

Государственное областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Мурманский колледж искусств»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

общеобразовательного учебного предмета

ОД.13 + ОГСЭ.05

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

образовательных программ СПО (ППССЗ)

по специальностям

53.02.02 Музыкальное искусство эстрады

53.02.03 Инструментальное исполнительство

53.02.06 Хоровое дирижирование

53.02.07 Теория музыки

54.02.05 Живопись (ОД.01.06)

(углублённой подготовки)

Мурманск, 2025 г.

ОДОБРЕНА

предметно-цикловой комиссией
«Общеобразовательные,
гуманитарные и социально-
экономические дисциплины»

СОСТАВЛЕНА

в соответствии с ФГОС СПО
по специальностям
53.02.02 Музыкальное искусство
эстрады
53.02.03 Инструментальное
исполнительство
53.02.06 Хоровое дирижирование
53.02.07 Теория музыки
54.02.05 Живопись

Председатель

предметно-цикловой комиссии

_____ **Ю.В. Цыбульская**

Заместитель директора

по учебной работе

_____ **А.И. Кудрявцева**

Составитель программы:

З.Л. Ямцова

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
 - сроки изучения
 - виды и сроки контрольных мероприятий
 - наименование модуля, индекс
 - цели, задачи преподавания
 - формирование компетенций в соответствии с ФГОС
 - требования ФГОС к студенту по окончании изучения
2. КРАТКИЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
4. СОДЕРЖАНИЕ
5. ДИАГНОСТИКА УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА
6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
7. ЛИТЕРАТУРА

1. Пояснительная записка

Программа по Физической культуре разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, ФГОС СПО и положений федеральной основной общеобразовательной программы среднего общего образования с учетом получаемой специальности.

Сроки изучения

Курсы I - II, семестры 1-4

Всего часов по рабочему плану	288
Из них: групповых	144
самостоятельная учебная нагрузка студента	144

Курсы III – IV семестры 5-8

Специальность	53.02.02 Музыкальное искусство эстрады 53.02.03 Инструментальное исполнительство 53.02.06 Хоровое дирижирование	54.02.05 Живопись	53.02.07 Теория музыки
Всего часов по рабочему плану	284; (ИНО 280)	256	278
Из них: групповых	142; (ИНО 140)	128	139
самостоятельная учебная нагрузка студента	142; (ИНО 140)	128	139

Виды и сроки контрольных мероприятий

Итоговые уроки:	
зачёт: I-II курсы	1-4 семестры
зачёт: III-IV курсы	5-7 семестры

Наименование модуля, индекс

ОД.00 – Общеобразовательный учебный цикл

ОД. 13 – Физическая культура

ОГСЭ. 00 – Общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл

ОГСЭ. 05 – Физическая культура

Цели, задачи преподавания

Основная **цель** физической культуры в колледже искусств – осуществление общей физической подготовки будущих музыкантов, подготовки их к высокопроизводительной творческой деятельности.

Курс обучения, изложенный в программе, предусматривает комплексное решение образовательных, оздоровительных и воспитательных **задач**:

- приобретение учащимися знаний по основам теории, методики и организации самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий;
- усвоение значения здорового образа жизни, физической культуры в будущей профессиональной деятельности;
- приобретение навыков в области профилактических и восстановительных

мероприятий средствами физической культуры в процессе профессиональной деятельности;

- приобретение навыков самостоятельного укрепления здоровья и приобретения навыков здорового образа жизни;
- психофизическая подготовка к труду;
- умение применить психологическую саморегуляцию - аутотренинг; приобретение навыков самоконтроля за состоянием здоровья.

Занятия по физическому воспитанию в колледже искусств проводятся на протяжении всего периода обучения и осуществляются в форме обязательных учебных занятий в режиме учебного дня, утренней гигиенической гимнастики, самостоятельных занятий учащимися физической культурой и спортом, массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий.

Для 1 – 2 курса

Цель:

развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

Задачи:

- воспитание у учащихся волевых и физических качеств;
- сохранение и укрепление здоровья у учащихся;
- поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- формирование осознанной потребности к здоровому образу жизни.

Для 3- 4 курса

Цель:

формирование физической культуры личности, которая обеспечивает готовность к профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, систематическое физическое самосовершенствование.

Задачи:

- создание целостного представления о физической культуре общества и личности;
- приобретение теоретических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное самостоятельное использование их средств, форм в жизнедеятельности;
- формирование осознанной потребности к физическому самосовершенствованию, здоровому образу жизни;
- обеспечение общей профессионально-прикладной физической подготовленности.

Формирование компетенций в соответствии с ФГОС

Выпускник должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

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

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

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

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать

осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

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

ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

Требования ФГОС к студенту по окончании изучения учебного предмета

Общеобразовательный учебный цикл

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

6) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

Требования к предметным результатам освоения обучающимися с ограниченными возможностями здоровья базового курса "Адаптированная физическая культура" определяются с учетом особенностей их психофизического развития, состояния здоровья, особых образовательных потребностей.

Общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл:

уметь:

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

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

2. Краткие методические рекомендации

Для усвоения технического приёма в спортивных играх достаточно объяснения, показа, игры «в две руки». Это индивидуальный метод обучения. Для объяснения задачи, тактического действия достаточно словесного указания, сообщения задания, инструктирования.

Игровые и соревновательные методы помогают глубже освоить технику, тактику, сформировать двигательный навык.

Командные действия отрабатываются в процессе игры и сопровождаются объяснениями во время игры и разборами части игры, итогов игры с активным участием самих игроков. Это групповой метод обучения.

Более глубокая проработка отличного выполнения тактических и технических приёмов требует подготовки психики к преодолению трудностей. Для этого необходимы самоприказы, «самопроговаривание» команд аутогенной тренировки.

Для воспитания выносливости следует использовать метод длительного выполнения циклических упражнений (ходьба, бег, плавание, передвижение на лыжах) и метод многократного повторения движений (наклоны, отжимания, подтягивание и др.).

Для развития быстроты, скоростной силы используется метод максимальной интервальной работы. При этом сила воздействия максимальная (от 90% до 100% возможностей), количество повторений до 4-х в серии, длительность воздействия краткая. Использование этого метода хорошо проявляет себя при работе на тренажёрах (беговой дорожке, «велосипеде», тренажёрах для настольного тенниса) с разным использованием скорости движений и количеством использованного времени.

При объяснении можно использовать схемы, рисунки, видеофрагменты спортивных передач. Для самостоятельных занятий необходимо знание тренировочных режимов, времени высокой работоспособности согласно биологическим ритмам человека, знание мышечной системы, объективного и субъективного самоконтроля, влияние физических нагрузок на организм человека.

1. Тематический план

I курс I семестр

№	наименование темы	Аудиторные часы	виды самостоятельной работы	Самостоятельная работа студента
	Лёгкая атлетика	10		10
1	Вводное занятие. Беговые упражнения.	2	Оценка субъективных показателей	2
2	Техника бега на короткие дистанции и техника прыжка с места	2	Просмотр техники бега и прыжка на записях	2
3	Зачётное занятие по бегу и прыжку в длину с места	2	Просмотр техники прыжка по видео, зачёт	2
4	Техника броска гранаты с места.	2	Просмотр техники, наблюдение	2
5	Сдача контрольных нормативов по бегу.	2	Участие в городских и областных соревнованиях, нормы, зачёт	2
	Волейбол	12		12
1	Изучение техники передвижений, остановок, поворотов игрока. Стойка игрока	2	Наблюдение, просмотр игр опытных игроков	2
2	Передача мяча сверху двумя руками	2	Самостоятельный просмотр записей	2
3	Нижняя прямая подача мяча	2	Наблюдение, просмотр записей урока	2
4	Приём и передача мяча снизу двумя руками	2	Просмотр рисунков, схем	2
5	Верхняя прямая подача	2	Наблюдение и имитация движений рук	2
6	Зачётное занятие	2	Физическая и техническая подготовка	2
	Настольный теннис	10		10
1	Вводное занятие по настольному теннису.	2	Просмотр игр соревнований	2
2	Техника подачи мяча	2	Показ, повторение	2
3	Техника наката	2	Многочисленное повторение техники приёма	2
4	Траектория полёта мяча	2	Просмотр слайдов, записей	2
5	Зачётный турнир группы	2	Техническое исполнение, игра на счёт	2
	Итого	32		32

I курс II семестр

№	наименование темы	Аудиторные часы	виды самостоятельной работы	Самостоятельная работа студента
	Лыжная подготовка	12		12
1	Вводное занятие по лыжной подготовке. Строевые упражнения	2	Просмотр строевых действий	2
2	Техника попеременного двухшажного хода.	2	Просмотр телепрограмм	2
3	Техника попеременного четырёхшажного хода.	2	Просмотр записей	2
4	Горнолыжная техника подъёмов в гору и спусков	2	Просмотр записей спортивных программ	2
5	Техника одновременного одношажного и одновременного двухшажного ходов.	2	Отработка техники ходов, просмотр записей урока	2
6	Зачётное занятие.	2	Исполнение техники хода, дистанций, зачёт	2
	Баскетбол	12		12
1	Вводное занятие по баскетболу	2	Просмотр спортивных	2

			программ	
2	Способы ведения мяча в движении	2	Просмотр записей спортивных программ	2
3	Способы передачи мяча	2	Отработка техники передач	2
4	Способы бросков мяча в кольцо	2	Просмотр техники бросков	2
5	Способы ухода от защитника	2	Отработка шагов, приёмов	2
6	Зачётное занятие	2	Зачёт техники ведения мяча и бросков в корзину	2
	Гимнастика	16		16
1	Вводное занятие по гимнастике	2	Просмотр спортивных программ, положений тела	2
2	Общеразвивающие упражнения для определённых групп мышц.	2	Знание развивающих упражнений	2
3	Комплекс упражнений для развития силы мышц плечевого пояса	2	Знакомство с нормами ГТО	2
4	Комплекс упражнений для тренировки мышц брюшного пресса	2	Нормы ГТО. Знание комплекса, проведение части урока	2
5	Комплекс упражнений для развития мышц ног	2	Знание комплекса, проведение занятия	2
6	Упражнения для развития гибкости тела	2	Знание комплекса	2
7	Комплекс упражнений для удержания равновесия	2	Знание комплекса	2
8	Зачётное занятие	2	Зачёт по комплексам. Нормы ГТО	2
	Итого	40		40

