


ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КАМЧАТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «КамчатГТУ»)

КОЛЛЕДЖ

УТВЕРЖДАЮ  
Директор колледжа  
О.В. Жижкина  
  
«29» 01 2026 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Физическая культура»**

специальности:  
26.02.02 «Судостроение»

Петропавловск-Камчатский  
2026

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	3
1.1. Область применения рабочей программы .....	3
1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена .....	3
1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины .....	3
2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы .....	4
3.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины .....	4
3.3. Контрольные нормативы.....	8
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	8
4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению .....	8
4.2. Информационное обеспечение обучения .....	9
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ...	10
6. ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ В РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ.....	11
ПРИЛОЖЕНИЕ А Фонд оценочных средств .....	12

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.04 Физическая культура

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 26.02.02 «Судостроение».

### 1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Дисциплина общего гуманитарного и социально-экономического цикла (ОГСЭ.04).

### 1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины

Основная цель дисциплины – формирование физической культуры личности, укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие и воспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Задачи изучения дисциплины

1. Физическое развитие и здоровье: развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости, координации движений); формирование здорового образа жизни, профилактики заболеваний и предупреждение травматизма; повышение функциональных возможностей организма.

2. Психофизическая подготовка: повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды; развитие волевых качеств, уверенности в себе, целеустремленности и настойчивости; регулирование эмоционального состояния, снятие стресса и напряжения.

3. Интеграция физического и духовного начал: формирование эстетического вкуса и гармонии тела и духа; осознание ценности здоровья и красоты человеческого тела; воспитание чувства патриотизма, гордости за физическую культуру и спорт своей страны.

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен:

**уметь:**

- организовывать работу коллектива и команды;
- взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности

**знать:**

- психологические основы деятельности коллектива;
- психологические особенности личности;
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

## 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Изучение дисциплины способствует формированию следующих общих и профессиональных компетенций:

Код	Наименование результата обучения
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
ПК 3.2	Организовывать работу коллектива исполнителей.

## 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	148
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	148
в том числе:	
лекции	–
практические занятия	148
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	–
<b>Итоговая аттестация с 3 по 8 семестр – зачет</b>	

### 3.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	ПК/ОК
1	2	3	4
<b>3 СЕМЕСТР</b>			
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка.</b>			
<b>Тема 1.1</b> Общая физическая подготовка	<b>Практические занятия</b> <b>Содержание учебного материала и практического занятия:</b> Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища и шеи, для ног, упражнения для развития силы, быстроты, координации движений, подвижности в суставах (гибкости), упражнения для устранения дефектов телосложения и формирования правильной осанки, упражнения на расслабление, упражнения на гимнастической скамейке, на земле, поднимание и опускание туловища.	4	ОК 08
<b>Тема 1.2.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	<b>Практические занятия</b> Биомеханические основы техники бега. Техника низкого старта. Старты и стартовые ускорения. Бег по дистанции. Финиширование. Специальные упражнения	4	ОК 08
<b>Тема 1.3.</b> Совершенствование техники длительного бега.	<b>Практические занятия</b> Комплекс полосы препятствий для отработки последовательности элементов техники бега. Старт. Бег по дистанции. Прохождение поворотов (работа рук, стопы). Финишный бросок.	4	ОК 08
<b>Тема 1.4.</b> Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.	<b>Практические занятия</b> Способы прыжков в высоту («перешагивание», «перекидной», «фосбери-флоп»). Отработка техники разбега, отталкивание. Отработка техники перехода через планку и приземления.	4	ОК 08
<b>Тема 1.5.</b> Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	<b>Практические занятия</b> Способы прыжков в длину («согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы»).	4	ОК 08

	Отработка техники разбега, отталкивания. Отработка техники полёта, приземления.		
<b>Тема 1.6.</b> Совершенствование техники метания гранаты (д.- 500 гр., ю.- 700 гр.)	<b>Практические занятия</b> Биомеханические основы техники метания. Техника безопасности при метании. Держание гранаты, разбег. Заключительная часть разбега, финальные усилия.	4	ОК 08
<b>Тема 1.7.</b> Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно важными умениями и навыками	<b>Практические занятия</b> Эффективные способы владения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах). Практическое овладение методикой развития умений и навыков.	4	ОК 08
<b>Тема 1.8.</b> Выполнение контрольных нормативов	Выполнение контрольного норматива в беге на 100 м Выполнение контрольного норматива в беге на 3000 – 2000 м Выполнение контрольного норматива в прыжках в высоту Выполнение контрольного норматива в прыжках в длину Выполнение контрольного норматива в метании гранаты	4	ОК 08
<b>Итого</b>		<b>32</b>	
<b>4 СЕМЕСТР</b>			
<b>Раздел 2. Гимнастика и атлетическая гимнастика</b>			
<b>Тема 2.1.</b> Обучение комплексу силовых упражнений.	<b>Практические занятия</b> Упражнения на развитие силы всех мышечных групп.	4	ОК 08
<b>Тема 2.2.</b> Силовые упражнения с гирями.	<b>Практические занятия</b> Разминка. Жим гири левой и правой рукой, жим двумя руками, лежа, тяга на грудь, рывок гири, толчок двух гирь.	6	ОК 08
<b>Тема 2.3.</b> Силовые упражнения со штангой	<b>Практические занятия</b> Жим стоя, лёжа, тяга штанги на грудь, приседания со штангой, толчок и рывок штанги Тренажёр гребля, бабочка. Придания с грузом, тренажёр на бицепс. Тренажёр для жима лёжа штанги. Тренажёр тяги груза за голову и на грудь, тяга груза на бицепс.	6	ОК 08
<b>Тема 2.4.</b> Строевые приемы	<b>Практические занятия</b> Отработка строевых приёмов	4	ОК 08
<b>Тема 2.5.</b> Техника акробатических упражнений	<b>Практические занятия</b> Отработка техники акробатических упражнений	4	ОК 08
<b>Тема 2.6.</b> Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт Упражнения на бревне (девушки). ППФП	<b>Практические занятия</b> Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гирями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок	4	ОК 08
<b>Итого</b>		<b>28</b>	
<b>5 СЕМЕСТР</b>			
<b>Раздел 3. Спортивные игры.</b>			
<b>Тема 3.1. Баскетбол</b>			
<b>Тема 3.1.1.</b> Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.	<b>Практические занятия</b> Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок)	2	ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	4	ОК 04

<b>Тема 3.1.2.</b> Передача мяча.	Передача мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу, скрытая передача мяча за спиной Передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крюком»; передача одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку Ловля и передача мяча в колонне и по кругу		
<b>Тема 3.1.3.</b> Ведение мяча.	<b>Практические занятия</b> Ведение мяча с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля Обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления; с изменением скорости; с поворотом и переводом мяча	4	ОК 08
<b>Тема 3.1.4.</b> Техника броска в кольцо и штрафных бросков.	<b>Практические занятия</b> Бросок (техника работы рук и ног). Техника броска мяча в кольцо с места. Ведение – 2 шага – бросок. Техника штрафных бросков	4	ОК 08
<b>Тема 3.1.5.</b> Тактика игры в защите и нападении.	<b>Практические занятия</b> Техника защиты: техника передвижений (стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты) Техника овладения мячом и противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока) Тактика нападения индивидуальная (действия игрока с мячом и без мяча), групповая (взаимодействие двух и трех игроков), командные действия (позиционное и стремительное нападение)	4	ОК 04
<b>Тема 3.1.6.</b> Основы методов судейства и тактики игры.	<b>Практические занятия</b> Совершенствование знаний по технике игры; правилам судейства. Отработка техники поворотов, приема и передачи мяча, техники штрафных бросков, ведения мяча	2	ОК 08
<b>Тема 3.1.7.</b> Выполнение контрольных нормативов.	<b>Практические занятия</b> Выполнение контрольных нормативов: баскетбольная «дорожка»; ведение - два шага - бросок в кольцо; штрафной бросок; бросок мяча с места под кольцом; выполнение среднего броска с места	6	ОК 08
<b>Итого</b>		<b>26</b>	
<b>6 СЕМЕСТР</b>			
<b>Тема 3.2. Волейбол</b>			
<b>Тема 3.2.1.</b> Стойки игрока и перемещение.	<b>Практические занятия</b> Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок). Основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево	4	ОК 08
<b>Тема 3.2.2.</b> Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	<b>Практические занятия</b> Совершенствование техники приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками Отработка техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.	4	ОК 04
<b>Тема 3.2.3.</b> Нижняя прямая и боковая подача.	<b>Практические занятия</b> Совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи мяча (стойка во время подачи, работа рук и ног). Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте.	4	ОК 04
<b>Тема 3.2.4.</b> Верхняя прямая подача.	<b>Практические занятия</b> Совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног). Отработка подачи на результат по зонам	4	ОК 04
<b>Тема 3.2.5.</b> Тактика игры в защите и нападении.	<b>Практические занятия</b> Техника игры.	4	ОК 04

	Совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом).		
<b>Тема 3.2.6.</b> Правила соревнований. Техника и тактика игры. Основы методики судейства по избранному виду спорта. Практика судейства.	<b>Практические занятия</b>	6	ОК 08
	Правила соревнований. Техника и тактика игры. Правила судейства. Судейство в волейболе; судьи, бригада судей; жесты судей. Участие в судействе соревнований		
<b>Итого</b>		<b>26</b>	
<b>7 СЕМЕСТР</b>			
<b>Тема 3.3. Настольный теннис</b>			
<b>Тема 3.3.1.</b> История настольного тенниса. Правила игры.	<b>Практические занятия</b>	4	ОК 08
	Классификация ударов в настольном теннисе. Подготовка игровой площадки и стола для занятий настольным теннисом. Повышение навыков игры в настольный теннис. Техника безопасности во время игры в настольный теннис		
<b>Тема 3.3.2.</b> Способы держания ракетки	<b>Практические занятия</b>	4	ОК 08
	Стойка игрока, способы держания ракетки, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Вертикальная хватка – «пером», горизонтальная хватка – «рукопожатие».		
<b>Тема 3.3.3.</b> Передвижение игрока.	<b>Практические занятия</b>	4	ОК 08
	Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Исходное положение при подаче стойки теннисиста. Перемещение игрока: близко у стола и в средней зоне.		
<b>Тема 3.3.4.</b> Основные технические приемы.	<b>Практические занятия</b>	2	ОК 08
	Совершенствование технических приемов нижним вращением: срезка, подрезка. Технические приемы без вращения мяча: толчок, откидка, подставка. Совершенствование технических приемов с верхним вращением: накат, удар. Выполнение упражнений на совершенствование техники игры в настольный теннис.		
<b>Тема 3.4 Бадминтон</b>			
<b>Тема 3.4.1</b> Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	<b>Практические занятия</b>	4	ОК 08
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса		
<b>Тема 3.4.2</b> Поддачи, Нападающий удар. Судейство соревнований по бадминтону	<b>Практические занятия</b>	2	ОК 04
	Отработка подач, Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш», Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону		
<b>Итого</b>		<b>20</b>	
<b>8 СЕМЕСТР</b>			
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка (в случае отсутствия снега может быть заменена легкой атлетикой)</b>			
<b>Тема 4.1.</b> Виды лыжного хода	<b>Практические занятия</b>	6	ОК 08
	Одновременный бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход.		
<b>Тема 4.2.</b> Передвижение по пересечённой местности.	<b>Практические занятия</b>	6	ОК 08
	Повороты, торможения, прохождение спусков, подъёмов и неровностей. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).		
<b>Раздел 5. Профессиональная физическая подготовка (ППФП)</b>			
<b>Тема 5.1.</b> Средства, методы и методики формирования про-	Закрепление и совершенствование техники: опорных прыжков, многоскоков; передвижения в виси на руках («рукоход»); полоса препятствий.	4	ПК 3.2

фессионально значимых физических и психических свойств и качеств.	Комплексы профессионально – прикладных упражнений. Метание лёгости. Перетягивание каната. Преодоление лабиринта. Ходьба по бревну. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально- прикладной физической культуры в режиме дня специалиста. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп		
<b>Итого</b>		<b>16</b>	
<b>Всего</b>		<b>148</b>	

### 3.3. Контрольные нормативы

Вид упражнений	Баллы				
	5	4	3	2	1
Бег 100 м	14,0	14,2	14,5	14,8	15,0
Бег 3000 м	13,15	14,00	14,30	15,00	15,30
Прыжки в длину с разбега (см)	430	400	390	370	350
Прыжок в длину с места (см)	240	230	225	220	215
Подъем корпуса из положения, лежа на спине (раз) за минуту	45	40	35	30	25
Подтягивание на высокой перекладине из положения вис	12	11	9	8	7
Наклон вперед, стоя на скамейке (см.)	15	13	10	7	5
Кроссовый бег до 5 км	Без учета времени				
Подъем переворотом на перекладине	8	6	4	2	1
Сгибание/разгибание рук в упоре лежа за 1 мин.	40	35	30	-	-
Передача волейбольного мяча в парах (раз)	20	18	15	12	10

## 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины осуществляется в спортивном зале, с оборудованными раздевалками с душевыми кабинами, в тренажерном зале, на открытом стадионе широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Спортивное оборудование: баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны; оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители); оборудование для занятий аэробикой (скакалки, гимнастические коврики); гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры; оборудование для организации занятий по ППФП (канат).

*Учебная аудитория 2-209:* набор мебели ученической на 32 посадочных места, рабочее место для преподавателя, оборудованное ПК, ЖК панель, маркерная доска, стенды.

*Универсальный спортивный зал:* спортивное оборудование для игровых видов спорта: баскетбольные щиты, волейбольные стойки, теннисные столы, бадминтонные сетки, ворота для мини-футбола; информационное табло; комплекты игрового спортивного инвентаря; тренажеры для силовой подготовки, гимнастическое оборудование, комплекты спортивного инвентаря.

## 4.2. Информационное обеспечение обучения

### Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

#### *Основная литература:*

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А. Бишаева. – [7-изд.,стер.] - Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2.
2. Мединский, В. Р. История. История России. 1945 год – начало XXI века. Учебник. Минпросвещения России. Образовательно-издательский центр «Академия», 2024. 2024. – 448 с. – ISBN 978-50054-2948-3 – Текст: непосредственный.
3. Соловьев, К. А. История России: учебник и практикум для среднего профессионального образования / К. А. Соловьев [и др.]; под редакцией К. А. Соловьева. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 241 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-15877-9. – Текст: непосредственный.
4. Муллер А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / [и др.]. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2. <https://www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-433532>

#### *Дополнительная литература*

5. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 450 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-18496-9. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/535163>
6. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. – 2-е изд. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 129 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-15669-0. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/544814>
7. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 113 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-10349-6. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/542058>
8. Баскетбол: справочник:/ RU справоч.- М.: Физкультура и спорт, 1 983.
9. Белов С.А. Секреты баскетбола:/ Белов С.А.- М.: Физкультура и спорт, 1982.
10. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: учеб. пособие:/ Голощапов Б.Р.- М.: Академия, 2 004.
11. Волейбол: справочник:/.- М.: Физкультура и спорт, 1 980.
12. Евсеев Ю.И.Физическая культура:учеб. пособие/ Евсеев Ю.И..- 5-е изд..- Ростов н/Д: Феникс, 2008..
13. Решетников Н.В. Физическая культура: Учеб. пособие для сред.проф.образования:/ Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын.- 2-е изд., перераб. и доп..- М.: Академия, 2 000.
14. Физическая культура студента: учебник/ под ред. В.И. Ильинича.- Москва: Гардарики,

#### *Электронные издания:*

15. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

16. Конеева, Е. В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 609 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-18616-1. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/545162>

*Интернет-ресурсы:*

17. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>

18. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosssport.ru>

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Общая/профессиональная компетенция	Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать работу коллектива и команды</li> <li>- взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности</li> </ul> <p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- психологические основы деятельности коллектива</li> <li>- психологические особенности личности</li> </ul>	<p>Практические занятия Доклады (при мед.отводе) Сдача нормативов Рефлексия студента «Дневник размышлений» Зачет</p>
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности</li> </ul> <p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;</li> <li>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</li> </ul>	<p>Практические занятия Доклады (при мед.отводе) Сдача нормативов Рефлексия студента «Дневник размышлений» Зачет</p>
ПК 3.2 Организовывать работу коллектива исполнителей.	<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Планировать производственную деятельность рабочих</li> <li>- Распределять производственные задачи в соответствии с квалификацией</li> <li>- Координировать действия рабочих и контролировать выполнение поставленных задач</li> <li>- Определять потребность в персонале для выполнения плановых задач участка</li> </ul>	<p>Практические занятия Доклады (при мед.отводе) Сдача нормативов Рефлексия студента «Дневник размышлений» Зачет</p>

	- Анализировать фактическую выработку рабочих в производственной деятельности	
	Знания: - Порядок планирования производственной деятельности участка - Виды инструктажей, порядок и периодичность их проведения - Распределение трудовых функций между рабочими участка в зависимости от разрядов (уровня квалификации) - Нормы выработки, порядок их расчета	

## 6. ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ В РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

**Дополнения и изменения в рабочей программе за \_\_\_\_/\_\_\_\_ учебный год**

В рабочую программу по дисциплине «Физическая культура» для специальности 26.02.02 «Судостроение» вносятся следующие дополнения и изменения:

Дополнения и изменения внес \_\_\_\_\_  
(должность, Ф.И.О., подпись)


Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании педагогического совета протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Зам. директора по УМР \_\_\_\_\_  
(подпись)

**ПРИЛОЖЕНИЕ А**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КАМЧАТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «КамчатГТУ»)**

**КОЛЛЕДЖ**

УТВЕРЖДАЮ  
Директор колледжа  
О.В. Жижикина  
  
«29» 01 2026 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**«Физическая культура»**

специальность:  
26.02.02 «Судостроение»

Петропавловск-Камчатский  
2026

## 1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования

Компетенции	Планируемые результаты	Критерии оценивания результатов обучения			
		неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
<b>ОК 04</b> Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<b>Умения:</b> организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.	Отсутствие умений организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.	Фрагментарные, неполные умения организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.	Небольшие пробелы в умении организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.	Сформированное умение организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.
	<b>Знания:</b> психологические основы деятельности коллектива; психологические особенности личности.	Отсутствие знаний о психологических основах деятельности коллектива и психологических особенностях личности.	Несистемное использование знаний о психологических основах деятельности коллектива и психологических особенностях личности.	Небольшие пробелы в знаниях о психологических основах деятельности коллектива и психологических особенностях личности.	Сформирована система знаний о психологических основах деятельности коллектива и психологических особенностях личности.
<b>ОК 08</b> Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<b>Умения:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности	Отсутствие умений использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Фрагментарные, неполные умения использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Небольшие пробелы в умении использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Сформированное умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
	<b>Знания:</b> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	Отсутствие знаний о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, о правилах и способах планирования системы индивидуальных занятий	Несистемное использование знаний о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, о правилах и способах планирования системы индивидуальных занятий	Небольшие пробелы в знаниях о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, о правилах и способах планирования системы индивидуальных занятий	Сформирована система знаний о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, о правилах и способах планирования системы индивидуальных занятий
<b>ПК 3.2</b> Организовывать работу коллектива исполнителей.	<b>Умения:</b> планировать производственную деятельность рабочих; распределять производственные задачи в соответствии с квалификацией; координировать действия рабочих и контролировать выполнение поставленных задач; определять потребность в персонале для выполнения плановых задач участка; анализировать фактическую выработку рабочих в производственной деятельности	Отсутствие умений планировать и распределять производственные задачи.	Фрагментарные, неполные умения планировать и распределять производственные задачи.	Небольшие пробелы в умении планировать и распределять производственные задачи.	Сформированное умение планировать и распределять производственные задачи.
	<b>Знания:</b> Порядок планирования производственной деятельности участка; Виды инструктажей, порядок и периодичность их проведения; Распределение трудовых функций между рабочими участка в зависимости от разрядов (уровня квалификации); Нормы выработки, порядок их расчета	Отсутствие знаний о порядке производственной деятельности и трудовых функциях.	Несистемное использование знаний о порядке производственной деятельности и трудовых функциях.	Небольшие пробелы в знаниях о порядке производственной деятельности и трудовых функциях.	Сформирована система знаний о порядке производственной деятельности и трудовых функциях.

