

Министерство образования Иркутской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Иркутской области  
«Иркутский техникум транспорта и строительства»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**  
для выполнения практических работ  
по учебной дисциплине **ОД.06 Физическая культура**  
по профессии среднего профессионального образования  
**08.01.28 Мастер отделочных строительных и декоративных работ**

**Квалификация:**

мастер отделочных строительных работ

**Форма обучения:** очная

**Нормативный срок обучения:** 1 год 10 месяцев  
на базе основного общего образования

Иркутск 2025

Методические рекомендации для практических работ составлены на основании рабочей программы по дисциплине ОД.06 Физическая культура

Разработчик: Литвинова Е. В., преподаватель

Рассмотрено и одобрено на заседании  
ДЦК  
Протокол № 9 от 26.05.2025г.

## Пояснительная записка

Методические указания предназначены для обучающихся, изучающих учебную дисциплину Физическая культура.

Целью методических указаний является методическое сопровождение обучающихся при выполнении практической работы.

Выполнение обучающимися практических работ способствует:

- формированию общих и профессиональных компетенций;
- формированию практических умений в соответствии с требованиями к уровню подготовки обучающихся, установленными рабочей программой Физическая культура;
- обобщение, систематизация, углубление, закрепление полученных знаний;
- совершенствование умений применять полученные знания на практике, реализацию единства интеллектуальной и практической деятельности.

Методические указания содержат практические задания для выполнения обучающимися на практических работах.

### Критерии оценивания практических работ

**Отметка «5»** ставится, если студент:

творчески планирует выполнение работы; самостоятельно и полностью использует знания программного материала; правильно и аккуратно выполняет задание; умеет пользоваться справочной литературой, наглядными пособиями, и другими средствами. Если работа выполнена в заданное время, с соблюдением технологической последовательности, качественно.

**Отметка «4»** ставится, если студент:

правильно планирует выполнение работы; самостоятельно использует знания программного материала; в основном правильно и аккуратно выполняет задание; умеет пользоваться справочной литературой, наглядными пособиями, и другими средствами. Если работа выполнена в заданное время, с соблюдением технологической последовательности, при выполнении отдельных заданий допущены небольшие отклонения.

**Отметка «3»** ставится, если студент:

допускает ошибки при планировании выполнения работы; не может самостоятельно использовать значительную часть знаний программного материала; допускает ошибки и неаккуратно выполняет задание; не качественное выполнение задания; затрудняется самостоятельно использовать справочную литературу, и другие средства.

**Отметка «2»** ставится, если студент:

не может правильно спланировать выполнение работы; не может использовать знания программного материала; допускает грубые ошибки и неаккуратно выполняет задание; при выполнении задания допущены большие отклонения, имеет; не может самостоятельно использовать справочную литературу, наглядные пособия, и другие средства.

### Перечень практических работ

№	Раздел	Кол-во часов
1	Легкая атлетика	20
2	Гимнастика	20
3	Баскетбол	20
4	Футбол	20
5	Волейбол	33
		113 ч

## Практические занятия

”Лёгкая атлетика”

№ 1

### **Задачи:**

1. Ознакомить с инструкцией “По мерам безопасности на занятия лёгкой атлетикой”.
2. Развитие скорости.
3. Совершенствовать технику прыжка в длину с места.
4. Сдать Гос. тест или ОКТ

### **Задания практического занятия:**

1. Теория: Т.Б. „Требование к сп. форме, обуви, инвентарю и месту занятий лёгкой атлетикой,,.
3. Гос. тест или ОКТ
2. ОРУ – в движении и на месте.
3. Прыжки в длину с места.
4. Бег с ускорением - 3x20м.
5. Д.З.- бег на месте 15с

### ***Материально-техническое обеспечение , дидактические средства и ТСО:***

Фишки – 3 шт.; секундомер; секундомер

### **Методические рекомендации к выполнению практических заданий:**

Методы организации занятия – фронтальный, поточный, посменный.

Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.

Контроль за правильностью выполнения упражнений.

Контроль за функциональным состоянием организма.

Привлечение студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке инвентаря и проведению пульсометрии.

Подведение итогов занятия.

№ 2

### **Задачи:**

1. Ознакомить с профилактикой травматизма на занятиях.
2. Ознакомить с требованиями программы по теме: “Лёгкая атлетика”
3. Закрепить технику передачи эстафеты.
4. Сдать Гос. тест или ОКТ.

### **Задания практического занятия:**

1. Профилактика травматизма.
2. Требования программы, контрольные упражнения и нормативы по л/а.
3. ОРУ – в движении и на месте.
4. Гос. тест или ОКТ

5. Эстафетный бег.

6. Д.З.- приседание на двух ногах – 30раз.

***Материально-техническое обеспечение , дидактические средства и ТСО:***

Эстафетные палочки – 2 шт.; фишки – 4 шт.; секундомер;

**Методические рекомендации к выполнению практических заданий:**

Методы организации занятия – фронтальный, поточный, посменный.

Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.

Контроль за правильностью выполнения упражнений.

Контроль за функциональным состоянием организма.

Привлечение студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке инвентаря и проведению пульсометрии.

Подведение итогов занятия

№3

**Задачи:**

1. Повторить правила самоконтроля при выполнении беговых упражнений.

2. Развитие скоростно-силовых качеств.

3. Воспитание коллективизма.

4. Сдать Гос. тест или ОКТ.

**Задания практического занятия:**

1. Теория: Самоконтроль на занятиях л/а.

2. ОРУ в движении и на месте

3. Гос. тест или ОКТ

4. Эстафета по кругу.

5. Многократные прыжки в длину из приседа.

6. Д.З.- прыжки ч/з скакалку – 100 раз

***Материально-техническое обеспечение , дидактические средства и ТСО:***

Эстафетные палочки – 2шт.; фишки – 4шт.; секундомер; скакалки – 10шт.;

**Методические рекомендации к выполнению практических заданий:**

Методы организации занятия – фронтальный, поточный, посменный.

Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.

Контроль за правильностью выполнения упражнений.

Контроль за функциональным состоянием организма.

Привлечение студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке инвентаря, проведению соревнований и пульсометрии.

Подведение итогов занятия.

№ 4

**Задачи:**

1. Закрепить технику выполнения метания мяча в цель.

2. Развитие коллективизма посредством эстафетного бега.

3. Сдать Гос. тест или ОКТ.

**Задания практического занятия:**

1. ОРУ- в движении и на месте.

2. Гос. тест или ОКТ

3. Метание в цель .

4. Линейная эстафета с бегом и прыжками и передачей эстафетной палочки.

5. Д.З.- прыжки через предмет высотой – 30 см. (2х25 раз)

**Материально-техническое обеспечение , дидактические средства и ТСО:**

Эстафетные палочки – 2шт.; фишки – 4шт.; набивные мячи – 4шт.; секундомер;

**Методические рекомендации к выполнению практических заданий:**

Методы организации занятия – фронтальный, поточный, посменный.

Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.

Контроль за правильностью выполнения упражнений.

Контроль за функциональным состоянием организма.

Привлечение студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке инвентаря, проведению соревнований и пульсометрии.

Подведение итогов занятия.

№ 5

**Задачи:**

1. Совершенствовать технику метания мяча в цель.

2. Развитие скоростно-силовых качеств.

3. Воспитание коллективизма посредством эстафет.

4. Сдать Гос. тест или ОКТ.

**Задания практического занятия:**

1. ОРУ- в движении и на месте.

1. Гос. тест или ОКТ

2. Метание в цель

3. Ускорения из различн. И.П.

4. Игра- „точно в цель”.

5. Эстафета во встречных колонах с передачей мяча метбольного мяча (вес-2кг).

6. Д.З.- приседание на одной ноге 2х10 раз с опорой

**Материально-техническое обеспечение , дидактические средства и ТСО:**

Теннисные мячи – 6шт.; фишки – 4шт.; баскетбольные мячи – 3шт.; секундомер;

**Методические рекомендации к выполнению практических заданий:**

Методы организации занятия – фронтальный, поточный, посменный.

Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.

Контроль за правильностью выполнения упражнений.

Контроль за функциональным состоянием организма.

Привлечение студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке инвентаря, проведению соревнований и пульсометрии.

Подведение итогов занятия.

## **Практические занятия**

### **Игры**

#### **“Баскетбол”**

##### **№ 1**

Задачи:

1. Повторить правила игры по баскетболу.
2. Закрепить технику передачи мяча двумя руками от груди.
3. Воспитание коллективизма посредством игры в баскетбол.
4. Сдать Гос. тест или ОКТ.

Задания практического занятия:

1. Правила игры и судейство в баскетболе
2. ОРУ в движении и на месте.
3. Гос. тест или ОКТ
4. Передачи мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места в направлении передачи.
5. Передача одной рукой от плеча.
6. Учебная игра.
7. Штрафной бросок
8. Д.З.- подтягивание в висе 3х5раз

Материально-техническое обеспечение , дидактические средства и ТСО:

Баскетбольные мячи – 6 шт.; фишки – 6 шт.; секундомер;

Методические рекомендации к выполнению практических заданий:

Методы организации занятия – фронтальный, поточный, посменный, групповой.

Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.

Контроль за правильностью выполнения упражнений.

Контроль за функциональным состоянием организма.

Привлечение студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке инвентаря, проведению соревнований и пульсометрии.

Подведение итогов занятия.

Самостоятельное изучение правил игры

1. Международные правила игры по баскетболу.

##### **№ 2**

**Задачи:**

1. Ознакомить с тактикой игры в нападении.
2. Совершенствование броска мяча одной рукой от плеча.
3. Воспитание коллективизма посредством игры в баскетбол.
4. Сдать Гос. тест или ОКТ.

Задания практического занятия:

1. Правила игры и судейства в Б/Б. (проверка знаний)
2. ОРУ в движении и на месте
3. Гос. тест или ОКТ
4. Бросок одной рукой от плеча с места.
5. Учебная игра.
6. Выбор свободного места на получение мяча в игре 3х3 на один щит.
7. Штрафной бросок
8. Д.З.- Прыжки ч/з скакалку 300 раз.

Материально-техническое обеспечение , дидактические средства и ТСО:

Баскетбольные мячи – 6 шт.; фишки – 9 шт.; Скакалки – 10 шт.; секундомер;

Методические рекомендации к выполнению практических заданий:

Методы организации занятия – фронтальный, поточный, посменный, групповой.

Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.

Контроль за правильностью выполнения упражнений.

Контроль за функциональным состоянием организма.

Привлечение студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке инвентаря, проведению соревнований и пульсометрии.

Подведение итогов занятия.

### № 3

#### **Задачи:**

1. Ознакомить с тактикой игры в нападении по принципу выбора свободного места.
2. Закрепить технику перемещения в защитной стойке.
3. Воспитание коллективизма посредством игры в баскетбол.
4. Сдать Гос. тест или ОКТ.

Задания практического занятия:

1. ОРУ в движении и на месте
2. Гос. тест или ОКТ
3. Нападение по принципу выбора свободного места.
4. Прыжки с доставанием предмета.
5. Сочетание приёмов:

- ловля на месте-ведение-остановка в два шага-передача с отскоком от пола.

- выход-ловля в движении-передача в двушажном ритме.

6. Перемещение в защитной стойке
7. Выбор места защитником при опеке игрока (в игре на один щит).
8. Учебная игра
9. Броски с точек
10. Д.З.-Прыжки на максим. высоту.