II курс III семестр

№	наименование темы	Ауди торные часы	виды самостоятельной работы	Самостоятельная работа студента
	Лёгкая атлетика	10		10
1	Беговые упражнения.	2	Субъективный контроль	2
2	Техника бега на короткие дистанции и метания гранаты	2	Наблюдение и просмотр спортивных программ	2
3	Контрольные нормативы по бегу на короткие дистанции	2	Ортостатическая проба	2
4	Зачёт по прыжкам в длину с места	2	Зачёт, нормы ГТО	2
5	Повторение техники и тактики бега на длинные дистанции, зачётное занятие	2	Зачёт, нормы ГТО. Участие в областной спартакиаде студентов	2
	Волейбол	12		12
1	Техника прямого нападающего удара с разбега	2	Просмотр спортивных программ	2
2	Прямой нападающий удар с переводом вправо	2	Отработка техники нападающего удара	2
3	Совершенствование нападающего удара	2	Тренировка силы мышц плечевого пояса	2
4	Блокирование мяча	2	Просмотр записей исполнения на уроке	2
5	Совершенствование блокирования мяча	2	Тренировка мышц ног, совершенствование прыжка	2
6	Зачётное занятие	2	Анализ выполнения технических приёмов	2
	Настольный теннис	10		10
1	Повторение технических приёмов: откидка, накат, подача	2	Исполнение технических приёмов	2
2	Техника завершающего удара справа, слева.	2	Просмотр исполнения, повтор	2

3	Подача с боковым вращением мяча	2	Просмотр исполнения	2
4	Техника приёмов: подставка, срезка	2	Просмотр записей, обсуждение	2
5	Зачётный турнир группы	2	Одиночные игры в группе учащихся, зачёт	2
	Итого	32		32

II курс IV семестр

№	наименование темы	Аудиторные часы	виды самостоятельной работы	Самостоятельная работа студента
	Лыжная подготовка	12		12
1	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах	2	Техническое выполнение	2
2	Применение лыжных ходов	2	Просмотр спортивных программ	2
3	Ошибки в технике выполнения одновременных ходов	2	Просмотр записей урока, исправление ошибок	2
4	Повторение горнолыжной техники подъёмов и спусков	2	Субъективный контроль	2
5	Горнолыжная техника торможений при спусках	2	Просмотр записей	2
6	Зачётное занятие	2	Зачёт, самостоятельные занятия, объективный самоконтроль	2
	Баскетбол	12		12
1	Общая и специальная подготовка баскетболиста	2	Знакомство с тестами	2
2	Двойное ведение	2	Просмотр слайдов	2
3	Способы передач мяча. Пробежка	2	Просмотр записей урока	2
4	Правило двух шагов	2	Изучение правил игры	2
5	Овладение мячом: перехват, выбивание мяча	2	Просмотр спортивных программ	2
6	Зачётное занятие	2	Зачёт по технике и правилам игры, участие в студенческих играх	2
	Гимнастика	16		16
1	Строевые упражнения, упражнения для формирования навыка правильной осанки	2	Выполнение строевых упражнений	2
2	Общеразвивающие упражнения. Напряжение и расслабление мышц	2	Знание психорегулирующих установок	2
3	Атлетическая гимнастика. Комплекс упражнений для мышц туловища	2	Просмотр, изучение комплекса	2
4	Изучение кругового метода тренировки силы мышц.	2	Просмотр фрагментов, знание суставной и мышечной систем	2
5	Изучение комплекса упражнений для верхней части брюшного пресса (фитнес – программа)	2	Просмотр прикладных видов физического развития	2
6	Акробатические упражнения: полушпагат, шпагат, стойки	2	Просмотр слайдов, исполнение	2
7	Комплекс упражнений для мышц ног	2	Изучение комплекса. Проведение части урока.	2
8	Зачётное занятие	2	Зачёт по исполнению комплексов	2
	Итого	40		40

III курс V семестр

№	наименование темы	Аудиторные часы	виды самостоятельной работы	Самостоятельная работа
---	-------------------	-----------------	-----------------------------	------------------------

				студента
	Лёгкая атлетика	8		8
1	Повторение техники бега на короткие дистанции	2	Просмотр записей	2
2	Физическое самовоспитание и самосовершенствование. Развитие скоростных качеств в беге на короткие дистанции	2	Ортостатическая проба, ведение дневника самоконтроля	2
3	Упражнения на развитие беговой выносливости, метание гранаты с 2-х, 3-х шагов	2	Ортостатическая проба	2
4	Зачётное занятие	2	Нормативы по бегу, метанию гранаты, нормы ГТО. Участие в городских мероприятиях	2
	Волейбол	10		10
1	Совершенствование техники приёма мяча. Приём мяча снизу одной рукой	2	Просмотр записей урока, обсуждение и анализ	2
2	Изучение приёма мяча, отражённого сеткой	2	Просмотр записей, схем игры	2
3	Совершенствование передачи мяча партнёру у сетки	2	Просмотр и анализ игры	2
4	Изучение и совершенствование индивидуальной тактики подач	2	Просмотр спортивных программ, отработка тактики	2
5	Зачётное занятие	2	Зачёты по технике приёмов, участие в товарищеских встречах	2
	Настольный теннис	14		14
1	Повторение приёмов: накат, откидка, подставка, завершающий удар	2	Просмотр записей. Применение приёмов	2
2	Три измерения скорости в настольном теннисе	2	Просмотр спортивных передач, статей	2
3	Изучение техники топ - спина справа и слева. Применение.	2	Просмотр технических действий по элементам	2
4	Топ-спин с боковым вращением мяча	2	Просмотр технических действий, имитация	2
5	Подставка защитного и атакующего типа при приёме топ - спина	2	Просмотр технического исполнения, отработка	2
6	Подачи, приём подач атакующими ударами	2	Отработка атакующих приёмов, применение	2
7	Зачётное занятие. Турнир группы	2	Одиночные игры. Участие в городских и областных соревнованиях студентов	2
	Всего	32		32

III курс VI семестр

№	наименование тем	Аудиторные часы	виды самостоятельной работы	Самостоятельная работа студента
	Лыжная подготовка	10		10
1	Повторение техники скользящего шага, техники классических ходов	2	Просмотр слайдов. Ортостатическая проба	2
2	Повторение горнолыжной техники спуска в высокой и основной стойках, техники подъёмов «ёлочкой» и «лесенкой»	2	Просмотр программ олимпийских игр	2
3	Изучение техники одновременных коньковых ходов	2	Просмотр исполнения, записей спортивных программ	2
4	Горнолыжная техника торможения, поворотов	2	Просмотр слайдов	2
5	Зачётное занятие	2	Зачёт по технике, прохождение дистанций	2
	Гимнастика	12		12

1	Строевые упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки	2	Знание и выполнение команд строя	2
2	Комплекс упражнений для косых мышц живота. Динамический тренинг. Функциональная проба на выносливость мышц брюшного пресса	2	Просмотр программ фитнеса. Контроль выносливости мышц	2
3	Умеренный тренинг поясничных мышц. Растягивание мышц	2	Субъективный контроль	2
4	Изучение акробатических комплексов	2	Исполнение комплексов	2
5	Подготовка мышц к выполнению гимнастических и акробатических комплексов	2	Тестовые задания	2
6	Зачётное занятие	2	Исполнение комплексов, зачёт, нормы ГТО	2
	Баскетбол	18		18
1	Броски мяча в корзину со штрафной линии, с места, в движении	2	Оценка технического исполнения	2
2	Тактика личной защиты. Изучение зонной защиты	2	Отработка действий команды	2
3	Быстрый прорыв – один из основных видов нападения	2	Просмотр записей соревнований	2
4	Противодействия защищающейся команды быстрому прорыву	2	Просмотр записей	2
5	Совершенствование техники ведения и передач мяча	2	Оценка техники, отработка упражнений	2
6	Персональные ошибки игроков	2	Просмотр записей урока	2
7	Умышленные ошибки и штрафные броски	2	Просмотр записей урока	2
8	Жесты судей. Формы проведения соревнований	2	Демонстрация жестов, таблицы соревнований	2
9	Зачётное занятие	2	Зачёт. «Снайперский турнир». Участие в студенческих играх	2
	Итого	40		40

IV курс VII семестр

№	наименование тем	Аудиторные часы	виды самостоятельной работы	Самостоятельная работа студента
	Лёгкая атлетика	8		8
1	Беговые упражнения с контролем скорости бега по пульсу. Режимы беговых нагрузок	2	Объективные показатели, записи режимов	2
2	Изучение техники эстафетного бега	2	Отработка элементов	2
3	Повторение техники метания гранаты, хлестообразное движение руки. Техника и тактика бега на длинные дистанции	2	Просмотр программ чемпионатов мира по лёгкой атлетике	2
4	Зачётное занятие	2	Контрольные нормы, участие в городских мероприятиях, зачёт	2
	Волейбол	8		8
1	Совершенствование техники приёма мяча сверху	2	Оценка техники исполнения	2
2	Совершенствование техники приёма мяча снизу	2	Отработка элементов	2
3	Совершенствование нападающего удара. Тактическая подготовка игроков	2	Отработка приёма и тактики игры	2
4	Зачётное занятие	2	Подготовка к участию в областной спартакиаде студентов	2
	Настольный теннис	16		16
1	Классификация атакующих ударов по вращению мяча	2	Повтор атакующих приёмов	2
2	Классификация защитных ударов по вращению мяча	2	Повтор защитных приёмов	2

	туловищем, ногами. руками								
	<i>виды самостоятельной работы</i>	Самостоятельная отработка движений							
4	Фанк – аэробика, степ - аэробика	2	2	2	2	1	1	1	1
	<i>виды самостоятельной работы</i>	Подсчёт частоты сердечных сокращений							
5	Акробатика: висы, упоры, опорные прыжки	2	2	2	2	1	1	1	1
	<i>виды самостоятельной работы</i>	Субъективный контроль, выборочный опрос							
6	Зачётное занятие	2	2	2	2	2	2	1	1
	<i>виды самостоятельной работы</i>	Зачёт по прикладным видам спорта							
	Баскетбол	13	13	14	14	10	10	10	10
1	Совершенствование техники бросков с места и в движении	1	1	2	2	1	2	2	2
	<i>виды самостоятельной работы</i>	Исследование динамики физиологических процессов							
2	Индивидуальные действия при игре в нападении без мяча	2	2	2	2	2	2	2	2
	<i>виды самостоятельной работы</i>	Просмотр записей урока и разбор игры							
3	Личный прессинг при защите. Блокировка нападающего	2	2	2	2	1	1	1	1
	<i>виды самостоятельной работы</i>	Просмотр записей командных действий							
4	Противодействия личному прессингу игроком нападения	2	2	2	2	1	1	1	1
	<i>виды самостоятельной работы</i>	Просмотр записей урока и оценка действий							
5	Действия игроков в тыловой зоне площадки	2	2	2	2	1	1	1	1
	<i>виды самостоятельной работы</i>	Просмотр записей соревнований							
6	Подготовка физических и специальных качеств игрока	2	2	2	2	2	2	2	2
	<i>виды самостоятельной работы</i>	Тестовые виды оценки							
7	Зачётное занятие. «Снайперский турнир»	2	2	2	2	2	2	2	2
	<i>виды самостоятельной работы</i>	Зачёт по тестам и участию в «Снайперском турнире»							
	Итого	35	35	38	38	26	26	24	24

2. Содержание программы

1 курс 1 семестр.

Лёгкая атлетика

1. Вводное занятие. Беговые упражнения

Проведение инструктажа по техники безопасности на занятии. Требования к одежде и обуви. Виды и значение беговых упражнений. Бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег приставными и скрестными шагами. Значение: подготовка дыхательной, сердечно-сосудистой и мышечной систем к физическим нагрузкам.