## 2. Уровень и критерии освоения компетенции, а также показатели и критерии оценки её сформированности

Уровень освоения	Критерии освоения	Показатели и критерии оценки сформированности компетенции
Продвинутый	<p><i>Компетенции сформированы</i></p> <p>Демонстрируется высокий уровень самостоятельности, высокая адаптивность практического навыка</p>	<p>Теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено на «отлично».</p> <p>Обучаемый демонстрирует способность к полной самостоятельности (допускаются консультации с преподавателем по сопутствующим вопросам) в выборе способа решения неизвестных или нестандартных заданий в рамках учебной дисциплины с использованием знаний, умений и навыков, полученных как в ходе освоения данной учебной дисциплины, так и смежных дисциплин.</p>
Базовый	<p><i>Компетенции сформированы.</i></p> <p>Демонстрируется достаточный уровень самостоятельности устойчивого практического навыка</p>	<p>Теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальной оценкой, некоторые виды заданий выполнены с несущественными ошибками. Качество выполнения заданий оценено преимущественно на «хорошо».</p> <p>Способность обучающегося продемонстрировать самостоятельное применение знаний, умений и навыков при решении заданий, аналогичных тем, которые представлял преподаватель при потенциальном формировании компетенции, подтверждает наличие сформированной компетенции, причем на более высоком уровне.</p>
Пороговый	<p><i>Компетенции сформированы.</i></p> <p>Демонстрируется недостаточный уровень самостоятельности практического навыка</p>	<p>Теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, возможно, содержат ошибки. Качество выполнения заданий оценено преимущественно на «удовлетворительно».</p>

		<p>Если обучаемый демонстрирует самостоятельность в применении знаний, умений и навыков к решению учебных заданий в полном соответствии с образцом, данным преподавателем, по заданиям, решение которых было показано преподавателем, следует считать, что компетенция сформирована, но ее уровень недостаточно высок.</p>
Низкий	<p><i>Компетенции не сформированы</i></p> <p>Демонстрируется отсутствие или фрагментарное наличие самостоятельности и практического навыка</p>	<p>Теоретическое содержание курса не освоено, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p> <p>Неспособность обучаемого самостоятельно продемонстрировать наличие знаний при решении заданий, которые были представлены преподавателем вместе с образцом их решения, отсутствие самостоятельности в применении умения к использованию методов освоения учебной дисциплины и неспособность самостоятельно проявить навык повторения решения поставленной задачи по стандартному образцу свидетельствуют об отсутствии сформированной компетенции.</p>

### 3. Описание шкал оценивания

Оценка	Результаты
<b>Фронтальный опрос</b>	
Отлично	Ответы на поставленные вопросы излагаются чётко, логично, последовательно и не требуют дополнительных пояснений, делаются обоснованные выводы, демонстрируются глубокие знания базовых нормативных и правовых актов, соблюдаются нормы литературной речи
Хорошо	Ответы на поставленные вопросы излагаются систематизировано и последовательно, материал излагается уверенно, демонстрируется умение анализировать материал, однако не все выводы носят аргументированный и доказательный характер, соблюдаются нормы литературной речи, обучающийся демонстрирует хороший уровень освоения материала.
Удовлетворительно	Допускаются нарушения в последовательности изложения ответов на поставленные вопросы, демонстрируются поверхностные знания вопроса, имеются затруднения с выводами, допускаются нарушения норм литературной речи.
Неудовлетворительно	Материал излагается непоследовательно, сбивчиво, не представляет определённой системы знаний по дисциплине, имеются заметные нарушения норм литературной речи, обучающийся допускает существенные ошибки в ответах на вопросы, не ориентируется в понятийном аппарате.
<b>Практическая работа</b>	
Отлично	Выставляется обучающемуся, выполнившему упражнение, в котором движение или его отдельные элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований. Без ошибок; легко, свободно, чётко, уверенно; может разобраться в движении, объяснить правильность выполнения, может определить и исправить ошибки, допущенные другим обучающимся; уверенно выполняет учебный норматив.
Хорошо	Выставляется обучающемуся, за тоже выполнение, если: при выполнении упражнений, обучающийся допустил не более двух незначительных ошибок.
Удовлетворительно	Выставляется обучающемуся, за выполнение упражнений в котором: двигательное действие, в основном, выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, которые привели к скованности движений, неуверенности. Обучающийся не может выполнить упражнение в нестандартных и сложных в сравнении с занятием условиях.
Неудовлетворительно	Выставляется обучающемуся, если элементы упражнений выполнены неправильно, допущены грубые ошибки, не справился с контрольными упражнениями.
<b>Выполнение доклада</b>	
Отлично	<p>Выставляется, если работа отвечает всем четырем критериям:</p> <p>Критерии:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Знание и понимание теоретического материала. <ul style="list-style-type: none"> <li>- определяет рассматриваемые понятия четко и полно, приводя примеры;</li> <li>- материал строго соответствует теме;</li> <li>- самостоятельность выполнения работы.</li> </ul> </li> <li>2. Анализ и оценка информации: <ul style="list-style-type: none"> <li>- грамотно применяет инструменты и категории анализа;</li> <li>- умело использует приемы сравнения и обобщения для анализа взаимосвязи понятий и явлений;</li> <li>- способен проанализировать альтернативные взгляды на вопрос и прийти к сбалансированному самостоятельному заключению;</li> <li>- использует значительное число источников информации;</li> <li>- дает личную оценку проблеме.</li> </ul> </li> <li>3. Построение суждений:</li> </ol>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ясность и четкость изложения материала;</li> <li>- выдвигаемые тезисы сопровождаются аргументацией;</li> <li>- приводятся различные точки зрения и их оценка;</li> <li>- форма изложения материала соответствует жанру проблемной научной статьи.</li> </ul> <p>4. Оформление работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в соответствии с требованиями к оформлению данного вида работ;</li> <li>- соблюдение лексических, фразеологических, грамматических и стилистических норм русского языка;</li> </ul> <p>в соответствии с правилами орфографии и пунктуации русского языка.</p>
Хорошо	Выставляется, если работа отвечает трем критериям
Удовлетворительно	Выставляется, если работа отвечает двум критериям
Неудовлетворительно	Выставляется, если работа не отвечает критериям оценки.
<b>Рефлексия студента «Дневник размышлений»</b>	
<p>Критерии:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Физические ощущения: <ul style="list-style-type: none"> <li>- легко или тяжело выполнять упражнения;</li> <li>- усталость, бодрость;</li> <li>- какие мышцы работали.</li> </ul> </li> <li>2. Анализ эмоционального состояния:</li> <li>3. Настроение до, во время и после занятий.</li> <li>4. Техника и выполнение: <ul style="list-style-type: none"> <li>- успешно ли выполнил упражнение;</li> <li>- где были ошибки;</li> <li>- что получилось лучше всего.</li> </ul> </li> </ol>	
Отлично	работа отвечает четырем критериям
Хорошо	работа отвечает трем критериям;
Удовлетворительно	работа отвечает двум критериям;
Неудовлетворительно	работа не отвечает критериям оценки
<b>Зачет</b>	
Зачтено	выставляется обучающемуся, который усвоил предусмотренный программный материал; правильно, с применением примеров, показал систематизированные знания по темам дисциплины, способен технически правильно выполнить контрольные упражнения.
Не зачтено	<p>Выставляется в следующих случаях:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучающийся не справился с заданием, не может ответить на вопросы, предложенные (поставленные) преподавателем, не обладает целостным представлением о выполнении упражнений и контрольных нормативов.</li> <li>2. Отсутствие на более, чем половина занятий без уважительной причины.</li> </ol>

## 4. Типовые задания, характеризующие этапы формирования компетенций

### 4.1 Практические работы

Практические работы являются важным методом формирования профессиональных компетенций у студентов, поскольку они позволяют закрепить теоретические знания, развить навыки самостоятельного принятия решений и повысить готовность к решению реальных проблем в профессиональной деятельности.

#### ***Практическое занятие № 1***

Тема: «Общая физическая подготовка»

Задание: выполнить:

1. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов
2. Упражнения для рук и плечевого пояса
3. Упражнения для туловища и шеи
4. Упражнения для ног
5. Упражнения для развития силы, быстроты и координации
6. Упражнения на гимнастической скамье
7. Упражнения на землю
8. Упражнения на расслабление

#### ***Практическое занятие № 2***

Тема: «Совершенствование техники бега на короткие дистанции».

Задание:

1. Совершенствование техники низкого и высокого старта.
2. Упражнения на развитие быстроты.
3. Контрольное упражнение: бег на короткие дистанции; 60 м., 100 м. на время.

#### ***Практическое занятие № 3***

Тема: «Совершенствование техники длительного бега»

Задание:

1. Упражнения на развитие выносливости.
2. Комплексы упражнений в парах.
3. Длительный бег.
4. Бег с препятствиями.
5. Контрольное упражнение: бег 3000 м на время.

#### ***Практическое занятие № 4***

Тема: «Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега».

Задание:

1. Отработка техники разбега.
2. Отработка способов прыжков в высоту.
3. Отработка отталкивания.
4. Отработка техники перехода через планку.
5. Отработка техники приземления.

#### ***Практическое занятие № 5***

Тема: «Совершенствование техники прыжка в длину с разбега».

Задание:

1. Отработка техники прыжков, упражнения на развитие прыгучести.
2. Выполнить комплекс упражнений на развитие взрывной силы.

3. Отработка техники прыжков.
4. Контрольное упражнение: прыжок в длину с места

#### ***Практическое занятие № 6***

Тема: «Совершенствование техники метания гранаты».

Задание:

1. Совершенствование техники метания снаряда 700 гр.
2. Контрольное упражнение: метание гранаты на дальность.

#### ***Практическое занятие № 7***

Тема: «Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно важными умениями и навыками».

Задание:

1. Освоение эффективных способов ходьбы
2. Освоение эффективных способов бега
3. Практическое овладение методикой развития двигательных навыков

#### ***Практическое занятие № 8***

Тема: «Выполнение контрольных нормативов».

Задание: сдать контрольные нормативы:

1. Бег на 100 метров
2. Бег на 3000 (2000) метров
3. Прыжки в высоту
4. Прыжки в длину
5. Метание гранаты

#### ***Практическое занятие № 9***

Тема: «Обучение комплексу силовых упражнений».

Задание:

1. Упражнения для развития силы рук и плечевого пояса
2. Упражнения для развития силы мышц груди и спины
3. Упражнения для развития силы мышц живота и кора
4. Упражнения для развития силы ног и ягодиц
5. Круговая тренировка (если позволяет время)

#### ***Практическое занятие № 10***

Тема: «Силовые упражнения с гирями»

Задание:

1. Выполнить базовые упражнения с гирей
2. Выполнить сложные упражнения с гирями

#### ***Практическое занятие № 11***

Тема: «Силовые упражнения со штангой»

Задание:

1. Жим штанги стоя
2. Жим штанги лёжа
3. Тяга штанги на грудь
4. Приседания со штангой
5. Толчок и рывок штанги
6. Дополнительные упражнения на тренажерах

#### ***Практическое занятие № 12***

Тема: «Строевые приемы»

Задание:

1. Выполнить строевые команды и построение
2. Выполнить строевые движения
3. Совершенствование строевых навыков
4. Смена направления и перестроения

### ***Практическое занятие № 13***

Тема: «Техника акробатических упражнений»

Задание:

1. Изучить технику акробатических упражнений
2. Выполнение серии акробатических элементов подряд: кувырок, колесо, мостик, стойка на руках
3. Разучивание комбинаций из простых акробатических элементов

### ***Практическое занятие № 14***

Тема: «Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт. Упражнения на бревне (девушки). ПШФП»

1. Выполнить упражнения на брусьях (юноши)
2. 1. Выполнить упражнения на бревне (девушки)
3. Отработать технику выполнения упражнений с гирями: жим гири, махи гирей, толчок гирь

### ***Практическое занятие № 15***

Тема: «Баскетбол. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты»

Задание:

1. Совершенствование техники перемещения и стойки игрока
2. Совершенствование техники остановки и поворотов
3. Совершенствование в игровой обстановке

### ***Практическое занятие № 16***

Тема: «Баскетбол. Передачи мяча»

Задание:

1. Совершенствование техники передач мяча двумя руками
2. Совершенствование техники передач мяча одной рукой
3. Совершенствование ловли и передачи мяча в колонне и по кругу

### ***Практическое занятие № 17***

Тема: «Баскетбол. Ведение мяча»

Задание:

1. Совершенствование техники ведение мяча с высоким и низким отскоком
2. Совершенствование техники ведение мяча со зрительным и без зрительного контроля
3. Совершенствование техники обводка соперника

### ***Практическое занятие № 18***

Тема: «Баскетбол. Техника броска в кольцо и штрафных бросков»

Задание:

1. Совершенствование техники броска мяча в кольцо с места
2. Совершенствование техники Ведение – 2 шага – бросок
3. Совершенствование техники штрафных бросков

### ***Практическое занятие № 19***

Тема: «Баскетбол. Тактика игры в защите и нападении»

Задание:

1. Совершенствование техники защиты
2. Совершенствование техники нападения

### ***Практическое занятие № 20***

Тема: «Баскетбол. Основы методов судейства и тактики игры»

Задание:

1. Совершенствование знаний по технике игры и правилам судейства
2. Отработка техники поворотов, приема и передачи мяча
3. Техника штрафных бросков

### ***Практическое занятие № 21***

Тема: «Баскетбол. Выполнение контрольных нормативов»

Задание: Выполнение контрольных нормативов

### ***Практическое занятие № 22***

Тема: «Волейбол. Стойки игрока и перемещения»

Задание:

1. Совершенствование техники перемещения и стойки игрока
2. Отработка перемещений

### ***Практическое занятие № 23***

Тема: «Волейбол. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками»

сверху двумя руками, развитие точности, координации и взаимодействия с партнером.

