

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ ЛАРИСЫ  
ЛАТЫНИНОЙ»**



249038, Калужская область, г. Обнинск, Самсоновский проезд, 8-а, тел/факс (48439) 22-0-53,  
mail: [llatynina@list.ru](mailto:llatynina@list.ru). тел. 8(48439) 22-0-33, 8(910) 914-76-97, ИНН 4025077436, КПП 402501001

Рассмотрено на  
Заседании педагогического совета  
протокол № 1 от 29.08.2025 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Зам. директора  
ГБОУ КО «СШОР Л.Латыниной»  
Н.Н.Влох



**Практики, предусмотренные соответствующими  
образовательными программами**

г. Обнинск  
2025 г.

# **Практические работы по информатике**

## **7 класс**

1. Ввод текстовой и цифровой информации с клавиатуры
2. Комплектация персонального компьютера, подключение устройств
3. Пользовательский интерфейс операционной системы; работа с файловой системой
4. Работа со справочной системой ОС; использование антивирусных программ
5. Кодирование текстовой информации
6. Основные приемы ввода и редактирования текста в MS Word
7. Работа со шрифтами, приемы форматирования текста
8. Таблицы в текстовом документе
9. Нумерованные и маркированные списки;
10. Вставка объектов в текст (рисунков, формул)
11. Кодирование графической информации
12. Создание рисунков в векторном графическом редакторе
13. Знакомство со встроенными шаблонами и стилями, включение в текст гиперссылок.
14. Сканирование изображений и их обработка в среде графического редактора.
15. Понятие о мультимедиа. Компьютерные презентации .
16. Создание презентации, содержащее графические изображения, анимацию, звук, текст
17. Создание презентации с применением гиперссылок
18. Защита презентаций

## **8 класс**

1. Работа в локальной сети компьютерного класса в режиме обмена файлами.
2. Работа с электронной почтой.
3. Работа с WWW: использование URL-адреса и гиперссылок, сохранение информации на локальном диске.
4. Создание простейшей Web-страницы с использованием текстового редактора.
5. Проведение компьютерных экспериментов с математической и имитационной моделью.
6. Работа с готовой базой данных: добавление, удаление и редактирование записей в режиме таблицы.
7. Проектирование однотабличной базы данных и создание БД на компьютере
8. «Формирование простых запросов к готовой базе данных».
9. «Формирование сложных запросов к готовой базе данных».
10. «Использование сортировки, создание запросов на удаление и изменение».
11. Работа с готовой электронной таблицей: добавление и удаление строк и столбцов, изменение формул и их копирование.
12. Использование встроенных математических и статистических функций
13. Сортировка таблиц
14. Построение графиков и диаграмм
15. Использование логических функций и условной функции. Использование абсолютной адресации.

## **9 класс**

1. Работа с учебным исполнителем алгоритмов;
2. Составление линейных алгоритмов управления исполнителем
3. Составление ветвящихся алгоритмов управления исполнителем
4. Составление циклических алгоритмов управления исполнителем
5. Составление алгоритмов со сложной структурой;
6. Использование вспомогательных алгоритмов (процедур, подпрограмм).
7. Знакомство с системой программирования на языке Паскаль;
8. Ввод, трансляция и исполнение данной программы;
9. Разработка и исполнение линейных программ;
10. Разработка и исполнение ветвящихся программ;
11. Разработка и исполнение циклических программ;
12. Программирование обработки массивов.

## **10 класс**

1. Шифрование данных
2. Измерение информации
3. Представление чисел
4. Представление текстов. Сжатие текстов
5. Представление изображения и звука
6. Управление алгоритмическим исполнителем
7. Автоматическая обработка данных
8. Программирование линейных алгоритмов
9. Программирование логических выражений
10. Программирование ветвящихся алгоритмов
11. Программирование циклических алгоритмов
12. Программирование с использованием подпрограмм
13. Программирование обработки одномерных массивов
14. Программирование обработки двумерных массивов
15. Программирование обработки строк символов
16. Программирование обработки записей

## **11 класс**

1. Шифрование данных
2. Измерение информации
3. «Представление чисел
4. Представление текстов. Сжатие текстов
5. Представление изображения и звука
6. Управление алгоритмическим исполнителем
7. Автоматическая обработка данных
8. Программирование линейных алгоритмов
9. Программирование логических выражений
10. Программирование ветвящихся алгоритмов
11. Программирование циклических алгоритмов