2. Техника бега на короткие дистанции и техника прыжка с места

Изучение техники бега на короткие дистанции. Отработка постановки стопы на переднюю часть, быстрого разбега, короткого шага, частоты смены ног, активной работы рук, согнутых в локтях, и туловища. Повторение упражнений от одного до четырёх, пробег коротких отрезков 8 метров. Повторение техники прыжка: стойка, колени полусогнуты, толчок ногами, вынос ног вперёд, приземление и перенос центра тяжести вперёд. Знакомство с нормативными требованиями в колледже и физической подготовки призывников.

3. Зачётное занятие по технике бега и прыжку в длину с места

Разминочные упражнения. Пробег коротких отрезков на отработку техники бега, повторение техники прыжка: от одного до четырёх раз. Выполнение контрольных заданий преподавателя.

4. Техника броска гранаты с места

Изучение техники метания гранаты с места. Упражнения для мышечного аппарата плеча, руки. Способ держания гранаты. Отведение руки с гранатой назад, плеча вперёд, поворот туловища, метание гранаты вперёд-вверх. Повтор упражнения от одного до четырёх раз.

5. Сдача контрольных нормативов по бегу на дистанциях, броску гранаты

Подготовка мышечного аппарата выполнением общеразвивающих упражнений. Отработка техники высокого старта, выполнения команд, постановки стопы, активного толчка, широкого шага, высокого выноса бедра на коротких отрезках дистанций. Количество повторений - 4. Юноши – 1000 метров, девушки – 500 метров. Выполнение заданий преподавателя на исполнение техники бега на длинные дистанции. Контрольное выполнение заданий преподавателя на дистанции 2000 метров. Зачётное занятие по метанию гранаты: юноши – 700 гр., девушки – 500 гр.

Волейбол

1. Изучение техники передвижений, остановок, поворотов игрока. Стойка игрока

Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях, требования личной и общественной гигиены. Выполнение упражнений на проявление быстроты ответной реакции на внешний раздражитель по зрительному сигналу, быстроту стартовых движений ног (различные рывки, ускорения), быстроту отдельных движений рук (частей, звеньев руки).

Выполнение упражнений на развитие силы мышц плечевого пояса, мышц туловища (с партнёром).

Виды перемещений по площадке: простым шагом, приставным и скрестным шагом, бегом со стопорящим движением, скачком, завершающим движение. Упражнения с ловлей и переброской мяча партнёром или преподавателем.

Изучение стартовых стоек: устойчивой, основной (высокой, средней, низкой). Техническое исполнение статической и динамической стартовой стойки.

2. *Передача мяча сверху двумя руками*

Выполнение подводящих и основных упражнений: сидя и стоя на полу, в стену, в парах с партнёром.

Передача вперёд начинается с перемещения со стартовой стойки к месту встречи с мячом: ноги разгибаются в коленях, руки, разгибаясь в локтях, выполняют встречное движение к мячу с учётом угла взлёта мяча и направления передачи. Упражнения выполняются с определённым положением кистей рук и расположением пальцев мяча. Учёт следов на ладонях после правильного приёма мяча.

Передача мяча назад выполняется из устойчивой стойки, кисти рук – над головой, туловище прогибается в поясничной и грудной частях назад, руки разгибаются в локтях строго вверх, угол взлёта мяча задаётся и регулируется величиной отклонения назад туловища игрока. Разбор распространённых технических ошибок и способы устранения, используя приёмы имитации и упражнений с партнёром.

3. *Нижняя прямая подача мяча*

Изучение исходного положения ног: левая нога ставится впереди правой, колени согнуты, левое плечо впереди правого, вес тела равномерно распределён на обе ноги, ноги расположены около лицевой линии. Туловище наклонено вперёд.

Изучение техники выполнения нижней прямой подачи: левая рука удерживает мяч на уровне пояса, правая рука отведена назад - вниз на замах. Мяч подбрасывается на высоту 20-30 см. Удар выполняется по опускающемуся мячу напряжённой кистью на уровне плеча. Бьющая рука направляет мяч вперёд - вверх. Метод разучивания целостный и расчленённый с возвратом к изучению целостного исполнения приёма.

4. *Приём и передача мяча снизу двумя руками*

Согласование работы ног для выхода к мячу. Изучение техники приёма мяча снизу двумя руками: туловище слегка наклонено вперёд, выпрямленные прямые руки опущены вперёд – вниз, локти сближены, кисти вместе. Мяч принимается на внутреннюю часть сближенных предплечий, ближе к кистям рук. Руки поднимаются навстречу мячу, ноги выпрямляются. Чем выше скорость полёта мяча, тем меньше должно быть встречное движение рук.

При передаче следует выполнять некоторое сопровождение мяча руками с выбором направления полёта мяча.

Подводящие упражнения: игра со стенкой, работа с партнёром в паре.

5. *Верхняя прямая подача*

Изучение техники плавного подброса мяча над головой чуть впереди, одновременного выполнения замаха бьющей руки, согнутой в локте, прогиба туловища назад в грудном и поясничном отделах позвоночного столба. При выполнении удара рука разгибается в локте, выносится вперёд-вверх, «жёсткой» кистью бьёт по мячу чуть снизу и вытягивается к сетке. Применение.

6. *Зачётное занятие*

Выполнение заданий преподавателя на усвоение техники исходных положений, техники выполнения подач и приёма подач, исправления ошибок.

Настольный теннис.

1. Вводное занятие по настольному теннису

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по настольному теннису. Изучение способов держания ракетки, стойки теннисиста, передвижений у стола. Показ способов держания ракетки: европейской хваткой, хваткой «пером», не сжимая пальцами ручку ракетки. Изучение стойки теннисиста: ноги полусогнуты, туловище слегка наклонено вперёд, руки согнуты в локтях. Передвижения приставными шагами вправо - влево, вперёд - назад.

2. Техника подачи мяча

Изучение техники подачи толчком, верхним вращением мяча справа и слева, приёмы подачи. Началом подачи считается подброс мяча с ладони на высоту 15 см., толкнув мяч ракеткой вперёд – вверх. Объяснение понятия верхнего вращения мяча. Выполнение упражнений переброса мяча через сетку справа и слева и приёма подачи толчком.

3. Техника наката

Изучение техники наката справа, слева в сочетании с выполнением подачи с верхним вращением мяча. Изучение приёма «накат» - слабого верхнего вращения мяча, которое придаёт траекторию полёту мяча. Движение ракетки вперёд – вверх. Выполнение подач с верхним вращением мяча справа, слева в заданном направлении.

4. Траектория полёта мяча

Объяснение понятия «траектория полёта мяча». Изучение техники откидки мяча по траектории. Техника откидки: перебрасывание мяча на противоположную сторону стола.

5. Зачётный турнир группы

Правила розыгрыша очка. Правила выполнения подачи. Ведение счёта. Турнир группы по круговой системе.

I курс II семестр

Лыжная подготовка

1. Вводное занятие по лыжной подготовке. Строевые упражнения

Соблюдение требований безопасности при переходах к месту занятий и обратно. Подбор инвентаря. Изучение строевых упражнений с лыжами и на лыжах, поворотов на месте, переступанием, махом, техники скользящего шага. Подбор ботинок, креплений, палок по росту лыжника, лыж для классических ходов. Выполнение поворотов на месте, передвижений скользящим шагом на каждой лыже без палок, держа палки за середину.

2. Техника попеременного двухшажного хода

Изучение стойки лыжника, скольжения на одной лыже, техники попеременного двухшажного хода. Цикл движений. Упражнение на определение «посадки» лыжника, длительное скольжение на одной лыже до остановки, длительное скольжение на одной лыже, отталкиваясь другой. Чередование движений рук, ног, после каждого толчка – скольжение на выставленной вперёд лыже, пронос руки с палкой назад до полного её выпрямления на коротких отрезках. Прохождение дистанции с выполнением техники движений попеременного двухшажного хода.

3. Техника попеременного четырёхшажного хода

Изучение техники попеременного четырёхшажного хода: «посадка» лыжника, толчок ногой и палкой, скольжение, отталкивание палками на третьем и четвёртом шагах. Применение попеременных ходов. Выполнение упражнений на движения рук в посадке

лыжника, выполнение позы подседания, имитации хода, скольжения. Цикл движений четырёхшажного хода: на четыре скользящих шага выполняется два попеременных отталкивания палками (на третьем и четвёртом шагах). Применение: при плохом скольжении. Прохождение дистанции в техническом исполнении и с контролем со стороны преподавателя.

4. Горнолыжная техника подъёмов в гору и спусков

Изучение горнолыжной техники подъёмов в гору (ступающим, скользящим шагами, «ёлочкой»), спусков в высокой и основной стойках. Выполнение упражнений по технике ступающим шагом: шаги короткие, частые, скольжение отсутствует; скользящим шагом: шаг короткий опора на палки долгая; «ёлочкой»: передвижение ступающим шагом, постановка лыж на внутренние рёбра с разведёнными в сторону носками, палки ставятся сзади лыж. Выполнение упражнений на спуск в высокой стойке: колени слегка согнуты, туловище наклонено вперёд, руки полусогнуты в локтях. Выполнение упражнений на спуск в основной стойке: ноги слегка согнуты в коленях, вес тела распределён равномерно на две ноги, руки полусогнуты и выставлены вперёд. Прохождение дистанции.

5. Техника одновременного одношажного и одновременного двухшажного ходов

Изучение техники одновременного одношажного (основной вариант) и одновременного двухшажного ходов. Применение. Основной способ одновременного одношажного: отработка одного скользящего шага, одновременного отталкивания палками и скольжения на двух лыжах, поочерёдного отталкивания правой и левой ногами. Цикл двухшажного хода: два скользящих шага, одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах. Повтор упражнений на коротких дистанциях. Прохождение дистанции с использованием техник одновременных ходов.

6. Зачётное занятие

Выполнение техники передвижений на лыжах попеременных и одновременных ходов, горнолыжной техники подъёмов и спусков по заданию преподавателя. Прохождение дистанции: юноши – 5 км., девушки – 3 км., без учёта времени.

Баскетбол

1. Вводное занятие по баскетболу

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу. Подготовительные упражнения: бросок мяча вверх, поворот 90 – 180 градусов, изучение техники ловли мяча, стойки баскетболиста, передвижений, поворотов на месте на опорной ноге. Изучение техники ловли мяча: движение ненапряжённых вытянутых рук к мячу с широко расставленными пальцами. Основная стойка баскетболиста и стойка защитника; перемещение вправо – влево приставными шагами, скрёстными шагами, выпадами вперёд – назад. Поворот выполняется на передней части стопы, не отрывая её от пола, переставляя другую ногу вокруг опорной ноги.