Задание:

1. Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу двумя руками
2. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками
3. Отработка техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения

### ***Практическое занятие № 24***

Тема: «Волейбол. Нижняя прямая и боковая подача»

Задание:

1. Совершенствование техники нижней прямой подачи
2. Совершенствование техники боковой подачи
3. Закрепление техники приема мяча с подачи двумя руками снизу на месте

### ***Практическое занятие № 25***

Тема: «Волейбол. Верхняя прямая подача»

Задание:

1. Совершенствование техники верхней прямой подачи
2. Отработка подачи на результат по зонам

### ***Практическое занятие № 26***

Тема: «Волейбол. Тактика игры в защите и нападении»

Задание:

1. Совершенствование техники верхней прямой подачи
2. Совершенствование тактики игры в защите и нападении

### ***Практическое занятие № 27***

Тема: «Волейбол. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Основы методики судейства по избранному виду спорта. Практика судейства»

Задание:

1. Ознакомиться с правилами соревнований
2. Освоить основы техники и тактики игры
3. Освоить основы методики судейства

### ***Практическое занятие № 28***

Тема: «Настольный теннис. История настольного тенниса. Правила игры»

Задание:

1. Изучить основные удары: накат, срезка, топ-спин, плоские удары, подброс, подрезка
2. Отработка базовых ударов: накат, срезка, подрезка
3. Изучить технику безопасности во время игры в настольный теннис

### ***Практическое занятие № 29***

Тема: «Настольный теннис. Способы держания ракетки»

Задание:

1. Освоить правильную стойку игрока
2. Освоить способы держания ракетки
3. Ознакомиться с основными положениями при подготовке и выполнении основных приемов игры

### ***Практическое занятие № 30***

Тема: «Настольный теннис. Передвижение игрока»

Задание:

1. Научиться правильной стойке игрока
2. Отработка передвижений мелкими шагами
3. Отработка выпадов в разных направлениях

### ***Практическое занятие № 31***

Тема: «Настольный теннис. Основные технические приемы»

Задание:

1. Совершенствование технических приемов нижним вращением
2. Освоить технические приемы без вращения мяча
3. Совершенствование технических приемов с верхним вращением
4. Выполнение упражнений на совершенствование техники игры

### ***Практическое занятие № 32***

Тема: «Бадминтон. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне»

Задание:

1. Обучение правильной позиции тела
2. Освоение основных ударов в бадминтоне
3. Выполнение упражнений для укрепления мышц

### ***Практическое занятие № 33***

Тема: «Подачи, Нападающий удар. Судейство соревнований по бадминтону»

Задание:

1. Отработка подач
2. Отработка атакующих ударов

***Практическое занятие № 34***

Тема: «Виды лыжного хода»

Задание:

1. Освоить классические лыжные ходы
2. Освоить коньковые лыжные ходы
3. Совершенствование техники лыжных ходов

***Практическое занятие № 35***

Тема: «Передвижение по пересечённой местности»

Задание:

1. Отработать технику поворотов и торможений
2. Отработать прохождение спусков и подъёмов
3. Отработать прохождение дистанций

***Практическое занятие № 36***

Тема: «Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств»

Задание:

1. Выполнить комплексы профессионально-прикладных упражнений
2. Перетягивание каната
3. Преодоление лабиринта
4. Ходьба по бревну

## 4.2 Доклад

Доклад является одним из важных инструментов для проверки уровня подготовки обучающихся, включая формирование как общих, так и профессиональных компетенций.

*Примерные темы докладов:*

1. Особенности физической подготовки моряков и судостроителей
2. Организация физкультурно-спортивной работы на предприятиях судостроительной отрасли
3. Роль физической активности в профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы у судостроителей
4. Современные фитнес-программы для работников судостроительных заводов
5. Психофизическая подготовка специалистов-судостроителей к экстремальным условиям труда
6. Влияние двигательной активности на работоспособность судостроителей
7. Спортивные соревнования как средство укрепления здоровья судостроителей
8. Физическая активность как профилактика травматизма на судостроительных предприятиях
9. Значимость активного образа жизни для повышения работоспособности судостроителей
10. Лечебная физическая культура для работников судостроения
11. Методы реабилитации спортсменов и судостроителей после спортивных и производственных травм
12. Комплекс упражнений для предупреждения болезней опорно-двигательного аппарата у судостроителей
13. Прогулки и бег трусцой как профилактические меры утомляемости на судостроительных предприятиях
14. Активный туризм и его роль в укреплении здоровья судостроителей
15. Общеукрепляющие упражнения для судостроителей, работающих в закрытых помещениях
16. Значение закалывающих процедур для повышения иммунитета судостроителей
17. Работа на свежем воздухе и её положительное влияние на здоровье судостроителей
18. Социально-психологический климат в спортивной команде судостроителей и его влияние на трудовую деятельность
19. Польза плавания для восстановления организма судостроителей после тяжёлой работы
20. Связь здорового питания и физической активности с производительностью труда судостроителей

## 4.3 Рефлексия студента «Дневник размышлений»

Дневник размышлений – это самоанализ учащимися своих ощущений, успехов, трудностей и эмоций во время занятий. Ведение такого дневника помогает осознанно подходить к процессу, понимать свои реакции, улучшать технику, ставить цели, развивать самоконтроль и повышать эффективность тренировок, превращая рутинные занятия в целенаправленный опыт.

**Что отражать в дневнике:**

- свои физические ощущения: легко или тяжело было выполнять упражнения, какие мышцы работали, отобразить свою усталость или бодрость;
- описать своё эмоциональное состояние до, во время и после занятий;
- интеллектуальные моменты: что было понятно или непонятно в технике выполнения упражнений, какие новые знания получил;

- цели и прогресс: была ли достигнута цель, поставленная на занятии, что нужно улучшить в следующий раз.

#### 4.4 Зачет

*Сдача контрольных упражнений:*

Вид упражнений	Баллы				
	5	4	3	2	1
Бег 60 м	8,2	8,8	9,2	9,7	10,0
Бег 100 м	14,0	14,2	14,5	14,8	15,0
Бег 3000 м	13,15	14,00	14,30	15,00	15,30
Прыжки в длину с разбега (см)	430	400	390	370	350
Прыжок в длину с места (см)	240	230	225	220	215
Подъём корпуса из положения, лежа на спине (раз) за минуту	45	40	35	30	25
Подтягивание на высокой перекладине из положения вис	12	11	9	8	7
Наклон вперёд, стоя на скамейке (см.)	15	13	10	7	5
Кроссовый бег до 5 км	Без учета времени				
Подъём переворотом на перекладине	8	6	4	2	1
Сгибание/разгибание рук в упоре лежа за 1 мин.	40	35	30	-	-
Передача волейбольного мяча в парах (раз)	20	18	15	12	10
Бросок баскетбольного мяча со штрафной линии	8	7	6	5	4

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КАМЧАТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «КамчатГТУ»)

Колледж

**Е.И. Пономарева**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

*Методические указания к изучению курса и выполнению практических работ  
для студентов специальности 26.02.02 «Судостроение»  
очная и заочная форма обучения*

Петропавловск-Камчатский  
2026 г.

## **Евгения Игоревна Пономарева**

Физическая культура. Методические указания к изучению курса и выполнению практических работ для студентов специальности 26.02.02 «Судостроение» – Петропавловск-Камчатский: КамчатГТУ, 2026. – 60 с.

Методические указания к изучению курса и выполнению практических работ для студентов специальности 26.02.02 «Судостроение» составлены в соответствии с требованиями к освоению основной образовательной программы подготовки выпускников по специальности 26.02.02 «Судостроение» федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования.

© КамчатГТУ, 2026

© Пономарева Е.И., 2026

## СОДЕРЖАНИЕ

1. КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА.....	4
2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ КУРСА.....	4
3. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА.....	5
3.1 Содержание теоретического материала.....	5
3.2 Практические занятия.....	14
3.3 Задания при освобождении по медицинским показаниям .....	57
3.4 Рефлексия студента «Дневник размышлений» .....	59
4. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ.....	60
5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ.....	60

## **1. КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА**

### **ОГСЭ.04 «Физическая культура»**

Дисциплина предназначена для изучения студентами специальности 26.02.02 «Судостроение» и входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

Курс «Физическая культура» направлен на формирование у студентов глубокого понимания роли физической активности в поддержании здоровья, гармоничном развитии личности и эффективной жизнедеятельности.

Учебный процесс сочетает теоретический материал в рамках практических занятий и непосредственно сами практические занятия, нацеленные на развитие навыков физической подготовки и заниматься спортом для укрепления здоровья. Форма итоговой аттестации — зачет, который определяется участием в практических занятиях и сдачей контрольных нормативов.

## **2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ КУРСА**

Основная цель дисциплины – формирование физической культуры личности, укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие и воспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Задачи изучения дисциплины

1. Физическое развитие и здоровье: развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости, координации движений); формирование здорового образа жизни, профилактику заболеваний и предупреждение травматизма; повышение функциональных возможностей организма.

2. Психофизическая подготовка: повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды; развитие волевых качеств, уверенности в себе, целеустремленности и настойчивости; регулирование эмоционального состояния, снятие стресса и напряжения.

3. Интеграция физического и духовного начал: формирование эстетического вкуса и гармонии тела и духа; осознание ценности здоровья и красоты человеческого тела; воспитание чувства патриотизма, гордости за физическую культуру и спорт своей страны.

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен:

**уметь:**

- организовывать работу коллектива и команды;
- взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности

**знать:**

- психологические основы деятельности коллектива;
- психологические особенности личности;
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

### **3. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

#### *3.1 Содержание теоретического материала*

##### *Раздел 1. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка.*

##### **Тема 1.1. Общая физическая подготовка**

Цель общей физической подготовки (ОФП): повышение функционального уровня организма, укрепление здоровья, подготовка к специализированным тренировкам.

Основные упражнения ОФП: общеразвивающие упражнения, растяжка, силовые тренировки, кардионагрузка.

Компоненты ОФП: развитие силы, выносливости, гибкости, координации, скоростных качеств.

Значение упражнений для устранения дефектов телосложения и формирования правильной осанки.

Рекомендации по самоконтролю и дозировке нагрузок.

##### **Тема 1.2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции**

Особенности спринтерского бега: техника низкого старта, фазы разгона, бег по дистанции, финиширование.

Биомеханические основы техники бега: положение головы, туловища, рук и ног, частота и длина шага.

Специфические упражнения для развития силы ног, быстроты реакций, мощности отталкивания.

Контроль правильности техники и коррекция ошибок.

##### **Тема 1.3. Совершенствование техники длительного бега**

Виды продолжительной тренировки: равномерный бег, интервальный бег, фартлек, чередование скоростей.

Подготовка к марафонам и длинным дистанциям: развитие выносливости, дыхательных техник, частоты шагов.

Питание и гидратация при длительном беге.

Мероприятия по восстановлению после длительных нагрузок: растяжки, массаж, активный отдых.

#### **Тема 1.4. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега**

Три классические техники прыжка: перешагивание, перекидной, фос-бери-флоп.

Технические аспекты прыжка: правильный разбег, точка отталкивания, траектория полета, мягкое приземление.

Анатомические и биомеханические основы прыжка в высоту.

Средства специальной подготовки: тренировки на силу, мощность, координацию.

#### **Тема 1.5. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега**

Два основных способа прыжка: согнув ноги («флажок»), прогнувшись («поперечный»).

Техника разбега, фаза отталкивания, полет и приземление.

Механизмы развития силы и мощи ног для эффективного выполнения прыжка.

Тренировочные упражнения для совершенствования техники прыжка.

#### **Тема 1.6. Совершенствование техники метания гранаты**

Правила техники безопасности при обучении метанию.

Разновидности метаний: классический способ, толкание гранаты, смешанные техники.

Хват гранаты, техника разворота, замаха, завершающей фазы вылета снаряда.

Мужчины используют гранату весом 700 граммов, женщины – 500 граммов.

#### **Тема 1.7. Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно важными умениями и навыками**

Основные жизненно важные навыки и умения: ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание.

Пути и методы развития важнейших двигательных навыков и умений.

Общие и частные принципы обучения двигательным действиям: доступность, постепенность, преемственность.

Организация занятий и контроль за процессом освоения навыков.

#### **Тема 1.8. Выполнение контрольных нормативов**

Показатели нормативов: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину и высоту, метание гранаты.

Процедура выполнения нормативов: техническое исполнение, временные рамки, точные требования.

Правила проведения тестирования и фиксация результатов.

Самоанализ и самооценка результатов прохождения нормативов.

## ***Раздел 2. Планирование и управление личными финансами***

### **Тема 2.1. Обучение комплексу силовых упражнений**

Цели силовой подготовки: развитие мышечной массы, силы, выносливости, функциональности организма.

Виды силовых упражнений: изолированные, многосуставные, базовые, вспомогательные.

Основные принципы выполнения упражнений: амплитуда движения, интенсивность, техника безопасности.

Порядок построения комплекса упражнений: разминка, основное занятие, заминка.

Примерный комплекс упражнений: отжимания, подтягивания, приседания, пресс, гиперэкстензия.

### **Тема 2.2. Силовые упражнения с гирями**

Отличительные особенности гиревого спорта: развитие взрывной силы, укрепление суставов, улучшение координации.

Основные упражнения с гирями: жим гири одной рукой, жим двумя руками, подъем на грудь, рывок, толчок.

Правила безопасности при работе с гирями: правильное дыхание, стабилизация позвоночника, корректная позиция тела.

Рекомендации по дозированию нагрузки: количество подходов, вес гири, частота тренировок.

### **Тема 2.3. Силовые упражнения со штангой**

Целесообразность включения штанги в тренировочный процесс: комплексное развитие мускулатуры, повышение силовых показателей.

Основные упражнения со штангой: становая тяга, жим лежа, приседания со штангой, армейский жим, тяговые упражнения.

Техника безопасности при работе со штангой: контроль над положением тела, стабилизация поясничного отдела, ровная спина.

Важность разминки и разогрева перед тяжелой нагрузкой.

### **Тема 2.4. Строевые приемы**

Значение строевых приемов в физической подготовке: развитие координации, дисциплины, пространственной ориентации.

Основные строевые приемы: строй, поворот кругом, полуповорот, маршировка, салют.

Упражнения для освоения строевых приемов: хождение строевым шагом, повороты на месте, выход из строя и возвращение обратно.

Психологическое значение строевых приемов: уверенность, организованность, концентрация внимания.

## **Тема 2.5. Техника акробатических упражнений**

Основные виды акробатических упражнений: кувырки, мостик, шпагат, колесо, сальто.

Этапы освоения акробатических элементов: правильное положение тела, ритмичность, чувство равновесия.

Необходимость качественной разминки и предварительной подготовки: растяжка, развитие гибкости, укрепление связок и сухожилий.

Безопасность выполнения акробатических элементов: страховка, мягкая поверхность, опытный инструктор.

## **Тема 2.6. Упражнения на брусьях (юноши)/бревне (девушки)**

Основные элементы упражнений на брусьях (юноши): висы, упоры, махи, отталкивания, подтягивания.

Основные элементы упражнений на бревне (девушки): равновесие, боковые шаги, повороты, махи ногами, прыжки с вращением.

Особенности занятий: развитие силы, координации, чувства баланса, концентрации внимания.

Техническая сторона выполнения упражнений: правильная постановка рук, локтей, стоп, бедер.

Способы контроля и корректировки техники выполнения упражнений.

## ***Раздел 3. Спортивные игры***

### **Тема 3.1. Баскетбол**

#### **Тема 3.1.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты**

Стойка игрока: Основные позы, фронтальная и боковая стойки, их предназначение и значение.

Перемещения: Техника передвижения по площадке (бег, приставные шаги, перебежки).

Остановки: Техника остановок шагом и прыжком, правила выполнения и цели.

Повороты: Основные виды поворотов (место руки, место ступни), техника выполнения.

#### **Тема 3.1.2. Передачи мяча**

Типы передач: Прямая передача, навесная передача, скрытая передача.

Техника выполнения: Особенности техники выполнения различных передач.

Советы: Умение сочетать передачу с движением и обманными действиями.

#### **Тема 3.1.3. Ведение мяча**

Основы ведения: Техника правильного ведения мяча, типы ведения (высокое, низкое, комбинированное).

Изменение направлений: Манипуляции направлением ведения (смена руки, финты, обманные маневры).

Скорость ведения: Скоростной режим ведения мяча и техника «взрыва» (быстрое переключение скорости).

#### **Тема 3.1.4. Техника броска в кольцо и штрафных бросков**

Виды бросков: Точное попадание, проходной бросок, дальний бросок.

Штрафные броски: Техника выполнения штрафных бросков, психология выполнения.

Общие рекомендации: Различные подходы к технике броска и индивидуальные особенности.

#### **Тема 3.1.5. Тактика игры в защите и нападении**

Индивидуальная оборона: Защитные позиции, тактические действия игрока.

Командная оборона: Система обороны, зонная защита, манера переключения позиций.

Игра в нападении: Индивидуальные и командные действия в нападении, расстановка игроков, комбинации.

#### **Тема 3.1.6. Основы методов судейства и тактики игры**

Правила игры: Основные правила баскетбола, запретные действия, нарушения.

Судьи и ассистенты: Функции арбитров, сигнальная система судейства.

Практика судейства: Наблюдение за игрой, анализ ситуаций, вынесение решений.

#### **Тема 3.1.7. Выполнение контрольных нормативов**

Тестирование навыков: Оценка уровня владения основными навыками (передача, ведение, бросок).

Нормативы: Условные нормативы, выполняемые игроками, для оценки их прогресса.

### **Тема 3.2. Волейбол**

#### **Тема 3.2.1. Стойки игрока и перемещения**

Игровые позиции: Стояние и подготовка к игре, рабочая позиция игрока.

Перемещения: Перемещения вперед, назад, вбок, сочетание перемещений и игровых действий.

#### **Тема 3.2.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками**

Нижняя передача: Техника выполнения, способы смягчения удара.

Верхняя передача: Прием мяча вверх двумя руками, передача партнеру.

Комбинации: Последовательность передач и приемов в игровом эпизоде.

### **Тема 3.2.3. Нижняя прямая и боковая подача**

Прямая подача: Техника выполнения прямого удара снизу.

Боковая подача: Боковая подача и её техника, способы подачи.

### **Тема 3.2.4. Верхняя прямая подача**

Высокая подача: Техника верхней подачи, включение верхних конечностей и тела.

Примеры вариаций: Разнообразие подачи, подкрученные подачи, короткая подача.

### **Тема 3.2.5. Тактика игры в защите и нападении**

Защита: Индивидуальная и командная защита, зонная и персональная защита.

Нападение: Тактика нападения, комбинационные действия, использование зон площадки.

### **Тема 3.2.6. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Основы методики судейства по избранному виду спорта. Практика судейства**

Официальные правила: Основные правила волейбола, запрещенные действия, судейские сигналы.

Методика судейства: Деятельность рефери, практика судейства, вынос решений.

## **Тема 3.3. Настольный теннис**

### **Тема 3.3.1. История настольного тенниса. Правила игры**

История игры: Происхождение настольного тенниса, развитие, популярность.