12. Программирование с использованием подпрограмм
13. Программирование обработки одномерных массивов
14. Программирование обработки двумерных массивов
15. Программирование обработки строк символов
16. Программирование обработки записей

## **Практические работы по физике**

### **7 класс**

1. Определение цены деления измерительного прибора
2. Измерение размеров малых тел
3. Измерение массы тела на рычажных весах
4. Измерение объема тела
5. Определение плотности твердого тела
6. Градуирование пружины и измерение сил динамометром
7. Выяснение зависимости силы трения скольжения от площади соприкосновения тел и прижимающей силы
8. Определение выталкивающей силы, действующей на погруженное в жидкость тело
9. Выяснение условий плавания тела в жидкости
10. Выяснение условий равновесия рычага
11. Определение КПД при подъеме тела по наклонной плоскости

### **8 класс**

1. Определение количества теплоты при смешивании воды разной температуры.
2. Определение удельной теплоемкости твердого тела
3. Определение относительной влажности воздуха
4. Сборка электрической цепи и измерение силы тока в ее различных участках
5. Измерение напряжения на различных участках электрической цепи
6. Измерение силы тока и его регулирование реостатом
7. Измерение сопротивления проводника при помощи амперметра и вольтметра
8. Измерение мощности и работы тока в электрической лампе.
9. Сборка электромагнита и испытание его действия.
10. Изучение электрического двигателя постоянного тока
11. Изучение свойств изображения в линзах

### **9 класс**

1. Исследование равноускоренного движения без начальной скорости
2. Измерение ускорения свободного падения.
3. Исследование зависимости и периода и частоты свободных колебаний нитяного маятника от его длины.
4. Изучение явления электромагнитной индукции
5. Наблюдение сплошного и линейчатых спектров испускания
6. Измерение естественного радиационного фона дозиметром.

7. Изучение деления ядра атома урана по фотографии треков
8. Изучение треков заряженных частиц по готовым фотографиям

### **10 класс (базовый уровень)**

1. Изучение движения тела по окружности
2. Измерение жёсткости пружины
3. Измерение коэффициента трения скольжения
4. Изучение движения тела, брошенного горизонталь
5. Изучение закона сохранения механической энергии
6. Изучение равновесия тела под действием нескольких сил
7. Экспериментальная проверка закона Гей-Люссака
8. Последовательное и параллельное соединения проводников
9. Измерение ЭДС и внутреннего сопротивления источника тока

### **11 класс (базовый уровень)**

1. Наблюдение действия магнитного поля на ток
2. Изучение явления электромагнитной индукции
3. Определение ускорения свободного падения при помощи
4. Измерение показателя преломления стекла
5. Определение оптической силы и фокусного расстояния собирающей линзы
6. Измерение длины световой волны
7. Оценка информационной емкости компакт-диска (CD).
8. Наблюдение сплошного и линейчатого спектров.

## **Практические работы по химии**

### **8 класс**

1. Знакомство с образцами веществ разных классов.
2. Разделение смесей.
3. Сравнение скорости испарения воды и спирта по исчезновению их капель на фильтровальной бумаге.
4. Окисление меди в пламени спиртовки или горелки.
5. Помутнение известковой воды от выдыхаемого углекислого газа.
6. Получение углекислого газа взаимодействием соды и кислоты
7. Замещение меди в растворе хлорида меди (II) железом
8. Реакции, характерные для растворов кислот (соляной или серной)
9. Реакции, характерные для растворов щелочей (гидроксидов натрия или калия)
10. Получение и свойства нерастворимого основания, например гидроксида меди (II)
11. Реакции, характерные для растворов солей (например, для хлорида меди (II))
12. Реакции, характерные для основных оксидов (например, для оксида кальция)
13. Реакции, характерные для кислотных оксидов (например, для углекислого газа)

### **9 класс**

#### **Практикум 1. Свойства металлов и их соединений.**

1. Осуществление цепочки химических превращений.
2. Получение и свойства соединений металлов
3. Решение экспериментальных задач на распознавание и получение соединений металлов