2. Способы ведения мяча в движении

Изучение способов ведения мяча в движении: работа кисти, толчок мяча вперёд, удар о пол сбоку от ноги. Упражнения на технику ведения мяча толчками, за спиной, между ног, с исполнением поворота, ведение правой и левой рукой, шагом и бегом. Упражнения на остановку прыжком, шагом. Объяснение правила двух шагов: если поймал мяч на бегу, можешь сделать два шага и передать товарищу или бросить в корзину.

3. *Способы передачи мяча*

Изучение способов передач мяча на месте и в движении: двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Выполнение упражнений передач мяча двумя руками от груди в основной стойке у стены, на месте в парах, в движении; одной рукой от груди. Передача правой и левой рукой.

4. *Способы бросков мяча в кольцо*

Изучение бросков мяча в кольцо с ближней зоны, со штрафной линии. Назначение и выполнение штрафных бросков. Выполнение бросков мяча одной рукой от плеча с места и в движении в ближней зоне с помощью преподавателя, с товарищем, со штрафной линии. Отработка техники броска одной рукой от плеча, двумя руками от груди.

5. *Способы ухода от защитника*

Изучение действий игрока в команде с мячом и без мяча. Выполнение задач нападающего игрока без мяча, с мячом: бежать, ловить, перехватывать мяч, бросать в кольцо. Выполнение действий игрока в команде, защищающей своё кольцо: мешать передавать мяч, перехватывать мяч, не давать делать бросок в корзину. Способы ухода от защитника: выпад влево, резкий шаг вправо и прорыв слева от противника; выполнение «нырка» в сторону вытянутой руки.

6. *Зачётное занятие*

Выполнение задания преподавателя по технике ведения, ловли, передачи мяча на месте и в движении. Броски мяча в корзину со штрафной линии, середины зала, дальней зоны («снайперский» турнир).

Гимнастика

1. *Вводное занятие по гимнастике*

Санитарно – гигиенические требования к спортивной форме. Строевые упражнения: построение, повороты, перестроения на месте, начало и прекращение движения по команде, ходы, перестроения в движении. Проведение инструктажа по технике безопасности. Выполнение команд.

2. *Общеразвивающие упражнения для определённых групп мышц*

Общеразвивающие упражнения без предметов для развития определённых групп мышц. Знакомство с мышечной системой человека. Выполнение упражнений для развития мышц плечевого пояса: подтягивания, отжимания от пола, от скамейки, от стены. Выполнение упражнений для мышц ног: приседы, седы, выпады, подскоки, прыжки, бег на месте и другие. Выполнение упражнений для мышц брюшного пресса: подъёмы ног, туловища, повороты вправо – влево и другие. Название мышц и их функции.

3. *Комплекс упражнений для развития силы мышц плечевого пояса*

Выполнение комплекса упражнений с гантелями для юношей – 6 кг, для развития силы мышц плечевого пояса, для девушек - с резиновыми амортизаторами. Количество упражнений – 6 раз по 3 повтора. Повторение упора присев, упора лёжа на бёдрах, упора лёжа сзади, боком, упора стоя на коленях, переход из упора присев в упор стоя на одной ноге и в упор лёжа. Выполнение отжиманий на кистях рук, на кулаках, в висе лёжа, от скамейки.

4. *Комплекс упражнений для тренировки мышц брюшного пресса*

Выполнение упражнений сидя, ноги закреплены; лёжа на мате, подъём туловища; сидя на гимнастической скамейке, подъём ног; лёжа на гимнастическом мате, подъём туловища, подъём ног.

5. *Комплекс упражнений для развития мышц ног*

Изучение комплексов упражнений для развития мышц ног. Седы, наклоны. Выполнение упражнений на мышцы ног: статические напряжения мышц, прыжки, приседания, ходьба, бег. Седы: углом, согнувшись, упор сзади, с захватом, на пятках с наклоном вперёд. Наклоны: вправо, влево, вперёд, назад, прогнувшись, в широкой стойке, с захватом.

6. Упражнения для развития гибкости

Общеразвивающие упражнения для развития гибкости, подвижности суставов. Группировки. Выполнение наклонов, махи ногами, руками, круговые вращения в плечевом, локтевом, тазобедренном, коленном суставах. Изучение техники перекатов назад – вперёд, в сторону из упора стоя, в группировке, из положения лёжа на груди, руки вверх. Повторение техники группировки сидя, в приседе, лёжа на спине.

7. Комплекс упражнений для удержания равновесия

Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук, на носках, приставным шагом с высоким подниманием бедра, с подбросом и ловлей мяча, ходьба по наклонной гимнастической скамейке. Выполнение упражнений на переднее, заднее, боковое равновесие. Выполнение акробатических упражнений: мост из положения лёжа на спине, у гимнастической стенки, наклоном назад, с поддержкой, самостоятельно; стойки на правом (левом) колене, на коленях, на лопатках, на предплечьях.

8. Зачётное занятие

Выполнения заданий преподавателя по технике гимнастических и акробатических комплексов.

II курс III семестр

Легкая атлетика

1. Беговые упражнения

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Требования к спортивной одежде и обуви, используемой на занятиях. Бег приставными шагами, скрёстными, с высоким подниманием бедра, бег прыжками, взхлёт. Пробег отрезков дистанций в равномерном темпе в первом тренировочном режиме при частоте пульса 120 – 130 ударов в минуту. Самоконтроль за темпом бега по носовому дыханию. Чередование ходьбы и бега на дистанции 3000 метров.

2. Техника бега на короткие дистанции и метания гранаты

Повторение техники бега на короткие дистанции. Челночный бег 4x10 метров. Повторение техники постановки стопы, толчка ногами, активной работы рук, движений туловища. Челночный бег с учётом техники бега на короткие дистанции. Повторение техники метания гранаты с места.

3. Контрольные нормативы по бегу на короткие дистанции

Специальные упражнения для подготовки к физическим нагрузкам определённых групп мышц голени, стопы, бедра, сердечно - сосудистой, дыхательной систем в тренировочном режиме при ЧСС 130 – 150 ударов в минуту. Выполнение контрольных заданий на коротких дистанциях. Сдача контрольных нормативов по бегу на короткие дистанции: 20, 100 метров.

4. Зачёт по прыжкам в длину с места

Упражнения для разминки мышц ног, плеча, предплечья, кисти. Повороты туловища вправо – влево, тренировка косых мышц, задействованных в движении туловища. Повторение техники прыжка: фаза отталкивания, полёта, приземления.

Повторение техники метания гранаты: туловище слегка наклонено вправо разгибательные движения правой ноги, продвижение туловища грудью вперёд – вверх, хлестообразные движения предплечья и кисти. Зачёт по прыжкам в длину с места.

5. *Повторение техники и тактики бега на длинные дистанции. Зачётное занятие*

Стартовый разгон, равномерный бег, финиширование. Выполнение упражнения на технику стартового разбега, финишного ускорения на отрезках дистанции 6 – 8 метров. Пробег дистанции 2000 метров. Сдача контрольных нормативов по бегу: юноши – 1000 метров, девушки – 500 метров и метанию гранаты.

Волейбол

1. *Техника прямого нападающего удара с разбега*

Проведение инструктажа по технике безопасности, напоминание требований личной и общественной гигиены

Повторение техники верхней и нижней подачи. Общеразвивающие и специальные упражнения для освоения техники.

Изучение техники прямого нападающего удара с разбега. Выполнение прыжковых упражнений с махом руками вверх, разбегом в 2-3 шага, стопорящим шагом. Имитация нападающего удара на месте стоя, упражнения у стены с отскочившим мячом, с подбросом мяча партнёром через сетку.

Техника выполнения прямого нападающего удара с разбега: в прыжке плечи и бьющая рука отводятся назад (замах), туловище прогибается, локоть бьющей руки выводится вперёд, рука разгибается в локтевом суставе, расслабленная кисть хлестко ударяет по мячу вниз-вперёд.

2. *Прямой нападающий удар с переводом вправо*

Повторение техники прямого удара с разбега. Учёт скорости разбега второго и третьего шага («напрыгивающего» шага), поворота тела вокруг вертикальной оси, приземления после прыжка со сгибом ног в коленных суставах.

Изучение нападающего удара с переводом вправо: при ударе с переводом направление полёта мяча не совпадает с направлением разбега. Изменение направления удара производится в прыжке во время замаха. Перевод осуществляется поворотом туловища или кисти руки одновременно. Удар по мячу производится сверху-слева.

3. *Совершенствование нападающего удара*

Распространённые ошибки: А. Игрок не перебивает мяч через сетку. Причины: низкий прыжок; при выполнении удара слишком поздно отпускает мяч из руки.

Б. Игрок не попадает по мячу. Причины: неправильный выбор места отталкивания в прыжке; плохое согласование действий нападающего и передающего игрока; отсутствие зрительного контроля при выполнении разбега.

В. Слишком слабый удар. Причины: выполнение удара согнутой в локте рукой; медленное движение руки к мячу.

Способы устранения ошибок: укрепить мышцы ног и совершенствовать качество прыгучести в высоту; отработка правильного выхода к летящему мячу; укрепление мышц руки; отработка удара по мячу прямой рукой, стоя у стены.

4. *Блокирование мяча*

Блок – технический приём защиты, с помощью которого преграждают путь летящему мячу после нападающего удара соперника. Одиночный блок: игрок стоит лицом

к сетке, ноги согнуты в коленях, стопы параллельны; руки согнуты в локтях, кисти перед грудью.

Техника блокирования: перемещение к месту постановки блока, прыжок вверх, постановка рук на пути движения мяча и приземление. Кисти рук располагаются выше верхнего края сетки, руки разгибаются в локтях и двигаются навстречу мячу вперёд-вверх. Амортизируя нападающий удар, кисти направляют мяч на сторону соперника.

5. Совершенствование блокирования мяча

Распространённые ошибки: А. Игрок не успевает поставить блок. Причины: недостаточный навык оценки ситуации; медленное перемещение к месту постановки блока.

Б. Игрок не закрывает блоком направление полёта мяча после нападающего удара. Причины: неправильный выбор места и постановки блока; неправильный выбор момента прыжка для блока.

Способы устранения ошибок: отработать быстрое перемещение вдоль сетки (вправо, влево) согласно действиям соперника; отработать место и момент прыжка.

б. Зачётное занятие

Выполнение заданий по технике нападающего удара, соотнося с действиями товарища; выполнение заданий по технике одиночного блокирования удара соперника.

Настольный теннис

1. Повторение технических приёмов: откидка, накат, подача

Проведение инструктажа по технике безопасности. Напоминание требований к спортивной одежде и обуви. Выполнение упражнений откидкой, толчком, накатом справа и слева у стены, у стола с преподавателем, с товарищем; выполнение подач с верхним вращением мяча в заданную точку стола справа и слева по 10 раз.

2. Техника завершающего удара справа, слева

Изучение техники завершающего удара справа, слева. Усвоение понятия «ускорение» полёта мяча. Изучение техники удара по мячу без замаха, с замахом с преподавателем, с партнёром. Фиксирование внимания на начале и конце движения руки с ракеткой. Ускорение полёта мяча за счёт сгиба руки в локтевом суставе.