Правила игры: Основные правила настольного тенниса, подачи, розыгрыши очков.

### **Тема 3.3.2. Способы держания ракетки**

Вертикальная хватка: «Перо» — вертикальная хватка ракетки.

Горизонтальная хватка: Европейская или китайская хватка, рука держит ракетку подобно рукопожатию.

### **Тема 3.3.3. Передвижение игрока**

Техника передвижения: Перемещения по столу, игровые позиции.

Исходные положения: Позиция перед подачей, работа ног, реакция на игру противника.

### **Тема 3.3.4. Основные технические приемы**

Приемы игры: Накат, срезка, топ-спин, блок, подброс, подачу.

Механика ударов: Особенности механики ударов, тайминг, энергия и угол нанесения удара.

### **Тема 3.4. Бадминтон**

#### **Тема 3.4.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне**

Игровая позиция: Позиция игрока, баланс и осанка.

Основные удары: Топ-спин, плоский удар, режущий удар, сеточный удар.

#### **Тема 3.4.2. Поддачи, Нападающий удар. Судейство соревнований по бадминтону**

Поддачи: Разновидности подач, правила подачи.

Нападающий удар: Техника нанесения сильного удара, виды нападающих ударов.

Судейство: Правила игры, процедура судейства, сигнализация судьей.

## ***Раздел 4. Лыжная подготовка***

### **Тема 4.1. Виды лыжного хода**

*Классические лыжные ходы:*

Одновременный бесшажный ход: техника выполнения, область применения.

Одношажный классический ход: преимущества и недостатки, тонкости выполнения.

Двушажный классический ход: особенности применения, техники скольжения и отталкивания.

Попеременные лыжные ходы: техника и её применение в гонках и прогулочном катании.

*Современный лыжный ход (коньковый стиль):*

Полуконьковый ход: основные элементы техники, различия с классическим ходом.

Коньковый ход: принцип выполнения, преимущества и область применения.

Толчки и балансировка: техника отталкивания палками и ногами, распределение веса тела.

*Специальные лыжные ходы:*

Подъем в гору: техники подъема (лесенка, елочкой, полуконьковым стилем).

Спуски: техники спуска с горы (плуг, параллельное ведение лыж, торможение и повороты).

*Требования к экипировке и инвентарю:*

Лыжи, ботинки, крепления и палки: выбор подходящей пары для классического и конькового стилей.

Одежда и аксессуары: утепление, влагостойкость, вентиляция, обувь и носки.

Правила безопасности на трассе: Общие правила поведения на склонах и равнинах. Оказание первой помощи при травмах и ушибах.

#### **Тема 4.2. Передвижение по пересечённой местности**

*Характеристика трассы и рельефа:*

Виды трасс: равнинные, лесистые, снежные поля, узкие тропы, крутые участки.

Основные элементы ландшафта: вершины, хребты, долины, овраги, склоновые участки.

Техника передвижения по пересечённой местности:

Особенности техники ходьбы и бега на лыжах в условиях пересечённого рельефа.

Тонкости подъема и спуска по наклонным участкам: лесенка, ёлочка, плуг.

Параллельные спуски и повороты на склонах разной крутизны.

*Ориентирование на местности:*

Использование ориентиров и навигационных инструментов (карта, компас, GPS).

Узнавание природных ориентиров и выбор маршрута следования.

Энергосбережение и акклиматизация:

Экономия усилий при движении по сложной местности.

Теплорегуляция и профилактика переохлаждения.

*Действия в экстремальных ситуациях:*

Действия при попадании в лавину, глубоком снеге, замерзании.

Первая помощь пострадавшим на маршруте, вызов спасателей.

Тренировочные маршруты и советы по их прохождению:

Планирование маршрутов разного уровня сложности.

Оценка собственных сил и подготовка к маршруту.

### ***Раздел 5. Профессиональная физическая подготовка (ППФП)***

**Тема 5.1. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.**

1. Профессионально значимые физические и психические качества судостроителя:

– Физические качества: сила, выносливость, ловкость, гибкость, координация движений, глазомер, вестибулярная устойчивость.

– Психические качества: стрессоустойчивость, внимательность, память, выдержка, способность концентрироваться на монотонной работе, морально-волевые качества (решительность, смелость, инициатива).

2. Средства формирования профессионально значимых качеств:
  - Специальные упражнения: развивающие силу и выносливость (подтягивания, отжимания, приседания, прыжки).
  - Соревнования и эстафеты: направленные на развитие командного взаимодействия, дисциплины и мобилизации внутренних ресурсов.
  - Игровой тренинг: спортивные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты реакции и коллективного взаимодействия.
  - Кроссовая подготовка: бег на выносливость, полезные для развития общей физической выносливости и работоспособности.
  - Плавание и гребля: развитие сердечной и дыхательной систем, укрепление мускулатуры и психологической устойчивости.
3. Методы формирования профессионально значимых качеств:
  - Метод прогрессивных нагрузок: постепенное наращивание интенсивности тренировок, ведущего к укреплению физических и психологических качеств.
  - Интервальный метод: чередование интенсивных и восстановительных интервалов, способствующее развитию выносливости и адаптации организма к повышенной нагрузке.
  - Метод целостного подхода: объединение теоретических знаний и практических навыков в единое целое, обеспечивающее целостность и согласованность действий.
  - Метод игрового разнообразия: разнообразие упражнений и тренировок для поддержания мотивации и интереса к занятиям.
4. Методики формирования профессионально значимых качеств:
  - Комплексная подготовка: сочетание силовых, аэробных и анаэробных нагрузок для одновременного развития силы, выносливости и координации.
  - Моделирование профессиональных ситуаций: воссоздание на занятиях условий, приближенных к рабочим, что позволяет развивать нужные навыки и привычки.
  - Самоконтроль и саморегуляция: развитие навыков самонаблюдения, самооценки и самоуправления состоянием, что важно для стрессоустойчивости и сосредоточенности.
  - Технические приемы: совершенствование двигательных навыков, необходимых для выполнения рабочих задач (например, лазание по трапам, перенос тяжестей, работа в стесненных условиях).
5. Организация учебно-тренировочного процесса:
  - Режимы занятий: структура занятий, чередование активных и пассивных периодов, продолжительность и интенсивность занятий.
  - Индивидуализация и дифференциация: учет индивидуальных особенностей студентов, их физического состояния и предпочтений.
  - Этапы подготовки: вступительный, основной, специальный, восстановительный периоды подготовки.
6. Контроль и оценка результатов:

– Критерии оценки: проверка уровня развития профессионально значимых качеств, способность выполнять специальные упражнения и выдерживать нагрузки.

– Диагностические мероприятия: тестирование физической подготовленности и психоэмоционального состояния.

#### ***Дополнительные указания:***

Каждое занятие начинается с обязательной разминки для разогрева мышц и суставов.

Нагрузка увеличивается постепенно, начиная с простых упражнений и заканчивая более сложными движениями.

Особое внимание уделяется технике безопасности и контролю над положением тела во избежание травм.

Регулярный самоконтроль и своевременная консультация тренера в случае возникновения дискомфорта или боли.

### ***3.2 Практические занятия***

#### ***Практическое занятие № 1***

Тема: «Общая физическая подготовка»

*Цель:* создание фундамента базовой физической подготовки, развитие и укрепление основных физических качеств студентов, а также устранение имеющихся дефектов телосложения и формирование правильной осанки.

*Задание:* выполнить:

1. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов
2. Упражнения для рук и плечевого пояса
3. Упражнения для туловища и шеи
4. Упражнения для ног
5. Упражнения для развития силы, быстроты и координации
6. Упражнения на гимнастической скамье
7. Упражнения на землю
8. Упражнения на расслабление

*Технические средства обучения:* свисток для подачи сигналов; гимнастические скамейки; маты для выполнения упражнений на полу; небольшие резиновые мячи, набивные мячи, гимнастические палки (по желанию).

*Ход работы:*

#### ***1. Вводная часть (разминка)***

- Легкий бег вокруг зала или площадки для разогрева мышц.
- Суставная гимнастика: вращение головой, плечами, кистями рук, коленями, голеностопом.

– Растяжка для разогрева и подготовки суставов к предстоящей нагрузке.

## 2. Основная часть

Блок 1. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов

- Круговые вращения руками вперед и назад.
- Махи руками вверх-вниз, перекрестные махи.
- Вращения корпусом влево-вправо.
- Наклоны вперед, назад, в стороны.
- Приседания с вытянутыми руками вперед.
- Поднимание ног лежа на спине, касаясь пола пальцами рук.
- Перекаты на спину и живот, подтягивание коленей к груди.

Блок 2. Упражнения для рук и плечевого пояса

- Подъемы рук вверх через стороны.
- Разведение рук в стороны с легким сопротивлением.
- Отжимания от пола (вариант облегченный — с колен).
- Вращение руками в плечевых суставах вперед и назад.

Блок 3. Упражнения для туловища и шеи

- Наклоны головы вперед-назад, вправо-влево.
- Повороты корпуса влево-вправо, сохраняя прямую линию позвоночника.

– Круговые вращения тазом в обоих направлениях.

– «Мостик» — из положения лежа поднимаемся в мостик, удерживаясь несколько секунд.

Блок 4. Упражнения для ног

- Глубокие приседания с широко расставленными ногами.
- Выпады вперед и в стороны.
- Подъемы на носки, стоя на полу или на степ-платформе.
- Балансировка на одной ноге, вытянув вторую ногу параллельно полу.

Блок 5. Упражнения для развития силы, быстроты и координации

- Быстрое выполнение хлопков руками над головой и внизу.
- Скачки на месте, имитируя бег с высоко поднятыми коленями.
- Челночный бег: быстрое перемещение вперед-назад на расстояние 10 метров.
- Бег на месте с высоким подниманием бедра и быстрым сведением пяток к ягодицам.

Блок 6. Упражнения на гимнастической скамье

- Лежа на животе, поднимать верхнюю часть тела, опираясь на ладони и колени.
- Лежа на спине, поднимать и опускать ноги.
- Упражнения на пресс: подъемы туловища с прямыми ногами и согнутыми коленями.

Блок 7. Упражнения на землю

- Перекаты вперед-назад в положении сидя.
- Поддержание равновесия на ногах, приседания с закрытыми глазами.

- Упор лежа с опорой на кисти рук и пальцы ног.

#### Блок 8. Упражнения на расслабление

- Растяжение мышц спины, шеи, рук и ног.
- Погружение в спокойное глубокое дыхание.
- Малоподвижные статические упражнения для релаксации.

#### 3. Заключительная часть

- Заминка: легкая пробежка, плавные растягивающие движения.
- Подведение итогов занятия: оценка достижений студентов, указание на успехи и зоны для улучшения.

### ***Практическое занятие № 2***

Тема: «Совершенствование техники бега на короткие дистанции».

*Цель:* совершенствование техники бега на короткие дистанции, улучшение стартовых ускорений, стартов и финиширования, повышение скорости и координации движений.

#### *Задание:*

1. Совершенствование техники низкого и высокого старта.
2. Упражнения на развитие быстроты.
3. Контрольное упражнение: бег на короткие дистанции; 60 м., 100 м. на время.

*Технические средства обучения:* сигнал для старта (свисток или стартовый пистолет), специальные дорожки для бега, маркеры для обозначения линий старта и финиша, таймеры или секундомеры для регистрации времени, мягкие препятствия для отработки техники ускорения.

#### *Ход работы:*

##### *Вводная часть (разминка)*

Пробежка легкой трусцой по периметру стадиона или круга для активации кровообращения.

Разогревающие упражнения для ног, таза и поясницы: махи ногами, вращения бедрами, легкие потягивания и сгибания ног.

Растяжка мышц ног и поясничной области для избежания травм.

##### *Основная часть*

#### Блок 1. Техника низкого старта

Постановка ног и рук на старте, положение корпуса.

Исполнение команды «Внимание!» и последующего сигнала к началу бега.

Прыжковая подготовка: прыжки на месте и с продвижением вперед для выработки пружинистости ног.

#### Блок 2. Старты и стартовые ускорения

Работа над стартом: быстрый отрыв от земли и продвижение вперед.

Специальные упражнения: бег с препятствиями для развития скорости и силы отталкивания.

Многократные старты с сигналом и последующими ускорениями на коротких отрезках (10-20 метров).

Блок 3. Бег по дистанции

Совершенствование техники бега на дистанции: плавность и легкость движений, ритмичное дыхание.

Бег с акцентом на технику: наблюдение за углом наклона корпуса, частотой и длиной шага.

Соревнования по пробеганию короткого отрезка (30-50 метров) с концентрацией на технике.

Блок 4. Финиширование

Техники финишного броска: укладка туловища вперед в последней фазе бега.

Совершенствование навыка сохранять скорость вплоть до пересечения финишной линии.

Упражнения на завершение дистанции с максимальной энергией и точностью.

Блок 5. Специальные упражнения

Многоскоки и прыжки с продвижением вперед для развития взрывной силы ног.

Интервальные тренировки с небольшими промежутками отдыха для повышения выносливости.

Силовые упражнения для укрепления икроножных мышц и задней поверхности бедра.

*Заключительная часть*

Заминка: легкий бег, восстанавливающие упражнения, растяжка мышц ног и поясницы.

Подведение итогов занятия: анализ лучших результатов, постановка задач на последующие тренировки.

### ***Практическое занятие № 3***

Тема: «Совершенствование техники длительного бега»

*Цель:* совершенствование техники длительного бега, развитие выносливости, повышение эффективности бега на длинных дистанциях, развитие техники поворота и финишного броска.

*Задание:*

1. Упражнения на развитие выносливости.
2. Комплексы упражнений в парах.
3. Длительный бег.
4. Бег с препятствиями.
5. Контрольное упражнение: бег 3000 м на время.

*Технические средства обучения:* дорожка для бега или открытый стадион, обозначенные маркеры или конусы для полос препятствий, удобная спортивная обувь и одежда, водичка для восполнения жидкости.

*Ход работы:*

*1. Вводная часть (разминка)*

Легкий бег трусцой (1-2 километра).

Разминка суставов: вращение руками, шей, тазобедренными суставами, растяжка мышц ног.

Бег с мягкими ускорениями для подготовки к основному занятию.

*2. Основная часть*

Блок 1. Отработка старта

Обучение правильному положению тела при старте: небольшая наклонная стойка, активная первая фаза старта.

Несколько быстрых стартов на небольшие расстояния (10-20 метров).

Блок 2. Бег по дистанции

Постепенное увеличение длины бега: сначала короткие дистанции (500-1000 метров), затем увеличение до стандартных расстояний (3-5 километров).

Контроль за техникой бега: равномерное дыхание, правильное положение корпуса, плавность движений.

Блок 3. Прохождение поворотов

Бег по кривым линиям, проход через виражи на стадионе или специально обустроенные препятствия.

Акцент на правильную работу рук и ног при прохождении поворотов: тело слегка поворачивается внутрь, внутренняя нога ставится чуть шире, внешние конечности энергичнее работают.

Блок 4. Комплекс полосы препятствий

Организация полосы препятствий: небольшие барьеры, преграды, обигнание искусственных препятствий (конусов, матов и т.д.).

Отработка прохождения препятствий, сохраняющих ритмичности и темпа бега.

Блок 5. Финишный бросок

Изучение техники финишного броска: активное ускорение на последних метрах дистанции, попытка положить грудную клетку ближе к финишной черте.

Практика финишного броска на небольших расстояниях (100-200 метров).

*3. Заключительная часть*

Заминка: медленный бег трусцой, восстановление дыхания.

Растяжка мышц ног, спины и грудной клетки.

Подведение итогов занятия: оценка результатов, рекомендации по индивидуальной работе.

## *Практическое занятие № 4*

Тема: «Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега».

*Цель:* совершенствование техники прыжка в высоту с разбега, освоение основных способов прыжков («перешагивание», «перекидной», «фосбери-флоп»), развитие координации, силы и точности выполнения движений.

*Задание:*

1. Отработка техники разбега.
2. Отработка способов прыжков в высоту.
3. Отработка отталкивания.
4. Отработка техники перехода через планку.
5. Отработка техники приземления.

*Технические средства обучения:* мягкие маты для безопасного приземления, гимнастическая планка (желательно регулируемая по высоте), специальные гимнастические поролоновые кубы или барьеры для имитации планки, измерительная рулетка для точной настройки высоты планки, специальные беговые дорожки или гладкое покрытие для разбега.

*Ход работы:*

### *1. Вводная часть (разминка)*

Легкий бег по стадиону или залу для разогрева мышц.

Разминка суставов и мышц (вращение плечами, тазом, коленями, вращение стоп, растяжка мышц ног и спины).

Разгонные упражнения для ног: прыжки на месте, махи ногами, захлестывание голени назад.

### *2. Основная часть*

Блок 1. Отработка техники разбега

Построение правильного разбега: короткий бег, направление взгляда вперед, активная работа рук и ног.

Отработка нужного угла разбега и точки отталкивания.

Определение идеальной скорости и длины последнего шага перед отталкиванием.

Блок 2. Способы прыжков в высоту

«Перешагивание»: традиционный способ, близкий к ходьбе, с активным перенесением ноги через планку.

«Перекидной»: прыжок с полным переворотом тела через планку.

«Фосбери-флоп»: современный стиль, с предварительным дугообразным разбегом и перелётом через планку спиной вперед.

Блок 3. Отработка отталкивания

Отталкивание на возвышении (использование специального блока или невысокого столба).

Отработка мгновенного импульса отталкивания, максимальное напряжение мышц ног.

Прыжки на возвышенные мягкие поверхности для улучшения чувства высоты.

Блок 4. Отработка техники перехода через планку

Сначала без планки: ученик прыгает и преодолевает воображаемую планку, добиваясь чистого прохода без контакта с препятствием.

