22

Дисциплина: ОД.09 Физическая культура

Профессия: 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)

Тема: 3.6. Техника нападающего удара

Форма проведения: практическое занятие

Продолжительность: 2 академических часа

Цель занятия:

Совершенствование техники прямого нападающего удара и применение её в условиях учебной игры; развитие игрового мышления, взаимодействия в команде и тактического понимания розыгрыша.

Задачи занятия:

Образовательные:

- Закрепить технику прямого нападающего удара (подход, прыжок, удар, приземление);
- Отработать взаимодействие между передающим и атакующим;
- Применить нападающий удар в учебной игре как завершающее действие атаки.

Воспитательные:

- Воспитывать ответственность за свою роль в команде;

- Формировать уважение к соперникам и партнёрам, дисциплинированность на площадке.

Развивающие:

- Развивать прыгучесть, координацию, быстроту реакции и силу ударной руки;
- Способствовать повышению уровня игровой выносливости и тактического мышления.
- Место проведения: спортивный зал

Инвентарь и оборудование:

- волейбольные мячи (по количеству обучающихся);
- волейбольная сетка;
- разметка площадки (линия трёхметровой зоны).

Ход занятия

I. Подготовительная часть (20–25 мин)

1. **Построение, приветствие, рапорт.**
2. **Проверка формы и готовности к занятию.**
3. **Повторение правил техники безопасности:**

- не выполнять прыжки без разминки;
- не находиться под сеткой во время чужого удара;
- соблюдать очерёдность при выполнении упражнений;
- быть внимательным при приёме и передаче мяча.

4. **Объявление темы, цели и задач занятия.**
5. **Общеразвивающие упражнения (ОРУ) в движении:**

- ходьба с круговыми движениями руками и высоким подниманием бедра;
- бег приставными шагами вправо/влево;
- бег с захлёстом голени и ускорением;
- прыжки с хлопком над головой и поворотом.

6. **Специальная разминка:**

- вращения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах;
- махи руками с имитацией замаха при ударе;
- пружинистые приседания с выпрыгиванием;
- имитация подхода к сетке и прыжка без мяча.

II. Основная часть (60–65 мин)

1. **Повторение и коррекция техники прямого нападающего удара:**

- **Подход:** 3–4 шага с чётким ритмом (для правшей: левая – правая – левая – прыжок);

- **Прыжок:** вертикальный, с активным выносом рук вверх;
- **Удар:** открытой ладонью по верхней части мяча, движение руки — сверху-вниз по дуге;
- **Приземление:** мягко, на обе ноги, с амортизацией в коленях.

2. Упражнения для закрепления навыка:

- удар по подвешенному мячу (на уровне вытянутой руки в прыжке);
- удар по мячу, подброшенному партнёром с 2–3 м;
- нападающий удар после передачи от игрока, стоящего у сетки;
- серия ударов с разных точек (по центру, по диагонали, по линии).

3. Тактические задания в парах и тройках:

- «Передача → удар» — отработка взаимодействия: передающий подаёт мяч на руку атакующему;
- «Приём → передача → удар» — трое игроков отрабатывают полный розыгрыш;
- смена ролей: каждый выполняет роль и передающего, и атакующего.

4. Учебная игра (мини-волейбол):

- команды по 3–4 человека;
- обязательное условие: команда должна завершать розыгрыш нападающим ударом;
- можно вводить правило: очко засчитывается только при успешном ударе (мяч коснулся пола на стороне соперника);
- акцент на тактическом взаимодействии, выборе направления удара и защите после атаки.

III. Заключительная часть (10–15 мин)

1. Построение.

2. Подведение итогов занятия:

- анализ техники выполнения нападающего удара и взаимодействия в команде;
- выделение лучших пар/троек по слаженности и точности;
- разбор типичных ошибок: нарушение ритма подхода, удар по центру мяча, несвоевременный выход под передачу.

3. Вопросы для самоконтроля:

- Какой шаг в подходе является тормозящим?
- Почему важно наносить удар по верхней части мяча?
- Как правильно приземляться после нападающего удара?

4. **Дыхательные упражнения и лёгкая растяжка (особенно мышц ног, спины и плеч).**

5. **От dismissal.**

Критерии оценки (для текущего контроля / подготовки к дифференцированному зачёту):

- **«Отлично»** – уверенно и точно выполняет нападающий удар в движении, взаимодействует с партнёрами, активно участвует в игре, соблюдает ТБ.
- **«Хорошо»** – выполняет удар с незначительными ошибками, в большинстве случаев точно направляет мяч.
- **«Удовлетворительно»** – допускает ошибки в подходе или ударе, но старается применять технику в игре.
- **«Неудовлетворительно»** – не владеет техникой, не участвует в упражнениях или нарушает правила ТБ.

Практическое занятие №23

Дисциплина: ОД.09 Физическая культура

Профессия: 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)

Тема: 3.7. Одинарный и групповой блок

Форма проведения: практическое занятие

Продолжительность: 2 академических часа

Цель занятия:

- Формирование у обучающихся навыков выполнения одинарного и группового блока в волейболе; ознакомление с правилами блокирования и их применение в учебной игре.

Задачи занятия:

Образовательные:

- Изучить технику одинарного и группового блока;
- Познакомить с основными правилами блокирования согласно официальным нормам волейбола;
- Отработать взаимодействие игроков при групповом блоке.

Воспитательные:

- Воспитывать дисциплинированность, ответственность за защиту своей зоны;
- Формировать навыки командного взаимодействия и взаимопомощи.

Развивающие:

- Развивать прыгучесть, координацию, глазомер и реакцию;
- Способствовать развитию тактического мышления и пространственной ориентировки на площадке.

Место проведения: спортивный зал

Инвентарь и оборудование:

- волейбольные мячи;
- волейбольная сетка;
- разметка площадки (линии трёхметровой зоны).

Ход занятия

I. Подготовительная часть (20–25 мин)

1. **Построение, приветствие, рапорт.**
2. **Проверка формы и готовности к занятию.**
3. **Инструктаж по технике безопасности:**

- не выполнять прыжки без разминки;
- не касаться сетки во время блокирования;
- соблюдать дистанцию при групповом блоке, чтобы избежать столкновений;
- быть внимательным при приземлении после прыжка.

4. **Объявление темы, цели и задач занятия.**
5. **Общеразвивающие упражнения (ОРУ) в движении:**

- ходьба с круговыми движениями руками и высоким подниманием бедра;
- бег приставными шагами вправо/влево;
- бег с ускорением и остановкой;
- прыжки с хлопком над головой.

6. **Специальная разминка:**

- вращения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах;
- махи руками вверх с имитацией блокирующего движения;
- пружинистые приседания с выпрыгиванием;
- упражнения на координацию: имитация блока у сетки без мяча.

II. Основная часть (60–65 мин)

1. **Теоретическая справка: правила блокирования (кратко):**

- Блок — это действие игроков у сетки, направленное на преграждение пути мячу, направленному соперником на свою площадку;
- Игроки передней линии имеют право блокировать;
- Касание мяча при блоке **не считается** за касание команды (остаётся 3 касания);

- Запрещено касаться сетки во время блока;
- Запрещён блок подачи соперника.

2. Техника одинарного блока:

- **Стойка:** ноги на ширине плеч, колени согнуты, руки свободно перед грудью;
- **Выход под мяч:** быстрое перемещение вдоль сетки;
- **Прыжок:** вертикальный, с выносом рук над сеткой, ладони направлены в сторону соперника;
- **Работа рук:** пальцы расставлены, «забор» из рук, мяч отводится вниз или в сторону;
- **Приземление:** мягко, на обе ноги, готовность к дальнейшим действиям.

3. Техника группового блока (двойной/тройной):

- Игроки плотно стоят друг к другу, руки соединяются «стеной»;
- Средний блокирующий задаёт направление, крайние — подстраиваются;
- Важно синхронизировать прыжок и положение рук;
- После блока — быстрый возврат в игровую стойку.

4. Упражнения для отработки блока:

- Имитация блока у сетки без мяча (одиночный и в парах/тройках);
- Блокирование мяча, подброшенного партнёром с другой стороны сетки;
- Блок после передвижения вдоль сетки (по сигналу);
- Комбинированное задание: нападающий удар → блок → защита.

5. Учебная игра (мини-волейбол):

- Команды по 3–4 человека;
- Акцент на применении блока при каждом нападающем ударе соперника;
- Поощряется слаженность при групповом блоке и правильная расстановка у сетки;
- После блока — обязательный переход к защите (работа «второй линии»).

III. Заключительная часть (10–15 мин)

1. Построение.

2. Подведение итогов занятия:

- Анализ выполнения техники блока и соблюдения правил;
- Выделение лучших игроков и пар по слаженности и реакции;
- Разбор типичных ошибок: касание сетки, несвоевременный прыжок, разъединённые руки при групповом блоке.

3. Вопросы для самоконтроля:

- Считается ли касание мяча при блоке за касание команды?

- Можно ли блокировать подачу соперника?
- Как правильно расположить руки при групповом блоке?

4. **Дыхательные упражнения и лёгкая растяжка (мышцы плеч, спины, ног).**
5. **От dismissal.**

Критерии оценки (для текущего контроля / подготовки к дифференцированному зачёту):

- **«Отлично»** – уверенно выполняет одинарный и групповой блок, соблюдает правила, активно участвует в игре, взаимодействует с партнёрами.
- **«Хорошо»** – выполняет блок с незначительными ошибками, понимает правила, старается взаимодействовать.
- **«Удовлетворительно»** – допускает ошибки в технике или правилах, но выполняет задания и проявляет старание.
- **«Неудовлетворительно»** – не владеет техникой блока, нарушает правила, не участвует в упражнениях.

Практическое занятие №24

Дисциплина: ОД.09 Физическая культура

Профессия: 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)

Тема: 3.8. Тактика игры в волейбол

Форма проведения: практическое занятие

Продолжительность: 2 академических часа

Цель занятия:

- Формирование у обучающихся представлений о тактике нападения и защиты в волейболе и развитие умения применять тактические приёмы в условиях учебной игры.
- Задачи занятия:

Образовательные:

- Познакомить с основными тактическими схемами нападения и защиты;
- Научить распределять роли игроков в зависимости от игровой ситуации;
- Закрепить взаимодействие между игроками при розыгрыше мяча.

Воспитательные:

- Воспитывать чувство ответственности за свою зону и команду в целом;
- Формировать навыки взаимопомощи, дисциплинированности и уважения к соперникам.

Развивающие:

- Развивать тактическое мышление, пространственную ориентировку, быстроту реакции;
- Способствовать повышению уровня игровой выносливости и координации в командных действиях.

Место проведения: спортивный зал

Инвентарь и оборудование:

- волейбольные мячи;
- волейбольная сетка;
- разметка площадки (зоны 1–6, линия трёхметровой зоны).

Ход занятия

I. Подготовительная часть (20–25 мин)

1. **Построение, приветствие, рапорт.**
2. **Проверка формы и готовности к занятию.**
3. **Инструктаж по технике безопасности:**

- соблюдать очерёдность при выполнении упражнений;
- не находиться под сеткой во время чужого удара или блока;
- быть внимательным при перемещениях, избегать столкновений.

4. **Объявление темы, цели и задач занятия.**
5. **Общеразвивающие упражнения (ОРУ) в движении:**

- ходьба с круговыми движениями руками и высоким подниманием бедра;
- бег приставными шагами вправо/влево;
- бег с ускорением и резкой остановкой;
- прыжки с хлопком над головой и поворотом.

6. **Специальная разминка:**

- вращения в суставах (плечи, локти, запястья, тазобедренные);
- имитация стоек защиты и нападения;
- передвижения по площадке с изменением направления по сигналу;
- упражнения на координацию: передачи, приёмы, имитация блока.

II. Основная часть (60–65 мин)

1. **Краткая теоретическая беседа: основы тактики в волейболе**
2. **Тактика нападения:**

- Цель — завершить розыгрыш выигрышным ударом;
- Основные элементы: приём подачи → передача → нападающий удар;
- Расстановка: передающий (обычно №3), атакующие (№2 и №4), диагональный удар (№2 → зона 5);

- Важно: маскировка атаки, выбор направления удара, взаимодействие с передающим.