3. подача с боковым вращением мяча

Изучение техники приёмов подачи мяча с боковым вращением. Левое и правое боковое вращение. Сопутствующее боковое вращение (верхнему и нижнему вращениям). Применение.

4. Техника приёмов: подставка, срезка

Изучение техники приёмов «подставка», «срезка». Применение. Усвоение понятия «подставка»: подставить ракетку для остановки полёта мяча. Изучение техники приёма «срезка»: объяснение нижнего вращения мяча, показ движения руки с ракеткой вперёд и вниз к столу. Применение: послать короткий мяч к сетке или длинный мяч на край стола.

5. Зачётный турнир группы

Правила игры: поочерёдность подач игроками (2 подачи у каждого), розыгрыш очка, стремление набрать 11 очков для окончания партии. Участие в личном турнире группы. Одиночные игры по круговой системе.

II курс IV семестр

Лыжная подготовка

1. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах

Проведение инструктажа по технике безопасности, напоминание правил передвижения к месту занятий, правил поведения на занятиях, определение причин травматизма. Повторение строевых упражнений, поворотов переступанием. Изучение техники поворота прыжком на месте на 90, 180 градусов. Количество повторений 4 – 6 раз. Совершенствование техники скользящего шага на коротких дистанциях, повторение техники попеременного двухшажного хода.

2. Применение лыжных ходов

Повторение цикла движений попеременного четырёхшажного хода: на четыре скользящих шага выполняем два попеременных отталкивания лыжными палками (на третьем и четвёртом шагах). Применение: на рыхлом снегу, при плохом скольжении, на равнине, на небольшом подъёме. Прохождение дистанции.

3. Ошибки в технике выполнения одновременных ходов

Выполнение упражнений на технику одновременного бесшажного хода: скольжение на двух лыжах, поддержание скорости хода одновременными отталкиваниями палок. Выполнение упражнений на исполнение техники одновременного одношажного хода (скоростного варианта): палки выносятся вперёд вместе с шагом, поочерёдно выполняемым левой и правой ногами. Выполнение упражнений на исполнение техники одновременно двухшажного хода. Цикл хода: два скользящих шага, толчок палками и скольжение на двух лыжах. Исправление ошибок: «проваливание» туловища, неправильное движение рук. Применение: на равнине, при движении под уклон, для развития максимальной скорости. Прохождение дистанции с применением техники изученных ходов.

4. Повторение горнолыжной техники подъёмов и спусков

Подъём «полуёлочкой»: одна лыжа движется прямо, другая ставится на внутреннее ребро и отводится носком наружу. Подъём «ёлочкой»: обе лыжи ставятся на внутренние рёбра под углом к направлению движения с разведёнными носками. Повторение техники спуска в низкой стойке: ноги согнуты под углом 130 – 120 градусов, руки выдвинуты вперёд, палки – под руками. Спуск в стойке отдыха: туловище наклонено вперёд, предплечья опираются на бёдра, нижние концы палок подняты вверх. Прохождение дистанции.

5. Горнолыжная техника торможений при спусках

Повторение горнолыжной техники спусков и торможений «плугом» - колени сближаются внутрь, лыжи ставят на внутренние рёбра с разведёнными в стороны пятками; «упором» - вес тела переносится на одну ногу, другая нога отводит пяткой лыжу в сторону и ставит её на внутреннее ребро. Применение: для снижения скорости или для полной остановки. Прохождение дистанции.

6. Зачётное занятие

Выполнение техники ходов и горнолыжной техники по заданию преподавателя. Прохождение дистанции: юноши – 5 км., девушки – 3 км. без учёта времени.

Баскетбол

1. *Общая и специальная подготовка баскетболиста*

Общая и специальная физическая подготовка, значение. Проведение инструктажа по технике безопасности. Подготовительные упражнения: бег, рывки на ускорения, прыжки на скакалке разными способами. Разминочные упражнения общего характера и специальные на скорость бега, силу, выносливость. Значение: тренировка силы мышц, скоростных качеств, выносливости физических нагрузок.

2. *Двойное ведение*

Повторение техники ведения мяча: контроль мяча пальцами, мягкое кистевое движение. Изменение направления ведения мяча. Упражнения на технику ведения мяча в эстафетах, в парах, с перехватом мяча защитником. Ведение с поворотом, со сменой рук, изменением направления, с разным отскоком мяча. Правило двойного ведения: нельзя вести мяч обеими руками сразу, нельзя вести мяч во второй раз после остановки.

3. *Способы передач мяча. Пробежка*

Повторение способов кистевых передач мяча на месте и в движении в парах. Передача мяча двумя руками, одной рукой от груди на месте и в движении, без удара о пол в парах, в тройках. Передача мяча под руками защитника, над плечом, между ног без отскока и с отскоком мяча от пола. Пробежка – нарушение: нельзя бежать с мячом в руках.

4. *Правило двух шагов*

Повторение бросков мяча в кольцо с ближней, средней, дальней зоны, со штрафной линии. Броски одной рукой от плеча со средней и дальней зон, одной рукой в прыжке, обеими руками от головы, одной рукой снизу, двумя руками снизу, бросок крюком. Правило: поймал мяч на бегу, делаешь 2 шага, передаёшь товарищу или бросаешь в кольцо.

5. *Овладение мячом: перехват, выбивание мяча*

Отработка приёмов игры в команде, владеющей мячом, и команде без мяча. Тактика командной игры. Ты – нападающий в команде с мячом: помни о стойке, лови мяч, удерживай, укрывай от защитника, передавай товарищу или веди его к кольцу. Ты – без мяча: двигайся, наблюдай, занимай выгодное положение, уходи от защитника, получи мяч и бросай в кольцо. Ты – защитник: помни о стойке, «держи» игрока, перехватывай мяч, выбивай, вырывай, отжимай нападающего к боковой линии, останови его и попытайся забрать мяч. Тактика: отработка игровых элементов в парах, в тройках, атакующей команды и защищающей корзину команды.

6. *Зачётное занятие*

Зачётное занятие по технике и тактике игры. Выполнение заданий преподавателя по технике ловли, ведения, передачи, бросков, тактике командной игры. Участие в турнире: броски мяча в корзину со штрафной линии, с середины зала, с дальней зоны. «Снайперский турнир».

Гимнастика

1. *Строевые упражнения, упражнения для формирования навыка правильной осанки*

Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Повторение строевых упражнений: построение, повороты, перестроения на месте; ходы, перестроения, повороты в движении. Упражнения для оценки правильного положения тела у стены, при ходьбе, сидя на стуле, стоя.

2. *Общеразвивающие упражнения. Напряжение и расслабление мышц*

Упражнения для разминки мышц плечевого пояса, рук, туловища, ног. Подготовка к физическим нагрузкам. Комплекс упражнений для тренировки и расслабления мышц (лёжа на мате, стоя).

3. *Атлетическая гимнастика: комплекс упражнений для мышц туловища*

Исходное положение: сед в упоре сзади, количество повторов 10 – 14.

Поднимание и опускание прямых ног до угла 45 градусов, поднимание ног вверх и опускание вправо (влево), вариант: то же, но через скамейку; круговые движения левой и правой ногами внутрь и наружу, обеими ногами вправо (влево); движение ногами в вертикальной плоскости, перекрёстные движения ногами в горизонтальной плоскости, написание ногами цифр от 1 до 10.

4. *Изучение кругового метода тренировки силы мышц*

Изучение кругового метода тренировки силы мышц: упражнения у гимнастической стенки, на перекладине, на гимнастической скамейке, на гимнастическом мате на время. Упражнения для основных групп мышц ног, туловища, плеч, рук на количество повторов и скорость выполнения в обозначенных зонах: подъём ног в висе на гимнастической стенке, подъём туловища лёжа на мате, прыжки через скакалку, приседания, подтягивания хватом сверху, отжимания с переходами к местам выполнения упражнений.

5. *Изучение комплекса упражнений для верхней части брюшного пресса (фитнес – программа)*

Тренировка состоит из трёх подходов. 1 подход: выполнить первое и второе упражнения. 2 подход: выполнить третье и четвёртое упражнения, 3 подход: выполнить пятое и первое упражнения, количество повторов 15 – 20 раз в одном подходе. Исходное положение – лёжа на спине, руки на затылке, мышцы головы и шеи расслаблены. Из исходного положения выполнять подъём верхней части туловища так, чтобы лопатки оторвались от поверхности. Возвращаться в исходное положение. Упражнение 1 – ноги выпрямлены в коленях и подняты вверх. Упражнение 2 – ноги согнуты в коленях и подняты вверх, голени параллельно поверхности, подъём туловища одновременно потянувшись правым плечом к левому колену. Упражнение 3 – ноги согнуты в коленях, стопы прижаты к поверхности, выполняем подъём. Упражнение 4 – ноги слегка согнуты в коленях, стопы подошвами прижаты друг к другу. Напрягая мышцы брюшного пресса, выполняем подъём. Упражнение 5 – ноги слегка согнуты в коленях и разведены в стороны, стопы рёбрами прижаты к поверхности (положение «всадника»). Выполняем подъём туловища.

6. *Акробатические упражнения: полушпагат, шпагат, стойки*

Упражнения для мышц рук и мышц плечевого пояса. Выполнение упражнений: махи руками, круговые вращения в лицевой и боковой плоскости, с поворотом туловища, «ветряная мельница», скрёстные движения руками. Выполнение акробатических упражнений: полушпагат (сед на пятке одной ноги, другая вытянута назад, руки в стороны), шпагат правый (левый), шпагат (ноги в стороны). Стойки: на правом (левом) колене, на коленях, на лопатках, на голове, у стены, на руках, с поддержкой.

7. *Комплекс упражнений для мышц ног*

Изучение комплекса упражнений для мышц ног: шесть выпадов фитнес – программы. Выполнение упражнений для мышц ног: выпады у опоры, обратные выпады с гантелями, попеременные выпады вперёд, ходьба выпадами, выпады в сторону, выпады с подъёмом колена (на степ – платформу). Количество подходов 3 и выполнение упражнений 10 - 12 повторов. Акробатические упражнения: мост наклоном назад с

поддержкой и самостоятельно; кувырок вперёд – из упора присев с опорой на руки выполнить перекат вперёд и выход в упор присев.

8. *Зачётное занятие*

Выполнение комплексов упражнений и упражнений по заданию преподавателя.

III курс V семестр

Лёгкая атлетика

1. Повторение техники бега на короткие дистанции

Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Предварительные упражнения: бег с высоким подниманием бедра с последующим переходом в бег по дистанции, бег прыжками. Выполнение беговых упражнений на повторение техники бега для контроля работы рук, согнутых в локтях и движущихся параллельно туловищу, начального толчка для стартового разбега, быстрой смены ног в выполнении шага, скорости финиширования.

2. Физическое самовоспитание и самосовершенствование. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие скоростных качеств в беге на короткие дистанции.

Повторение тренировочных режимов и физических нагрузок при самостоятельных занятиях. Совершенствование техники бега на прямой. Совершенствование техники высокого старта по команде «На старт», «Внимание», «Марш». Повторный бег на отрезках дистанции 20 – 30 метров.