Постепенное введение настоящей планки на низких высотах.

Подъем планки по мере освоения техники.

Блок 5. Техника приземления

Мягкое приземление на маты: ученики учатся мягко садиться на плечи и лопатки, плавно выравнивая позвоночник.

Безопасность приземления: ученик должен стараться держать голову прямо и не напрягать шею.

*3. Заключительная часть*

Заминка: медленные шаги и легкие растяжки для расслабления мышц ног и спины.

Подведение итогов занятия: оценка достигнутых результатов, рекомендации по домашней тренировке.

### ***Практическое занятие № 5***

Тема: «Совершенствование техники прыжка в длину с разбега».

*Цель:* совершенствование техники прыжка в длину с разбега, освоение различных способов прыжков («согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы»), развитие координации, силы и точности выполнения движений.

*Задание:*

1. Отработка техники прыжков, упражнения на развитие прыгучести.
2. Выполнить комплекс упражнений на развитие взрывной силы.
3. Отработка техники прыжков.
4. Контрольное упражнение: прыжок в длину с места

*Технические средства обучения:* мягкие маты для безопасного приземления, специальная разметка на дорожке для разбега, линейка для измерения длины прыжка, барьеры или низкие тумбы для отработки техники отталкивания., песчаное ядро или специальное покрытие для безопасного приземления.

*Ход работы:*

*1. Вводная часть (разминка)*

Легкий бег по стадиону или залу для разогрева мышц.

Разминка суставов и мышц (вращение плечами, тазом, коленями, вращение стоп, растяжка мышц ног и спины).

Разгонные упражнения для ног: прыжки на месте, махи ногами, захлестывание голени назад.

## *2. Основная часть*

### Блок 1. Отработка техники разбега

Определение правильной длины разбега и точки отталкивания.

Отработка точного попадания на отведённую точку отталкивания.

Совершенствование активного бега, ускорения и равномерного прироста скорости.

### Блок 2. Способы прыжков в длину

«Согнув ноги»: отталкивание выполняется сильным распрямлением ног, далее спортсмен сгруппировывается, прижимая колени к груди, приземляясь на обе ноги.

«Прогнувшись»: сильный толчок ногой сочетается с мощным выведением рук и корпуса вперёд, далее происходит распрямление тела в полёте и приземление на обе ноги.

«Ножницы»: ноги спортсмена движутся поочередно вперёд и назад, создаётся ощущение качелей, приземление производится на обе ноги.

### Блок 3. Отработка отталкивания

Работа на специальном блоке или невысокой платформе для отработки момента отталкивания.

Сосредоточение на силе и направлении отталкивания.

Упражнения с дополнительным весом (например, с набивными мячами) для усиления толчка.

### Блок 4. Отработка полёта и приземления

Изучение правильной группировки тела в полёте: контролируемое положение рук и ног, фиксация корпуса.

Обучение мягкой посадке на песок или маты, приземляться необходимо аккуратно, без чрезмерного напряжения мышц.

### Блок 5. Выполнение прыжков

Несколько серий прыжков с постепенным повышением сложности: начинают с малой высоты, постепенно доводя до стандартной высоты планки.

Коррекция ошибок: если спортсмены испытывают трудности, повторить предыдущие блоки ещё раз, подчёркивая ошибку и её исправление.

## *3. Заключительная часть*

Заминка: медленные шаги и лёгкие растяжки для расслабления мышц ног и спины.

Подведение итогов занятия: оценка достигнутых результатов, рекомендации по домашней тренировке.

## ***Практическое занятие № 6***

Тема: «Совершенствование техники метания гранаты».

*Цель:* совершенствование техники метания гранаты, развитие меткости, силы и координации движений, освоение правил безопасности при обращении с снарядом.

*Задание:*

1. Совершенствование техники метания снаряда 700 гр.
2. Контрольное упражнение: метание гранаты на дальность.

*Технические средства обучения:* метательные гранаты (вес 500 г для девушек, 700 г для юношей), специальная площадка для метания (защищенная зона, обеспечивающая безопасность окружающих), инструкция по технике безопасности, места для проведения начальной подготовки и разминки.

*Ход занятия:*

*1. Вводная часть (разминка)*

Легкий бег трусцой по стадиону или площадке.

Разминка суставов и мышц (вращения руками, шей, вращение талии, махи ногами).

Разгонные упражнения для рук и ног: махи руками, вращения туловищем, прыжки на месте.

*2. Основная часть*

Блок 1. Техника безопасности при метании

Правила безопасного обращения с гранатой.

Запрет покидать зону разбега до завершения метания всеми учениками.

Заблаговременное объявление о намерении совершить бросок («Метаю!»).

Блок 2. Биомеханические основы техники метания

Рассмотрение основных фаз метания: приготовление, разбег, финальный разгон и выпуск гранаты.

Рассмотрение кинематики тела и физики полета снаряда.

Блок 3. Отработка техники держания гранаты

Захват гранаты тремя пальцами, ладонь открыта, большой палец лежит поверх остальных пальцев.

Рука слегка согнута в локте, граната располагается немного впереди плеча.

Блок 4. Отработка разбега

Короткий разбег с набором нужной скорости.

Стабильность траектории движения и точная остановка перед точкой финального усилия.

Блок 5. Заключительная часть разбега и финальные усилия

Максимальная собранность и ускорение перед моментом броска.

Резкое и сильное движение руки с гранатой, сопровождающееся поворотом туловища и смещением центра тяжести.

Завершение броска плавным движением руки и мягким выходом из разбега.

Блок 6. Практическое выполнение метаний

Выполнение серии метаний с постепенным повышением уровня сложности.

Коррекция ошибок: неправильное положение руки, некорректный разбег, ошибка в финальном усилии.

*3. Заключительная часть*

Заминка: легкие шаги и растяжка мышц рук и плеч.

Подведение итогов занятия: оценка достигнутых результатов, рекомендации по домашней тренировке.

### ***Практическое занятие № 7***

Тема: «Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно важными умениями и навыками».

*Цель:* освоение и совершенствование эффективных и экономичных способов владения жизненно важными двигательными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах), формирование базы для самостоятельного развития двигательных навыков.

*Задание:*

1. Освоение эффективных способов ходьбы
2. Освоение эффективных способов бега
3. Практическое овладение методикой развития двигательных навыков

*Технические средства обучения:* открытое пространство (стадион, спортивный зал, лесной массив для зимнего занятия), беговые и лыжные дорожки (при необходимости), секундомер или часы для измерения времени выполнения упражнений, лыжи и лыжные палки (при зимней тренировке).

*Ход занятия:*

*1. Вводная часть (разминка)*

Легкий бег трусцой по стадиону или спортивному залу.

Разминка суставов и мышц: вращения руками, шей, бедрами, коленями, стопы.

Короткие ускоряющие упражнения для разогрева мышц ног и корпуса.

*2. Основная часть*

Блок 1. Эффективные способы ходьбы

Основные правила ходьбы: постановка стопы, движение рук, положение корпуса.

Обработка естественной походки, шаги с правильной постановкой стопы.

Прогулка с задачей улучшить координацию и почувствовать правильное положение тела.

Блок 2. Эффективные способы бега

Техника бега: положение корпуса, работа рук, постановка ног, ритм дыхания.

Выполнение упражнений на развитие техники бега: бег с высоким подниманием колена, семенящий бег, бег с захлестыванием голени.

Бег на короткое расстояние с акцентом на правильную технику.

Блок 3. Практическое овладение методикой развития двигательных навыков

Индивидуальная работа с каждым студентом по корректировке техники.

Анализ собственных ошибок и исправление неверных движений.

Советы по самостоятельному развитию двигательных навыков вне занятий.

*3. Заключительная часть*

Заминка: легкое пробуждение, восстановление дыхания, успокоение сердцебиения.

Подведение итогов занятия: оценка достигнутых результатов, постановка задач на дальнейшее развитие двигательных навыков.

### ***Практическое занятие № 8***

Тема: «Выполнение контрольных нормативов».

*Цель:* проведение тестирования физической подготовленности студентов по утвержденным нормативам, проверка уровня развития основных физических качеств (скорость, выносливость, сила, координация, гибкость).

*Задание:* сдать контрольные нормативы:

1. Бег на 100 метров
2. Бег на 3000 (2000) метров
3. Прыжки в высоту
4. Прыжки в длину
5. Метание гранаты

*Технические средства обучения:* беговая дорожка или школьный стадион с установленными дистанциями; электронный секундомер или традиционные механические часы для замера времени; планка для прыжков в высоту и специальная песчаная зона для прыжков в длину; наборные гантели или стандартные гранаты для метания (вес: девушки – 500 г, юноши 700 г); мягкие маты для страховки при падении.

*Ход занятия:*

*1. Вводная часть (разминка)*

Легкий бег трусцой по стадиону или залу.

Разминка суставов и мышц: вращения руками, шеей, бедрами, коленями, стопы.

Короткие ускоряющие упражнения для разогрева мышц ног и корпуса.

## *2. Основная часть*

### Блок 1. Бег на 100 метров

Предварительная разминка перед спринтом: активные махи ногами, наклоны корпуса, растяжка.

Индивидуальное прохождение дистанции: по очереди бежит каждый участник, фиксируется время.

Замер времени: каждый студент записывает свое время в протокол.

### Блок 2. Бег на 3000 (2000) метров

Аналогичным образом проходит разминка перед продолжительным бегом.

Участники проходят дистанцию с постоянным темпом, тренер следит за их формой и состоянием.

Протоколируются результаты, ведется журнал успеваемости.

### Блок 3. Прыжки в высоту

Установка планки на определенную высоту, соответствующая возрасту и уровню подготовки.

По очереди каждый участник совершает попытку преодолеть установленную высоту.

Результат фиксируется тренером, при необходимости высота меняется.

### Блок 4. Прыжки в длину

Участник выполняет серию прыжков, тренер замеряет максимальную длину прыжка.

Повторные попытки возможны при условии соблюдения правильной техники прыжка.

### Блок 5. Метание гранаты

Демонстрация правильной техники захвата гранаты и техники метания.

Участникам дается определенное количество попыток, лучший результат фиксируется.

## *Заключительная часть*

Заминка: легкое пробуждение, восстановление дыхания, успокоение сердцебиения.

Подведение итогов занятия: объявляются результаты, выдается справка о сдаче нормативов

## ***Практическое занятие № 9***

Тема: «Обучение комплексу силовых упражнений».

*Цель:* обучение и освоение комплекса силовых упражнений, направленных на развитие силы и укрепление всех основных мышечных групп организма.

*Задание:*

1. Упражнения для развития силы рук и плечевого пояса
2. Упражнения для развития силы мышц груди и спины
3. Упражнения для развития силы мышц живота и кора
4. Упражнения для развития силы ног и ягодиц
5. Круговая тренировка (если позволяет время)

*Технические средства обучения:* зал для фитнеса или спортивный зал с необходимым оборудованием, гимнастические коврики, гантели, эспандеры, утяжелители, турник, штанга (по возможности), материалы для обеспечения безопасности (мягкие маты, страховочные ремни).

*Ход занятия:*

*1. Вводная часть (разминка)*

Легкий бег трусцой или велотренажер для разогрева сердечно-сосудистой системы.

Разминка суставов и мышц: вращения руками, шей, бедрами, коленями, стопы.

Короткие упражнения на растяжку и разогрев основных мышечных групп.

*2. Основная часть*

Блок 1. Упражнения для развития силы рук и плечевого пояса

Отжимания от пола (различная ширина постановки рук).

Подтягивания на турнике широким и средним хватом.

Подъем гантелей на бицепс, французский жим гантелей.

Блок 2. Упражнения для развития силы мышц груди и спины

Жим гантелей лежа на горизонтальной скамье.

Тяга верхнего блока или подтягивания с противовесом.

Гиперэкстензии для укрепления мышц спины.

Блок 3. Упражнения для развития силы мышц живота и кора

Скручивания на пресс.

«Планка» – статическое упражнение для укрепления мышц живота и спины.

Велосипед – педалирование ногами в положении лежа.

Блок 4. Упражнения для развития силы ног и ягодиц

Приседания с собственным весом или с гантелями.

Выпады вперед и назад.

Подъем на носки стоя на ступеньке или платформе.

Блок 5. Круговая тренировка (если позволяет время)

Чередование блоков упражнений с коротким отдыхом между подходами для интенсификации тренировки.

*3. Заключительная часть*

Заминка: медленные шаги и легкие растяжки для расслабления мышц.

Подведение итогов занятия: оценка уровня физической подготовки и постановка задач на дальнейшее развитие.

### ***Практическое занятие № 10***

Тема: «Силовые упражнения с гирями»

*Цель:* развитие силы, выносливости, координации и стабилизации мышц с помощью упражнений с гирями, освоение правильной техники выполнения упражнений, повышение уровня физической подготовки.

*Задание:*

1. Выполнить базовые упражнения с гирей
2. Выполнить сложные упражнения с гирями

*Технические средства обучения:* гири различных весов (обычно 8 кг, 16 кг, реже 24 кг и 32 кг), материалы для разминки (скакалка, коврики, эспандер), обувь с жесткой подошвой для надежной опоры; возможно использование зеркал для самоконтроля техники.

*Ход занятия:*

#### *1. Вводная часть (разминка)*

Легкий бег трусцой или эллипсоид для разогрева сердечно-сосудистой системы.

Разминка суставов и мышц: вращения руками, шей, бедрами, коленями, стопы.

Короткие упражнения на растяжку и разогрев основных мышечных групп.

#### *2. Основная часть*

Блок 1. Базовые упражнения с гирей

Жим гири одной рукой: выполнение попеременно левой и правой рукой.

Жим двумя руками: поочередно двумя руками одновременно.

Жим гирь лежа: выполнять на скамье или полу, фокусируясь на контроле движения.

Блок 2. Сложные упражнения с гирями

Тяга гири на грудь: правильное выполнение движения, избегая сутулости и округления спины.

Рывок гири: акцент на технику подъема и стабилизации.

Толчок двух гирь: развитие силы и координации, акцент на работу больших мышечных групп.

Блок 3. Интервальная тренировка (при желании)

Выполнение комплекса упражнений в формате круговой тренировки с минимальным отдыхом между подходами.

#### *3. Заключительная часть*

Заминка: медленные шаги и легкие растяжки для расслабления мышц.

Подведение итогов занятия: оценка уровня физической подготовки и постановка задач на дальнейшее развитие.

### ***Практическое занятие № 11***

Тема: «Силовые упражнения со штангой»

*Цель:* освоение техники выполнения базовых силовых упражнений со штангой, развитие силы, выносливости и координации, укрепление мышечного корсета и повышение общей физической подготовки.

*Задание:*

1. Жим штанги стоя
2. Жим штанги лёжа
3. Тяга штанги на грудь
4. Приседания со штангой
5. Толчок и рывок штанги
6. Дополнительные упражнения на тренажерах

*Технические средства обучения:* штанги и блины различных весов, тренажеры: для жима лёжа, тяги за голову и на грудь, тренажер для гребли, тренажер-бабочка, тренажер для прокачивания бицепса, коврики для приседа и выполнения жимов лёжа, секундомер или таймер для контроля времени отдыха между подходами.

*Ход занятия:*

*Вводная часть (разминка):*

Легкий бег трусцой или велотренажер для разогрева сердечно-сосудистой системы.

Разминка суставов и мышц: вращения руками, шеей, бедрами, коленями, стопы.

Короткие упражнения на растяжку и разогрев основных мышечных групп.

*Основная часть:*

Блок 1. Жим штанги стоя

Выполняется прямым хватом на ширине плеч, штанга поднимается над головой.

Выполнение с минимальной нагрузкой для новичков, постепенное увеличение веса.

Блок 2. Жим штанги лёжа

Горизонтальное положение на скамье, прямое положение грифа над грудью.

Подъём штанги на выдохе, вдох на опускании.

Блок 3. Тяга штанги на грудь

Широкий хват, ноги на ширине плеч, упор на носки.

Подъем штанги до уровня подбородка, фиксация и плавное опускание.

Блок 4. Приседания со штангой

Гриф кладется на плечи, ноги расставлены на ширину плеч.

Медленное опускание в глубокий присед, подъем с прямой спиной.

Блок 5. Толчок и рывок штанги

Осваивание базовых техник подъема штанги от пола к груди и затем над головой.

Начало с небольшого веса, постепенное увеличение нагрузки.

Блок 6. Дополнительные упражнения на тренажерах

Тренажер «гребля»: развитие широчайших мышц спины и плечевого пояса.

Бабочка: акцент на грудные мышцы.

Тренажер на бицепс: развитие двуглавых мышц рук.

*Заключительная часть:*

Медленные шаги и легкие растяжки для расслабления мышц.

Подведение итогов занятия: оценка уровня физической подготовки и постановка задач на дальнейшее развитие.

## ***Практическое занятие № 12***

Тема: «Строевые приемы»

*Цель:* обучение и совершенствование навыков выполнения строевых приемов, развитие дисциплины, координации движений и чувства коллективизма.

*Задание:*

1. Выполнить строевые команды и построение
2. Выполнить строевые движения
3. Совершенствование строевых навыков
4. Смена направления и перестроения

*Технические средства обучения:* просторная площадь или спортивный зал для выполнения строевых приемов, командирский голос или свисток для подачи команд, форма одежды, удобная для строевых занятий.

*Ход занятия:*

*1. Вводная часть (разминка)*

Легкий бег трусцой или маршировка для разогрева сердечно-сосудистой системы.

Разминка суставов и мышц: вращения руками, шеей, бедрами, коленями, стопы.

Короткие упражнения на растяжку и разогрев основных мышечных групп.

*2. Основная часть*

Блок 1. Строевые команды и построение  
Обучение основным командам («Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»).

Практическое построение в шеренгу, колонну, цепь.