Материально-техническое обеспечение , дидактические средства и ТСО:

Баскетбольные иячи – 6 шт.; фишки- 6 шт.; секундомер;

Методические рекомендации к выполнению практических заданий:

Методы организации занятия – фронтальный, поточный, посменный, групповой.

Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.

Контроль за правильностью выполнения упражнений.

Контроль за функциональным состоянием организма.

Привлечение студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке инвентаря, проведению соревнований и пульсометрии.

Подведение итогов занятия.

#### № 4

#### **Задачи:**

1. Закрепить тактику игры в защите.
2. Совершенствовать технику броска мяча в кольцо со средней дистанции.
3. Сдать Гос. тест или ОКТ
4. Воспитание коллективизма посредством игры в баскетбол.

Задания практического занятия:

1. Классификация спорт. игр
2. ОРУ в движении и на месте.
3. Гос. тест или ОКТ
4. Эстафета с мячами:
  - а) выход- ловля в движении-ведение-бросок одной рукой от плеча
  - б) бросок одной рукой в кольцо со среднего расстояния
5. Двусторонняя игра с быстрым возвращением в свою зону после потери мяча.
6. Броски с точек и штрафной
7. Д.З.- прыжки со скакалкой 2х200раз.

Материально-техническое обеспечение , дидактические средства и ТСО:

Баскетбольные мячи – 6 шт.; фишки- 4 шт.; секундомер;

Методические рекомендации к выполнению практических заданий:

Методы организации занятия – фронтальный, поточный, посменный, групповой.

Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.

Контроль за правильностью выполнения упражнений.

Контроль за функциональным состоянием организма.

Привлечение студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке инвентаря, проведению соревнований и пульсометрии.

Подведение итогов занятия.

#### № 5

##### **Задачи:**

1. Повторить технику выполнения броска мяча в кольцо одной рукой после передачи.
2. Закрепить технику штрафного броска.
3. Сдать Гос. тест или ОКТ

Задания практического занятия:

1. ОРУ в движении и на месте
2. Гос. тест или ОКТ
3. Вырывание и выбивание мяча.
4. Бросок мяча в корзину одной рукой после передач в парах и тройках.
5. Штрафной бросок – техника выполн.
6. Уч. игра 3х3 на один щит.
7. Броски с точек (средняя дистанция).
8. Бросок после двух шагов.
9. Д.З.- подтягивание 3х5раз

Материально-техническое обеспечение , дидактические средства и ТСО:

Баскетбольные мячи – 8шт.; фишки – 4шт.; секундомер;

Методические рекомендации к выполнению практических заданий:

Метод организации занятия – фронтальный, поточный, посменный, групповой.

Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.

Контроль за правильностью выполнения упражнений

Контроль за функциональным состоянием организма.

Привлечение студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке инвентаря, проведению соревнований и пульсометрии.

Подведение итогов занятия.

#### № 6

##### **Задачи:**

1. Совершенствовать тактику взаимодействия игроков в игре баскетбол.
2. Воспитание коллективизма посредством лично-командных заданий.
3. Сдать Гос. тест или ОКТ

Задания практического занятия:

1. ОРУ в движении и на месте
2. Гос. тест или ОКТ
3. Сочетание приёмов:

а) -ловля на месте-ведение-остановка-

передача- обратная ловля в движении - бросок одной после ведения.

4. Уч. игра 5x5 на один щит с заданием.

5. Лично-командные соревнования по штрафным броскам.

6. Д.З.- подтягивание 2x7раз.

Материально-техническое обеспечение , дидактические средства и ТСО:

Баскетбольные мячи – 8шт.; фишки – 4шт.; секундомер;

Методические рекомендации к выполнению практических заданий:

Методы организации занятия – фронтальный, поточный, посменный, групповой.

Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.

Контроль за правильностью выполнения упражнений.

Контроль за функциональным состоянием организма.

Привлечение студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке инвентаря, проведению соревнований и пульсометрии.

Подведение итогов занятия.

## “Футбол”

### № 1

#### **Задачи:**

1. Повторить основные правила игры в мини-футбол.

2. Закрепить технику ведения мяча.

3. Воспитание коллективизма посредством игры в мини-футбол.

4. Сдать Гос. тест или ОКТ

Задания практического занятия:

1. Теория: Правила игры.

2. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма.

3. Удар и остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.

4. Упр. для вратаря.

5. Упр. для развития быстроты и ловкости.

6. Гос. тест или ОКТ

7. Уч. игра.

8. Д.З.- правила игры.

Материально-техническое обеспечение , дидактические средства и ТСО:

Футбольные мячи -3 шт.; Фишки – 6 шт.; скакалки – 5 шт.; секундомер;

Методические рекомендации к выполнению практических заданий:

Методы организации занятия – фронтальный, поточный, посменный, групповой

Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.

Контроль за правильностью выполнения упражнений.

Контроль за функциональным состоянием организма.

Привлечение студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке инвентаря, проведению соревнований и пульсометрии.

Подведение итогов занятия.

## № 2

### **Задачи:**

1. Ознакомить с правилами оказания первой помощи при травмах.
2. Закрепить технику вбрасывания мяча.
3. Развитие координации.
4. Сдать Гос. тест или ОКТ

Задания практического занятия:

1. Теория: „Первая помощь при травмах”
2. Ведение мяча.
3. Удар и остановка мяча внутренней стороной стопы.
4. Удары серединой лба по летящему мячу.
5. Вбрасывание и остановка мяча.
6. Упр. для вратаря.
7. Развитие координации.
8. Гос. тест или ОКТ
9. Уч. игра.
10. Д.З.- жонглирование.

Материально-техническое обеспечение , дидактические средства и ТСО:

Футбольные мячи -3 шт.; Фишки – 6 шт.; скакалки – 5 шт.; секундомер;

Методические рекомендации к выполнению практических заданий:

Методы организации занятия – фронтальный, поточный, посменный, групповой.

Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.

Контроль за правильностью выполнения упражнений.