3. Тактика защиты:

- Цель — не дать сопернику завершить атаку очком;
- Включает: блок у сетки + защита второй линии;
- Игроки задней линии прикрывают зоны за блоком (особенно «глубокие» удары и мячи в «окна»);
- После блока — быстрый переход к приёму отскочившего мяча.

4. Практические упражнения по тактике:

А. Тактика нападения:

- Упражнение «3:0» — трое игроков отрабатывают связку: приём → передача → удар;
- Смена ролей: каждый выполняет роль приёмщика, передающего и атакующего;
- Варианты: удар по линии, по диагонали, с замедлением.

Б. Тактика защиты:

- Двойной блок + двое в защите — отработка взаимодействия у сетки и в глубине площадки;
- Имитация нападающего удара соперника → блок → защита → передача;
- Акцент на коммуникации: «Я беру!», «Твой!», «Стена!».

5. Учебная игра (волейбол 4×4 или 6×6):

- Команды расставляются по зонам согласно правилам;
- Обязательное условие: использовать тактические схемы нападения и защиты;
- Преподаватель может останавливать игру для разбора тактических ошибок;
- Поощряется:
- чёткое распределение ролей,
- взаимодействие при блоке и защите,
- разнообразие нападающих действий.

III. Заключительная часть (10–15 мин)

1. Построение.

2. Подведение итогов занятия:

- Анализ применения тактических схем в игре;
- Выделение команд и игроков, проявивших лучшее понимание тактики;
- Разбор типичных ошибок: отсутствие взаимодействия, «перехлёст» зон, пассивная защита.

3. **Вопросы для самоконтроля:**

- Какие три этапа включает стандартная атака?
- Кто отвечает за защиту в глубине площадки?
- Почему важно согласовывать действия при блоке и в защите?

4. **Дыхательные упражнения и лёгкая растяжка (мышцы ног, спины, плеч).**
5. **От dismissal.**

Критерии оценки (для текущего контроля / подготовки к дифференцированному зачёту):

- **«Отлично»** – уверенно применяет тактические схемы нападения и защиты, взаимодействует с командой, проявляет инициативу и понимание игры.
- **«Хорошо»** – понимает тактику, выполняет свою роль, допускает незначительные ошибки в расстановке или взаимодействии.
- **«Удовлетворительно»** – знает основы тактики, но слабо применяет их на практике, требует напоминаний.
- **«Неудовлетворительно»** – не понимает тактических задач, не взаимодействует с командой, нарушает правила расстановки.

Практическое занятие №25

Дисциплина: ОД.09 Физическая культура

Профессия: 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)

Тема: 4.1. Техника владения мячом. Ведение мяча

Форма проведения: практическое занятие

Продолжительность: 2 академических часа

Цель занятия:

Формирование у обучающихся базовых навыков техники владения мячом в баскетболе, включая ведение на месте и в движении с изменением скорости, направления и высоты отскока; развитие координации, ловкости и реакции.

Задачи занятия:

Образовательные:

- Повторить и закрепить правила техники безопасности при занятиях баскетболом;
- Освоить правильную стойку игрока, технику перемещений, остановок и поворотов;

- Научиться выполнять ведение мяча на месте и в движении с изменением параметров (скорость, высота, направление);
- Отработать реакцию на зрительные и слуховые сигналы при ведении.

Воспитательные:

- Воспитывать дисциплинированность, ответственность, уважение к партнёрам;
- Формировать навыки самостоятельной работы и самоконтроля.

Развивающие:

- Развивать координацию, ловкость, быстроту реакции, чувство мяча;
- Способствовать развитию общей и специальной выносливости.

Место проведения: спортивный зал

Инвентарь и оборудование:

- баскетбольные мячи (по количеству обучающихся);
- разметка площадки (линии, конусы по необходимости).

Ход занятия

I. Подготовительная часть (20–25 мин)

1. **Построение, приветствие, рапорт.**
2. **Проверка формы и готовности к занятию.**
3. **Инструктаж по технике безопасности при занятиях баскетболом:**

- запрещено выполнять резкие движения без разминки;
- нельзя бросать или катить мяч в сторону товарищей без предупреждения;
- при ведении соблюдать дистанцию, избегать столкновений;
- быть внимательным при выполнении остановок и поворотов.

4. **Объявление темы, цели и задач занятия.**
5. **Общеразвивающие упражнения (ОРУ) в движении:**

- ходьба с высоким подниманием бедра, захлёстом голени;
- бег приставными шагами вправо/влево;
- бег спиной вперёд;
- прыжки с хлопком над головой и поворотом на 180°.

6. **Специальная разминка для баскетбола:**

- вращения в плечевых, локтевых, лучезапястных суставах;
- наклоны туловища с мячом (передача мяча вокруг тела, между ног);
- пружинистые приседания с имитацией стойки баскетболиста.

II. Основная часть (60–65 мин)

1. **Повторение основных элементов техники передвижения:**

- **Стойка** игрока: ноги на ширине плеч, колени согнуты, корпус слегка наклонён вперёд, руки свободны, взгляд направлен вперёд;
- **Перемещения:** бег приставными шагами, скрестные шаги, рывки с ускорением;
- **Остановки:** двухшажная (по инерции) и одновременная (резкая);
- **Повороты:** на одной ноге (опорной), с сохранением равновесия и владения мячом.

2. Обучение технике ведения мяча:

- **Положение тела:** корпус слегка наклонён вперёд, ведущая рука расслаблена, пальцы раскрыты;
- **Удар по мячу:** осуществляется пальцами, не ладонью; мяч отскакивает на уровне пояса (высокое ведение) или колен (низкое);
- **Защита мяча:** корпус между мячом и воображаемым соперником.

3. Упражнения для отработки ведения:

- **На месте:** правой и левой рукой поочерёдно, с изменением высоты отскока (высоко/низко);
- В движении по прямой: с постоянной скоростью, затем с ускорением и замедлением;
- **С изменением направления:** змейкой между конусами или по разметке;
- **По сигналу:**
- зрительному (показ руки — смена руки ведения);
- слуховому (хлопок — остановка, свисток — смена направления).
- **С закрытыми глазами (кратко, под контролем): развитие тактильного чувства мяча.**

4. Комбинированные задания:

- Ведение → остановка → поворот → ведение в другом направлении;
- Эстафеты с элементами ведения (например: ведение до конуса, обводка, возврат).

III. Заключительная часть (10–15 мин)

1. Построение.

2. Подведение итогов занятия:

- Анализ выполнения технических элементов;
- Отметить лучших по координации, чувству мяча и реакции;
- Разбор типичных ошибок: удар ладонью, взгляд вниз на мяч, нарушение баланса при поворотах.

3. **Вопросы для самоконтроля:**

- Какой частью руки выполняется ведение мяча?
- Почему важно держать голову поднятой при ведении?
- Как правильно выполнить остановку после ведения?

4. **Дыхательные упражнения и лёгкая растяжка (мышцы рук, плеч, ног).**
5. **От dismissal.**

Критерии оценки (для текущего контроля):

- **«Отлично»** – уверенно владеет мячом, точно выполняет все виды ведения, быстро реагирует на сигналы, соблюдает ТБ.
- **«Хорошо»** – выполняет упражнения с незначительными ошибками, в основном контролирует мяч.
- **«Удовлетворительно»** – допускает ошибки (ведёт ладонью, смотрит вниз), но старается выполнять задания.
- **«Неудовлетворительно»** – не владеет базовой техникой ведения, нарушает правила ТБ, не участвует в упражнениях.

Практическое занятие №26

Дисциплина: ОД.09 Физическая культура

Профессия: 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)

Тема: 4.2. Техника передачи мяча на месте и в движении

Форма проведения: практическое занятие

Продолжительность: 2 академических часа

Цель занятия:

Формирование у обучающихся навыков ловли и передачи баскетбольного мяча различными способами на месте и в движении, развитие координации, точности и взаимодействия в парах и группах.

Задачи занятия:

Образовательные:

- Освоить технику ловли и передачи мяча двумя и одной рукой;
- Научиться выполнять передачи на месте и в движении, включая передачи с отскоком от пола;
- Закрепить правильную стойку игрока и координацию движений при работе с мячом.

Воспитательные:

- Воспитывать дисциплинированность, ответственность за точность передачи;
- Формировать навыки взаимодействия, доверия и взаимопомощи в парах и командах.

Развивающие:

- Развивать координацию, глазомер, чувство мяча, быстроту реакции;
- Способствовать развитию общей ловкости и игровой выносливости.
- Место проведения: спортивный зал

Инвентарь и оборудование:

- баскетбольные мячи (по количеству обучающихся);
- разметка площадки;
- конусы (по необходимости).

Ход занятия

I. Подготовительная часть (20–25 мин)

1. **Построение, приветствие, рапорт.**
2. **Проверка формы и готовности к занятию.**
3. **Повторение правил техники безопасности при занятиях баскетболом:**

- не бросать мяч в сторону товарищей без предупреждения;
- соблюдать дистанцию при передачах в движении;
- быть внимательным при ловле и передаче, избегать резких движений без разминки.

4. **Объявление темы, цели и задач занятия.**
5. **Общеразвивающие упражнения (ОРУ) в движении:**

- ходьба с круговыми движениями руками и высоким подниманием бедра;
- бег приставными шагами вправо/влево;
- бег спиной вперёд с поворотом;
- прыжки с хлопком над головой.

6. **Специальная разминка с мячом:**

- вращения мяча вокруг тела, головы, талии;
- переброска мяча из руки в руку;
- ведение на месте с поочерёдной сменой рук;
- имитация передач и ловли в парах без мяча.

II. Основная часть (60–65 мин)

1. **Техника ловли мяча:**

- **На месте:** руки раскрыты «ковшом», пальцы направлены навстречу мячу, амортизация за счёт сгибания рук и локтей;

- **В движении:** своевременный выход под мяч, сохранение равновесия, «мягкие» руки при приёме.

2. Техника передачи мяча:

- **Двумя руками от груди:** основная передача на короткие и средние дистанции; мяч выталкивается за счёт разгибания рук и кистей;
- **Двумя руками над головой:** используется при передаче через защитника или на длинную дистанцию;
- **Одной рукой от плеча:** для быстрых и точных передач в движении;
- **С отскоком от пола:** мяч направляется в точку на полу за 2/3 расстояния до партнёра; используется при наличии соперника между игроками.

3. Упражнения для отработки ловли и передачи:

В парах на месте:

- передачи двумя руками от груди;
- передачи с отскоком;
- чередование способов передачи по команде.

В движении:

- передача → ловля → ведение → передача обратно;
- «восьмёрка» в тройках с постоянным перемещением;
- передачи в движении «вдогонку» и «на ход».

С усложнением:

- передача после поворота или остановки;
- ловля и передача одной рукой (правой/левой);
- выполнение по зрительному или слуховому сигналу (например: хлопок — смена типа передачи).

4. Эстафеты и игровые задания:

- Эстафета с обязательной передачей с отскоком;
- «Передачи в квадрате» — 4 игрока по углам, передают мяч по часовой стрелке, затем против;
- Мини-игры 2×2 с акцентом на точность передач и своевременную ловлю.

III. Заключительная часть (10–15 мин)

1. Построение.

2. Подведение итогов занятия:

- Анализ выполнения техники ловли и передачи;
- Отметить пары и тройки с наилучшей координацией и точностью;

- Разбор типичных ошибок: жёсткая ловля, передача ладонью, неточность при передаче с отскоком.

3. Вопросы для самоконтроля:

- Как правильно амортизировать мяч при ловле?
- В каких ситуациях используется передача с отскоком?
- Почему важно смотреть не на мяч, а на партнёра при передаче?

4. Дыхательные упражнения и лёгкая растяжка (руки, плечи, спина).

5. От dismissal.

Критерии оценки (для текущего контроля):

- **«Отлично»** – уверенно и точно выполняет все виды передач и ловли, взаимодействует с партнёрами, соблюдает ТБ.
- **«Хорошо»** – выполняет упражнения с незначительными ошибками, в основном точно направляет мяч.
- **«Удовлетворительно»** – допускает ошибки в технике (жёсткая ловля, неточные передачи), но старается выполнять задания.
- **«Неудовлетворительно»** – не владеет базовой техникой, не участвует в упражнениях, нарушает правила ТБ.