Блок 2. Строевые движения

Шаги на месте и вперед: пошаговое выполнение по команде («Шагом марш!»).

Выполнение поворотов на месте («Направо!», «Налево!», «Кругом!»).

Маршировка по команде с соответствующим шагом и речёвкой.

Блок 3. Совершенствование строевых навыков

Отработка ходьбы строевым шагом, сохранение правильной осанки и дисциплины.

Практические упражнения на запоминание команд и четкое их выполнение.

Блок 4. Смена направления и перестроения

Выполнение перестроений из колонны в шеренгу и наоборот.

Обучение смене направления движения («Вперед шагом марш!», «Назад шагом марш!»).

*3. Заключительная часть*

Заминка: медленные шаги и легкую зарядку для расслабления мышц.

Подведение итогов занятия: оценка уровня освоения строевых навыков, выставление отметок за выполнение команд.

### ***Практическое занятие № 13***

Тема: «Техника акробатических упражнений»

*Цель:* обучение и совершенствование техники выполнения базовых акробатических элементов, развитие координации, гибкости, силы и смелости.

*Задание:*

1. Изучить технику акробатических упражнений
2. Выполнение серии акробатических элементов подряд: кувырок, колесо, мостик, стойка на руках
3. Разучивание комбинаций из простых акробатических элементов

*Технические средства обучения:* большой просторный спортивный зал с матами и покрытием для безопасности, маты для страховки и мягких приземлений, вспомогательные гимнастические предметы (балансы, шесты, кольца — по необходимости).

*Ход занятия:*

*1. Вводная часть (разминка)*

Легкий бег трусцой или маршировка по кругу.

Разминка суставов и мышц: вращения руками, шеей, бедрами, коленями, стопы.

Короткие упражнения на растяжку и разогрев основных мышечных групп.

### *2. Основная часть*

#### Блок 1. Техника акробатических упражнений

Обучение кувырку вперед: положение рук, группировка тела, мягкий прокат через плечо.

Обучение стойке на руках: развитие силы рук и координации, правильное положение тела.

Обучение колесу: техника постановки рук и ног, контроль направления движения.

Обучение мостику: растяжка спины, техника прогиба и правильное распределение нагрузки.

#### Блок 2. Отработка техники выполнения акробатических элементов

Повторение изученных элементов с акцентом на правильную технику выполнения.

Отработка групповых упражнений (парные упражнения, страховка партнера).

#### Блок 3. Совершенствование навыков акробатики

Выполнение серии акробатических элементов подряд: кувырок, колесо, мостик, стойка на руках.

Использование мягких поверхностей для страховки и обеспечения безопасности.

#### Блок 4. Развитие координации и пластики

Разучивание комбинаций из простых акробатических элементов.

Совершенствование чувства баланса и контроля над телом.

### *3. Заключительная часть*

Растяжка мышц рук, ног, спины.

Подведение итогов занятия: оценка уровня освоения акробатических навыков, рекомендации по самостоятельным тренировкам.

## ***Практическое занятие № 14***

Тема: «Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт. Упражнения на бревне (девушки). ППФП»

*Цель:* развитие физической подготовленности, освоение техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах (брусья, бревно), формирование навыков профессионального физического воспитания (ППФП), развитие силы, координации и чувства равновесия.

*Задание:*

1. Выполнить упражнения на брусьях (юноши)
2. 1. Выполнить упражнения на бревне (девушки)

3. Отработать технику выполнения упражнений с гирями: жим гири, махи гирей, толчок гирь

*Технические средства обучения:* гимнастические брусья и бревно, гири и гантели различных весов, мягкие маты для страховки и приземления, подсобные материалы для оказания помощи (страховочные лямки, ленты).

*Ход занятия:*

*1. Вводная часть (разминка)*

Легкий бег трусцой или маршировка по кругу.

Разминка суставов и мышц: вращения руками, шеей, бедрами, коленями, стопы.

Короткие упражнения на растяжку и разогрев основных мышечных групп.

*2. Основная часть*

Блок 1. Упражнения на брусьях (юноши)

Висы: обычный вис, вис на согнутых руках, вис сзади.

Махи: махи в висе вперед-назад, круговые махи.

Упоры: упор на брусьях, упор с приподнятым тазом.

Подводящие упражнения: подтянуть колени к груди, оттолкнуться от бруса.

Соскоки: безопасный выход из висов и упоров.

ППФП: комплексы упражнений с гантелями и гирями для укрепления мышц рук и плечевого пояса.

Блок 2. Упражнения на бревне (девушки)

Наскок: изучение правильной техники наскака на бревно.

Ходьба: ходьба по бревну, перемещение вдоль бревна с разным положением рук.

Полушпагат: принятие позы полушпагата на бревне.

Уголок: удержание положения уголка на бревне.

Равновесие: удержание равновесия в различных положениях.

Повороты: повороты на бревне с сохранением равновесия.

Соскок: безопасный сход с бревна.

Блок 3. Гиревой спорт

Техника выполнения упражнений с гирями: жим гири, махи гирей, толчок гирь.

Методика ППФП: включение упражнений с гирями в комплексы для укрепления мышц рук, плечевого пояса и корпуса.

*3. Заключительная часть*

Заминка: растяжка мышц рук, ног, спины.

Подведение итогов занятия: оценка уровня освоения техники выполнения упражнений, рекомендации по самостоятельным тренировкам.

## ***Практическое занятие № 15***

Тема: «Баскетбол. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты»

*Цель:* совершенствование техники перемещения, стойки игрока, остановок и поворотов в баскетболе, развитие ловкости, координации и быстроты движений.

*Задание:*

1. Совершенствование техники перемещения и стойки игрока
2. Совершенствование техники остановки и поворотов
3. Совершенствование в игровой обстановке

*Технические средства обучения:* спортивный зал или оборудованное баскетбольное поле, баскетбольные мячи (по количеству участников), ограждения или маркеры для разметки коридоров и зон для выполнения упражнений.

*Ход занятия:*

### *1. Вводная часть (разминка)*

Легкий бег трусцой по периметру зала или площадки.

Разминка суставов и мышц: вращения руками, шеей, бедрами, коленями, стопы.

Короткие упражнения на растяжку и разогрев основных мышечных групп.

### *2. Основная часть*

Блок 1. Совершенствование техники перемещения и стойки игрока

Стойка игрока: научим правильной позиции ног, расположения тела и рук.

Передвижение: отработка ходьбы и бега с мячом, освоение боковых шагов, бега задом наперёд.

Ходьба: отработка пешего передвижения, координация рук и ног.

Прыжки: прыжки на месте и в движении, прыжки с подхватом мяча.

Блок 2. Совершенствование техники остановки и поворотов

Остановки: отработка внезапных остановок с мячом и без мяча, совершенствование работы ног и рук.

Повороты: освоение техники поворота на передней и задней ноге, повороты с мячом.

Работа рук и ног: отработка скоординированных движений рук и ног при перемещениях, остановках и поворотах.

Блок 3. Совершенствование в игровой обстановке

Упражнения с элементами игры: передачи мяча в движении, повороты и остановки с соперником.

Мини-игры с ограниченным количеством мячей для развития техники и тактики игры.

### *3. Заключительная часть — 5 минут*

Растяжка мышц ног, рук, спины.

Подведение итогов занятия: оценка уровня освоения техники перемещения, стойки, остановок и поворотов, рекомендации по самостоятельной тренировке.

## ***Практическое занятие № 16***

Тема: «Баскетбол. Передачи мяча»

*Цель:* совершенствование техники передач мяча в баскетболе, развитие координации, точности и скорости движений, умения взаимодействовать с партнерами в команде.

*Задание:*

1. Совершенствование техники передач мяча двумя руками
2. Совершенствование техники передач мяча одной рукой
3. Совершенствование ловли и передачи мяча в колонне и по кругу

*Технические средства обучения:* спортивный зал или оборудованное баскетбольное поле, баскетбольные мячи (по количеству участников), ограждения или маркеры для разметки коридоров и зон для выполнения упражнений.

*Ход занятия:*

#### *1. Вводная часть (разминка)*

Легкий бег трусцой по периметру зала или площадки.

Разминка суставов и мышц: вращения руками, шей, бедрами, коленями, стопы.

Короткие упражнения на растяжку и разогрев основных мышечных групп.

#### *2. Основная часть*

Блок 1. Совершенствование техники передач мяча двумя руками

Передача мяча двумя руками от груди: отработать точный посыл мяча партнерам, правильное расположение рук.

Передача мяча двумя руками сверху: отработать передачу с верхним замахом, точную передачу партнеру.

Передача мяча двумя руками снизу: акцент на передаче мяча с нижнего замаха, четкость и точность.

Скрытая передача мяча за спиной: освоение техники незаметной передачи мяча мимо защитника.

Блок 2. Совершенствование техники передач мяча одной рукой

Передача мяча одной рукой от плеча: отработка четкости и точности передачи.

Передача мяча одной рукой от головы или сверху: акцент на верхней точке отправки мяча.

Передача мяча одной рукой «крюком»: отработать технику крюковой передачи, обход защиты.

Передача мяча одной рукой снизу: передать мяч снизу, развивая силу и точность.

Передача мяча одной рукой сбоку: отработать боковой заброс мяча партнеру.

Блок 3. Совершенствование ловли и передачи мяча в колонне и по кругу

Колонна: учащиеся выстраиваются в колонну, передают мяч первому игроку, который передает следующему и т.д.

Круг: игроки образуют круг, передавая мяч по часовой стрелке и против нее, совершенствуя технику ловли и передачи.

### *3. Заключительная часть*

Растяжка мышц рук, плеч, спины.

Подведение итогов занятия: оценка уровня освоения техники передач, рекомендации по самостоятельной тренировке.

## ***Практическое занятие № 17***

Тема: «Баскетбол. Ведение мяча»

*Цель:* совершенствование техники ведения мяча, развитие координации, ловкости и быстроты движений, освоение техники обыгрывания соперников с помощью различных манипуляций с мячом.

### *Задание:*

1. Совершенствование техники ведения мяча с высоким и низким отскоком
2. Совершенствование техники ведения мяча со зрительным и без зрительного контроля
3. Совершенствование техники обводка соперника

*Технические средства обучения:* спортивный зал или оборудованное баскетбольное поле, баскетбольные мячи (по количеству участников), ограждения или маркеры для разметки коридоров и зон для выполнения упражнений.

### *Ход занятия:*

#### *1. Вводная часть (разминка)*

Легкий бег трусцой по периметру зала или площадки.

Разминка суставов и мышц: вращения руками, шеей, бедрами, коленями, стопы.

Короткие упражнения на растяжку и разогрев основных мышечных групп.

## *2. Основная часть*

### Блок 1. Ведение мяча с высоким и низким отскоком

Ведение мяча с высоким отскоком: акцент на силе и длине отбивки мяча.

Ведение мяча с низким отскоком: акцент на коротком контакте с мячом, сохранение контроля.

Ведение с чередованием высокого и низкого отскока для развития гибкости и приспособляемости.

### Блок 2. Ведение мяча со зрительным и без зрительного контроля

Ведение мяча, глядя на площадку: развитие периферийного зрения и восприятия партнеров.

Ведение мяча, смотря вперед: развитие чувства мяча и контроля без постоянного визуального контакта.

### Блок 3. Обводка соперника

Изменение высоты отскока: быстрое переключение между высоким и низким отскоком, дезориентация соперника.

Изменение направления: резкие повороты и смена направления движения, обыгрыш оппонента.

Изменение скорости: замедление и ускорение движения, отвлечение внимания защитника.

Перевод мяча: смена ведущей руки и направления движения, улучшение владения мячом.

## *3. Заключительная часть*

Заминка: растяжка мышц рук, плеч, спины.

Подведение итогов занятия: оценка уровня освоения техники ведения мяча, рекомендации по самостоятельной тренировке.

## ***Практическое занятие № 18***

Тема: «Баскетбол. Техника броска в кольцо и штрафных бросков»

*Цель:* совершенствование техники выполнения бросков в кольцо, развитие точности, силы и координации движений, освоение техники штрафных бросков.

*Задание:*

1. Совершенствование техники броска мяча в кольцо с места
2. Совершенствование техники Ведение – 2 шага – бросок
3. Совершенствование техники штрафных бросков

*Технические средства обучения:* спортивный зал или оборудованное баскетбольное поле, баскетбольные мячи (по количеству участников), баскетбольные кольца и щит с установленной высотой, маркеры или конусы для обозначения точек бросков.

*Ход занятия:*

*1. Вводная часть (разминка)*

Легкий бег трусцой по периметру зала или площадки.

Разминка суставов и мышц: вращения руками, шеей, бедрами, коленями, стопы.

Короткие упражнения на растяжку и разогрев основных мышечных групп.

*2. Основная часть*

Блок 1. Техника броска мяча в кольцо с места

Обучение правильной технике броска: работа рук и ног, положение корпуса, сгибание коленей, вынос мяча и точный бросок.

Отработка броска с ближних и средних дистанций.

Блок 2. Ведение – 2 шага – бросок

Отработка техники ведения мяча с последующим броском: 2 шага после ведения завершаются точным броском в корзину.

Акцент на сочетании ведения и броска, развитие быстроты и точности.

Блок 3. Техника штрафных бросков

Обучение правильной технике штрафного броска: положение ног, сгибание коленей, плавный замах и точный бросок.

Отработка штрафных бросков с линии штрафного броска.

Работа над силой и точностью броска, исключение волнения и нервозности.

*3. Заключительная часть*

Растяжка мышц рук, плеч, спины.

Подведение итогов занятия: оценка уровня освоения техники броска, рекомендации по самостоятельной тренировке.

### ***Практическое занятие № 19***

Тема: «Баскетбол. Тактика игры в защите и нападении»

*Цель:* совершенствование навыков защиты и нападения в баскетболе, развитие тактического мышления, освоение техник передвижения, овладения мячом и противодействия сопернику, формирование навыков командной игры.

*Задание:*

1. Совершенствование техники защиты
2. Совершенствование техники нападения

*Технические средства обучения:* спортивный зал или оборудованное баскетбольное поле, баскетбольные мячи (по количеству участников), маркеры или конусы для обозначения точек бросков.

*Ход занятия:*

*1. Вводная часть (разминка)*

Легкий бег трусцой по периметру зала или площадки.

Разминка суставов и мышц: вращения руками, шеей, бедрами, коленями, стопы.

Короткие упражнения на растяжку и разогрев основных мышечных групп.

*2. Основная часть*

**Блок 1. Техника защиты**

Передвижения: обучение правильной стойке, технике ходьбы, бега, прыжков, остановок и поворотов.

Владение мячом и противодействие: выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока.

**Блок 2. Тактика нападения**

Индивидуальные действия: обучение технике владения мячом игроком с мячом и без мяча.

Групповые действия: взаимодействие двух и трех игроков, обмен ролями, взаимодействие при передачах и бросках.

Командные действия: позиционное и стремительное нападение, использование разных тактических схем.

**Блок 3. Практическая игра**

Проведение мини-матчей, разделение студентов на команды для отработки изученных техник и тактик.

Анализ действий команд, выявление сильных и слабых сторон.

*3. Заключительная часть*

Заминка: растяжка мышц рук, плеч, спины.

Подведение итогов занятия: оценка уровня освоения техники защиты и нападения, рекомендации по самостоятельной тренировке.

***Практическое занятие № 20***

Тема: «Баскетбол. Основы методов судейства и тактики игры»

*Цель:* совершенствование знаний и навыков по технике игры в баскетбол, освоение правил судейства, развитие точности и координации движений, улучшение навыков владения мячом.

*Задание:*

1. Совершенствование знаний по технике игры и правилам судейства
2. Отработка техники поворотов, приема и передачи мяча
3. Техника штрафных бросков

*Технические средства обучения:* спортивный зал или оборудованное баскетбольное поле, баскетбольные мячи (по количеству участников), маркеры или конусы для обозначения точек и коридоров, судейские свистки, таблички с правилами и знаками судейства.

*Ход занятия:*

*1. Вводная часть (разминка)*

Легкий бег трусцой по периметру зала или площадки.

Разминка суставов и мышц: вращения руками, шеей, бедрами, коленями, стопы.

Короткие упражнения на растяжку и разогрев основных мышечных групп.

*2. Основная часть*

Блок 1. Совершенствование знаний по технике игры и правилам судейства

Изучение основных правил игры в баскетбол: положения вне игры, фол, двойной ведение, перехваты, блокировки.

Изучение жестов судейства: подача сигналов при нарушениях и ситуациях на площадке.

Блок 2. Отработка техники поворотов, приема и передачи мяча

Повороты: обучение технике выполнения поворотов на передней и задней ноге.

Прием мяча: совершенствование техники приема мяча руками и ногами.

Передача мяча: передача мяча двумя руками от груди, передача сверху, передача снизу.

Блок 3. Техника штрафных бросков

Отработка техники штрафных бросков: правильное положение ног, сгибание коленей, плавный замах и точный бросок.

Выполнение штрафных бросков с линии штрафного броска.

Блок 4. Ведение мяча

Отработка техники ведения мяча: ведение с высоким и низким отскоком, ведение в движении.

Совершенствование техники ведения мяча в различных ситуациях игры.

*3. Заключительная часть*

Заминка: растяжка мышц рук, плеч, спины.

Подведение итогов занятия: оценка уровня освоения техники игры и правил судейства, рекомендации по самостоятельной тренировке.

***Практическое занятие № 21***

Тема: «Баскетбол. Выполнение контрольных нормативов»

*Цель:* проведение тестирования физической подготовленности и техники владения мячом, оценка уровня освоения основных баскетбольных навыков, выявление индивидуальных достижений и резервов для дальнейшего совершенствования.