Контроль за функциональным состоянием организма.

Привлечение студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке инвентаря, проведению соревнований и пульсометрии.

Подведение итогов занятия.

## № 3

### **Задачи:**

1. Закрепить технику ведения мяча.
2. Совершенствование техники вбрасывания мяча.
3. Развитие скоростно-силовых качеств.
4. Гос. тест или ОКТ

Задания практического занятия:

1. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.
2. Ведение мяча.
3. Упр. для вратаря.
4. Развитие скоростно-силовых качеств с набивными мячами.
5. Гос. тест или ОКТ
6. Уч. игра.
7. Д.З.- жонглирование.

Материально-техническое обеспечение , дидактические средства и ТСО:

Футбольные мячи -3 шт.; Фишки – 6 шт.; скакалки – 5 шт.; секундомер;

Методические рекомендации к выполнению практических заданий:

Методы организации занятия – фронтальный, поточный, посменный, групповой.

Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.

Контроль за правильностью выполнения упражнений.

Контроль за функциональным состоянием организма.

Привлечение студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке инвентаря, проведению соревнований и пульсометрии.

Подведение итогов занятия.

#### № 4

#### **Задачи:**

1. Закрепить технику остановки мяча.
2. Развитие координации движений.
3. Воспитание коллективизма посредством игры в мини-футбол.
4. Сдать Гос. тест или ОКТ

Задания практического занятия:

1. Ведение мяча.
2. Удар и остановка мяча внутренней стороной стопы.
3. Развитие гибкости и координации движений.
4. Гос. тест или ОКТ
5. Двусторонняя игра.
6. Д.З.- многократные прыжки в приседе.

Материально-техническое обеспечение , дидактические средства и ТСО:

Футбольные мячи -3 шт.; Фишки – 6 шт.; скакалки – 5 шт.; секундомер;

Методические рекомендации к выполнению практических заданий:

Методы организации занятия – фронтальный, поточный, посменный, групповой.

Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.

Контроль за правильностью выполнения упражнений.

Контроль за функциональным состоянием организма.

Привлечение студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке инвентаря, проведению соревнований и пульсометрии.

Подведение итогов занятия

#### № 5

##### **Задачи:**

1. Закрепить технику остановки мяча.
2. Развитие координации движений.
3. Воспитание коллективизма посредством игры в мини-футбол.
4. Сдать Гос. тест или ОКТ

Задания практического занятия:

1. Ведение мяча.
2. Удар и остановка мяча внутренней стороной стопы.
3. Развитие гибкости и координации движений.
4. Гос. тест или ОКТ
5. Двусторонняя игра.
6. Д.З.- многократные прыжки в приседе.

Материально-техническое обеспечение , дидактические средства и ТСО:

Футбольные мячи -3 шт.; Фишки – 6 шт.; скакалки – 5 шт.; секундомер;

Методические рекомендации к выполнению практических заданий:

Методы организации занятия – фронтальный, поточный, посменный, групповой.

Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.

Контроль за правильностью выполнения упражнений.

Контроль за функциональным состоянием организма.

Привлечение студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке инвентаря, проведению соревнований и пульсометрии.

Подведение итогов занятия

#### № 6

##### **Задачи:**

1. Закрепить технику удара мяча головой с места.
2. Развитие выносливости.
3. Сдать Гос. тест или ОКТ

Задания практического занятия:

1. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.
2. Удар по мячу головой с места в цель.
3. Игровое упражнения.
4. Упр. для вратаря.
5. Гос. тест или ОКТ
6. Развитие выносливости (прыжки через скакалку 3мин.)

7. Двусторонняя игра.

8. Д.З.- прыжки через скакалку 200-300 раз

Материально-техническое обеспечение , дидактические средства и ТСО:

Футбольные мячи -3 шт.; Фишки – 6 шт.; скакалки – 5 шт.; секундомер;

Методические рекомендации к выполнению практических заданий:

Методы организации занятия – фронтальный, поточный, посменный, групповой.

Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.

Контроль за правильностью выполнения упражнений.

Контроль за функциональным состоянием организма.

Привлечение студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке инвентаря, проведению соревнований и пульсометрии.

Подведение итогов занятия.

#### № 7

#### **Задачи:**

1. Закрепить технику удара по движущемуся мячу.

2. Совершенствовать изученные приёмы в двухсторонней игре.

3. Сдать Гос. тест или ОКТ

Задания практического занятия:

1. Удары по катящемуся мячу внешней частью стопы.

2. Удар по летящему мячу.

3. Вбрасывание мяча.

4. Удар головой.

5. Гос. тест или ОКТ

6. Круговая эстафета

7. Эстафеты с предметами

8. Двусторонняя игра.

9. Д.З.- подтягивание 4x5 раз

Материально-техническое обеспечение , дидактические средства и ТСО:

Футбольные мячи -3 шт.; Фишки – 6 шт.; скакалки – 5 шт.; секундомер;

Методические рекомендации к выполнению практических заданий:

Методы организации занятия – фронтальный, поточный, посменный, групповой.

Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.

Контроль за правильностью выполнения упражнений.

Контроль за функциональным состоянием организма.

Привлечение студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке инвентаря, проведению соревнований и пульсометре.

Подведение итогов занятия.

#### № 8

**Задачи:**

1. Совершенствование технических приёмов в двухсторонней игре.
2. Воспитание коллективизма посредством эстафет.
3. Сдать Гос. тест или ОКТ

Задания практического занятия:

1. Круговая эстафета.
2. Встречная эстафета на отрезке 20-30м.
3. Гос. тест или ОКТ
4. Двусторонняя игра.
5. Д.З.- подтягивание 2х7 раз

Материально-техническое обеспечение , дидактические средства и ТСО:

Футбольные мячи -3 шт.; Фишки – 6 шт.; скакалки – 5 шт.; секундомер;

Методические рекомендации к выполнению практических заданий:

Методы организации занятия – фронтальный, поточный, посменный, групповой.

Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.

Контроль за правильностью выполнения упражнений.

Контроль за функциональным состоянием организма.

Привлечение студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке инвентаря, проведению соревнований и пульсометре.

Подведение итогов занятия.

“Волейбол”

№ 1

**Задачи:**

1. Повторить основные правила игры в волейбол.
2. Развитие скоростно-силовых качеств.
3. Воспитание коллективизма посредством игры в волейбол.
4. Сдать Гос. тест или ОКТ.

Задания практического занятия:

1. ОРУ в движении и на месте
2. Гос. тест или ОКТ
3. Правила игры и судейства.
4. Подача мяча
5. Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в парах: после перемещения (вперёд, в сторону, назад).
6. Учебная игра.
7. Развитие скоростно - силовых качеств
8. Учебная игра.

9. Д.З.- подтягивание смешанным хватом 4х3-5раз

Материально-техническое обеспечение, дидактические средства и ТСО:

Волейбольные мячи – 10шт.; волейбольная сетка – 2 шт.; секундомер;

гимнастическая лестница;

Методические рекомендации к выполнению практических заданий:

Методы организации занятия – фронтальный, поточный, посменный, групповой.

Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.

Контроль за правильностью выполнения упражнений.

Контроль за функциональным состоянием организма.

Привлечении студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке инвентаря, проведению соревнований и пульсометрии.

Подведение итогов занятия.

## № 2

### **Задачи:**

1. Закрепить технику выполнения передачи мяча сверху двумя руками.

2. Развитие коллективизма посредством игры в волейбол.

3. Сдать Гос. тест или ОКТ

Задания практического занятия:

1. Правила игры. ( проверка знаний)

2. ОРУ в движении и на месте

3. Гос. тест или ОКТ

4. Поддача мяча

5. Верхняя и нижняя передача мяча двумя руками в парах, во встречных колоннах.

6. Многократные передачи мяча двумя руками сверху над собой. ЗАКРЕП ТЕХН ВЫП

7. Эстафета с элементами техники волейболиста ( верхняя и нижняя пере-дачи мяча).

8. Учебная игра.

9. Д.З.- подтягивание лицевым хватом 4х3-5раз

Материально-техническое обеспечение , дидактические средства и ТСО

Волейбольные мячи – 6 шт.; волейбольная сетка – 2 шт.; секундомер;гимнастическая лестница;

Методические рекомендации к выполнению практических заданий:

Методы организации занятия – фронтальный, поточный, посменный, групповой.

Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.

Контроль за правильностью выполнения упражнений.

Контроль за функциональным состоянием организма.

Привлечении студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке инвентаря, проведению соревнований и пульсометрии.

Подведение итогов занятия.

### № 3

#### **Задачи:**

1. Ознакомить с техникой выполнения нападающего удара.
2. Совершенствовать технику передачи двумя руками сверху.
3. Воспитание коллективизма посредством игры в волейбол.
4. Сдать Гос. тест или ОКТ

Задания практического занятия:

1. ОРУ в движении и на месте
2. Гос. тест или ОКТ
3. Подача мяча
4. Верхняя и нижняя передача мяча двумя руками в парах, во встречных колоннах.
5. Многократные передачи мяча двумя руками сверху над собой.
6. Нападающий удар.
7. Эстафета с элементами техники волейболиста ( верхняя и нижняя передачи мяча).
8. Учебная игра.
9. Д.З.- упор присев-упор лёжа 25-40раз

Материально-техническое обеспечение , дидактические средства и ТСО:

Волейбольные мячи – 6 шт.; волейбольная сетка – 2 шт.; секундомер; теннисные мячи – 6 шт.;

Методические рекомендации к выполнению практических заданий:

Методы организации занятия – фронтальный, поточный, посменный, групповой.

Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.

Контроль за правильностью выполнения упражнений.

Контроль за функциональным состоянием организма.

Привлечении студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке инвентаря, проведению соревнований и пульсометрии.

Подведение итогов занятия.

### № 4

#### **Задачи:**

1. Обучить технике выполнения нападающего удара.
2. Развитие Скоростно-силовых качеств.
3. Воспитание коллективизма посредством игры в волейбол.
4. Сдать Гос. тест или ОКТ.

Задания практического занятия:

1. ОРУ в движении и на месте
3. Гос. тест или ОКТ

Нижняя прямая подача с расстояния 9м.

Передачи мяча в зонах 6-3-4, 6-3-2 и далее через сетку.

Нападающий удар

Развитие силы и скоростно-силовых качеств

Уч. игра.

Д.3.- поднимание прямых ног в висе на гимнастической лестнице 10-25раз

Материально-техническое обеспечение , дидактические средства и ТСО:

Волейбольные мячи – 6 шт.; волейбольная сетка – 2 шт.; секундомер; гимнастическая лестница;

Методические рекомендации к выполнению практических заданий:

Методы организации занятия – фронтальный, поточный, посменный, групповой.

Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.

Контроль за правильностью выполнения упражнений.

Контроль за функциональным состоянием организма.

Привлечении студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке инвентаря, проведению соревнований и пульсометрии.

Подведение итогов занятия

## № 5

### **Задачи:**

1. Закрепить тактический игровой приём игры в нападении.

2. Совершенствование Нападающего удара.

3. Сдать Гос. тест или ОКТ

Задания практического занятия:

1. ОРУ в движении и на месте

2. Гос. тест или ОКТ

3. Нижняя прямая подача из-за лицевой линии.

4. Приём мяча снизу двумя руками от нижней подачи.

5. Нападающий удар.

6. Уч. игра с заданием: играть в три касания, через сетку мяч направлять к границам площадки –лицевой и боковым линиям.