Практическое занятие №27

Дисциплина: ОД.09 Физическая культура

Профессия: 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)

Тема: 4.3. Техника передачи мяча на месте и в движении

Форма проведения: практическое занятие

Продолжительность: 2 академических часа

Цель занятия:

Совершенствование техники ловли и передачи мяча на месте и в движении, а также освоение базового броска «ведение — два шага — бросок»; развитие координации, точности и игровых навыков в баскетболе.

Задачи занятия:

Образовательные:

- Закрепить технику ловли и передачи мяча различными способами на месте и в движении;
- Научить выполнять связку «ведение — два шага — бросок» с правильной координацией движений;

- Отработать взаимодействие при передачах в парах и тройках.

Воспитательные:

- Воспитывать дисциплинированность, ответственность за результат передачи и броска;
- Формировать навыки взаимопомощи, доверия и командного взаимодействия.

Развивающие:

- Развивать координацию, глазомер, чувство ритма, ловкость и быстроту реакции;
- Способствовать развитию игровой выносливости и уверенности в выполнении технических действий.

Место проведения: спортивный зал

Инвентарь и оборудование:

- баскетбольные мячи (по количеству обучающихся);
- баскетбольные щиты с кольцами;
- разметка площадки;
- конусы (по необходимости).

Ход занятия

I. Подготовительная часть (20–25 мин)

1. **Построение, приветствие, рапорт.**
2. **Проверка формы и готовности к занятию.**
3. **Инструктаж по технике безопасности:**

- не бросать мяч без предупреждения;
- соблюдать дистанцию при ведении и бросках;
- быть внимательным при выполнении прыжков и резких остановок;
- не толкаться при работе у корзины.

4. **Объявление темы, цели и задач занятия.**
5. **Общеразвивающие упражнения (ОРУ) в движении:**

- ходьба с круговыми движениями руками и высоким подниманием бедра;
- бег приставными шагами вправо/влево;
- бег с ускорением и резкой остановкой;
- прыжки с хлопком над головой и поворотом.

6. **Специальная разминка с мячом:**

- вращение мяча вокруг тела, головы, талии;
- переброска мяча из руки в руку;
- ведение на месте с поочерёдной сменой рук;

- имитация двух шагов и броска без мяча.

II. Основная часть (60–65 мин)

1. Повторение и закрепление техники ловли и передачи мяча:

На месте:

- передачи двумя руками от груди;
- передачи двумя руками над головой;
- передачи одной рукой от плеча;
- передачи с отскоком от пола.
- Акцент на точности, «мягкой» ловле и зрительном контакте с партнёром.

В движении:

- передача → ловля → ведение → передача обратно;
- «восьмёрка» в тройках с постоянным перемещением;
- передачи «на ход» и «вдогонку»;
- ловля в прыжке после передачи (по упрощённой схеме).

2. Обучение технике «ведение — два шага — бросок»:

- **1-й шаг:** после последнего ведения мяч фиксируется в руках — делается шаг (для правшей — левой ногой);
- **2-й шаг:** второй шаг (правой ногой) — подготовка к броску;
- **Бросок:** выполняется с прыжком или с земли, одной рукой от плеча, с амортизацией в локте и запястье;
- **Завершение:** приземление на обе ноги, готовность к дальнейшим действиям.
- Важно: не делать более двух шагов после остановки ведения!

3. Упражнения для отработки броска «два шага»:

- имитация без мяча у щита;
- выполнение с ведением с 3–4 м под углом к кольцу;
- броски правой и левой рукой (с соответствующих сторон);
- броски после передачи от партнёра («пас — два шага — бросок»).

4. Комбинированные игровые задания:

- Эстафета: ведение → два шага → бросок → возврат;
- Мини-игры 2×2 или 3×3 с обязательным завершением атаки броском «с двух шагов»;
- «Передача — рывок — бросок»: игрок получает пас в движении и сразу выполняет бросок.

III. Заключительная часть (10–15 мин)

1. Построение.

2. **Подведение итогов занятия:**

- Анализ выполнения техники передач, ловли и броска «два шага»;
- Отметить лучших по точности, координации и взаимодействию;
- Разбор типичных ошибок: три шага вместо двух, жёсткая ловля, неточность при передаче.

3. **Вопросы для самоконтроля:**

- Сколько шагов разрешено сделать после остановки ведения?
- Какой рукой выполняется бросок при подходе с правой стороны?
- Почему важно сохранять зрительный контакт при передаче?

4. **Дыхательные упражнения и лёгкая растяжка (мышцы ног, плеч, спины).**
5. **От dismissal.**

Критерии оценки (для текущего контроля / подготовки к зачёту):

- **«Отлично» –** уверенно выполняет все виды передач и ловли, точно выполняет бросок «два шага», активно участвует в упражнениях, соблюдает ТБ.
- **«Хорошо»** – выполняет технические элементы с незначительными ошибками, проявляет старание.
- **«Удовлетворительно»** – допускает ошибки (например, лишний шаг, неточные передачи), но старается выполнять задания.
- **«Неудовлетворительно»** – не владеет базовой техникой, не участвует в упражнениях, нарушает правила ТБ.

Практическое занятие №28

Дисциплина: ОД.09 Физическая культура

Профессия: 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)

Тема: 4.4. Ведение мяча с изменением скорости и направления

Форма проведения: практическое занятие

Продолжительность: 2 академических часа

Цель занятия:

Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча с изменением скорости и направления, отработка остановок после ведения и развитие навыков скоростного ведения в игровых условиях.

Задачи занятия:

Образовательные:

- Закрепить технику ведения мяча по прямой и с изменением направления;

- Отработать различные способы остановки после ведения (одновременная и двухшажная);
- Научить выполнять скоростное ведение с сохранением контроля над мячом.

Воспитательные:

- Воспитывать дисциплинированность, целеустремлённость и ответственность за владение мячом;
- Формировать навыки самоконтроля и уверенности в движении с мячом.

Развивающие:

- Развивать координацию, ловкость, быстроту, чувство мяча и пространственную ориентировку;
- Способствовать повышению общей и специальной выносливости.

Место проведения: спортивный зал

Инвентарь и оборудование:

- баскетбольные мячи (по количеству обучающихся);
- разметка площадки;
- конусы или маркеры для обозначения траектории.

Ход занятия

I. Подготовительная часть (20–25 мин)

1. **Построение, приветствие, рапорт.**
2. **Проверка формы и готовности к занятию.**
3. **Инструктаж по технике безопасности:**

- соблюдать дистанцию при ведении, особенно на высокой скорости;
- не бросать мяч в сторону товарищей;
- быть внимательным при резких поворотах и остановках;
- не выполнять упражнения без разминки.

4. **Объявление темы, цели и задач занятия.**
5. **Общеразвивающие упражнения (ОРУ) в движении:**

- ходьба с высоким подниманием бедра и круговыми движениями руками;
- бег приставными шагами вправо/влево;
- бег спиной вперёд с поворотом на 180°;
- ускорения на 10–15 м с резкой остановкой.

6. **Специальная разминка с мячом:**

- ведение на месте правой и левой рукой с изменением высоты отскока;
- ведение с поворотами вокруг своей оси;
- передача мяча между ног, вокруг корпуса;

- имитация остановок после короткого ведения.

II. Основная часть (60–65 мин)

1. Повторение техники ведения мяча:

- корпус слегка наклонён вперёд;
- взгляд вперёд (не на мяч);
- удар по мячу пальцами, не ладонью;
- защита мяча корпусом при движении.

2. Упражнения на ведение по прямой с изменением скорости:

- ведение с ускорением → замедление → ускорение;
- ведение с чередованием высокого и низкого отскока;
- ведение с закрытыми глазами на короткой дистанции (под контролем — для развития тактильного чувства).

3. Ведение с изменением направления:

- змейка между конусами (правой и левой рукой);
- «восьмёрка» вокруг двух конусов;
- резкие повороты на 90° и 180° с сохранением контроля над мячом;
- ведение с обводкой условного «соперника» (конус или партнёр).

4. Остановка после ведения:

Двухшажная остановка: первый шаг — тормозящий, второй — уравновешивающий; мяч фиксируется в руках;

- **Одновременная остановка**: обе ноги ставятся на пол одновременно после последнего ведения;
- Упражнение: ведение → остановка → поворот → передача партнёру.

5. Скоростное ведение:

- ведение на максимальной скорости по прямой (15–20 м);
- скоростное ведение с обводкой конусов;
- эстафеты: «кто быстрее доведёт мяч до щита и вернётся»;
- игровые задания: рывок к кольцу с последующим броском после остановки.

6. Комбинированные задания:

- Ведение → изменение направления → остановка → передача → возврат;
- Мини-эстафета: ведение змейкой → скоростной рывок → бросок → возврат.

III. Заключительная часть (10–15 мин)

1. Построение.

2. Подведение итогов занятия:

- Анализ владения мячом при изменении скорости и направления;

- Отметить лучших по контролю, скорости и технике остановок;
- Разбор типичных ошибок: взгляд вниз, потеря мяча при поворотах, нарушение ритма остановки.

3. Вопросы для самоконтроля:

- Какой способ остановки используется после быстрого рывка?
- Почему важно держать голову поднятой при ведении?
- Как защитить мяч при ведении мимо соперника?

4. Дыхательные упражнения и лёгкая растяжка (мышцы ног, спины, плеч).

5. От dismissal.

Критерии оценки (для текущего контроля):

- **«Отлично»** – уверенно ведёт мяч на высокой скорости, точно меняет направление, чётко выполняет остановки, сохраняет контроль над мячом.
- **«Хорошо»** – выполняет упражнения с незначительными потерями контроля, в целом владеет техникой.
- **«Удовлетворительно»** – допускает ошибки (потеря мяча, нарушение остановки), но старается выполнять задания.
- **«Неудовлетворительно»** – не владеет базовой техникой ведения, нарушает правила ТБ, не участвует в упражнениях.

Практическое занятие №29

Дисциплина: ОД.09 Физическая культура

Профессия: 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)

Тема: 4.5. Техника бросков

Форма проведения: практическое занятие

Продолжительность: 2 академических часа

Цель занятия:

Формирование и совершенствование техники различных бросков в баскетболе: на месте, в движении, одной рукой, от груди, от плеча, а также после ловли и ведения мяча.

Задачи занятия:

Образовательные:

- Освоить основные виды бросков: одной рукой от плеча (основной бросок), двумя руками от груди, бросок в прыжке;
- Научиться выполнять броски на месте и в движении;
- Отработать связки: «ловля — бросок», «ведение — два шага — бросок».

Воспитательные:

- Воспитывать целеустремлённость, уверенность в себе, дисциплинированность;
- Формировать уважение к партнёрам и стремление к точности и результату.

Развивающие:

- Развивать координацию, глазомер, чувство ритма, ловкость и точность движений;
- Способствовать развитию специальной выносливости и прыгучести.

Место проведения: спортивный зал

Инвентарь и оборудование:

- баскетбольные мячи (по количеству обучающихся);
- баскетбольные щиты с кольцами (минимум 2–3);
- разметка площадки;
- конусы (по необходимости).

Ход занятия

I. Подготовительная часть (20–25 мин)

1. **Построение, приветствие, рапорт.**
2. **Проверка формы и готовности к занятию.**
3. **Инструктаж по технике безопасности:**

- не бросать мяч без предупреждения;
- соблюдать очерёдность у щита;
- быть внимательным при прыжках и приземлениях;
- не толкаться в зоне под щитом.

4. **Объявление темы, цели и задач занятия.**
5. **Общеразвивающие упражнения (ОРУ) в движении:**

- ходьба с круговыми движениями руками и высоким подниманием бедра;
- бег приставными шагами вправо/влево;
- бег с ускорением и резкой остановкой;
- прыжки с хлопком над головой и поворотом.

6. **Специальная разминка с мячом:**

- вращение мяча вокруг тела, головы, талии;
- ведение с изменением высоты и скорости;
- имитация бросков без мяча (с акцентом на положение кисти и локтя);
- лёгкие броски в щит с близкого расстояния.

II. Основная часть (60–65 мин)

1. **Техника основных бросков:**

А. Бросок одной рукой от плеча (на месте):

- Опорная нога (для правшей — левая) направлена к кольцу;
- Мяч удерживается на пальцах ударной руки, локоть под мячом;
- Бросок — за счёт разгибания ног, туловища, руки и «щелчка» запястьем;
- Взгляд направлен на цель (ближний край кольца или щит).