*Задание:* Выполнение контрольных нормативов

*Технические средства обучения:* спортивный зал или оборудованное баскетбольное поле, баскетбольные мячи (по количеству участников), маркеры или конусы для обозначения точек бросков и ведения мяча, электронный секундомер или обычные часы для замера времени, протоколы для записей результатов испытаний.

*Ход занятия:*

*1. Вводная часть (разминка)*

Легкий бег трусцой по периметру зала или площадки.

Разминка суставов и мышц: вращения руками, шей, бедрами, коленями, стопы.

Короткие упражнения на растяжку и разогрев основных мышечных групп.

*2. Основная часть*

Блок 1. Выполнение контрольных нормативов

Баскетбольная «дорожка»: прохождение серии упражнений (ведение мяча, броски, передвижения) с фиксированным временем.

Ведение - два шага - бросок в кольцо: выполнение броска после двух шагов с ведением мяча.

Штрафной бросок: выполнение серии штрафных бросков с фиксированного расстояния.

Бросок мяча с места под кольцом: точность броска с близкого расстояния.

Средний бросок с места: выполнение бросков с середины дистанции.

*3. Заключительная часть*

Заминка: растяжка мышц рук, плеч, спины.

Подведение итогов занятия: оценка уровня физической подготовки и техники владения мячом, рекомендации по дальнейшему совершенствованию.

## ***Практическое занятие № 22***

Тема: «Волейбол. Стойки игрока и перемещения»

*Цель:* совершенствование техники перемещения и стойки игрока в волейболе, развитие координации, ловкости и быстроты движений, формирование прочных навыков перемещения на площадке.

*Задание:*

1. Совершенствование техники перемещения и стойки игрока
2. Отработка перемещений

*Технические средства обучения:* спортивный зал с волейбольной площадкой, волейбольные мячи (по количеству студентов), ограждения или маркеры для обозначения зон перемещения.

*Ход занятия:*

*1. Вводная часть (разминка)*

Легкий бег трусцой по периметру зала или площадки.

Разминка суставов и мышц: вращения руками, шеей, бедрами, коленями, стопами.

Короткие упражнения на растяжку и разогрев основных мышечных групп.

*2. Основная часть*

Блок 1. Совершенствование техники перемещения и стойки игрока

Стойка игрока: обучение правильной позиции ног, расположение тела и рук.

Передвижение: отработка ходьбы и бега по площадке, развитие боковых шагов, прыжков и перемещения вперед-назад.

Остановки: отработка резких остановок с последующим приемом мяча.

Блок 2. Отработка перемещений

Основную стойку: закрепление правильной стойки и перемещения в пределах площадки.

Перемещение вперед: отработка быстрого продвижения вперед с сохранением равновесия.

Перемещение назад: развитие техники заднего шага с удержанием позиции.

Перемещение вправо-влево: совершенствование боковых перемещений с изменением направления.

Блок 3. Практическая игра

Проведение игры с акцентом на перемещения и смену позиций на площадке.

Анализ действий игроков, выделение удачных моментов и областей для улучшения.

*3. Заключительная часть*

Заминка: растяжка мышц ног, рук, спины.

Подведение итогов занятия: оценка уровня освоения техники перемещения и стойки, рекомендации по самостоятельной тренировке.

***Практическое занятие № 23***

Тема: «Волейбол. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками»

*Цель:* совершенствование техники приема и передачи мяча снизу и сверху двумя руками, развитие точности, координации и взаимодействия с партнером.

*Задание:*

1. Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу двумя руками
2. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками
3. Отработка техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения

*Технические средства обучения:* спортивный зал с волейбольной площадкой, волейбольные мячи (по количеству студентов), ограждения или маркеры для обозначения зон перемещения.

*Ход занятия:*

*1. Вводная часть (разминка)*

Легкий бег трусцой по периметру зала или площадки.

Разминка суставов и мышц: вращения руками, шей, бедрами, коленями, стопы.

Короткие упражнения на растяжку и разогрев основных мышечных групп.

*2. Основная часть*

Блок 1. Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу двумя руками

Прием мяча снизу: правильное положение рук, техника приема, направление мяча партнеру.

Передача мяча снизу: техника передачи мяча снизу двумя руками, направление передачи партнеру.

Блок 2. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками

Прием мяча сверху: обучение правильной позиции рук, мягкому и точному приему мяча.

Передача мяча сверху: техника передачи мяча сверху двумя руками, точность передачи партнеру.

Блок 3. Отработка техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения

Передача на месте: выполнение передач мяча сверху и снизу в неподвижном положении.

Передача после перемещения: игрок передвигается по площадке, принимает мяч и осуществляет передачу партнеру.

*3. Заключительная часть*

Заминка: растяжка мышц рук, плеч, спины.

Подведение итогов занятия: оценка уровня освоения техники приема и передачи мяча, рекомендации по самостоятельной тренировке.

### ***Практическое занятие № 24***

Тема: «Волейбол. Нижняя прямая и боковая подача»

*Цель:* совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи мяча, развитие точности, силы и координации движений, закрепление навыков приема мяча с подачи.

*Задание:*

1. Совершенствование техники нижней прямой подачи
2. Совершенствование техники боковой подачи
3. Закрепление техники приема мяча с подачи двумя руками снизу на месте

*Технические средства обучения:* спортивный зал с волейбольной площадкой, волейбольные мячи (по количеству студентов), ограждения или маркеры для обозначения зон перемещения.

*Ход занятия:*

#### *1. Вводная часть (разминка)*

Легкий бег трусцой по периметру зала или площадки.

Разминка суставов и мышц: вращения руками, шеей, бедрами, коленями, стопы.

Короткие упражнения на растяжку и разогрев основных мышечных групп.

#### *2. Основная часть*

Блок 1. Совершенствование техники нижней прямой подачи

Стойка: обучение правильной позиции ног и рук при подаче.

Работа рук и ног: техника подачи мяча снизу, направление и сила подачи.

Блок 2. Совершенствование техники боковой подачи

Стойка: обучение правильной позиции тела при боковой подаче.

Работа рук и ног: техника боковой подачи, контроль направления и силы удара.

Блок 3. Закрепление техники приема мяча с подачи двумя руками снизу на месте

Прием мяча: обучение правильной технике приема мяча снизу двумя руками.

Закрепление приема: многократное выполнение приема мяча на месте, отработка точности и силы приема.

#### *3. Заключительная часть*

Заминка: растяжка мышц рук, плеч, спины.

Подведение итогов занятия: оценка уровня освоения техники подачи и приема мяча, рекомендации по самостоятельной тренировке.

### ***Практическое занятие № 25***

Тема: «Волейбол. Верхняя прямая подача»

*Цель:* совершенствование техники верхней прямой подачи мяча, развитие точности, силы и координации движений, отработка подачи на результат по зонам.

*Задание:*

1. Совершенствование техники верхней прямой подачи
2. Отработка подачи на результат по зонам

*Технические средства обучения:* спортивный зал с волейбольной площадкой, волейбольные мячи (по количеству студентов), ограждения или маркеры для обозначения зон перемещения.

*Ход занятия:*

#### *1. Вводная часть (разминка)*

Легкий бег трусцой по периметру зала или площадки.

Разминка суставов и мышц: вращения руками, шеей, бедрами, коленями, стопы.

Короткие упражнения на растяжку и разогрев основных мышечных групп.

#### *2. Основная часть*

Блок 1. Совершенствование техники верхней прямой подачи

Стойка: обучение правильной позиции ног и рук при подаче.

Работа рук и ног: техника подачи мяча сверху, акцент на точности и силе подачи.

Блок 2. Отработка подачи на результат по зонам

Закрепление подачи: отработка подачи мяча в заданные зоны площадки, развитие точности и силы подачи.

Повторение подачи: многократное выполнение подачи в разные зоны, улучшение результатов.

#### *3. Заключительная часть*

Заминка: растяжка мышц рук, плеч, спины.

Подведение итогов занятия: оценка уровня освоения техники подачи, рекомендации по самостоятельной тренировке.

## ***Практическое занятие № 26***

Тема: «Волейбол. Тактика игры в защите и нападении»

*Цель:* совершенствование техники верхней прямой подачи мяча, развитие точности, силы и координации движений, закрепление навыков тактики игры в защите и нападении.

*Задание:*

1. Совершенствование техники верхней прямой подачи
2. Совершенствование тактики игры в защите и нападении

*Технические средства обучения:* спортивный зал с волейбольной площадкой, волейбольные мячи (по количеству студентов), ограждения или маркеры для обозначения зон перемещения.

*Ход занятия:*

### *1. Вводная часть (разминка)*

Легкий бег трусцой по периметру зала или площадки.

Разминка суставов и мышц: вращения руками, шеей, бедрами, коленями, стопы.

Короткие упражнения на растяжку и разогрев основных мышечных групп.

### *2. Основная часть*

Блок 1. Совершенствование техники верхней прямой подачи

Стойка: обучение правильной позиции ног и рук при подаче.

Работа рук и ног: техника подачи мяча сверху, акцент на точности и силе подачи.

Подача в зону: отработка подачи мяча в заданные зоны площадки.

Блок 2. Совершенствование тактики игры в защите и нападении

Подача в зону: развитие навыков подачи мяча в определенную зону площадки.

Нападающий удар: техника выполнения удара, развитие силы и точности удара.

Блокирование: техника постановки блока, отражение нападающего удара соперника.

### *3. Заключительная часть*

Заминка: растяжка мышц рук, плеч, спины.

Подведение итогов занятия: оценка уровня освоения техники подачи и тактики игры, рекомендации по самостоятельной тренировке.

## ***Практическое занятие № 27***

Тема: «Волейбол. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Основы методики судейства по избранному виду спорта. Практика судейства»

*Цель:* ознакомление студентов с правилами соревнований по волейболу, освоение основ судейства, техники и тактики игры, приобретение навыков судейства и анализа игровых ситуаций.

*Задание:*

1. Ознакомиться с правилами соревнований
2. Освоить основы техники и тактики игры
3. Освоить основы методики судейства

*Технические средства обучения:* спортивный зал с волейбольной площадкой, волейбольные мячи (по количеству участников), судейские свистки, планшет для судейства, знаковые карточки (красная, жёлтая), копии официальных правил волейбола.

*Ход занятия:*

*1. Вводная часть (разминка)*

Легкий бег трусцой по периметру зала или площадки.

Разминка суставов и мышц: вращения руками, шеей, бедрами, коленями, стопами.

Короткие упражнения на растяжку и разогрев основных мышечных групп.

*2. Основная часть*

Блок 1. Правила соревнований

Изучение основных правил игры в волейбол: сетка, размеры площадки, состав команды, очерёдность подачи, выигрыш очка.

Освоение понятия офсайда, двойного касания, четырёх касаний и других ограничений.

Блок 2. Техника и тактика игры

Отработка базовых технических элементов: приём мяча, передача сверху, подача, нападающий удар.

Изучение тактических элементов: розыгрыш мяча, взаимодействие игроков, выбор стратегии нападения и защиты.

Блок 3. Основы методики судейства

Изучение должностных обязанностей главного судьи, линейных судей, секретаря матча.

Ознакомление с жестами судейства: поднятие рук, показания на фол, офсайд, нарушение правил.

Блок 4. Практика судейства

Участие студентов в роли судей: студенты становятся судьями и ведут матч, фиксируя нарушения и сигнализируя игрокам.

Проведение обсуждений игровых ситуаций и анализ ошибок судейства.

*3. Заключительная часть*

Заминка: растяжка мышц рук, плеч, спины.

Подведение итогов занятия: оценка уровня освоения правил, техники и тактики игры, навыков судейства.

### ***Практическое занятие № 28***

Тема: «Настольный теннис. История настольного тенниса. Правила игры»

*Цель:* ознакомление студентов с историей настольного тенниса, правилами игры, классификация ударов, освоение техники игры и техники безопасности при занятиях настольным теннисом.

*Задание:*

1. Изучить основные удары: накат, срезка, топ-спин, плоские удары, подброс, подрезка
2. Отработка базовых ударов: накат, срезка, подрезка
3. Изучить технику безопасности во время игры в настольный теннис

*Технические средства обучения:* настольные теннисные столы (по количеству участвующих пар), теннисные ракетки и мячики (по количеству участников), учебные материалы (фотографии, рисунки, иллюстрирующие удары и правила игры), мягкие защитные коврики или маты (при необходимости).

*Ход занятия:*

#### *1. Вводная часть (разминка)*

Легкий бег трусцой или медленные шаги вокруг зала.

Разминка суставов и мышц: вращения руками, шеей, бедрами, коленями, стопы.

Короткие упражнения на растяжку и разогрев основных мышечных групп.

#### *2. Основная часть*

Блок 1. История настольного тенниса и правила игры

Рассказ о происхождении настольного тенниса, этапах его развития, популярности в мире.

Ознакомление с основными правилами игры: подача, розыгрыш очка, смена сторон, победа в матче.

Блок 2. Классификация ударов в настольном теннисе

Обзор основных ударов: накат, срезка, топ-спин, плоские удары, подброс, подрезка.

Демонстрация техники выполнения каждого удара, указание на ключевые моменты.

Блок 3. Подготовка игровой площадки и стола

Организация игровой площадки: разметка стола, регулировка высоты сетки, расположение мебели.

Создание комфортной атмосферы для занятий: проветривание зала, освещение.

Блок 4. Повышение навыков игры в настольный теннис

Отработка базовых ударов: накат, срезка, подрезка.

Парные матчи: игра по правилам настольного тенниса, отработка приемов и стратегии игры.

Блок 5. Техника безопасности во время игры в настольный теннис

Правила поведения на площадке: уважение к сопернику, обращение с инвентарем.

Предотвращение травм: разминка, использование удобной обуви, контроль мяча.

*3. Заключительная часть*

Заминка: растяжка мышц рук, плеч, спины.

Подведение итогов занятия: оценка уровня освоения техники игры, рекомендации по самостоятельной тренировке.

### ***Практическое занятие № 29***

Тема: «Настольный теннис. Способы держания ракетки»

*Цель:* ознакомление студентов с основными способами держания ракетки в настольном теннисе, освоение правильной стойки игрока и начальных положений для выполнения основных приемов игры.

*Задание:*

1. Освоить правильную стойку игрока
2. Освоить способы держания ракетки
3. Ознакомиться с основными положениями при подготовке и выполнении основных приемов игры

*Технические средства обучения:* настольные теннисные столы (по количеству участвующих пар), теннисные ракетки и мячики (по количеству участников).

*Ход занятия:*

*1. Вводная часть (разминка)*

Легкий бег трусцой или медленные шаги вокруг зала.

Разминка суставов и мышц: вращения руками, шеей, бедрами, коленями, стопами.

Короткие упражнения на растяжку и разогрев основных мышечных групп.

*2. Основная часть*

Блок 1. Стойка игрока

Правильная позиция тела: постановка ног, положение корпуса, взгляд на мяч.

Обучение правильной стойке для подготовки к выполнению ударов.

Блок 2. Способы держания ракетки

Вертикальная хватка («пером»): объяснение и демонстрация, постановка пальцев на ручку ракетки.

Горизонтальная хватка («рукопожатие»): объяснение и демонстрация, правильное расположение пальцев на ручке и плоскости ракетки.

Блок 3. Основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры

Демонстрация и отработка положений рук и ног при выполнении основных ударов: накат, срезка, топ-спин.

Практическое выполнение ударов, сочетая разные способы держания ракетки.

### *3. Заключительная часть*

Заминка: растяжка мышц рук, плеч, спины.

Подведение итогов занятия: оценка уровня освоения техники держания ракетки и основных положений, рекомендации по самостоятельной тренировке.

## ***Практическое занятие № 30***

Тема: «Настольный теннис. Передвижение игрока»

*Цель:* освоение техники правильного передвижения игрока в настольном теннисе, развитие координации, быстроты и точности движений, умение занимать исходную позицию и двигаться на короткой дистанции.

*Задание:*

1. Научиться правильной стойке игрока
2. Отработка передвижений мелкими шагами
3. Отработка выпадов в разных направлениях

*Технические средства обучения:* настольные теннисные столы (по количеству участвующих пар), теннисные ракетки и мячики (по количеству участников).

*Ход занятия:*

### *1. Вводная часть (разминка)*

Легкий бег трусцой или медленные шаги вокруг зала.

Разминка суставов и мышц: вращения руками, шеей, бедрами, коленями, стопы.

Короткие упражнения на растяжку и разогрев основных мышечных групп.

### *2. Основная часть*

Блок 1. Исходное положение при подаче стойки теннисиста

Обучение правильной стойке игрока: позиция ног, положение корпуса, готовая позиция для подачи и приема мяча.

Демонстрация и отработка правильной стойки на месте и в движении.

Блок 2. Передвижение шагами

Отработка передвижений мелкими шагами: влево, вправо, вперед, назад.

Применение шаговых передвижений в игровых ситуациях.

Блок 3. Передвижение выпадами

Техника выполнения выпадов: шаг вперед с упором на ведущую ногу, сохранение равновесия.

Отработка выпадов в разных направлениях.

Блок 4. Передвижение прыжками

Тренировка прыжков на месте и с продвижением вперед, в стороны.

Использование прыжков для быстрого возвращения в исходную позицию.

Блок 5. Перемещение игрока: близко у стола и в средней зоне

Практическое выполнение передвижений: отработка перемещений возле стола и на расстоянии.

Комбинированные передвижения: шаги, выпады, прыжки.

*3. Заключительная часть*

Заминка: растяжка мышц рук, плеч, спины.

Подведение итогов занятия: оценка уровня освоения техники передвижения, рекомендации по самостоятельной тренировке.

### ***Практическое занятие № 31***

Тема: «Настольный теннис. Основные технические приемы»

*Цель:* совершенствование технических приемов игры в настольный теннис, развитие точности, силы и координации движений, освоение ударов с разным типом вращения мяча.