Выполнение упражнений на отработку пошаговой техники стартового разбега, бега по дистанции с увеличением шага, изменением положения стопы в момент постановки ноги и отталкивания, финишного броска.

3. Упражнения на развитие беговой выносливости. Техника метания гранаты с 2,3 – х шагов

Упражнения на повторение техники бега: беговые движения руками, широкий шаг, вынос бедра, активные движения туловищем. Переменный бег: в спокойном темпе, с умеренной интенсивностью, в спокойном темпе до восстановления дыхания.

Совершенствование технических возможностей индивидуально, самоконтроль дыхания и владение контролем темпа движения во время бега, ускорение финиширования. Бег со сменой лидера: юноши – повторный бег 1000 х 2, отдых 4 минуты; девушки – 800 х 2, отдых 4 минуты. Выполнение упражнений на технику метания с 2 – х шагов: разгибание правой ноги с поворотом налево, выполнение шага правой, шага левой ногой с отведением руки назад на уровне плеча. Выполнение упражнений на технику метания с 3 – х шагов. Пошаговая отработка: правая нога скрестно перед левой, шаг левой, шаг правой, шаг левой ногой.

4. Зачётное задание

Выполнение заданий преподавателя по технике бега, по технике метания гранаты. Сдача нормативов.

Волейбол

1. Совершенствование техники приёма мяча. Приём мяча снизу одной рукой

Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях в спортивном зале. Повторение приёма мяча сверху и снизу двумя руками. Совершенствование передвижений в игровой зоне шагом, выпадом, прыжком. Сочетание способов

перемещений с техническим приёмом мяча. Метод выполнения повторный с интервалом времени на отдых.

Приём мяча снизу одной рукой (правой, левой). Такой приём применяется при летящем мяче далеко от игрока. Быстрое перемещение или выпад недостаточны. Ударное движение выполняется сжатыми, напряжёнными пальцами или тыльной стороной ладони. Руки вытягиваются в направлении движения мяча, ноги перемещаются к месту встречи с мячом, глаза контролируют момент удара по мячу.

2. Изучение приёма мяча, отражённого сеткой

Повторение приёма мяча снизу двумя руками. Выполнение приёма соединёнными кистями рук в «замок» или сжатыми кулаками.

Объяснение особенностей отскока мяча от сетки: если мяч попадает в верхнюю часть сетки, то отскок будет небольшой и мяч почти вертикально будет падать вниз. При попадании мяча в нижний край сетки отскок мяча составляет 1-1,5 м от сетки.

Техника выполнения: учитывая отскок мяча от сетки, необходимо, переместиться к сетке, принять низкую стойку и выполнить приём и передачу мяча.

3. Совершенствование передачи мяча партнёру у сетки.

Выполнение перемещений к месту встречи с мячом со стартовой стойки, прыжке вверх с места и с укороченного разбега (1-2 шага). Передача выполняется в высшей точке прыжка за счёт активного разгибания ног и рук. Применение: при взаимодействии нападающих игроков для ускорения атаки и дезорганизации блока.

Передача мяча у сетки партнёру с учётом расстояния.

Передача мяча у сетки, стоя спиной к цели: кисти располагаются тыльной частью над головой, туловище наклоняется назад-вверх, руки вращаются в плечевых суставах.

4. Изучение и совершенствование индивидуальной тактики подачи

Повторение нижней и верхней прямой подачи. Подача в определённую зону площадки соперника, в определённое место падения мяча, в место слабого блока противника. Использование скоростных и точных передач. Чередование длинных, коротких и укороченных подач; низких над сеткой; сильных и слабых в плохо защищённые точки площадки соперника.

5. Зачётное задание

Выполнение заданий преподавателя по технике и тактике игры.

Настольный теннис

1. Повторение приёмов: накат, откидка, подставка, завершающий удар

Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях по настольному теннису. Выполнение упражнений на исполнение технических приёмов игры справа, слева, в разные зоны стола, по центральной линии, по углам стола. Тактическое применение данных приёмов.

2. Три измерения скорости в настольном теннисе. Способы изменения скорости полёта мяча.

Специальные подготовительные упражнения: прыжки со скакалкой, перемещение в стойке справа налево, вперёд назад, приставными шагами, скрёстными шагами, перемещение в квадрате. Значение. Ускорение движения руки в плечевом, локтевом и кистевом суставах. Отработка наблюдения за действиями противника, выбор ответных действий; быстрый возврат мяча на сторону стола противника. Выполнение упражнений на возврат мяча с середины отскока откидкой, накатом, завершающим ударом, толчком; отработка гибкости, пластичности ускоренных движений рабочих частей руки (кисти,

предплечья, плеча); отработка завершающих ударов, атакующих приёмов по подаче, после первого отскока мяча от стола.

3. Изучение техники топ - спина. Применение.

Изучение приёмов быстрого топ – спина, зависающего топ – спина, топ – спина с боковым вращением мяча справа и слева. Различие в технике наката и в технике топ – спина. Применение: начало атаки. Организация наблюдения за стойкой, передвижениями противника, за кистевым движением руки с ракеткой, за психологическим настроением противника в игровых моментах. Отработка кистевых переводов мяча в свободные зоны стола, активных атакующих действий. Игра на счёт с выполнением заданий преподавателя.

4. Топ – спин с боковым вращением мяча

Выполнение упражнений на технику исполнения подставки против наката, завершающего удара справа и слева, приёмов мяча различными частями ракетки, коротким движением кисти и предплечья вперёд, амортизирующим движением руки с ракеткой назад. Одиночные игры. «Жёсткий» съём мяча ладонной и тыльной стороной ракетки, движением предплечья и кисти руки с ракеткой вперёд; выбор угла наклона ракетки, места отскока мяча от стола, направление мяча в свободную зону стола.

5. Подставка защитного и атакующего типа при приёме топ-спина

Выполнение подач с нижним, верхним, сложным вращением; приём подач топ – спином справа, слева или завершающим ударом. Личный турнир группы. Одиночные игры по олимпийской системе

5. Поддачи, приём подач атакующими ударами

Сочетание атакующих приёмов, направленных на выигрыш очка. Топ – спин – начало атаки, завершающий удар – окончание атаки в розыгрыше очка.

6. Зачётное занятие. Турнир группы

Личный турнир группы. Одиночные игры по олимпийской системе

III курс VI семестр

Лыжная подготовка

1. Повторение техники скользящего шага, техники классических ходов

Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях. Повторение техники скользящего шага: толчок одной ногой и последующее скольжение на одной лыже, длительное скольжение на одной лыже с небольшого разбега (до остановки), длительное скольжение на одной лыже, отталкиваясь другой лыжей, передвижение скользящим шагом под пологий уклон, двухопорное скольжение, свободное скольжение на двух лыжах с одновременным отталкиванием палками. Выполнение упражнений на технику попеременного двухшажного хода на равнине, на подъёмах небольшой крутизны. Выполнение упражнений на технику одновременного одношажного хода при движении под уклон, при отличном скольжении на равнине, на равнине для развития максимальной скорости. Выполнение упражнений на технику одновременного двухшажного хода на равнине при хороших условиях скольжения и на пологих спусках при удовлетворительном скольжении.

2. Повторение горнолыжной техники спуска в высокой и основной стойке, техники подъёмов «ёлочкой», «лесенкой»

Выполнение упражнений подъёма «ёлочкой» на крутых склонах до 35 градусов и при плохом сцеплении лыж со снегом, подъёма «лесенкой» на очень крутых склонах

прямо и наискось. Выполнение упражнений на спуск в высокой стойке для временного уменьшения скорости спуска, на спуск в основной стойке на сложных склонах с поворотами и неровностями. Выполнение упражнений на переходы с хода на ход на отрезках дистанций: с попеременного двухшажного на одновременный бесшажный, с попеременного двухшажного на одновременный одношажный, с попеременного двухшажного на одновременный двухшажный ход. Переходы с попеременного хода на одновременный выполняются в фазе скольжения, с одновременного хода на попеременный выполняется с момента одновременного отталкивания палками. Применение способов перехода: при меняющемся рельефе местности, при утомлении из-за однообразной работы для отдыха мышц. Прохождение дистанции с применением способов перехода.

3. *Изучение техники одновременных коньковых ходов*

Изучение цикла хода: два шага «правой и левой ногой», направленных вперёд – в сторону. На каждый коньковый шаг ногой выполняется одновременное отталкивание палками. Прохождение отрезков трассы на исполнение техники конькового хода на равнинных участках.

Изучение техники одновременного двухшажного конькового хода. Выполнение цикла хода: на два скользящих коньковых шага приходится одно отталкивание палками. Применяется на ровных участках трассы в хороших условиях скольжения. Прохождение дистанции с выполнением техники одновременного двухшажного конькового хода.

4. *Горнолыжная техника торможения, поворотов*

Выполнение упражнений на технику подъёмов в гору ступающим, скользящим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой», спусков в высокой, основной, низкой (для развития максимальной скорости) стойках и стойке отдыха. Преодоление неровностей при спуске, повторение техники торможения «упором», техники поворотов на месте переступанием, вокруг пяток лыж, носков лыж, поворота махом левой влево.

5. *Зачётное занятие*

Выполнение заданий преподавателя по технике коньковых ходов. Прохождение дистанций без учёта времени.

Гимнастика

1. *Строевые упражнения. Упражнения на формирование правильной осанки*

Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях. Повторение упражнений для формирования и закрепления навыка правильной осанки, стоя у стены или у гимнастической стенки: сделать два шага вперёд, присесть, встать. Вновь принять правильную осанку; сделать два шага вперёд, расслабить последовательно мышцы шеи, рук и туловища. Принять правильную осанку; приподняться на носках, удержаться 3 – 4 секунды. Вернуться в исходное положение. Принять правильную осанку, присесть, развести колени врозь, медленно встать. Принять правильную осанку, ходить с предметом на голове (книгой, мячом) с сохранением правильной осанки, перешагивая через препятствия. Остановиться, проверить положение правильной осанки. Выполнение строевых упражнений по команде преподавателя: построение в одну шеренгу, построение в колонну по одному, размыкание на вытянутые руки вперёд в колонне, в стороны в шеренге, повороты направо и налево, перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по три, ходьба в обход, противходом, змейкой, по диагонали.

2. *Комплекс упражнений для косых мышц живота. Динамический тренинг. Функциональная проба на выносливость*

Тренировка состоит из трёх подходов и трёх упражнений. Количество повторений 15 – 20 раз в каждую сторону. Использовать отдых 10 – 15 секунд после каждого выполненного упражнения. Далее выполнять упражнения с отягощениями, на наклонной доске, с изменением темпа, уменьшением времени отдыха. Для всех упражнений исходное положение – лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы плотно прижаты к поверхности, руки расположены на затылке, мышцы головы и шеи расслаблены.

Упражнение 1. Слегка приподнять лопатки над поверхностью, выполнить сгибание вправо (влево), поднять туловище и потянуться левым плечом к правому колену и наоборот.