Б. Бросок двумя руками от груди:

- Используется на короткой дистанции или в плотной защите;
- Мяч у груди, локти направлены вниз;
- Толчок — за счёт выпрямления рук и ног.

В. Бросок в движении (после ведения — «два шага»):

- После последнего ведения — фиксация мяча и два шага;
- Бросок выполняется с прыжком или с земли одной рукой от плеча.

Г. Бросок после ловли («ловля — бросок»):

- При получении паса в прыжке или на ходу — немедленный бросок без дополнительных шагов;
- Акцент на быстроте и точности.

2. **Упражнения для отработки бросков:**

На месте:

- Броски одной рукой от плеча с 3–4 м под углом к кольцу (правой и левой рукой);
- Броски двумя руками от груди с 2–3 м;
- Серия из 10 бросков с фиксацией точности.

В движении:

- Ведение → два шага → бросок (с разных сторон кольца);
- Передача от партнёра → ловля на ходу → бросок;
- Бросок в прыжке после рывка к кольцу.

С усложнением:

- Бросок после обводки конуса;
- Бросок с противодействием (условное — партнёр поднимает руку);
- Эстафета: ведение → бросок → возврат.

3. **Игровые задания:**

- «Конкурс бросков»: каждый выполняет 5 бросков с разных зон — подсчёт попаданий;
- Мини-игры 2×2 с акцентом на завершение атаки броском;

- «Бросок по сигналу»: по свистку — остановка и бросок.

III. Заключительная часть (10–15 мин)

1. Построение.

2. Подведение итогов занятия:

- Анализ техники выполнения различных бросков;
- Отметить самых точных и координированных обучающихся;
- Разбор типичных ошибок: «толкающий» бросок, неправильное положение локтя, взгляд не на цель.

3. Вопросы для самоконтроля:

- Какой бросок считается основным в баскетболе?
- Сколько шагов можно сделать после ведения перед броском?
- Почему важно использовать «щелчок» запястьем при броске?

4. Дыхательные упражнения и лёгкая растяжка (мышцы плеч, предплечий, ног).

5. От dismissal.

Критерии оценки (для текущего контроля / подготовки к зачёту):

- **«Отлично»** – уверенно и точно выполняет все виды бросков, соблюдает технику, активно участвует в упражнениях.
- **«Хорошо»** – выполняет броски с незначительными ошибками, в большинстве случаев попадает в кольцо.
- **«Удовлетворительно»** – допускает ошибки в технике (неправильный замах, лишние движения), но старается.
- **«Неудовлетворительно»** – не владеет базовой техникой бросков, не участвует в заданиях, нарушает ТБ.

Практическое занятие №30

Дисциплина: ОД.09 Физическая культура

Профессия: 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)

Тема: 4.6. Техника бросков

Форма проведения: практическое занятие

Продолжительность: 2 академических часа

Цель занятия:

Совершенствование техники бросков в баскетболе различными способами — на месте и в движении, одной рукой, от груди и от плеча, а также после ловли и ведения мяча; развитие точности, координации и уверенности в завершении атаки.

Задачи занятия:

Образовательные:

- Закрепить технику всех изученных видов бросков;
- Отработать броски с места и в движении в различных игровых ситуациях;
- Совершенствовать связки: «ведение — бросок», «ловля — бросок».

Воспитательные:

- Воспитывать целеустремлённость, настойчивость и ответственность за результат;
- Формировать уважение к партнёрам и стремление к командному успеху.

Развивающие:

- Развивать глазомер, координацию, чувство мяча, прыгучесть и точность движений;
- Способствовать повышению уровня игровой выносливости и уверенности при завершении атаки.

Место проведения: спортивный зал

Инвентарь и оборудование:

- баскетбольные мячи (по количеству обучающихся);
- баскетбольные щиты с кольцами (минимум 2–3);
- разметка площадки;
- конусы (по необходимости).

Ход занятия

I. Подготовительная часть (20–25 мин)

1. **Построение, приветствие, рапорт.**
2. **Проверка формы и готовности к занятию.**
3. **Повторение правил техники безопасности:**

- соблюдать очерёдность у щита;
- не бросать мяч в сторону товарищей без предупреждения;
- быть внимательным при прыжках и приземлениях;
- не толкаться в зоне под кольцом.

4. **Объявление темы, цели и задач занятия.**
5. **Общеразвивающие упражнения (ОРУ) в движении:**

- ходьба с круговыми движениями руками и высоким подниманием бедра;

- бег приставными шагами вправо/влево;
- бег с ускорением и резкой остановкой;
- прыжки с хлопком над головой и поворотом на 180°.

6. Специальная разминка с мячом:

- вращение мяча вокруг тела, головы, талии;
- ведение с изменением высоты и скорости;
- имитация бросков без мяча (с акцентом на положение кисти, локтя и взгляда);
- лёгкие броски в щит с близкого расстояния (3–4 м).

II. Основная часть (60–65 мин)

1. Повторение и коррекция техники основных бросков:

А. Бросок с места одной рукой от плеча:

- Основной бросок в баскетболе;
- Локоть под мячом, кисть «выворачивается» вверх при завершении;
- «Щелчок» запястьем придаёт мячу вращение и точность.

Б. Бросок двумя руками от груди:

- Используется на короткой дистанции или при плотной защите;
- Синхронный толчок обеих рук, ноги работают как амортизаторы.

В. Бросок в движении (после ведения — «два шага»):

- Шаг 1 — фиксация мяча и торможение;
- Шаг 2 — подготовка к броску;
- Бросок — с прыжком или с земли, одной рукой.

Г. Бросок после ловли («ловля — бросок»):

- Выполняется сразу после приёма паса, без дополнительных шагов;
- Особенно эффективен при быстром нападении.

2. Упражнения для закрепления бросков:

На месте:

- Серия бросков одной рукой от плеча с 4–5 м (по 10 попыток правой и левой рукой);
- Броски двумя руками от груди с 3 м;
- Броски с разных точек полукруга (через каждые 2–3 шага).

В движении:

- Ведение → два шага → бросок (с правой и левой стороны кольца);
- Передача от партнёра → ловля на ходу → бросок;
- Бросок после обводки конуса или условного «соперника».

С усложнением:

- Бросок после рывка на максимальной скорости;
- Бросок в прыжке после ловли паса в воздухе (по упрощённой схеме);
- Эстафета: ведение → бросок → возврат → передача следующему.

3. Игровые и соревновательные задания:

- «Точность броска»: каждый выполняет 5 бросков с разных зон — подсчёт попаданий;
- Мини-турнир 2×2 с обязательным завершением каждой атаки броском;
- «Бросок по сигналу»: по свистку — остановка и бросок с места.

III. Заключительная часть (10–15 мин)

1. Построение.

2. Подведение итогов занятия:

- Анализ техники выполнения бросков и уровня точности;
- Отметить самых стабильных и координированных обучающихся;
- Разбор типичных ошибок: отсутствие «щелчка» запястьем, неправильный взгляд, лишние шаги.

3. Вопросы для самоконтроля:

- Какой бросок используется чаще всего в игре?
- Можно ли делать три шага после ведения перед броском?
- Куда следует смотреть при выполнении броска?

4. Дыхательные упражнения и лёгкая растяжка (мышцы плеч, предплечий, ног, спины).

5. От dismissal.

Критерии оценки (для текущего контроля / подготовки к дифференцированному зачёту):

- **«Отлично»** – уверенно и точно выполняет все виды бросков в различных условиях, демонстрирует хорошую технику и игровое понимание.
- **«Хорошо»** – выполняет броски с незначительными ошибками, в большинстве случаев попадает в кольцо.
- **«Удовлетворительно»** – допускает ошибки в технике или координации, но старается выполнять задания.
- **«Неудовлетворительно»** – не владеет базовой техникой бросков, не участвует в упражнениях, нарушает правила ТБ.

Практическое занятие №31

Дисциплина: ОД.09 Физическая культура

Профессия: 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)

Тема: 4.7. Техника выполнения штрафного броска

Форма проведения: практическое занятие

Продолжительность: 2 академических часа

Цель занятия:

Формирование и совершенствование техники штрафного броска в баскетболе; развитие концентрации, точности и психологической устойчивости при выполнении броска в стрессовой игровой ситуации.

Задачи занятия:

Образовательные:

- Изучить и отработать правильную технику штрафного броска;
- Научиться сохранять стабильность и ритм при выполнении броска;
- Применить навык штрафного броска в условиях учебной игры.

Воспитательные:

- Воспитывать дисциплинированность, ответственность и уверенность в себе;
- Формировать умение сохранять спокойствие и концентрацию в ответственных ситуациях.

Развивающие:

- Развивать глазомер, координацию, чувство ритма и точность движений;
- Способствовать развитию психологической устойчивости и самоконтроля.
- Место проведения: спортивный зал

Инвентарь и оборудование:

- баскетбольные мячи (по количеству обучающихся);
- баскетбольные щиты с кольцами;
- разметка линии штрафного броска (4,6 м от кольца).

Ход занятия

I. Подготовительная часть (20–25 мин)

1. **Построение, приветствие, рапорт.**
2. **Проверка формы и готовности к занятию.**
3. **Инструктаж по технике безопасности:**
   - соблюдать очерёдность при выполнении бросков;
   - не находиться под щитом во время чужого броска;
   - быть внимательным при ловле отскочившего мяча.
4. **Объявление темы, цели и задач занятия.**

5. **Общеразвивающие упражнения (ОРУ) в движении:**

- ходьба с круговыми движениями руками и высоким подниманием бедра;
- бег приставными шагами вправо/влево;
- бег с ускорением и резкой остановкой;
- прыжки с хлопком над головой.
- Специальная разминка с мячом:
- вращение мяча вокруг тела, головы, талии;
- ведение с изменением высоты и скорости;
- имитация бросков без мяча (акцент на положении кисти и локтя);
- лёгкие броски в щит с близкого расстояния.

II. Основная часть (60–65 мин)

1. **Теоретическая справка: значение штрафного броска**

- Штрафной бросок назначается при фоле на игроке во время броска или при командных нарушениях;
- Выполняется с линии, расположенной на расстоянии 4,6 м от кольца;
- Игрок должен находиться за линией до момента касания мячом кольца;
- За успешный бросок засчитывается 1 очко.

2. **Техника штрафного броска:**

- **Стойка**: ноги на ширине плеч, носки направлены к кольцу, колени слегка согнуты;
- **Положение мяча:** удерживается на пальцах ударной руки, локоть под мячом, свободная рука — сбоку для баланса;
- **Взгляд**: на передний край кольца или на точку на щите (для новичков);
- **Выполнение:** плавный замах → выпрямление ног → движение руки вверх → «щелчок» запястьем;
- **Завершение:** рука «замерзает» в конечной точке (follow-through), взгляд на кольцо до падения мяча.

3. **Упражнения для отработки штрафного броска:**

- Имитация броска без мяча с акцентом на ритм и завершение движения;
- Броски с линии штрафного броска по 5–10 попыток подряд;
- «Серия из 10»: цель — попасть как минимум 7 раз;
- Броски после физической нагрузки (например, после прыжков или бега) — имитация усталости в игре;
- Броски по сигналу (создание стрессовой ситуации: хлопки, отсчёт вслух).

4. **Психологическая подготовка:**

- Дыхательные упражнения перед броском (вдох — выдох — бросок);
- Использование ритуала (например, 2 отскока мяча, короткое слово-установка);
- Работа в парах: один бросает, другой — «болельщик» или «отвлекающий фактор» (в рамках уважения).

5. Учебная игра (мини-баскетбол 3×3 или 4×4):

- Введение правила: при фоле — штрафной бросок;
- Обязательное выполнение штрафного броска с соблюдением техники;
- После броска — продолжение игры (если мяч не попал, возможна борьба за подбор);
- Акцент на дисциплине, концентрации и соблюдении правил.

III. Заключительная часть (10–15 мин)

1. Построение.

2. Подведение итогов занятия:

- Анализ техники и точности штрафных бросков;
- Отметить самых стабильных и сосредоточенных обучающихся;
- Разбор типичных ошибок: спешка, отсутствие follow-through, неправильный взгляд.