7. Д.3.- поднимание согнутых в коленях ног на гимнастической лестнице 15-25раз

Материально-техническое обеспечение , дидактические средства и ТСО:

Волейбольные мячи – 6 шт.; волейбольная сетка – 2 шт.; секундомер; гимнастическая лестница;

Методические рекомендации к выполнению практических заданий:

Методы организации занятия – фронтальный, поточный, посменный, групповой.

Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.

Контроль за правильностью выполнения упражнений.

Контроль за функциональным состоянием организма.

Привлечении студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке инвентаря, проведению соревнований и пульсометрии.

Подведение итогов занятия.

## № 6

### **Задачи:**

1. Совершенствовать тактику первой передачи.
2. Развитие ловкости.
3. Сдать Гос. тест или ОКТ.

Задания практического занятия:

1. ОРУ в движении и на месте
2. Гос. тест или ОКТ
3. Приём мяча снизу.
4. Сочетание первой и второй передачи мяча.
5. Уч. игра с заданием: первые передачи направлять в 3-ю зону, в 3-й зоне ученик посылает мяч в 4-ю или 2-ю зону.
6. Развитие ловкости
7. Д.З.- поднимание прямых ног в вися на гимнастической лестнице 10-25раз

Материально-техническое обеспечение , дидактические средства и ТСО:

Волейбольные мячи – 6 шт.; волейбольная сетка – 2 шт.; секундомер; гимнастическая лестница;

Методические рекомендации к выполнению практических заданий:

Методы организации занятия – фронтальный, поточный, посменный, групповой.

Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.

Контроль за правильностью выполнения упражнений.

Контроль за функциональным состоянием организма.

Привлечении студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке инвентаря, проведению соревнований и пульсометрии.

Подведение итогов занятия.

## № 7

### **Задачи:**

1. Совершенствовать технику выполнения передачи сверху и снизу двумя руками с перемещением.
2. Развитие ловкости.
3. Воспитание коллективизма посредством игры в волейбол.
4. Сдача Гос. тест или ОКТ.

Задания практического занятия:

1. ОРУ в движении и на месте
2. Гос. тест или ОКТ
3. Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в сочетании с перемещениями.

4. Приём мяча снизу.
5. Тактика нижней прямой подачи.
6. Уч. игра.
7. Развитие ловкости
8. Д.З.- поднимание согнутых в коленях ног на гимнастической лестнице 15-25раз

Материально-техническое обеспечение , дидактические средства и ТСО:

Волейбольные мячи – 6 шт.; волейбольная сетка – 2 шт.; секундомер;гимнастическая лестница;

Методические рекомендации к выполнению практических заданий:

Методы организации занятия – фронтальный, поточный, посменный, групповой.

Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.

Контроль за правильностью выполнения упражнений.

Контроль за функциональным состоянием организма.

Привлечении студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке инвентаря, проведению соревнования руками от нижней подачи.

5. Нападающий удар.
6. Уч. игра с заданием: играть в три касания, через сетку мяч направлять к границам площадки –лицевой и боковым линиям.
7. Д.З.- поднимание согнутых в коленях ног на гимнастической лестнице 15-25раз

Материально-техническое обеспечение , дидактические средства и ТСО:

Волейбольные мячи – 6 шт.; волейбольная сетка – 2 шт.; секундомер;гимнастическая лестница;

Методические рекомендации к выполнению практических заданий:

Методы организации занятия – фронтальный, поточный, посменный, групповой.

Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.

Контроль за правильностью выполнения упражнений.

Контроль за функциональным состоянием организма.

Привлечении студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке инвентаря, проведению соревнований и пульсометрии.

Подведение итогов занятия.

## **Практические занятия**

“Гимнастика”

№1

### **Задачи:**

1. Ознакомить с классификацией и значением видов гимнастики.
2. Повторить технику лазания по канату в три приёма.
3. Закрепить акробатические элементы: группировку, кувырок вперёд, стойку на лопатках и голове, мост, переворот боком.
4. Сдать Гос. тест или ОКТ

Задания практического занятия:

1. Теория: „Классификация видов гимнастики. Оздоровительное, прикладное и оборонное значение гимнастики.“,

2. Строевые упр.:

- переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге

3. ОРУ:

- в движении

- на месте

4. Гос. тест или ОКТ

5. Лазание по канату в два приёма

6. Упр. на параллельных брусьях

7. Акробатика

8. Упр. со скакалкой

9. Упр. на осанку

10. Развитие двигательных качеств:

- ловкости

- гибкости

11. Спортивная игра по выбору.

12. Д.З. – подтягивание в висе 10-15раз (юн.) и 3-5раз (дев.);

- поднимание прямых ног в положении лёжа на спине 15-50раз (юн.) и 15-25раз (дев.)

Материально-техническое обеспечение , дидактические средства и ТСО:

Канат; параллельные брусья; гимнастические маты – 3 шт.; скакалки – 10 шт.; гимнастические палки – 10 шт.; гимнастическая скамейка;

Методические рекомендации к выполнению практических заданий:

Методы организации занятия – фронтальный, поточный, посменный, групповой.

Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.

Контроль за правильностью выполнения упражнений.

Контроль за функциональным состоянием организма.

Привлечении студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке спортивного инвентаря и проведению пульсометрии.

Подведение итогов занятия.

## № 2

Задачи:

1. Ознакомить с основными требованиями программы и нормативы по теме – гимнастика.

2. Повторить технику лазания по канату в два приёма.

3. Разучить комбинацию акробатических элементов.

4. Сдать Гос. тест или ОКТ

Задания практического занятия:

1. Теория: Основные требования программы и нормативы по теме – гимнастика.

2. Строевые упр.:

- повороты на месте и в движении налево и направо.

- переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге

3. ОРУ:

- в движении

- на месте

4. Гос. тест или ОКТ

5. Лазание по канату в два приёма

6. Упр. на параллельных брусьях

7. Акробатика

8. Упр. со скакалкой

9. Упр. на осанку

10. Развитие двигательных качеств:

- ловкости

- гибкости

11. Спортивная игра по выбору.