Упражнение 2. Исходное положение – правая рука расположена на затылке, локоть отведён в сторону, левая – прижата ладонью к поверхности;

приподнять лопатки над поверхностью, потянуться правым плечом к левому колену, заданное количество раз, поменять положение рук и ног и выполнить упражнение в другую сторону.

Упражнение 3. Исходное положение то же, но руки вытянуты перед собой;

поднять верхнюю часть туловища, выполнить скручивающее движение левым плечом к правому колену, руки выше колена выполняют хлопок. Выполнить упражнение в другую сторону. В конечной фазе движения зафиксировать паузу 2 – 3 секунды. Выполнение упражнений лёжа, в виси на перекладине и лёжа с упором на локти: подъём ног до прямого угла с мячом в ногах, подъём туловища до прямого угла с мячом в руках; на перекладине сгибаем ноги в коленях и удерживаем положение одну минуту, подтягиваем колени как можно выше к груди. Проба на выносливость мышц брюшного пресса из положения вися на перекладине: угол ногами, подъём согнутых ног к груди, подъём ног до касания перекладины над головой на количество раз.

3. Умеренный тренинг поясничных мышц. Растягивание мышц

Подтягивание на перекладине в виси хватом сверху чуть шире плеч, хватом снизу, широким хватом с касанием перекладины подбородком или затылком. Тяга гантели одной рукой, затем другой рукой с опорой на скамью одноимённых руки и колена и наклоном туловища параллельно скамье. Количество повторов 15 – 20 раз. Подъём туловища лёжа поперёк скамьи с опорой на бёдра, ноги закреплены. 10 – 12 повторов. Выполнить общеразвивающее упражнение для мышц рук и плечевого пояса в разных направлениях, упражнения для туловища и шеи, упражнения для ног, упражнения для стоп, упражнения для мышц живота лёжа на спине. Выполнить упражнения на растягивание мышц задней и передней поверхностей бедра в полуприседе, для задней, передней и внутренней поверхностей бедра в положении лёжа, для мышц спины в полуприседе и упоре на коленях, для грудных мышц и плечевого пояса стоя.

4. Изучение акробатических комплексов

Выполнение стойки на голове с помощью партнёра, с опорой стоп на стену; стойки на руках с помощью партнёра, с опорой стоп на стену; выполнение моста с поворотом в упор присев, стойки на кистях. Мост из положения лёжа на мате с поворотом направо (налево) в упор присев; стойка на лопатках перекатом назад из упора присев; кувырок вперёд, группировка, упор присев; из упора присев кувырок и перекаат назад в стойку на лопатках.

5. Подготовка мышц к выполнению гимнастических и акробатических комплексов по заданию преподавателя

Ходьба и бег. Подготовка мышц шеи к выполнению кувырков. Подготовка мышц ног и стопы. Круговая тренировка для развития прыгучести и укрепления мышц ног, развития силы мышц рук, укрепления мышц брюшного пресса и мышц рук и статической выносливости.

6. *Зачётное занятие*

Выполнение гимнастических и акробатических комплексов.

Баскетбол

1. Броски мяча в корзину со штрафной линии, с места, в движении

Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях по баскетболу. Повторение передачи мяча в парах от груди, сверху и одной рукой от плеча. Совершенствование передач одной рукой за спиной, над плечом, ударом об пол, назад двумя руками над головой. Повторение передач с поворотом, в прыжке партнёру, крюком в штрафной линии с левой и правой стороны площадки.

2. Тактика личной защиты. Изучение зонной защиты

Выбор позиции на площадке, зрительный контроль за опекаемым и за игроком с мячом, создание помех для выполнения броска в корзину, при передаче партнёру, оттеснение игрока к боковой линии. Не дать обойти себя, опека в средней и ближней зоне, выбивание мяча в прыжке после выполненного броска в корзину. Корректировка позиции. Блокировка вдвоём. Выполнение задачи: не дать противнику войти в штрафную площадку и выполнить бросок.

3. Быстрый прорыв – один из основных видов нападения

Отработка действий игроков в тыловой зоне площадки: овладение мячом и передача партнёру, овладение мячом и ведение мяча вперёд с последующей передачей партнёру, овладение мячом после второго штрафного броска или попадания мяча в корзину с игры. Создание игровых моментов: овладение мячом после неудачного броска соперника, перехвата мяча у противника, вбрасывание мяча в игру из - за лицевой и боковой линии в тыловой зоне, розыгрыши спорного мяча. Выполнение упражнений: два нападающих против одного защитника, два нападающих против двух защитников, три нападающих против одного защитника.

4. Противодействия защищающейся команды быстрому прорыву

Отработка способов игры: позиционное нападение с длительным розыгрышем мяча, активной борьбы за мяч, отскочившего от щита соперника, противодействия первой передачи, быстрый отход назад всей команды. Создание игровых ситуаций, прорабатывание вопросов темы. 8. 8.

5. Совершенствование техники ведения и передачи мяча

Ведение мяча правой и левой рукой с разной высоты отскока по прямой. Выполнение упражнений с изменением направления ведения мяча; шагом в сторону, с поворотом, с переводом мяча за спиной, переводом мяча между ног. Ведение мяча правой (левой) рукой без зрительного контроля, в парах и передача мяча другому игроку. Игра «Пятнашки в парах». Мяч ведёт каждый игрок. Надо «осалить» партнёра свободной рукой.

6. Персональные ошибки игроков

Виды персональных ошибок: простая – коснулся противника без грубости, столкнулся, но сделал это нечаянно. Судья передаст мяч противнику, который введёт его в игру из аута, с места, где произошло нарушение правил. Персональная ошибка и

спорный мяч. Многократные ошибки. Судья назначит всем толкнувшим тебя по простой персональной ошибке и предоставит тебе право выполнить 2 штрафных броска.

7. Умышленные ошибки и штрафные броски

Умышленные ошибки – ударил противника по рукам, толкнул его, задержал, мешая ему играть, проявил грубость. Судья назначит 2 штрафных броска, которые выполнит пострадавший игрок. Умышленные персональные ошибки. Если мяч не попал в корзину, судья назначит 2 штрафных броска; обоюдные – столкновение игроков, толкнули игроки друг друга. . Дисквалификационные – за преднамеренную грубость, недостойное поведение, оскорбление противника, судьи. Судья удалит тебя с площадки, а противник получит право на 2 штрафных броска.

8. Жесты судей и судейство соревнований

Жесты судей: время включено, остановка времени, замена игрока, спорный бросок, вбрасывание мяча, пробежка, двойное ведение. Виды нарушений. Виды фолов: персональный, обоюдный, неспортивный, дисквалифицирующий.

9. Зачётное занятие

Выполнение заданий преподавателя. Участие в «снайперском» турнире.

IV курс VII семестр

Лёгкая атлетика

1. *Беговые упражнения с контролем скорости бега по пульсу. Режимы беговых нагрузок.*

Проведение инструктажа по технике безопасности. Специальные упражнения: разогревающий бег на 600 метров, маховые движения рук вверх – назад и вниз – назад в ходьбе, прямыми руками в стороны с поворотом туловища вправо и влево, ходьба широкими выпадами с поворотом туловища, ходьба с пятки на носок с переходом на лёгкое подпрыгивание. Бег на скорость на короткие дистанции с измерением ЧСС, бег с ускорением на 30 – 40 метров с измерением ЧСС, бег на 100 метров с измерением ЧСС. Повторение режимов: ЧСС 130 – 150 ударов в минуту, аэробный режим; ЧСС 150 – 170 ударов в минуту смешанный аэробно – анаэробный; ЧСС свыше 180 – анаэробный (для тренировки выносливости).

Выполнение беговых упражнений: «семенящий» бег, бег с подъёмом бедра, прыжковый бег, бег с ускорением на расстояние 30 метров. Количество повторов – 2. Выполнение задач: совершенствование стартового разгона, финиширование в заключительной части дистанции.

2 Изучение техники эстафетного бега.

Повторение правил передачи эстафеты: передача и приём эстафетной палочки в 20 – ти метровой зоне, способы держания, положение руки при приёме (передачи), передача из правой (левой) руки в левую (правую), оптимальное удаление бегунов в момент передачи эстафеты. Передача эстафетной палочки в беге на месте, в беге на месте с переходом в ускорение принявшего эстафетную палочку, просто в беге. Выполнение упражнений в стартовом разгоне с эстафетной палочкой на повороте, в стартовом разгоне бегуна, принимающего эстафету на прямой, на повороте перед выходом на прямую, на прямой при входе в поворот. Количество повторений 3 раза. Эстафетный бег 4 по 100, 2 команды.

3. *Повторение техники метания гранаты с места, хлестообразное движение руки. Техника и тактика бега на длинные дистанции*

Метательные упражнения набивным мячом из – за головы двумя руками с места, с одного шага, с двух шагов, трёх шагов. Метание гранаты с места, стоя лицом по направлению метания, стоя боком по направлению метания из положения левая (правая) нога впереди за счёт вращательно – поступательного движения правой (левой) ноги и туловища. Количество повторений – 3. Метание гранаты с одного шага, с двух шагов, с трёх шагов. Выполнение упражнений при метании гранаты на отведение метаемой руки с гранатой на месте, в ходьбе, в медленном беге; в беге, держа гранату над плечом на уровне головы; на пробег с выполнением бросковых шагов без выпуска гранаты; на метание гранаты с разбега в горизонтальную цель.

Выполнение упражнений на исполнение техники бега на длинные дистанции. 50 метров x 2; на пробег дистанции 2000 – 3000 метров; в ровном темпе бег 15 – 20 минут. Бег на время 20 – 25 минут, кроссовый бег 3000 – 4000 метров, выбор дозированной нагрузки по пульсу.

4. *Зачётное занятие*

Зачётное занятие по бегу и прыжку в длину с места, по технике метания гранаты

Волейбол

1. *Совершенствование техники приёма мяча сверху*

Проведение инструктажа по технике безопасности при игре в волейбол. Выполнение упражнений на увеличение подвижности в суставах рук и ног, физической беговой и прыжковой подготовленности.

Повторение техники падения и переката на спину.

Изучение приёма мяча двумя руками сверху с выпадом, падением и перекатом на спину: подсесть под мяч, принять низкую стойку, максимально приблизить таз к поверхности площадки. Выполнить сед на поверхность и перекат на спину. Приём мяча и передача товарищу для продолжения атаки. Тактическая подготовка игроков в защите.

2. *Совершенствование техники приёма мяча снизу*

Повторение техники падения и переката на спину с последующим переворотом через плечо.

Повторение техники приёма мяча двумя руками снизу, одной рукой

Изучение приёма мяча снизу с падением и перекатом на спину: выпад в сторону, перенос общего центра тяжести за опору, приём мяча производится с приземлением на бедро-таз-спину с последующим переворотом через плечо и принятием исходной стойки. Тактическая подготовка игроков в нападении (индивидуальная и командная).