3. Вопросы для самоконтроля:

- На каком расстоянии находится линия штрафного броска?
- Сколько очков даётся за успешный штрафной бросок?
- Почему важно сохранять ритм и не торопиться при броске?

4. Дыхательные упражнения и лёгкая растяжка (мышцы плеч, предплечий, ног).

5. От dismissal.

Критерии оценки (для текущего контроля / подготовки к дифференцированному зачёту):

- **«Отлично»** – уверенно и точно выполняет штрафные броски (70% и выше попаданий), соблюдает технику, сохраняет концентрацию.
- **«Хорошо»** – выполняет броски с незначительными ошибками, попадает в 50–70% случаев.
- **«Удовлетворительно»** – допускает ошибки в технике или ритме, попадает менее 50%, но старается.
- **«Неудовлетворительно»** – не владеет техникой, не участвует в упражнениях, нарушает правила ТБ.

Практическое занятие №32

Дисциплина: ОД.09 Физическая культура

Профессия: 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)

Тема: 4.8. Тактика игры в баскетбол

Форма проведения: практическое занятие

Продолжительность: 2 академических часа

Цель занятия:

Формирование у обучающихся целостного представления о тактике нападения и защиты в баскетболе, развитие умения применять технико-тактические приёмы в условиях учебной игры.

Задачи занятия:

Образовательные:

- Познакомить с основными тактическими схемами нападения и защиты;
- Отработать приёмы овладения мячом (перехват, выбивание, подбор) и противодействия сопернику (опека, перекрытие);
- Научить применять технико-тактические действия в игровой деятельности.

Воспитательные:

- Воспитывать дисциплинированность, ответственность за свою зону и команду;
- Формировать навыки взаимодействия, взаимопомощи и уважения к соперникам.

Развивающие:

- Развивать тактическое мышление, пространственную ориентировку, быстроту реакции и принятие решений;
- Способствовать повышению уровня игровой выносливости и координации в командных действиях.

Место проведения: спортивный зал

Инвентарь и оборудование:

- баскетбольные мячи;
- баскетбольные щиты с кольцами;
- разметка площадки (линии трёхсекундной зоны, центральный круг, штрафная линия).

Ход занятия

I. Подготовительная часть (20–25 мин)

1. **Построение, приветствие, рапорт.**
2. **Проверка формы и готовности к занятию.**
3. **Инструктаж по технике безопасности:**

- избегать грубых контактов при защите;
- не толкаться в борьбе за подбор;
- соблюдать правила при выполнении блокировок и перехватов;
- быть внимательным при резких перемещениях.

4. **Объявление темы, цели и задач занятия.**
5. **Общеразвивающие упражнения (ОРУ) в движении:**

- бег с высоким подниманием бедра и захлёстом голени;
- приставные шаги вправо/влево;
- бег спиной вперёд с поворотом;
- ускорения с резкой остановкой.

6. **Специальная разминка с мячом:**

- ведение с изменением скорости и направления;
- передачи в парах на месте и в движении;
- имитация защитных стоек и перемещений у щита.

II. Основная часть (60–65 мин)

1. **Краткая теоретическая беседа: основы тактики в баскетболе**

Тактика нападения:

- Цель — создать выгодную ситуацию для броска;
- Основные приёмы:
- **заслон (экран)** — игрок без мяча блокирует защитника партнёра;
- **передачи в движении** — «пас — рывок — бросок»;
- **перемещения без мяча —** выход в свободную зону.

Тактика защиты:

- **Персональная защита:** каждый игрок опекает своего соперника;
- **Зонная защита:** игроки отвечают за определённую зону площадки;
- Основные действия:
- **опека** — сопровождение соперника с сохранением дистанции;
- **перекрытие** — перехват пути движения соперника;
- **помощь защитнику** — временный выход на чужого игрока при прорыве.

2. **Приёмы овладения мячом:**

- **Подбор:** своевременный выход под отскок, работа ногами и руками;

- **Перехват:** чтение траектории паса, быстрый рывок;
- **Выбивание:** точный удар по мячу при ведении соперника (без фола!).

3. Практические упражнения:

А. Нападение:

- Упражнение «пас — заслон — бросок» в тройках;
- «Треугольник» — передвижение трёх игроков с постоянными пасами и сменой позиций;
- Рывок к кольцу после передачи из-под щита.

Б. Защита:

- Персональная опека в парах (ведение против защитника);
- Зонная защита 2×2 — расстановка в «коробочку»;
- Упражнение «1 против 2» — защитники учатся взаимодействовать.

В. Борьба за мяч:

- Подборы после бросков (в парах: нападающий vs защитник);
- Игра «Перехват» — 3 нападающих против 2 защитников, цель защитников — перехватить 3 паса подряд.

4. Учебная игра (мини-баскетбол 3×3 или 4×4):

- Команды применяют изученные тактические схемы;
- Обязательное условие: использовать заслоны в нападении и помощь в защите;
- Преподаватель может останавливать игру для разбора тактических решений;
- Поощряется:
- чёткое распределение ролей,
- активная борьба за подбор,
- точные передачи и своевременные броски.

III. Заключительная часть (10–15 мин)

1. Построение.

2. Подведение итогов занятия:

- Анализ применения тактических приёмов в игре;
- Отметить команды и игроков, проявивших лучшее понимание тактики;
- Разбор типичных ошибок: отсутствие взаимодействия, пассивная защита, нарушение правил при заслоне.

3. Вопросы для самоконтроля:

- В чём разница между персональной и зонной защитой?
- Как правильно поставить заслон?
- Что такое «подбор» и почему он важен?

4. **Дыхательные упражнения и лёгкая растяжка (мышцы ног, спины, плеч).**

5. **От dismissal.**

Критерии оценки (для текущего контроля / подготовки к дифференцированному зачёту):

- **«Отлично»** – уверенно применяет тактические приёмы нападения и защиты, активно борется за мяч, взаимодействует с командой, соблюдает правила.
- **«Хорошо»** – понимает тактику, выполняет свою роль, допускает незначительные ошибки.
- **«Удовлетворительно»** – знает основы тактики, но слабо применяет их на практике, требует напоминаний.
- **«Неудовлетворительно»** – не понимает тактических задач, не взаимодействует с командой, нарушает правила.

Практическое занятие №33

Дисциплина: ОД.09 Физическая культура

Профессия: 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)

Тема: 5.1. Техника прыжка «Ыстанга»

Форма проведения: практическое занятие

Продолжительность: 2 академических часа

Цель занятия:

Формирование у обучающихся навыков выполнения национального якутского прыжка «Ыстанга» через нарты; ознакомление с техникой безопасности при занятиях национальными видами спорта и развитие прыгучести, координации и уважения к традиционной культуре.

Задачи занятия:

Образовательные:

- Познакомить с историей и культурным значением прыжков «Ыстанга»;
- Изучить и отработать технику прыжка через нарты (низкие и средние высоты);
- Закрепить правила техники безопасности при выполнении прыжков.

Воспитательные:

- Воспитывать уважение к национальным традициям и культурному наследию народов Севера;

- Формировать дисциплинированность, смелость и ответственность за собственную безопасность.

Развивающие:

- Развивать прыгучесть, координацию, чувство равновесия и пространственную ориентировку;
- Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата и общей физической подготовки.
- Место проведения: спортивный зал или улица (в тёплое время года)

Инвентарь и оборудование:

- деревянные нарты (или имитация — гимнастические скамейки, планки на подставках);
- маты для приземления;
- разметка старта и зоны отталкивания.

Ход занятия

I. Подготовительная часть (20–25 мин)

1. **Построение, приветствие, рапорт.**
2. **Проверка формы и готовности к занятию.**
3. **Инструктаж по технике безопасности при занятиях национальными видами спорта:**

- запрещено выполнять прыжки без разминки и присутствия преподавателя;
- нельзя прыгать, если маты не установлены или смещены;
- соблюдать очерёдность при выполнении прыжков;
- не находиться в зоне приземления во время чужого прыжка.

4. **Краткая беседа о национальном виде спорта:**

- «Ыстанга» — традиционный якутский прыжок через нарты, входящий в состав национальных игр «Ысыах»;
- Исторически использовался для проверки ловкости, силы и выносливости молодёжи;
- Сегодня — часть спортивного наследия Республики Саха (Якутия).

5. **Общеразвивающие упражнения (ОРУ):**

- ходьба с высоким подниманием бедра, захлёстом голени;
- бег с ускорением и прыжками;
- прыжки на двух ногах вперёд и вверх;
- упражнения на растяжку мышц ног и спины.

6. **Специальная разминка:**

- махи ногами вперёд, в сторону, назад;
- пружинистые приседания с выпрыгиванием;
- имитация разбега и отталкивания;
- упражнения на равновесие (ходьба по линии, стойка на одной ноге).

II. Основная часть (60–65 мин)

1. Обучение технике прыжка «Ыстанга»:

- **Разбег:** 8–12 шагов, постепенное нарастание скорости;
- **Отталкивание**: выполняется сильной ногой (ведущей), руки помогают в отталкивании (мах вверх);
- **Полёт:** тело слегка сгруппировано, ноги подтянуты, чтобы не задеть нарты;
- **Приземление:** на обе ноги, мягко, с амортизацией в коленях, руки вперёд для баланса.

2. Постепенное освоение прыжка:

- Имитация прыжка без нарт (разбег → отталкивание → приземление);
- Прыжок через низкую планку (10–20 см) или положенную на пол скамейку;
- Постепенное увеличение высоты (до 30–40 см в зависимости от уровня подготовки);
- Прыжки с акцентом на правильное приземление и сохранение равновесия.

3. Упражнения для совершенствования техники:

- Прыжки с разной длины разбега (короткий/длинный);
- Прыжки с поворотом на 90° после приземления;
- Эстафеты: прыжок через нарты → возврат бегом → передача эстафеты.

4. Игровые и соревновательные задания:

- «Кто дальше прыгнет» (в длину с места — для развития отталкивания);
- «Прыжок на точность» — приземление в обруч после прыжка через нарты;
- Мини-соревнование: каждый выполняет 3 попытки, фиксируется лучший результат.

III. Заключительная часть (10–15 мин)

1. Построение.

2. Подведение итогов занятия:

- Анализ выполнения техники прыжка «Ыстанга»;
- Отметить лучших по прыгучести, координации и смелости;
- Разбор типичных ошибок: недостаточный разбег, жёсткое приземление, потеря равновесия.

3. Вопросы для самоконтроля:

- Что означает слово «Ыстанга»?
- Какова последовательность фаз прыжка?
- Почему важно приземляться мягко и на обе ноги?

4. Дыхательные упражнения и лёгкая растяжка (мышцы ног, спины, тазобедренных суставов).

5. От dismissal.

Критерии оценки (для текущего контроля):

- **«Отлично»** – уверенно и технично выполняет прыжок через нарты, соблюдает ТБ, проявляет интерес к национальной культуре.
- **«Хорошо»** – выполняет прыжок с незначительными ошибками, в целом владеет техникой.
- **«Удовлетворительно»** – допускает ошибки (короткий разбег, жёсткое приземление), но старается выполнить задание.
- **«Неудовлетворительно»** – отказывается от выполнения прыжка без уважительной причины, нарушает правила ТБ.

Практическое занятие №34

Дисциплина: ОД.09 Физическая культура

Профессия: 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)

Тема: 5.2. Техника прыжка «Куобах»

Форма проведения: практическое занятие

Продолжительность: 2 академических часа

Цель занятия:

Формирование у обучающихся навыков выполнения национального якутского прыжка «Куобах»; развитие прыгучести, координации, силы ног и уважения к традиционной культуре народов Севера.

Задачи занятия:

Образовательные:

- Познакомить с историей и культурным значением прыжка «Куобах»;
- Изучить и отработать технику выполнения прыжка с места и с разбега;
- Закрепить правила техники безопасности при занятиях национальными видами спорта.

Воспитательные:

- Воспитывать уважение к национальным традициям и спортивному наследию якутского народа;
- Формировать целеустремлённость, смелость, дисциплинированность и ответственность.

Развивающие:

- Развивать прыгучесть, координацию, чувство равновесия и силу нижних конечностей;
- Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата и общей физической подготовки.
- Место проведения: спортивный зал или открытая площадка (в тёплое время года)

Инвентарь и оборудование:

- гимнастические маты;
- разметка для прыжков (линии старта и приземления);
- по желанию — традиционные элементы оформления (флаг Якутии, изображения национальных символов).