## **Практикум 2: Свойства соединений неметаллов.**

1. Решение экспериментальных задач по теме «Подгруппа галогенов»
2. Решение экспериментальных задач по теме «Подгруппа кислорода».
3. Решение экспериментальных задач по теме «Подгруппа азота».
4. Решение экспериментальных задач по теме «Подгруппа углерода»
5. Получение, собирание и распознавание газов

### **10 класс**

1. Идентификация органических соединений
2. Распознавание пластмасс и волокон

### **11 класс**

1. Получение, собирание и распознавание газов
2. Решение экспериментальных задач на идентификацию органических и неорганических соединений

## **Практические работы по географии**

### **5 класс**

1. Обозначение на контурной карте географических объектов, открытых в разные периоды.
2. Сравнение карт Эратосфена, Птолемея и современных карт по предложенным вопросам.
3. Определение направлений и расстояний по плану местности.
4. Составление описания маршрута по плану местности.
5. Определение направлений и расстояний по карте полушарий.
6. Определение географических координат объектов и определение объектов по их географическим координатам.
7. Выявление закономерностей изменения продолжительности дня и высоты Солнца над горизонтом в зависимости от географической широты и времени года на территории России.
8. Описание горной системы или равнины по физической карте

### **6-9 классы**

1. Определение по карте географического положения островов, полуостровов, гор, равнин, низменностей
2. Составление схемы различий гор и равнин по высоте
3. Определение и объяснение изменений земной коры под воздействием хозяйственной деятельности человека (на примере Калужской области)
4. Описание реки и озера по плану. Обозначение на контурной карте крупнейших рек и озер мира
5. Определение среднесуточной температуры воздуха на основании показаний термометра, построение и анализ розы ветров
6. Характеристика климата своей местности; его влияние на жизнь и хозяйственную деятельность людей
7. Описание одного растения или животного своей местности
8. Определение по карте географического положения природных зон

9. Анализ карты «Народы и плотность населения мира»
10. Определение на карте крупнейших городов мира
11. Составление таблицы «Самые многонаселённые страны мира»
12. Изучение и объяснение природных процессов на основе таблиц, схем, карт по темам разделов: «Формы рельефа, их строение и возраст; характерные полезные ископаемые», «Климатические пояса и природные зоны материка», «Климатические показатели, характеризующие разные природные зоны материка» и др.
13. Анализ карт различного содержания с целью определения взаимосвязей географических компонентов природных комплексов между собой.
14. Определение типа климата, природной зоны по картографическим и статистическим материалам.
15. Изучение и объяснение природных процессов на основе таблиц, схем, карт по темам разделов: «Формы рельефа, их строение и возраст; характерные полезные ископаемые», «Климатические пояса и природные зоны материка», «Климатические показатели, характеризующие разные природные зоны материка» и др.
16. Анализ карт различного содержания с целью определения взаимосвязей географических компонентов природных комплексов между собой.
17. Определение типа климата, природной зоны по картографическим и статистическим материалам.
18. Изучение и объяснение природных процессов на основе таблиц, схем, карт по темам разделов: «Формы рельефа, их строение и возраст; характерные полезные ископаемые», «Климатические пояса и природные зоны материка», «Климатические показатели, характеризующие разные природные зоны материка» и др.
19. Обозначение на контурной карте государственной границы России.
20. Определение разницы во времени на карте часовых поясов
21. Ориентирование по физической карте России.
22. Сравнение способов районирования (природного и экономического).
23. Подготовка доклада о русском первопроходце (по выбору).
24. Анализ графика рождаемости и смертности в России.
25. Построение графика численности населения своего района (области).
26. Анализ половозрастных пирамид России и отдельных ее регионов.
27. Выявление на основе опроса рейтинга профессий и их соотношения на рынке труда в своем регионе.
28. Анализ карты народов России.
29. Описание рельефа России по плану.
30. Определение по картам закономерностей размещения основных месторождений полезных ископаемых
31. Изучение по различным источникам (газеты, журналы, научнопопулярная литература) стихийных природных явлений, имевших место на территории России в различные исторические периоды.
32. Определение по картам закономерностей распределения солнечной радиации, средних температур января и июля, годового количества осадков по территории России.
33. Анализ прогноза погоды за определенный период (неделю, месяц) по материалам средств массовой информации.
34. Оценка климатических условий отдельных регионов страны с точки зрения их комфортности для жизни и хозяйственной деятельности населения

35. Анализ агроклиматических ресурсов своей местности для развития сельского хозяйства. Россия — морская держава. Особенности российских морей. Принадлежность морей к бассейнам океанов — Атлантического, Тихого и Северного Ледовитого. Ресурсы морей и их использование человеком. Рекреационное значение морей. Экологические проблемы морей.