12. Д.З. –удержание угла в упоре на брусьях 3х5-12 сек. (юн.)

- отжимание в упоре лёжа, руки на скамейке 10-20раз (дев.)

Материально-техническое обеспечение , дидактические средства и ТСО:

Канат; параллельные брусья; гимнастические маты – 3 шт.; скакалки – 10 шт.;

гимнастические палки – 10 шт.; гимнастическая скамейка;

Методические рекомендации к выполнению практических заданий:

Методы организации занятия – фронтальный, поточный, посменный, групповой.

Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.

Контроль за правильностью выполнения упражнений.

Контроль за функциональным состоянием организма.

Привлечении студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке инвентаря и проведению пульсометрии.

Подведение итогов занятия.

№3

### **Задачи:**

1. Повторить акробатическую комбинацию.

2. Формирование правильной осанки посредством упражнений с гимнастической палкой.

3. Сдать Гос. тест или ОКТ

Задания практического занятия:

1.Строевые упр.:

- команда - „Прямо!,,
- повороты на месте и в движении налево и направо.
- перестроение из колонны по одному в колонну по три (по четыре) в движении.

## 2. ОРУ:

- в движении
- на месте

## 3. Гос. тест или ОКТ

4. Лазание по канату в три приёма на высоту 4м.

6. Упр. на параллельных брусьях

7. Акробатика

8. Упр. на осанку с гимнастической

9. Упр. на гимнастической лестнице

10. Развитие двигательных качеств:палкой.

- силы
- гибкости

11. Д.З. - удержание угла в упоре на брусьях 3х5-12 сек. (юн.)

- отжимание в упоре лёжа, руки на скамейке 10-20раз (дев.)

Материально-техническое обеспечение , дидактические средства и ТСО:

Гимнастические палки – 25шт.; гимнастические маты – 3шт.; параллельные брусья;  
скамейки – 2шт.;

Методические рекомендации к выполнению практических заданий:

Методы организации занятия – фронтальный, поточный, посменный, групповой.

Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.

Контроль за правильностью выполнения упражнений.

Контроль за функциональным состоянием организма.

Привлечении студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке инвентаря и проведению пульсометрии.

Подведение итогов занятия.

## № 4

### **Задачи:**

1. Совершенствовать комплекс акробатических элементов.
2. Развитие силы.
3. Формирование правильной осанки.
4. Сдать Гос. тест или ОКТ

Задания практического занятия:

1. Строевые упр.:

- команда - „Прямо!,,

- повороты на месте и в движении налево и направо.

- перестроение из колонны по одному в колонну по три (по четыре) в движении

## 2. ОРУ:

- в движении

- на месте

## 3. Гос. тест или ОКТ

4. Лазание по канату в три приёма на высоту 4м.

5. Упр. на параллельных брусьях

6. Акробатика

7. Упр. со скакалкой

8. Упр. на осанку

9. Упр. на гимнастической лестнице

10. Развитие двигательных качеств:

- силы

11. Эстафеты с обручами, скакалками, мячами.

12. Д.З. – отжимание в упоре лёжа ноги на возвышенности 3х15-30раз (юн.)

- прыжки со скакалкой 50-300раз (дев.)

Материально-техническое обеспечение , дидактические средства и ТСО:

Канат; параллельные брусья; гимнастические маты - 3 шт.; скакалки – 10 шт.; гимнастическая лестница;

Методические рекомендации к выполнению практических заданий:

Методы организации занятия – фронтальный, поточный, посменный, групповой.

Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.

Контроль за правильностью выполнения упражнений.

Контроль за функциональным состоянием организма.

Привлечении студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке инвентаря и проведению пульсометрии.

Подведение итогов занятия.

## № 5

### **Задачи:**

1. Развитие силы (юноши) и гибкости (девушки).

2. Формирование правильной осанки посредством упражнений с гимнастической палкой.

3. Сдать Гос. тест или ОКТ

Задания практического занятия:

1. Строевые упр.:

- команда - „Прямо!„

- повороты на месте и в движении налево и направо.

- перестроение из колонны по одному в колонну по три (по четыре) в движении

## 2.ОРУ:

- в движении
- на месте

## 3. Гос. тест или ОКТ

## 4. Упр. на параллельных брусьях

## 5. Акробатика

## 6. Упр. со скакалкой

## 7. Упр. на осанку

## 8. Упр. на гимнастической лестнице

## 9. Развитие двигательных качеств:

- силы
- гибкости

## 10. Эстафеты с мячами, скакалками.

## Д.З. – приседания на одной ноге 2х7раз

Материально-техническое обеспечение , дидактические средства и ТСО:

Параллельные брусья; гимнастические маты – 3шт., палки – 10 шт., лестницы и скамейки; скакалки – 10 шт.; баскетбольные мячи – 4 шт.; секундомер;

Методические рекомендации к выполнению практических заданий:

Методы организации занятия – фронтальный, поточный, посменный, групповой.

Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.

Контроль за правильностью выполнения упражнений.

Контроль за функциональным состоянием организма.

Привлечении студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке инвентаря и проведению пульсометрии.

Подведение итогов занятия.

Учебные нормативы (тесты)  
по освоению навыков, умений,  
развитию двигательных качеств

для обучающихся и студентов основной медицинской группы здоровья учебных заведений  
НПО на базе 9 классов.