*Задание:*

1. Совершенствование технических приемов нижним вращением
2. Освоить технические приемы без вращения мяча
3. Совершенствование технических приемов с верхним вращением
4. Выполнение упражнений на совершенствование техники игры

*Технические средства обучения:* настольные теннисные столы (по количеству участвующих пар), теннисные ракетки и мячики (по количеству участников).

*Ход занятия:*

*1. Вводная часть (разминка)*

Легкий бег трусцой или медленные шаги вокруг зала.

Разминка суставов и мышц: вращения руками, шеей, бедрами, коленями, стопы.

Короткие упражнения на растяжку и разогрев основных мышечных групп.

## *2. Основная часть*

Блок 1. Совершенствование технических приемов нижним вращением

Срезка: техника выполнения удара с нижним вращением, акцент на технику замаха и доведения.

Подрезка: отработка подреза с нижней стороной ракетки, техника придания вращения.

Блок 2. Технические приемы без вращения мяча

Толчок: техника выполнения толчков, акцент на короткие удары с минимальным вращением.

Откидка: техника откидки мяча, акцент на быстроту и точность удара.

Подставка: техника подставки, акцент на реакцию и точность отражения мяча.

Блок 3. Совершенствование технических приемов с верхним вращением

Накат: техника выполнения накатов, акцент на замах и точность подачи вращения.

Удар: техника нанесения удара с верхней поверхностью ракетки, акцент на силу и направление удара.

Блок 4. Выполнение упражнений на совершенствование техники игры

Отработка ударов на столе: выполнение серий ударов каждым участником.

Партнерские упражнения: игроки тренируются попарно, совершенствуя удары и взаимодействие.

## *3. Заключительная часть*

Заминка: растяжка мышц рук, плеч, спины.

Подведение итогов занятия: оценка уровня освоения техники игры, рекомендации по самостоятельной тренировке.

## ***Практическое занятие № 32***

Тема: «Бадминтон. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне»

*Цель:* совершенствование техники игровой стойки и основных ударов в бадминтоне, развитие координации, точности и силы ударов, укрепление мышц кистей, плечевого пояса, ног и брюшного пресса.

*Задание:*

1. Обучение правильной позиции тела
2. Освоение основных ударов в бадминтоне
3. Выполнение упражнений для укрепления мышц

*Технические средства обучения:* спортивный зал или корт для бадминтона, ракетки и воланы для бадминтона (по количеству участников).

*Ход занятия:*

*1. Вводная часть (разминка)*

Легкий бег трусцой по периметру зала или площадки.

Разминка суставов и мышц: вращения руками, шеей, бедрами, коленями, стопы.

Короткие упражнения на растяжку и разогрев основных мышечных групп.

## *2. Основная часть*

### *Блок 1. Игровая стойка*

Обучение правильной позиции тела: ноги на ширине плеч, легкий изгиб в коленях, руки готовы к удару.

Практическое выполнение игровой стойки, передвижение по площадке.

### *Блок 2. Основные удары в бадминтоне*

Топ-спин: обучение технике выполнения удара с верхним вращением.

Плоский удар: отработка техники плоского удара, минимизация вращения.

Подрезка: техника выполнения удара с нижним вращением.

Блокирующий удар: техника отражения волана в обороне.

### *Блок 3. Выполнение упражнений для укрепления мышц*

Укрепление кистей: сжимание и разжимание эспандера, удержание медицинского мяча.

Укрепление плечевого пояса: подъем гантелей, вращения руками с нагрузкой.

Укрепление ног: приседания, выпады, прыжки на месте.

Укрепление брюшного пресса: подъем ног в положении лежа, планка.

## *3. Заключительная часть*

Заминка: растяжка мышц рук, плеч, спины.

Подведение итогов занятия: оценка уровня освоения техники ударов и рекомендаций по самостоятельной тренировке.

## ***Практическое занятие № 33***

Тема: «Поддачи, Нападающий удар. Судейство соревнований по бадминтону»

*Цель:* совершенствование техники подач и атакующих ударов в бадминтоне, освоение правил судейства и проведение практических соревнований по упрощённым правилам.

*Задание:*

1. Отработка подач
2. Отработка атакующих ударов

*Технические средства обучения:* спортивный зал или корт для бадминтона, ракетки и воланы для бадминтона (по количеству участников), стол для судейства.

*Ход занятия:*

*1. Вводная часть (разминка)*

Легкий бег трусцой по периметру зала или площадки.

Разминка суставов и мышц: вращения руками, шеей, бедрами, коленями, стопы.

Короткие упражнения на растяжку и разогрев основных мышечных групп.

*2. Основная часть*

Блок 1. Отработка подач

Подача снизу: техника выполнения подачи снизу, акцент на точность и силу подачи.

Подача сверху: техника выполнения подачи сверху, акцент на постановку руки и контроль направления.

Блок 2. Отработка атакующих ударов

Нападающий удар «смэш»: техника выполнения удара сверху, акцент на скорость и силу удара.

Атакующие удары: отработка атакующих ударов, развитие точности и силы.

Блок 3. Игра по упрощённым правилам

Проведение матчей по упрощённым правилам: ограничение числа ударов, ограничение площади игры.

Отработка навыков игры в соревновательной обстановке.

Блок 4. Судейство соревнований по бадминтону

Практическое судейство матчей: студенты исполняют роль судей, подавая команды и фиксируя нарушения.

Обучение основным жестам судейства и правилам подачи сигналов.

*3. Заключительная часть*

Заминка: растяжка мышц рук, плеч, спины.

Подведение итогов занятия: оценка уровня освоения техники подач и атакующих ударов, рекомендаций по самостоятельной тренировке.

### ***Практическое занятие № 34***

Тема: «Виды лыжного хода»

*Цель:* совершенствование техники лыжных ходов, освоение классической и коньковой техники, развитие выносливости, координации и общей физической подготовки.

*Задание:*

1. Освоить классические лыжные ходы
2. Освоить коньковые лыжные ходы
3. Совершенствование техники лыжных ходов

*Технические средства обучения:* стадион или оборудованный лыжный трек, лыжи и лыжные палки (по количеству участников), костюм и перчатки для занятий на улице, санитарно-гигиенические средства для защиты от холода и влаги.

*Ход занятия:*

*1. Вводная часть (разминка)*

Легкий бег на лыжах по треку.

Разминка суставов и мышц: вращения руками, шей, бедрами, коленями, стопы.

Короткие упражнения на растяжку и разогрев основных мышечных групп.

*2. Основная часть*

Блок 1. Классические лыжные ходы

Одновременный бесшажный ход: техника одновременного отталкивания двумя палками без шага.

Одношажный классический ход: техника сочетания одновременного отталкивания палками и шага.

Двушажный классический ход: техника двухшажного хода с одновременным отталкиванием палками.

Попеременные лыжные ходы: техника попеременного отталкивания палками и ногами.

Блок 2. Коньковые лыжные ходы

Полуконьковый ход: техника совмещения классической и коньковой техники.

Коньковый ход: техника конькового хода, акцент на широкие и мощные движения ногами.

Блок 3. Совершенствование техники лыжных ходов

Отработка техники каждого хода на отдельном участке трассы.

Совмещение разных ходов в едином комплексе: смена хода по ходу движения.

*3. Заключительная часть*

Заминка: медленные шаги на лыжах, растяжка мышц ног, рук, спины.

Подведение итогов занятия: оценка уровня освоения техники лыжных ходов, рекомендации по самостоятельной тренировке.

### ***Практическое занятие № 35***

Тема: «Передвижение по пересечённой местности»

*Цель:* совершенствование техники передвижения на лыжах по пересечённой местности, развитие выносливости, координации и техники прохождения спусков, подъёмов и неровностей.

*Задание:*

1. Отработать технику поворотов и торможений
2. Отработать прохождение спусков и подъёмов
3. Отработать прохождение дистанций

*Технические средства обучения:* стадион или оборудованный лыжный трек, лыжи и лыжные палки (по количеству участников), костюм и перчатки для занятий на улице, санитарно-гигиенические средства для защиты от холода и влаги.

*Ход занятия:*

*1. Вводная часть (разминка)*

Легкий бег на лыжах по ровной местности.

Разминка суставов и мышц: вращения руками, шей, бедрами, коленями, стопы.

Короткие упражнения на растяжку и разогрев основных мышечных групп.

*2. Основная часть*

Блок 1. Техника поворотов и торможений

Отработка техники поворотов на лыжах: тормозящие движения, постановка ног.

Торможение: техника торможения "плугом" и поперечным скольжением.

Блок 2. Прохождение спусков и подъёмов

Техника прохождения спусков: поза и баланс, управляемое скольжение.

Техника подъёма: техника подъёма "ёлочкой", широкими шагами.

Блок 3. Прохождение дистанций

Девушки проходят дистанцию до 5 км, юноши — до 10 км.

Акцент на сохранение техники и экономию сил на протяжении всей дистанции.

Блок 4. Прыжки на лыжах с малого трамплина

Обучение технике прыжка с трамплина: взлет, полет, приземление.

Отработка прыжков с безопасным приземлением и устойчивостью.

*3. Заключительная часть*

Заминка: медленные шаги на лыжах, растяжка мышц ног, рук, спины.

Подведение итогов занятия: оценка уровня освоения техники передвижения, рекомендации по самостоятельной тренировке.

***Практическое занятие № 36***

Тема: «Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств»

*Цель:* формирование профессионально значимых физических и психических качеств, необходимых в профессии судостроителя, развитие силы, выносливости, координации, моторики и общей физической подготовки.

*Задание:*

1. Выполнить комплексы профессионально-прикладных упражнений
2. Перетягивание каната
3. Преодоление лабиринта
4. Ходьба по бревну

*Технические средства обучения:* спортивный зал или открытая площадка, лёгкие ядра для метания (лёгкости), канат для перетягивания, лабиринт или полоса препятствий, логопедические маты или брёвна для ходьбы.

*Ход занятия:*

*1. Вводная часть (разминка)*

Легкий бег трусцой по периметру зала или площадки.

Разминка суставов и мышц: вращения руками, шеей, бедрами, коленями, стопы.

Короткие упражнения на растяжку и разогрев основных мышечных групп.

*2. Основная часть*

**Блок 1. Комплексы профессионально-прикладных упражнений**

Комплексы упражнений: отработка упражнений, имитирующих профессиональные действия судостроителей (например, манипуляции с тяжёлыми предметами, удержание тела в неудобных положениях).

Метание лёгкости: развитие силы рук и плечевого пояса, отработка техники метания лёгких ядер.

**Блок 2. Перетягивание каната**

Перетягивание каната: развитие силы рук, плечевого пояса и мышц спины, укрепление совместных действий в команде.

**Блок 3. Преодоление лабиринта**

Лабиринт: развитие координации, быстроты реакции и внимания, преодоление препятствий.

**Блок 4. Ходьба по бревну**

Ходьба по бревну: развитие чувства равновесия, координации и устойчивости.

**Блок 5. Самостоятельное проведение комплексов профессионально-прикладной физической культуры**

Запись в журнале: самостоятельное ведение журналов занятий, составление комплексов упражнений для ежедневного режима дня.

Самостоятельные упражнения: выполнение специально разработанных упражнений для развития основных мышечных групп, необходимых судостроителю.

### *3. Заключительная часть*

Заминка: растяжка мышц рук, плеч, спины.

Подведение итогов занятия: оценка уровня освоения профессионально-прикладных упражнений, рекомендации по самостоятельным тренировкам.

### ***3.3 Задания при освобождении по медицинским показаниям***

Доклад как способ оценивания студентов при освобождении по физической культуре по медицинским показаниям представляет собой особую форму промежуточной и итоговой аттестации, которая направлена на формирование познавательной активности и расширение теоретических сведений о здоровом образе жизни, физической культуре и спорте. Этот способ особенно важен для студентов, которые освобождены от практических занятий по причине хронических заболеваний, временной нетрудоспособности или инвалидности.

Примерные темы докладов:

1. Особенности физической подготовки моряков и судостроителей
2. Организация физкультурно-спортивной работы на предприятиях судостроительной отрасли
3. Роль физической активности в профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы у судостроителей
4. Современные фитнес-программы для работников судостроительных заводов
5. Психофизическая подготовка специалистов-судостроителей к экстремальным условиям труда
6. Влияние двигательной активности на работоспособность судостроителей
7. Спортивные соревнования как средство укрепления здоровья судостроителей
8. Физическая активность как профилактика травматизма на судостроительных предприятиях
9. Значимость активного образа жизни для повышения работоспособности судостроителей
10. Лечебная физическая культура для работников судостроения
11. Методы реабилитации спортсменов и судостроителей после спортивных и производственных травм
12. Комплекс упражнений для предупреждения болезней опорно-двигательного аппарата у судостроителей
13. Прогулки и бег трусцой как профилактические меры утомляемости на судостроительных предприятиях
14. Активный туризм и его роль в укреплении здоровья судостроителей

15. Общеукрепляющие упражнения для судостроителей, работающих в закрытых помещениях
16. Значение закаливающих процедур для повышения иммунитета судостроителей
17. Работа на свежем воздухе и её положительное влияние на здоровье судостроителей
18. Социально-психологический климат в спортивной команде судостроителей и его влияние на трудовую деятельность
19. Польза плавания для восстановления организма судостроителей после тяжёлой работы
20. Связь здорового питания и физической активности с производительностью труда судостроителей.

### 3.4 Рефлексия студента «Дневник размышлений»

Создание личного пространства для анализа и осознания своего физического состояния, настроения, переживаний и ощущений во время занятий физической культурой. Данный дневник помогает студенту осознать важность регулярных занятий, выявлять зоны для улучшения и формировать полезные привычки.

Примерные пункты для ведения дневника:

Физические ощущения:

– Чувствовал ли я легкость или тяжесть во время выполнения упражнений?

– Была ли моя усталость нормальной или слишком сильной?

– Какие мышцы испытывали наибольшее напряжение?

Эмоциональное состояние:

– Было ли мое настроение хорошим или подавленным до занятия?

– Менялось ли моё настроение во время и после занятий?

– Были ли у меня эмоции радости, удовлетворения или разочарования?

Исполнение упражнений:

– Удалось ли мне успешно выполнить упражнения?

– Где я сделал ошибки, и как их можно исправить?

– Что я считаю своим главным успехом на сегодняшнем занятии?

Общее впечатление:

– Интересно ли мне было заниматься сегодня?

– Появилось ли желание продолжить тренировки или заниматься в будущем?

– Чего мне хотелось бы добиться на следующей тренировке?

Полезные мысли и советы самому себе:

– Как я могу улучшить свои результаты?

– Какие мои сильные стороны, и на что мне стоит обратить внимание?

– Нуждается ли мой рацион или сон в коррекции?

Совет преподавателю:

Рекомендуется регулярно поощрять студентов вести подобные дневники размышлений, чтобы они смогли осознать свои достижения и желания, а также усилить мотивацию к занятиям физической культурой.

#### 4. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

Вид упражнений	Баллы				
	5	4	3	2	1
Бег 60 м	8,2	8,8	9,2	9,7	10,0
Бег 100 м	14,0	14,2	14,5	14,8	15,0
Бег 3000 м	13,15	14,00	14,30	15,00	15,30
Прыжки в длину с разбега (см)	430	400	390	370	350
Прыжок в длину с места (см)	240	230	225	220	215
Подъём корпуса из положения, лежа на спине (раз) за минуту	45	40	35	30	25
Подтягивание на высокой перекладине из положения вис	12	11	9	8	7
Наклон вперёд, стоя на скамейке (см.)	15	13	10	7	5
Кроссовый бег до 5 км	Без учета времени				
Подъем переворотом на перекладине	8	6	4	2	1
Сгибание/разгибание рук в упоре лежа за 1 мин.	40	35	30	-	-
Передача волейбольного мяча в парах (раз)	20	18	15	12	10
Бросок баскетбольного мяча со штрафной линии	8	7	6	5	4

#### 5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

##### *Основная литература:*

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] / А.А. Бишаева. – [7-изд., стер.] - Москва: Издательский дом Академия, 2020. - 320 с. - ISBN 978-5-4468-9406-2.

2. Мединский, В. Р. История. История России. 1945 год – начало XXI века. Учебник. Минпросвещения России. Образовательно-издательский центр «Академия», 2024. 2024. – 448 с. – ISBN 978-50054-2948-3 – Текст: непосредственный.

3. Соловьев, К. А. История России: учебник и практикум для среднего профессионального образования / К. А. Соловьев [и др.]; под редакцией К. А. Соловьева. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 241 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-15877-9. – Текст: непосредственный.

4. Мулле р А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / [и др.]. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2. <https://www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-433532>

##### *Дополнительная литература*

5. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 450 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-18496-9. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/535163>

6. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. – 2-е изд. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 129 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-15669-0. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/544814>

7. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 113 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-10349-6. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/542058>

8. Баскетбол: справочник:/ RU справоч.- М.: Физкультура и спорт, 1 983.

9. Белов С.А. Секреты баскетбола:/ Белов С.А.- М.: Физкультура и спорт, 1982.

10. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: учеб. пособие:/ Голощапов Б.Р.- М.: Академия, 2 004.

11. Волейбол: справочник:/.- М.: Физкультура и спорт, 1 980.

12. Евсеев Ю.И.Физическая культура:учеб. пособие/ Евсеев Ю.И..- 5-е изд..- Ростов н/Д: Феникс, 2008..

13. Решетников Н.В. Физическая культура: Учеб. пособие для сред.проф.образования:/ Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын.- 2-е изд., перераб. и доп..- М.: Академия, 2 000.

14. Физическая культура студента: учебник/ под ред. В.И. Ильинича.- Москва: Гардари-ки,

#### *Электронные издания:*

15. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

16. Конеева, Е. В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 609 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-18616-1. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/545162>

#### *Интернет-ресурсы:*

17. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>

18. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mossport.ru>