### **10-11 класс**

1. «Анализ карт различной тематики». Многообразие стран современного мира. Государственный строй мира. Международные отношения. Политическая география.
2. «Составление систематической таблицы «Государственный строй стран мира»
3. «Оценка обеспеченности разных регионов и стран основными видами природных ресурсов».
- 4.«Определение степени обеспеченности крупных регионов и стран трудовыми ресурсами».
- 5.Определение демографической ситуации и особенностей демографической политики в разных странах и регионах мира
6. Оценка особенностей уровня и качества жизни населения в разных странах и регионах мира.
- 7.Определение стран – экспортеров основных видов промышленной и сельскохозяйственной продукции, видов сырья; районов международного туризма и отдыха, стран, предоставляющих банковские и другие виды международных услуг».
8. Определение основных направлений международной торговли; факторов, определяющих международную специализацию стран и регионов мира»
9. Составление комплексной географической характеристики стран зарубежной Европы (по выбору учащихся).
10. Составление комплексной географической характеристики Китая
11. Составление комплексной географической характеристики Японии
12. Составление комплексной географической характеристики Индии
13. Составление комплексной географической характеристики ЮАР.
14. Составление комплексной географической характеристики Канады.
15. Составление комплексной географической характеристики США.
16. Составление комплексной географической характеристики Бразилии.

## **Практические работы по биологии**

### **5класс**

1. Устройство лупы и светового микроскопа. Правила работы с ними
2. Приготовление препаратов и рассматривание под микроскопом кожицы чешуи лука, пластид в клетках листа элодеи
3. Рассматривание под микроскопом готовых микропрепаратов различных растительных тканей
4. Строение зеленых одноклеточных водорослей
- 5.Строение мхов
6. Строение спороносящих хвощей и папоротников
7. Строение хвои и шишек хвойных
8. Строение цветкового растения



## 9. Изучение плесневых грибов и дрожжей

### **6 класс**

1. Передвижение веществ по побегу растения
2. Определение всхожести семян растений и их посев
3. Вегетативное размножение комнатных растений

### **7 класс**

1. Знакомство с многообразием водных простейших
3. Знакомство с многообразием кольчатых червей
4. Многообразие моллюсков и их раковин
5. Многообразие ракообразных
6. Многообразие насекомых
7. Наблюдение за внешним строением и передвижением рыб
8. Изучение внешнего строения птиц

### **8 класс**

1. Изучение микроскопического строения кости
2. Мышцы человеческого тела
3. Утомление при статистической работе
4. Измерение кровяного давления
5. Измерение скорости кровотока в сосудах ногтевого ложа
6. Изучение действия ферментов слюны на крахмал
7. Изучение действия ферментов желудочного сока на белки
8. Изучение под лупой тыльной и ладонной поверхности кисти
9. Определение типа кожи с помощью бумажной салфетки
10. Оценка объёма кратковременной памяти с помощью теста

### **9 класс**

1. Решение генетических задач на моногибридное скрещивание
2. Решение генетических задач на наследование при неполном доминировании
3. Решение генетических задач на дигибридное скрещивание
4. Решение генетических задач на наследование признаков, сцепленных с полом
5. Выявление изменчивости организмов

### **10-11 класс (углубленный уровень)**

1. Техника микроскопирования.
2. Изучение клеток растений и животных под микроскопом на готовых микропрепаратах и их описание
3. Приготовление, рассматривание и описание микропрепаратов клеток растений.
5. Изучение плазмолиза и деплазмолиза в клетках кожицы лука
6. Выделение ДНК
7. Наблюдение митоза в клетках кончика корешка лука на готовых микропрепаратах.
8. Изучение стадий мейоза на готовых микропрепаратах
9. Решение элементарных задач по молекулярной биологии
10. Составление элементарных схем скрещивания
11. Решение генетических задач
12. Изучение результатов моногибридного и дигибридного скрещивания у дрозофилы.
13. Составление и анализ родословных человека
14. Изучение изменчивости, построение вариационного ряда и вариационной кривой