Вид упражнения	Пол	Год обучения и оценка					
		I год обучения			II год обучения		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100 м. (сек.)	Ю	14,0	14,4	15,0	13,6	14,0	14,4
	Д	16,5	17,5	18,0	16,0	16,5	17,5
Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.)	Ю	3,40	3,50	4,0	3,30	3,40	3,50
	Д	1,55	2,0	2,15	1,48	1,55	2,0
Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.)	Ю	13,5	14,3	15,0	13,30	13,5	14,3
	Д	11,15	12,0	12,5	10,50	11,15	12,0
Прыжок в длину с места ( м. см.)	Ю	2,15	2,0	1,90	2,25	2,15	2,0
	Д	1,75	1,60	1,50	1,85	1,75	1,60
Прыжок в длину с	Ю	4,30	4,0	3,80	4,50	4,30	4,0

разбега «согнув ноги» (м. см.)	Д	3,40	3,20	3,0	3,60	3,40	3,20
Прыжок в высоту (м. см.)	Ю	1,26	1,20	1,15	1,35	1,30	1,26
	Д	1,05	1,0	90	1,15	1,10	1,05
Метание гранаты 700г., 500 г. (м. см.)	Ю	29	25	23	32	28	25
	Д	18	13	11	21	18	15
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	Д	30	25	20	40	30	25
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Ю	11	9	7	13	11	9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Ю	30	25	20	40	35	30
	Д	10	8	6	15	11	8
Приседание на одной ноге без опоры	Ю	10/10	8/8	6/6	12/12	10/10	8/8
	Д	8/8	6/6	5/5	10/10	8/8	6/6
В висе поднимание прямых ног до касания перекладины	Ю	8	6	4	10	8	6
Челночный бег 3X10 сек.	Ю	8,0	8,4	8,7	7,5	8,0	8,4
	Д	8,7	9,3	9,7	8,4	8,7	9,3
Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	Ю	6	5	4	7	6	5
	Д	5	4	3	6	5	4
Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток)	Ю	5	4	3	6	5	4
	Д	5	4	3	6	5	4
Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек	Д	25	20	15	30	25	20
Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток)	Ю	4	3	2	5	4	3
	Д	4	3	2	5	4	3
Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м)	Д	13	10	8	15	12	10
Ведение ф/б мяча с обводкой 4 стоек и удар по воротам (попадание обязательно)	Ю	5	4	3	7	5	4
Удары ф/б мяча на точность в ворота с расстояния 16,5м, из 5 попыток	Ю	4	3	2	5	4	3
Прохождение дистанции на лыжах 5000м., 3000м.	Ю	27	30	32	25	27	30
	Д	21	21,5	23	20	21	21,5

Учебные нормативы (тесты)  
по освоению навыков, умений,

развитию двигательных качеств  
для обучающихся и студентов подготовительной медицинской группы здоровья учебных  
заведений НПО на базе 9 классов.

Вид упражнения	Пол	Год обучения и оценка					
		I год обучения			II год обучения		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100 м. (сек.)	Ю	14,4	15,0	15,5	14,0	14,4	15,0
	Д	17,5	18,0	18,5	16,5	17,5	18,0
Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.)	Ю	3,50	4,0	4,10	3,40	3,50	4,0
	Д	2,0	2,15	2,30	1,55	2,0	2,15
Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.)	Ю	14,3	15,0	15,20	13,5	14,3	15,10
	Д	12,0	12,5	13,0	11,15	12,0	12,5
Прыжок в длину с места ( м. см.)	Ю	2,0	1,90	1,70	2,15	2,0	1,90
	Д	1,60	1,50	1,30	1,75	1,60	1,50
Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» ( м. см.)	Ю	4,0	3,80	3,60	4,30	4,0	3,80
	Д	3,20	3,0	2,80	3,40	3,20	3,0
Прыжок в высоту ( м. см.)	Ю	1,20	1,15	1,05	1,25	1,20	1,10
	Д	1,0	90	80	1,10	1,05	90
Метание гранаты 700г., 500 г. ( м. см.)	Ю	25	23	21	28	25	23
	Д	13	11	10	18	15	13
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	Д	25	20	17	30	25	20
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Ю	9	7	6	11	9	7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Ю	25	20	17	35	30	20
	Д	8	6	5	11	8	6
Приседание на одной ноге без опоры	Ю	8/8	6/6	5/5	10/10	8/8	6/6
	Д	6/6	5/5	4/4	8/8	6/6	5/5
В висе поднимание прямых ног до касания перекладины	Ю	6	4	3	7	6	5
Челночный бег 3X10 сек.	Ю	8,4	8,7	8,9	8,0	8,4	8,7
	Д	9,3	9,7	9,9	8,7	9,3	9,7
Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	Ю	5	4	3	6	5	4
	Д	4	3	2	5	4	3
Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток)	Ю	4	3	2	5	4	3
	Д	4	3	2	5	4	3
Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек	Д	20	15	13	25	20	15
Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток)	Ю	4	3	2	5	4	3
	Д	4	3	2	5	4	3

Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м)	Д	10	8	6	12	10	8
Ведение ф/б мяча с обводкой 4 стоек и удар по воротам (попадание обязательно)	Ю	5	4	3	6	4	3
Удары ф/б мяча на точность в ворота с расстояния 16,5м, из 5 попыток	Ю	3	2	1	4	3	2
Прохождение дистанции на лыжах 5000м., 3000м.	Ю	30	32	35	27	30	32
	Д	21,5	23	25	21	21,5	23

Список литературы:

1. Андрюхина Т. В., Третьякова Н. В. Физическая культура. – Издательство «Русское слово-учебник», 2024
2. Лях, В.И., Зданевич, А.А. Физическая культура 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений [Текст]/ В.И. Лях. А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. – М., Просвещение, 2010. – 207 с.
3. Решетников, Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб.пособие для студентов СПО. [Текст]/ Н.В. Решетников. – М., Академия, 2006. – 327 с.
4. Помявский С. А. «Физическое воспитание учащейся молодёжи» М. Медицина 1989г.
5. Новиков А. Д., Матвеев Л. П. «Теория и методика физического воспитания» М: - Физкультура и спорт 1967 г.
6. Железняк, Портнов «Спортивные игры» Академия 2001г.