Ход занятия

I. Подготовительная часть (20–25 мин)

1. **Построение, приветствие, рапорт.**
2. **Проверка формы и готовности к занятию.**
3. **Инструктаж по технике безопасности:**

- запрещено выполнять прыжки без разминки и присутствия преподавателя;
- нельзя прыгать, если маты не подготовлены или смещены;
- соблюдать дистанцию и очерёдность при выполнении упражнений;
- не находиться в зоне приземления во время чужого прыжка.

4. **Краткая беседа о национальном виде спорта:**

- «Куобах» — традиционный якутский прыжок в длину с места или с разбега, входящий в программу национальных игр «Ысыах»;
- Исторически проверял силу, ловкость и выносливость молодых охотников и воинов;
- Сегодня — один из символов якутской спортивной культуры.

5. **Общеразвивающие упражнения (ОРУ):**

- ходьба с высоким подниманием бедра и круговыми движениями руками;
- бег с захлёстом голени и ускорением;
- прыжки на двух ногах вперёд, вверх, с поворотом;

- упражнения на растяжку мышц ног, спины и тазобедренных суставов.

6. Специальная разминка:

- махи ногами вперёд, в сторону, назад;
- пружинистые приседания с выпрыгиванием вперёд;
- имитация замаха руками и отталкивания двумя ногами;
- упражнения на равновесие и координацию.

II. Основная часть (60–65 мин)

1. Техника прыжка «Куобах»:

А. Прыжок с места:

- Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки назад;
- Замах руками вниз-назад, затем резкий мах вперёд-вверх;
- Отталкивание **двумя ногами** одновременно;
- В полёте — ноги вытянуты вперёд, корпус слегка наклонён;
- Приземление — на обе ноги, с амортизацией в коленях, руки вперёд для баланса.

Б. Прыжок с разбега (по упрощённой схеме):

- Разбег — 5–8 шагов;
- Последний шаг — тормозящий, подготовка к отталкиванию;
- Отталкивание — двумя ногами или сильной ногой (в зависимости от уровня);
- Техника полёта и приземления — как при прыжке с места.

2. Упражнения для освоения и совершенствования техники:

- Имитация прыжка без отрыва от пола (с акцентом на мах руками и отталкивание);
- Прыжки с места на точность (в обруч или между линиями);
- Прыжки с места на дальность (с измерением результата);
- Прыжки с короткого разбега (3–5 шагов) с акцентом на координацию;
- Эстафеты: прыжок → бег → передача эстафеты.

3. Игровые и соревновательные задания:

- «Кто дальше прыгнет» — соревнование по прыжкам с места;
- «Прыжок через ленту» — постепенное повышение высоты планки (для развития прыгучести);
- «Точность приземления» — попадание в обозначенную зону после прыжка.

III. Заключительная часть (10–15 мин)

1. Построение.

2. Подведение итогов занятия:

- Анализ техники выполнения прыжка «Куобах»;
- Отметить самых прыгучих, координированных и дисциплинированных обучающихся;
- Разбор типичных ошибок: отталкивание одной ногой при прыжке с места, жёсткое приземление, потеря равновесия.

3. Вопросы для самоконтроля:

- Чем отличается «Куобах» от других национальных прыжков?
- Сколькими ногами выполняется отталкивание при прыжке с места?
- Почему важно использовать мах руками при прыжке?

4. Дыхательные упражнения и лёгкая растяжка (мышцы ног, поясницы, бёдер).

5. От dismissal.

Критерии оценки (для текущего контроля):

- **«Отлично»** – уверенно и технично выполняет прыжок «Куобах» с места и с разбега, соблюдает ТБ, проявляет интерес к национальной культуре.
- **«Хорошо»** – выполняет прыжок с незначительными ошибками, в целом владеет техникой.
- **«Удовлетворительно»** – допускает ошибки (несинхронное отталкивание, слабый мах), но старается.
- **«Неудовлетворительно»** – отказывается от выполнения упражнений без уважительной причины, нарушает правила ТБ.

Практическое занятие №35

Дисциплина: ОД.09 Физическая культура

Профессия: 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)

Тема: 5.3. Техника прыжка «Кылыы»

Форма проведения: практическое занятие

Продолжительность: 2 академических часа

Цель занятия:

Формирование у обучающихся навыков выполнения национального якутского прыжка «Кылыы» — прыжка в высоту с разбега; развитие прыгучести, координации, силы ног и уважения к традиционной культуре народов Севера.

Задачи занятия:

Образовательные:

- Познакомить с историей и культурным значением прыжка «Кылыы»;
- Изучить и отработать технику прыжка в высоту с разбега по принципу национального якутского стиля;
- Закрепить правила техники безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Воспитательные:

- Воспитывать уважение к национальному спортивному наследию якутского народа;
- Формировать смелость, целеустремлённость, дисциплинированность и ответственность за собственную безопасность.

Развивающие:

- Развивать прыгучесть, координацию, чувство ритма и пространственную ориентировку;
- Способствовать укреплению мышц ног, спины и улучшению общей физической подготовки.

Место проведения: спортивный зал или открытая площадка (в тёплое время года)

Инвентарь и оборудование:

- гимнастические маты (обязательно!);
- планка или рейка на подставках (или имитация — верёвка, лента);
- разметка для разбега (10–15 м);
- по желанию — элементы национального оформления (флаг Якутии, символы «Ысыах»).

Ход занятия

I. Подготовительная часть (20–25 мин)

1. **Построение, приветствие, рапорт.**
2. **Проверка формы и готовности к занятию.**
3. **Инструктаж по технике безопасности:**

- запрещено выполнять прыжки без разминки и присутствия преподавателя;
- нельзя прыгать, если маты не установлены или смещены;
- соблюдать очерёдность и дистанцию при разбеге;
- не находиться в зоне приземления во время чужого прыжка.

4. **Краткая беседа о национальном виде спорта:**

- **«Кылыы»** — традиционный якутский прыжок в высоту с разбега, один из древнейших видов национальных состязаний;

- Исторически демонстрировал способность человека преодолевать препятствия — будь то изгородь, сугроб или бревно;
- Входит в программу национального праздника «Ысыах» как символ ловкости, силы и духа.

5. Общеразвивающие упражнения (ОРУ):

- ходьба с высоким подниманием бедра и круговыми движениями руками;
- бег с ускорением и прыжками на месте;
- прыжки с поворотом, выпрыгивания вверх с хлопком;
- упражнения на растяжку мышц ног, поясницы и тазобедренных суставов.

6. Специальная разминка:

- махи ногами вперёд и в сторону;
- пружинистые приседания с выпрыгиванием вверх;
- имитация разбега и отталкивания у воображаемой планки;
- упражнения на равновесие и координацию (стойка на одной ноге, ходьба по линии).

II. Основная часть (60–65 мин)

1. Техника прыжка «Кылыы» (прыжок в высоту с разбега):

- **Разбег**: 8–12 шагов по прямой, постепенное нарастание скорости;
- **Последний шаг:** немного длиннее, тормозящий, подготовка к отталкиванию;
- **Отталкивание:** выполняется сильной ногой, одновременно — энергичный мах свободной ногой и руками вверх;
- **Полёт:** тело слегка сгруппировано, колени подтянуты, чтобы перелететь через планку;
- **Приземление:** на обе ноги или в прыжковую яму/маты, мягко, с амортизацией.

2. Постепенное освоение техники:

- Имитация прыжка без планки (разбег → отталкивание → приземление);
- Прыжок через низкую планку (30–40 см) с акцентом на правильное отталкивание;
- Постепенное повышение высоты (до индивидуального максимума);
- Работа над приземлением — обязательно на маты, без резких движений.

3. Упражнения для совершенствования:

- Прыжки вверх с места (для развития отталкивания);
- Бег с разбега и прыжок вверх у стены (отметить высоту касания);
- Прыжки через планку с разной длины разбега;

- Эстафета: разбег → прыжок → возврат бегом.

4. Игровые и соревновательные задания:

- «Кто выше прыгнет» — соревнование с фиксацией результата;
- «Прыжок на точность» — перелет точно над планкой без касания;
- Мини-турнир: каждый получает 3 попытки, учитывается лучший результат.

III. Заключительная часть (10–15 мин)

1. Построение.

2. Подведение итогов занятия:

- Анализ техники выполнения прыжка «Кылыы»;
- Отметить самых прыгучих, смелых и техничных обучающихся;
- Разбор типичных ошибок: недостаточный разбег, слабое отталкивание, касание планки, жёсткое приземление.

3. Вопросы для самоконтроля:

- Что означает слово «Кылыы»?
- Какой ногой выполняется отталкивание при прыжке в высоту?
- Почему важно приземляться на маты и сгибать колени?

4. Дыхательные упражнения и лёгкая растяжка (мышцы ног, спины, плеч).

5. От dismissal.

Критерии оценки (для текущего контроля):

- **«Отлично»** – уверенно и технично выполняет прыжок «Кылыы», соблюдает ТБ, проявляет интерес к национальной культуре.
- **«Хорошо»** – выполняет прыжок с незначительными ошибками, в целом владеет техникой.
- **«Удовлетворительно»** – допускает ошибки (короткий разбег, слабое отталкивание), но старается выполнить задание.
- **«Неудовлетворительно»** – отказывается от выполнения прыжка без уважительной причины, нарушает правила ТБ.

Практическое занятие №36

Дисциплина: ОД.09 Физическая культура

Профессия: 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)

Тема: 5.4. Прыжки через нарты

Форма проведения: практическое занятие

Продолжительность: 2 академических часа

Цель занятия:

Совершенствование техники выполнения традиционных якутских прыжков через нарты; развитие прыгучести, координации, силы ног и уважения к национальному спортивному наследию.

Задачи занятия:

Образовательные:

- Закрепить технику прыжков «Ыстанга», «Куобах» и «Кылыы» через нарты или их имитацию;
- Научить адаптировать технику под разные высоты и условия;
- Повторить правила техники безопасности при выполнении прыжков.

Воспитательные:

- Воспитывать уважение к культуре и традициям народов Севера;
- Формировать смелость, настойчивость, дисциплинированность и чувство ответственности.

Развивающие:

- Развивать прыгучесть, координацию, чувство ритма и пространственную ориентировку;
- Способствовать укреплению мышц ног, спины и повышению общей физической работоспособности.

Место проведения: спортивный зал или открытая площадка

Инвентарь и оборудование:

- деревянные нарты или их имитация (гимнастические скамейки, рейки на подставках);
- гимнастические маты (обязательно!);
- разметка для разбега и зоны приземления;
- по желанию — элементы национального оформления (флаг Якутии, символы «Ысыах»).

Ход занятия

I. Подготовительная часть (20–25 мин)

1. **Построение, приветствие, рапорт.**
2. **Проверка формы и готовности к занятию.**
3. **Инструктаж по технике безопасности:**

- запрещено выполнять прыжки без разминки и присутствия преподавателя;
- нельзя прыгать, если маты не установлены или смещены;

- соблюдать очерёдность и не находиться в зоне приземления во время чужого прыжка;
- не приближаться к нартам во время разбега товарища.

4. Краткая беседа:

- Прыжки через нарты — один из древнейших видов физической подготовки у якутов;
- Использовались для развития ловкости, силы и выносливости в повседневной жизни (охота, передвижение по тайге);
- Сегодня — часть национальных игр «Ысыах» и символ спортивной культуры Якутии.

5. Общеразвивающие упражнения (ОРУ):

- ходьба с высоким подниманием бедра и круговыми движениями руками;
- бег с ускорением, приставными шагами, с захлёстом голени;
- прыжки на двух ногах вперёд, вверх, с поворотом;
- упражнения на растяжку мышц ног, спины и тазобедренных суставов.

6. Специальная разминка:

- махи ногами вперёд, в сторону, назад;
- пружинистые приседания с выпрыгиванием;
- имитация разбега и отталкивания у воображаемых нарт;
- упражнения на равновесие и координацию.