15. Выявление приспособлений организмов к влиянию различных экологических факторов

## **Практические работы по технологии**

### **5 – 8 класс**

1. Составление иллюстрированных проектных обзоров техники по отдельным отраслям и видам.
2. Ознакомление с имеющимися в кабинетах и мастерских видами техники: инструментами, механизмами, станками, приборами и аппаратами.
3. Ознакомление с конструкцией и принципами работы рабочих органов различных видов техники. Изготовление моделей рабочих органов техники. Ознакомление с принципиальной конструкцией двигателей. Ознакомление с конструкциями и работой различных передаточных механизмов и трансмиссий.
4. Изготовление моделей передаточных механизмов. Изучение конструкции и принципов работы устройств и систем управления техникой, автоматических устройств бытовой техники. Сборка простых автоматических устройств из деталей конструктора.
5. Сборка из деталей конструктора роботизированных устройств. Управление моделями роботизированных устройств
6. Снятие мерок и изготовление выкройки проектного изделия. Изготовление выкроек для образцов ручных и машинных работ. Подготовка выкройки проектного изделия к раскрою
7. Моделирование выкройки проектного изделия. Подготовка выкройки проектного изделия к раскрою
8. Упражнение на швейной машине. Работы по настройке и регулированию механизмов и систем швейной машины. Уход за швейной машиной: чистка и смазка, замена иглы. Устранение дефектов машинной строчки
9. Раскладка выкроек на ткани. Раскрой швейного изделия
10. Изготовление образцов для иллюстрации ручных и машинных работ.
11. Проведение влажно-тепловых работ
12. Обработка проектного изделия по индивидуальному плану
13. Создание схем вышивки. Выполнение образцов вышивки. Вывязывание полотна
14. Конструирование и моделирование изделий из древесины. Разработка сборочного чертежа со спецификацией объёмного изделия и составление технологической карты.
15. Разработка конструкторской и технологической документации на проектируемое изделие с применением компьютера
16. Изготовление изделия из древесных материалов с применением различных способов соединения деталей.
17. Приготовление и оформление бутербродов
18. Приготовление горячих напитков (чай, кофе, какао). Соблюдение правил безопасного труда при работе ножом и с горячей жидкостью
19. Приготовление и оформление блюд из сырых и варёных овощей и фруктов.
20. Определение свежести яиц. Приготовление блюд из яиц

21. Приготовление и оформление блюд из круп или макаронных изделий. Исследование каш и макаронных изделий быстрого приготовления
22. Приготовление блюд из творога. Сравнительный анализ коровьего и козьего молока. Приготовление блюда из рыбы или морепродуктов
23. Использование различных приёмов при обработке рыбы
24. Приготовление блюда из мяса или птицы
25. Исследование качества муки. Приготовление домашней выпечки
26. Приготовление сладких блюд. Приготовление желе
27. Сервировка стола
28. Освоение способов подготовки почвы для выращивания комнатных растений, рассады овощных культур в условиях школьного кабинета. Определение чистоты и всхожести семян. Освоение способов подготовки семян к посеву на примере комнатных или овощных культур
29. Освоение основных способов посева/посадки комнатных или овощных культурных растений в условиях школьного кабинета
30. Составление графика агротехнологических приёмов ухода за культурными растениями. Освоение способов хранения овощей и фруктов.
31. Определение основных видов дикорастущих растений, используемых человеком. Освоение технологий заготовки сырья дикорастущих растений на примере растений своего региона
32. Освоение способов переработки сырья дикорастущих растений (чаи, настои, отвары и др.)
33. Освоение основных технологических приёмов аранжировки цветочных композиций. Освоение основных технологических приёмов использования комнатных культур в оформлении помещений (на примере школьных помещений)
34. Составление рационов для домашних животных в семье, организация их кормления
35. Составление рационов для домашних животных в семье, организация их кормления.
36. Составление вопросников, анкет и тестов для контроля знаний по учебным предметам. Проведение анкетирования и обработка результатов. Составление вопросников для выявления требований к качеству конкретного товара. Оценка качества рекламы в средствах массовой информации.