3. *Совершенствование нападающего удара. Тактическая подготовка игроков*

Повторение нападающих ударов с места, в прыжке, с разбега. Повторение техники подачи с боковым вращением мяча. Выполнение нападающих ударов с собственным подбрасыванием мяча, с партнёром. Выбор направления полёта мяча в определённую зону. Выполнение удара мимо поставленного блока соперника. Групповые тактические действия: отвлекающие действия одного из игроков, действия двух нападающих, выход игрока с дальней линии атаки.

Изучение техники бокового нападающего удара: при взлёте игрок располагается боком к сетке. Туловище наклоняется в сторону бьющей руки, руку отводят вниз-в сторону, левую руку поднимают вверх. Замах, правое плечо выводят вперёд, ускоренное движение руки вперёд-вниз, кисть расслаблена. После удара игрок приземляется на согнутые ноги.

4. *Зачётное занятие*

Учащиеся выполняют контрольные задания преподавателя по технике нападающих ударов, тактических вариантов розыгрыша очка..

Настольный теннис

1. *Классификация атакующих ударов по вращению мяча*

Выполнение инструктажа по технике безопасности на занятиях. Повторение технических приёмов: «накат», «подставка», слева, справа, посылая мяч по диагонали, по прямой, выполняя «треугольник», «восьмёрку». Повторение техники топ – спина справа и слева, посылая мяч по диагонали, по прямой против подставки, подрезки. Приём мяча подставкой с полулёта, направление мяча в ближнюю, в среднюю, боковую и дальнюю зоны стола. Жёсткая и мягкая подставка, подставка с боковым вращением мяча. Управление траекторией полёта мяча и игрой противника. Техника выполнения: замах больше, чем при накате, рука выпрямляется, скорость разгона ракетки увеличивается, кисть опущена чуть больше, подвод ракетки к мячу сбоку. Различие: скорость вращения мяча больше чем при накате, отскок от стола самый неожиданный от разного вращения, мяч, принятый на ракетку, остаётся непослушным. Выполняются упражнения против подрезки, подставки, срезки.

2. *Классификация защитных ударов по вращению мяча*

«Кручёная свеча»: рука с ракеткой движется вверх, вперёд и чуть в сторону, мяч принимается на ракетку на уровне груди, кисть выполняет резкое движение, вращая мяч вверх, направлять мяч следует на край стола.

Упражнения на выполнение срезки. Направление мяча в ближнюю зону стола к сетке.

3. *Изучение техники приёма «подрезка». Применение*

«Подрезка» - защитный приём, возвращение мяча с низкой траекторией полёта, с нижним вращением мяча, в заданные зоны стола. Выполнение упражнений у стены, на столе с преподавателем, с партнёром. Выполнение подачи с нижним вращением мяча кистевым движением руки, с замахом руки с ракеткой.

4. *Тактика парной игры игроков атакующего стиля*

Составление плана игры, учитывая сильные и слабые стороны противника, целесообразное использование своих возможностей и нейтрализации действий противника. Сочетание длинных накатов с короткими срезками, серийного нападения накатами или топ – спинами, сочетание сильных топ – спинов с завершающими ударами. Выбор подачи, тактики приёма подачи, розыгрыша очка, перехват инициативы.

5. *Тактика парной игры игроков защитного стиля*

Выполнение защитных подрезок в сочетании с укороченными срезками, тактики согласованного передвижения в зоне игровых действий, выбор расстановки, подачи, «зажима» в одну сторону, «нелогичной игры».

6. *Особенности парной игры*

Игра на своих подачах, на приёмах подач, согласование условных сигналов при выполнении подачи с товарищем, игра в ближней зоне, в высоком темпе, неожиданный посыл мяча в свободный угол стола.

7. *Зачётное занятие*

Участие в личном турнире и турнире парных игр.

IV курс VIII семестр

Лыжная подготовка

1. Совершенствование техники классических ходов

Одновременный толчок правой ногой и левой палкой, скольжение на выставленной вперёд лыже, длина шага, «посадка лыжника», применение на местности, учёт рыхлости снежного покрова.

2. Повторение способов перехода с хода на ход

Переходы в фазе скольжения, при меняющемся рельефе местности, необходимости отдыха мышц после утомления.

3. Совершенствование техники коньковых ходов

Способ «скользящего» упора, угол расположения лыжи, положение туловища, циклы ходов, координация движений, применение на равнинной местности в хороших условиях скольжения, на подъёмах или небольших уклонах.

4. Горнолыжная техника спуска в низкой стойке и стойке отдыха

Наклон туловища, угол сгибания ног, положение рук, расположение палок, применение на пологих длинных склонах, изменение стоек, имитация пружинистых приседаний и стоек.

5. Преодоление неровностей при спуске с гор

Выбор стойки, сохранение устойчивости положения лыжника, глубины приседа; выпрямление туловища, отклонения назад; положение ног, рук при преодолении бугра, спада, впадины, уступа.

6. Выполнение заданий по технике спусков, преодолению неровностей при спуске с возвышенностей местности, прохождение дистанций без учёта времени.

Гимнастика

1. Изучение комплекса упражнений для мышц нижней части брюшного пресса

Упражнения для прямой, поперечной и косых мышц живота. Разминка, объём нагрузки, амплитуда и скорость движений, техника дыхания, использование отягощений.

2. Совершенствование комплекса упражнений для мышц спины и рук

Подтягивание на тренажёре с противовесом, на перекладине в висе, тяга гантели с опорой, тяги рукоятки тренажёра в различных положениях, с использованием тросовой рукоятки, подъём ног, туловища в положении лёжа на животе.

3. Аэробика: движения головой, туловищем, руками, ногами

Оздоровительные упражнения на суставы и позвоночник, количество, сложность, амплитуда и интенсивность исполнения. Перекаты и наклоны головы. Наклоны туловища в сторону и вперёд, дуга туловищем, махи ногами. Перемещение коленей. Приседы и подъём ног, движения руками. Использование танцевальных элементов и музыкального сопровождения.

4. Фанк – аэробика, степ – аэробика

Пружинящая ходьба, свободная пластика рук, общие требования к осанке, шаги, подскоки, повороты вокруг опорной ноги, скольжение, прыжки на двух ногах со скручиванием бёдер, движения руками, кистями рук, предплечьями. Использование специальной платформы.

5. Акробатические упражнения: висы, упоры, опорные прыжки

Висы стоя, присев, стоя спиной, висы лёжа, вис согнув ноги, упоры на предплечьях, руках, углом, согнувшись. Упор сзади. Опорные прыжки толчком обеих ног о гимнастический мостик, прыжок в упор присев и соскок.

6. Зачётное занятие: выполнение заданий по технике акробатических упражнений, комплексов оздоровительной аэробики.

Баскетбол

1. Совершенствование техники бросков в корзину с места, в движении

Бросок крюком, бросок одной рукой снизу, бросок навалом, бросок в прыжке, крюком толчком двух ног. Положение ступни ног, рук на мяче, положение рук и мяча над головой. Положение – спиной к корзине. Упражнения для тренировки бросков.

2. Индивидуальные действия при игре в нападении без мяча

Действия игроков передней линии без мяча: правильная позиция у щита соперника, заслон соперника, путь перемещения, значение действий игрока без мяча.

3. Личный прессинг при защите. Блокировка нападающего

Стремление к отбору мяча, давление и изнуряющее соперника преследование, исходная стойка, передвижения, взаимопомощь партнёру по команде, плотность опеки, блокировка нападающего, персональные замечания судьи.

4. Противодействие личному прессингу игроком нападающей команды

Варианты борьбы против прессинга, финты, заслоны. Изменение действий партнёров во время вбрасывания мяча из-за лицевой линии, из-за боковой линии в тыловой зоне, постоянное перемещение с использованием заслонов.

5. Действия игроков в тыловой зоне площадки

Блокировка подопечного, быстрая и точная передача одной рукой крюком или от плеча и двумя руками из-за головы, определение места нахождения на площадке, варианты перемещений, борьба за отскочивший мяч от кольца, перехват мяча у соперника.

6. Подготовка физических и специальных качеств баскетболиста

Систематизация упражнений с учётом характеристик физической нагрузки. Учёт ответных физиологических реакций организма. Продолжительность упражнений с интервальным или повторным методом. Упражнения для развития общей выносливости с использованием специальных средств. Упражнения для тренировки и развития скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости. Тренировка высокорослых игроков, Тренировка защитников.

7. Зачётное занятие. Тесты и оценки подготовки, «снайперский турнир»

Выявление уровня развития определённых качеств и навыков. Формы контроля за состоянием игроков, оценка общей выносливости, скоростной выносливости, скоростно-силовых возможностей, «снайперский турнир».

3. Диагностика учебного процесса

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

Общеобразовательный учебный цикл

Предметные результаты освоения	Формы и методы контроля и оценки
умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)	Практический метод (просмотр, наблюдение, сдача нормативов, зачет)
владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	Практический метод (просмотр, наблюдение, сдача нормативов, зачет)
владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств	Практический метод (просмотр, наблюдение, сдача нормативов, зачет)
владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	Практический метод (просмотр, наблюдение, сдача нормативов, зачет)
владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере	Практический метод (просмотр, наблюдение, сдача нормативов, зачет)
положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).	Практический метод (просмотр, наблюдение, сдача нормативов, зачет)

Общий гуманитарный и социально-экономический цикл

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки
Умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Практический метод (просмотр, наблюдение, сдача нормативов, зачет)
Знает о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Практический метод (просмотр, наблюдение, сдача нормативов, зачет)
Знает основы здорового образа жизни	Практический метод (просмотр, наблюдение, сдача нормативов, зачет)

4. Материально – техническое обеспечение

- спортивный зал
- шведская стенка
- гимнастические скамейки
- гимнастические маты
- столы для настольного тенниса
- ракетки для настольного тенниса
- мячи для настольного тенниса
- мячи набивные
- щиты баскетбольные
- корзины баскетбольные
- мячи баскетбольные
- мяч футбольный

- мяч волейбольный
- рулетка
- секундомер
- гранаты (500, 700 гр.)
- амортизаторы кистевые
- амортизаторы резиновые
- гантели (бкг.)
- сетка для настольного тенниса
- сетка волейбольная
- сетка баскетбольная
- шахматные наборы
- шашки
- скакалки
- гимнастические обручи
- шахматные часы

5. Литература

1. Виленский, М.Я. Физическая культура (спо) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. - 256 с.
2. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. - 256 с.
3. Муллер А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 424 с.
4. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016. - 431 с.

Интернет-ресурсы

1. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] : официальный сайт. – Режим доступа : <http://www.minsport.gov.ru/>. – 21.01.2017.
2. Олимпийский Комитет России [Электронный ресурс] : официальный сайт. – Режим доступ: <http://www.olympic.ru/>. – 21.01.2017.
3. Общевоинская подготовка [Электронный ресурс] : учебно-методические пособия : наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009). – Режим доступа : <http://goup32441.narod.ru/>. – 21.01.2017.
4. Российское образование [Электронный ресурс] : федеральный образовательный портал. - <http://www.edu.ru/>. – 21.01.2017.