II. Основная часть (60–65 мин)

1. Повторение техники якутских прыжков:

А. «Ыстанга» — прыжок в длину с разбега через нарты:

- Разбег 8–12 шагов;
- Отталкивание сильной ногой;
- Полёт — ноги подтянуты, корпус слегка наклонён вперёд;
- Приземление — на обе ноги, мягко.

Б. «Куобах» — прыжок в длину с места через низкие нарты:

- Отталкивание двумя ногами одновременно;
- Энергичный мах руками вперёд-вверх;
- Приземление — с амортизацией в коленях.

В. «Кылыы» — прыжок в высоту с разбега через установленную планку (имитация нарт):

- Последний шаг — тормозящий;
- Отталкивание сильной ногой, мах свободной ногой вверх;

- Перелёт — с подтягиванием колен;
- Приземление — на маты.

2. Упражнения для развития прыгучести и совершенствования техники:

- Чередование прыжков: «Куобах» → «Ыстанга» → «Кылыы»;
- Прыжки через нарты разной высоты (от 20 до 50 см);
- Прыжки с ограничением разбега (развитие взрывной силы);
- Прыжки с последующим броском мяча в цель (для развития координации).

3. Эстафеты и игровые задания:

- Эстафета: прыжок через нарты → оббег конуса → передача эстафеты;
- «Прыжковый круг»: станции с разными видами прыжков (длина с места, длина с разбега, высота);
- Мини-соревнование: каждый выполняет по одному прыжку каждого вида, суммируется общий «прыжковый рейтинг».

III. Заключительная часть (10–15 мин)

1. Построение.

2. Подведение итогов занятия:

- Анализ техники выполнения прыжков через нарты;
- Отметить самых прыгучих, координированных и дисциплинированных обучающихся;
- Разбор типичных ошибок: недостаточный разбег, жёсткое приземление, касание нарт.

3. Вопросы для самоконтроля:

- Чем отличается «Ыстанга» от «Куобах»?
- Почему при прыжке важно подтягивать колени?
- Как обеспечить безопасность при прыжках через нарты?

4. Дыхательные упражнения и лёгкая растяжка (мышцы ног, спины, тазобедренных суставов).

5. От dismissal.

Критерии оценки (для текущего контроля / подготовки к зачёту):

- **«Отлично»** – уверенно выполняет все виды прыжков через нарты, соблюдает технику и ТБ, проявляет интерес к национальной культуре.
- **«Хорошо»** – выполняет прыжки с незначительными ошибками, в целом владеет техникой.
- **«Удовлетворительно»** – допускает ошибки, но старается выполнять задания и соблюдает безопасность.

- **«Неудовлетворительно»** – отказывается от выполнения прыжков без уважительной причины, нарушает правила ТБ.

Практическое занятие №37

Дисциплина: ОД.09 Физическая культура

Профессия: 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)

Тема: 6.1. Бег на короткие дистанции

Форма проведения: практическое занятие

Продолжительность: 2 академических часа

Цель занятия:

Формирование и совершенствование техники бега на короткие дистанции (30, 60, 100 м), включая низкий и высокий старт, финиширование, а также подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Задачи занятия:

Образовательные:

- Изучить и отработать технику низкого и высокого старта;
- Совершенствовать технику бега на короткие дистанции и финиширования;
- Подготовить обучающихся к выполнению тестовых упражнений ГТО (бег на 30 м и 100 м).

Воспитательные:

Воспитывать целеустремлённость, дисциплинированность, волю к победе;

Формировать стремление к достижению личных и спортивных результатов.

Развивающие:

Развивать скоростные качества, координацию, реакцию и общую физическую подготовку;

Способствовать укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Место проведения: легкоатлетическая дорожка (стадион) или ровная площадка на открытом воздухе

Инвентарь и оборудование:

стартовые колодки (или их имитация);

секундомеры;

разметка дистанций (30 м, 60 м, 100 м);

флажки или конусы для обозначения финиша.

Ход занятия

I. Подготовительная часть (20–25 мин)

1. Построение, приветствие, рапорт.

2. Проверка формы и готовности к занятию.

3. Инструктаж по технике безопасности:

- не начинать бег без команды;
- соблюдать дистанцию между участниками на дистанции;
- не останавливаться резко после финиша — продолжать бег трусцой для восстановления;
- быть внимательным при использовании стартовых колодок.

4. Объявление темы, цели и задач занятия.

5. Общеразвивающие упражнения (ОРУ):

- ходьба с высоким подниманием бедра, захлёстом голени;
- бег с ускорением на 20–30 м;
- прыжки на месте и в движении («ножницы», «змейка»);
- упражнения на растяжку мышц ног, спины и плеч.

6. Специальная разминка для спринтерского бега:

- бег с высоким подниманием бедра на носках;
- бег с захлёстом голени;
- выпады вперёд с пружинистой амортизацией;
- ускорения на 20 м в полную силу (2–3 раза).

II. Основная часть (60–65 мин)

1. Техника старта:

А. Высокий старт (используется в ГТО и на дистанциях до 60 м при отсутствии колодок):

- Исходное положение: одна нога впереди (сильная), другая — сзади;
- Туловище слегка наклонено вперёд, руки на коленях или свободно;
- По команде «Марш!» — резкий толчок ногами и быстрый разгон.

Б. Низкий старт (классический для дистанций 60 м и 100 м):

- Команды: «На старт!» — принять положение в колодках;
- «Внимание!» — корпус приподнят,重心 на руках и передней ноге;
- «Марш!» — мощный толчок, низкий вынос бедра, постепенное выпрямление корпуса.
- Первые 10–15 м — фаза разгона (туловище наклонено вперёд);
- Далее — переход к максимальной скорости.

2. Техника бега на короткие дистанции:

- Частота и длина шага — сбалансированы;
- Работа рук — активная, локти согнуты под 90°, кисти расслаблены;
- Туловище — слегка наклонено вперёд, голова в естественном положении.

3. Техника финиширования:

- За 2–3 м до финиша — максимальное ускорение;
- В момент пересечения линии — наклон груди или плеча вперёд («бросок грудью»);
- Не сбавлять скорость до полного пересечения финишной линии.

4. Упражнения и пробные забеги:

- Отработка низкого старта без колодок (в упоре на руках);
- Забеги на **30 м** с высокого старта (норматив ГТО);
- Забеги на **60 м** с низкого старта (для развития скорости);
- Забеги на **100 м** (по возможности) — с акцентом на разгон и финиш;
- Повторные старты на 20–30 м с акцентом на первые шаги.

5. Тестирование по нормативам ГТО (по решению преподавателя):

- Бег на 30 м (для юношей 16–17 лет — нормативы:
- «Золотой» — 4,4 с,
- «Серебряный» — 4,6 с,
- «Бронзовый» — 4,8 с);
- Фиксация результатов, анализ ошибок, рекомендации по улучшению.

III. Заключительная часть (10–15 мин)

1. Построение.

2. Подведение итогов занятия:

- Анализ техники старта, бега и финиширования;
- Объявление лучших результатов;
- Разбор типичных ошибок: медленный старт, выпрямление корпуса слишком рано, слабое финиширование.

3. Вопросы для самоконтроля:

- В чём разница между высоким и низким стартом?
- Как правильно финишировать на короткой дистанции?
- Какие нормативы ГТО существуют по бегу на 30 м?

4. Восстановительные упражнения:

- Медленный бег трусцой (3–5 мин);
- Дыхательные упражнения;
- Лёгкая растяжка мышц ног и спины.

5. **От dismissal.**

Критерии оценки (для текущего контроля / подготовки к ГТО):

- **«Отлично»** – уверенно выполняет технику старта, бега и финиша, показывает результат, соответствующий «золотому» или «серебряному» значку ГТО.
- **«Хорошо»** – владеет техникой, результат соответствует «бронзовому» значку или близок к нему.
- **«Удовлетворительно»** – допускает ошибки в технике, результат ниже норматива, но проявляет старание.
- **«Неудовлетворительно»** – не владеет базовой техникой, нарушает правила ТБ, отказывается от выполнения упражнений.

Практическое занятие №38

Дисциплина: ОД.09 Физическая культура

Профессия: 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)

Тема: 6.2. Бег на средние дистанции

Форма проведения: практическое занятие

Продолжительность: 2 академических часа

Цель занятия:

Совершенствование техники бега на средние дистанции, развитие выносливости, а также отработка прыжка в длину с места как одного из тестовых упражнений Всероссийского комплекса «ГТО».

Задачи занятия:

Образовательные:

- Закрепить технику бега на средние дистанции (500 м, 1000 м);
- Научить рационально распределять силы на дистанции;
- Отработать технику прыжка в длину с места в соответствии с требованиями ГТО.

Воспитательные:

- Воспитывать целеустремлённость, выдержку, силу воли и стремление к личному результату;
- Формировать дисциплинированность и ответственность за свою физическую подготовку.

Развивающие:

- Развивать общую и скоростную выносливость, координацию, силу ног;

- Способствовать укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Место проведения: легкоатлетическая дорожка (стадион) или ровная площадка на открытом воздухе

Инвентарь и оборудование:

- секундомеры;
- разметка дистанций (500 м, 1000 м);
- линейка или рулетка для измерения прыжков;
- мел или флажки для обозначения линии отталкивания и зоны приземления.

Ход занятия

I. Подготовительная часть (20–25 мин)

1. **Построение, приветствие, рапорт.**
2. **Проверка формы и готовности к занятию.**
3. **Инструктаж по технике безопасности:**

- не начинать бег без команды;
- соблюдать дистанцию между участниками на круге;
- не останавливаться резко после финиша — продолжать бег трусцой;
- при прыжках — приземляться на обе ноги, не заходить за линию отталкивания.

4. **Объявление темы, цели и задач занятия.**
5. **Общеразвивающие упражнения (ОРУ):**

- ходьба с высоким подниманием бедра и круговыми движениями руками;
- бег с ускорением на 30 м;
- прыжки на месте («ножницы», «змейка»);
- упражнения на растяжку мышц ног, спины, плеч.

6. **Специальная разминка:**

- бег трусцой 3–5 минут;
- выпады вперёд с пружинистой амортизацией;
- прыжки в длину с места на мягкой поверхности (для активации мышц ног);
- дыхательные упражнения (вдох через нос — выдох через рот).

II. Основная часть (60–65 мин)

1. **Техника бега на средние дистанции (500 м, 1000 м):**

- **Постановка стопы: на всю стопу или слегка на переднюю часть;**
- **Работа рук:** локти согнуты ~90°, движения строго вперёд-назад (без «размахивания»);
- **Туловище:** прямое или с лёгким наклоном вперёд;

- **Дыхание**: ритмичное, глубокое (вдох — 2 шага, выдох — 2 шага);
- **Тактика:** равномерный темп, возможен ускоренный финиш на последних 100–150 м.

2. Упражнения для развития выносливости:

- Бег трусцой 5–7 минут с переменным темпом;
- Интервальный бег: 200 м в быстром темпе + 100 м восстановление (повторить 3–4 раза);
- Равномерный бег на 500 м с контролем времени.

3. Тестовое упражнение ГТО — бег на 1000 м (для юношей 16–17 лет):

- Нормативы:
- «Золотой» — 4 мин 00 с;
- «Серебряный» — 4 мин 20 с;
- «Бронзовый» — 4 мин 40 с.
- Проведение пробного забега (по усмотрению преподавателя) с фиксацией результата.

4. Прыжок в длину с места (тестовое упражнение ГТО):

Техника выполнения:

- Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки назад;
- Энергичный мах руками вперёд-вверх + одновременное отталкивание двумя ногами;
- В полёте — ноги вытянуты вперёд, корпус слегка наклонён;
- Приземление — на обе ноги, с амортизацией в коленях, руки вперёд.

Правила ГТО:

- Измеряется расстояние от линии отталкивания до ближайшего следа (пятка);
- Даётся 2 попытки, засчитывается лучший результат.

Нормативы для юношей 16–17 лет:

- «Золотой» — 220 см;
- «Серебряный» — 200 см;
- «Бронзовый» — 180 см.

5. Комплекс упражнений для подготовки к тестам ГТО:

- Приседания — 20 раз;
- Выпады — по 10 на каждую ногу;
- Прыжки «звёздочка» — 15 раз;
- Бег с высоким подниманием бедра — 30 м;
- Прыжки в длину с места — 5 попыток с отдыхом.

III. Заключительная часть (10–15 мин)

1. **Построение.**
2. **Подведение итогов занятия:**

- Анализ техники бега и прыжка;
- Объявление лучших результатов по прыжку и бегу;
- Разбор типичных ошибок: неравномерный темп на дистанции, слабый мах руками при прыжке, заступ за линию.

3. **Вопросы для самоконтроля:**

- Как правильно дышать при беге на 1000 м?
- Сколькими ногами выполняется отталкивание при прыжке в длину с места?
- Какие нормативы ГТО существуют по прыжку в длину с места для юношей?

4. **Восстановительные упражнения:**

- Медленный бег трусцой 3–5 мин;
- Дыхательные упражнения;
- Лёгкая растяжка мышц ног, спины, плеч.

5. **От dismissal.**

Критерии оценки (для текущего контроля / подготовки к ГТО):

- **«Отлично»** – уверенно выполняет технику бега и прыжка, показывает результат на уровне «золотого» или «серебряного» значка ГТО.
- **«Хорошо»** – владеет техникой, результат соответствует «бронзовому» значку.
- **«Удовлетворительно»** – допускает ошибки, результат ниже норматива, но проявляет старание.
- **«Неудовлетворительно»** – не владеет базовой техникой, нарушает правила ТБ, отказывается от выполнения упражнений.

Практическое занятие №39

Дисциплина: ОД.09 Физическая культура

Профессия: 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)

Тема: 6.3. Техника метания гранаты на дальность

Форма проведения: практическое занятие

Продолжительность: 2 академических часа

Цель занятия:

Совершенствование техники метания спортивной гранаты на дальность (500 г — девушки, 700 г — юноши); развитие силы, координации и меткости в соответствии с требованиями учебной и прикладной физической подготовки.

Задачи занятия:

Образовательные:

- Закрепить правильную технику метания гранаты с разбега и с места;
- Научить рационально использовать силу корпуса, ног и руки при броске;
- Подготовить обучающихся к выполнению нормативов учебно-прикладных видов физической подготовки.

Воспитательные:

- Воспитывать дисциплинированность, ответственность и безопасное поведение при работе с инвентарём;
- Формировать стремление к достижению личного результата и взаимоуважение в коллективе.

Развивающие:

- Развивать силу верхней части тела, координацию, глазомер и взрывную мощность;
- Способствовать улучшению навыков пространственной ориентировки и контроля за траекторией броска.

Место проведения: спортивная площадка или стадион (сектор для метаний)

Инвентарь и оборудование:

- спортивные гранаты: 500 г (для девушек), 700 г (для юношей);
- разметка сектора метания (угол 30–45°);
- измерительная рулетка или лента;
- флажки или конусы для обозначения зоны безопасности.

Ход занятия

I. Подготовительная часть (20–25 мин)

1. **Построение, приветствие, рапорт.**
2. **Проверка формы и готовности к занятию.**
3. **Инструктаж по технике безопасности:**

- метание разрешено **только по команде преподавателя;**
- находиться **только в безопасной зоне** (за линией метания и вне сектора);
- перед метанием убедиться, что сектор свободен;
- гранату брать и класть только по команде;
- запрещено метать гранату вверх или в сторону товарищей.

4. **Объявление темы, цели и задач занятия.**

5. **Общеразвивающие упражнения (ОРУ):**

- ходьба с круговыми движениями руками и высоким подниманием бедра;
- бег с ускорением и приставными шагами;
- прыжки на месте и с поворотом;
- упражнения на растяжку плечевого пояса, спины и ног.

6. **Специальная разминка:**

- вращения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах;
- махи руками с имитацией замаха при метании;
- наклоны туловища с поворотами (для развития корпуса);
- пружинистые приседания с выпрыгиванием.

II. Основная часть (60–65 мин)

1. **Техника метания гранаты с места:**

- **Исходное положение:** ноги на ширине плеч, граната в правой руке (для правшей), левая рука вперёд для баланса;
- **Замах:** отведение правой руки назад с поворотом корпуса вправо;
- **Бросок:** резкое выпрямление ног → поворот таза и корпуса вперёд → движение руки по дуге → «щелчок» кистью в конечной фазе;
- **Завершение:** перенос веса тела вперёд, свободная рука помогает сохранить равновесие.

2. **Техника метания с короткого разбега (3–5 шагов):**

- Последний шаг — тормозящий, создаёт устойчивую опору;
- Дальнейшая техника — как при метании с места, но с использованием инерции разбега;
- Акцент на согласованности работы ног, корпуса и руки.

3. **Упражнения для отработки техники:**

- Имитация метания без гранаты (с акцентом на поворот корпуса и завершение броска);
- Метание лёгкого мяча (теннисного или резинового) для отработки траектории;
- Метание гранаты с места — 5–6 попыток с коррекцией ошибок;
- Метание с короткого разбега — 3–4 попытки после освоения базовой техники.

4. **Соревновательные и контрольные задания:**

- «Кто дальше метнёт» — соревнование с фиксацией результатов;

- Упражнение на точность: метание в обозначенный сектор или круг;
- Выполнение нормативов (по желанию или как подготовка к зачёту):

Юноши (700 г):

- «Хорошо» — 35 м,
- «Удовлетворительно» — 28 м.

Девушки (500 г):

- «Хорошо» — 25 м,
- «Удовлетворительно» — 20 м.

III. Заключительная часть (10–15 мин)

1. **Построение.**
2. **Подведение итогов занятия:**

- Анализ техники выполнения метания;
- Объявление лучших результатов;
- Разбор типичных ошибок: слабый поворот корпуса, отсутствие «щелчка» кистью, нарушение баланса.

3. **Вопросы для самоконтроля:**

- Какую роль играет поворот корпуса при метании?
- Почему важно завершать бросок «щелчком» кисти?
- Какие меры безопасности необходимо соблюдать при метании гранаты?

4. **Восстановительные упражнения:**

- Дыхательные упражнения;
- Лёгкая растяжка мышц плеч, спины и рук.

5. **От dismissal.**

Критерии оценки:

- **«Отлично»** – уверенно и технично выполняет метание с места и с разбега, показывает высокий результат, строго соблюдает ТБ.
- **«Хорошо»** – владеет техникой, результат соответствует «хорошему» уровню, допускает незначительные ошибки.
- **«Удовлетворительно»** – допускает ошибки в координации движений, но выполняет задание и соблюдает безопасность.
- **«Неудовлетворительно»** – не владеет техникой, нарушает правила ТБ, отказывается от выполнения упражнений.

Практическое занятие №40

Дисциплина: ОД.09 Физическая культура

Профессия: 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)

Тема: 6.4. Кроссовая подготовка

Форма проведения: практическое занятие

Продолжительность: 2 академических часа

Вид контроля: дифференцированный зачёт

Цель занятия:

Проверка уровня физической подготовленности обучающихся посредством выполнения кроссового бега на средние и длинные дистанции (2 000 м — девушки, 3 000 м — юноши); оценка выносливости, правильности техники бега и умения рационально распределять силы на дистанции.

Задачи занятия:

Образовательные:

- Провести дифференцированный зачёт по кроссовому бегу в соответствии с возрастными и половыми нормативами;
- Закрепить знания о технике бега на длинные дистанции и тактике прохождения дистанции.

Воспитательные:

- Воспитывать целеустремлённость, силу воли, дисциплинированность и уважение к спортивным нормативам;
- Формировать стремление к личному результату и преодолению трудностей.

Развивающие:

- Развивать общую выносливость, функциональную устойчивость сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- Способствовать укреплению здоровья и повышению уровня физической работоспособности.

Место проведения: стадион, парковая зона или пересечённая местность (в зависимости от условий)

Инвентарь и оборудование:

- секундомеры;
- маршрут кросса с чёткой разметкой (2 000 м и 3 000 м);
- флажки или указатели поворотов;
- аптечка первой помощи;
- вода для восстановления.

Ход занятия

I. Подготовительная часть (20–25 мин)

1. **Построение, приветствие, рапорт.**
2. **Проверка формы, самочувствия и готовности к зачёту.**
3. **Инструктаж по технике безопасности:**

- запрещено участвовать при плохом самочувствии (головокружение, боль в груди и т.п.);
- соблюдать дистанцию между участниками на трассе;
- не останавливаться резко после финиша — продолжать бег трусцой или ходьбу;
- при ухудшении самочувствия — немедленно сообщить преподавателю.

4. **Объявление темы и цели занятия:**

- Сегодня — **дифференцированный зачёт** по кроссовому бегу.
- Девушки — дистанция 2 000 м, юноши — 3 000 м.

5. **Разминка (обязательная и тщательная):**

- Ходьба с высоким подниманием бедра, захлёстом голени;
- Бег трусцой 5–7 минут по маршруту зачёта;
- Упражнения на растяжку: мышцы бёдер, икр, спины, плеч;
- Дыхательные упражнения (вдох — 2 шага, выдох — 2 шага);
- Короткие ускорения (2–3 раза по 50 м).

II. Основная часть (60–70 мин)

1. **Теоретическое напоминание перед стартом:**

Техника бега:

- Туловище прямое или с лёгким наклоном вперёд;
- Работа рук — экономичная, локти согнуты ~90°;
- Постановка стопы — на всю поверхность или слегка на переднюю часть.

Тактика прохождения дистанции:

- **Первые 400–600 м — умеренный темп («вхождение»);**
- **Основная часть — равномерный бег;**
- **Последние 300–400 м — ускорение и активный финиш.**

2. **Проведение дифференцированного зачёта:**

- **Девушки:** бег на **2 000 м**
- «Отлично» — до **10 мин 30 с**
- «Хорошо» — до **11 мин 30 с**
- «Удовлетворительно» — до **12 мин 30 с**

Юноши: бег на **3 000 м**

- «Отлично» — до **14 мин 00 с**
- «Хорошо» — до **15 мин 30 с**
- «Удовлетворительно» — до **17 мин 00 с**

Примечание: нормативы соответствуют возрастной группе 16–17 лет и могут корректироваться в рамках требований образовательного учреждения.

3. Организация старта:

- Групповой или поочерёдный старт (в зависимости от количества участников);
- Фиксация времени каждого обучающегося;
- Наблюдение за техникой и самочувствием на дистанции.

4. После финиша:

- Каждый участник продолжает ходьбу 3–5 минут для восстановления;
- Выполняет дыхательные упражнения и лёгкую растяжку;
- Получает результат и предварительную оценку.

III. Заключительная часть (10–15 мин)

1. Построение.

2. Подведение итогов зачёта:

- Объявление результатов (можно частично — окончательные оценки выставляются после оформления протокола);
- Похвала за волю, настойчивость и дисциплину;
- Разбор типичных ошибок: неравномерный темп, преждевременное ускорение, нарушение дыхания.

3. Вопросы для самоконтроля:

- Как правильно распределить силы на дистанции 3 000 м?
- Почему нельзя резко останавливаться после финиша?
- Какое значение имеет дыхание при кроссовом беге?

4. Рекомендации по восстановлению:

- Пить воду небольшими глотками;
- В течение дня — избегать физических перегрузок;
- При необходимости — обратиться за помощью при головокружении или слабости.

От dismissal.

Критерии выставления оценки (дифференцированный зачёт):

- **«Отлично»** – уверенно и технично выполняет метание с места и с разбега, показывает высокий результат, строго соблюдает ТБ.

- **«Хорошо»** – владеет техникой, результат соответствует «хорошему» уровню, допускает незначительные ошибки.
- **«Удовлетворительно»** – допускает ошибки в координации движений, но выполняет задание и соблюдает безопасность.
- **«Неудовлетворительно»** – не владеет техникой, нарушает правила ТБ, отказывается от выполнения упражнений.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организации выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные издания

1. Физическая культура. Учебник. Бишаева А. А., Малков В. В. https://book.ru/book/941740 2022

2. Физическая культура. Практикум. Тиханова Е. И. https://book.ru/book/942729

3. www.minstm.gov.ru - Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации

4. www.edu.ru - Федеральный портал «Российское образование»

3.2.2. Основные электронные издания

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.

2. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.

3. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.

4. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.

5. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.

6. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с.

7. Погадаев Г.И. Физическая культура. Футбол для всех 10-11кл Учебное пособие (под ред. Акинфеева И.), (Дрофа, РоссУчебник, 2019).

8. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 322 с.