Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Пензенской области
«Пензенский колледж транспортных технологий»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины **ОГСЭ.04 Физическая культура**

код специальность **23.02.05 Эксплуатация транспортного электрооборудования и автоматики (по видам транспорта, за исключением водного)**

Пенза, 2022

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 23.02.05 Эксплуатация транспортного электрооборудования и автоматики (по видам транспорта, за исключением водного)

РАССМОТРЕНА И РЕКОМЕНДОВАНА	УТВЕРЖДАЮ
на заседании ЦМК математических естественно-научных дисциплин, физической культуры и безопасности жизнедеятельности	Заместитель директора по УПР
Председатель ЦМК	
_____ _____/ Е.Ю. Цыбузина	_____ ___/ Н.Ю. Бобков
Протокол № 1 от « 01» сентября 2022 г.	« 01» сентября 2022 г.

ОРГАНИЗАЦИЯ – РАЗРАБОТЧИК: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Пензенской области «Пензенский колледж транспортных технологий»

РАЗРАБОТЧИК преподаватель Власова О.Г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ..... …..4

1.1. Область применения программы ..... …….4

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы ..... …….4

1.3. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины ……..5

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины: …….6

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ..... …….7

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы ..... …….7

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура ..... ……8

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА …….....19

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению …..20

3.2. Информационное обеспечение обучения …….....22

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ..... ……25

5.ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов основной медицинской группы в конце обучения…….27

ПРИЛОЖЕНИЕ 5.2.Нормативы испытаний ГТО ……..30

ПРИЛОЖЕНИЕ5.3. Задания для самостоятельной работы……32

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 23.02.05 Эксплуатация транспортного электрооборудования и автоматики (по видам транспорта, за исключением водного)

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина «Физическая культура» входит в обязательную часть общего гуманитарного социально-экономического цикла ОПОП СПО.

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к циклу ОГСЭ программы среднего профессионального образования и направлена на формирование **следующих общих компетенций**:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

Профессиональных компетенций:

ПК 1.1. Собирать и обрабатывать оперативную информацию о чрезвычайных ситуациях.

ПК 1.2. Собирать информацию и оценивать обстановку на месте чрезвычайной ситуации.

ПК 1.3. Осуществлять оперативное планирование мероприятий по ликвидации последствий
чрезвычайных ситуаций.

ПК 1.4. Организовывать и выполнять действия по ликвидации последствий чрезвычайных
ситуаций.

ПК 1.5. Обеспечивать безопасность личного состава при выполнении аварийно-спасательных работ.

ПК 2.1. Проводить мониторинг потенциально опасных промышленных объектов.

ПК 2.2. Проводить мониторинг природных объектов.

ПК 2.3. Прогнозировать чрезвычайные ситуации и их последствия.

ПК 2.4. Осуществлять перспективное планирование реагирования на чрезвычайные ситуации.

ПК 2.5. Разрабатывать и проводить мероприятия по профилактике возникновения чрезвычайных
ситуаций.

ПК 2.6. Организовывать несение службы в аварийно-спасательных формированиях.
ПК 4.1. Планировать жизнеобеспечение спасательных подразделений в условиях чрезвычайных
ситуаций.
ПК 4.2. Организовывать первоочередное жизнеобеспечение пострадавшего населения в зонах
чрезвычайных ситуаций.
ПК 4.3. Обеспечивать выживание личного состава и пострадавших в различных чрезвычайных ситуациях

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:
- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- требования предъявляемые к специальности «Защита в чрезвычайных ситуациях»;
- средства и методы формирования профессионально-значимых двигательных умений и навыков;
- средства и методы формирования профессионально-значимых физических и психических свойств и качеств.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

личностных:

- устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с профессиональной направленностью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры, как одной из составляющей здоровья;
- приобретение личного опыта, творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных действий в процессе

целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

- готовность самостоятельно использовать навыки профессиональной адаптивной физической культуры в трудовых и жизненных ситуациях
- способность к построению системы значимых социальных и межличностных отношений, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь на занятиях спортивно-оздоровительной деятельности;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	***Объем часов***
Максимальная учебная нагрузка (всего)	*340*
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	170
в том числе:	
лабораторные работы – *не предусмотрено*	-
практические занятия	*170*
лекций	
контрольные работы – *не предусмотрено*	-
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	*170*
в том числе:	
Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры	Анатомо-морфологические особенности и физиологические функции организма. Костная и мышечная системы организма и их функции. Мышечная работоспособность при динамической и статической нагрузках. Основы знаний о физиологических механизмах энергообеспечения мышечной деятельности человека. Нагрузка и отдых как важнейшие элементы воздействия на организм человека физическими упражнениями. Кровеносная, дыхательная, нервная, эндокринная, лимфатическая, пищеварительная и выделительная системы организма и их функции. Изменения в системах кровообращения и дыхания при интенсивной мышечной деятельности. Утомление и восстановление в процессе занятий умственной деятельностью и физическими упражнениями. Двигательная активность как биологическая потребность организма. Здоровье: физическое, психическое, нравственное и его составляющие. Зависимость здоровья и образа жизни человека от климатических, географических, экологических и социальных факторов. Организм человека - единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.	4	
Тема 1.1.Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни	**Содержание учебного материала**		
	Методики самооценки работоспособности, усталости и утомления. Применение средств физической культуры для обеспечения умственной и физической работоспособности.Влияниебиологических ритмов на работоспособность. Массаж как средство восстановления работоспособности и нарушенных функций организма. Здоровый образ жизни и его основные элементы: сознательный отказ от вредных привычек, соблюдение личной гигиены, сбалансированное питание, оптимальный режим труда и отдыха, двигательная активность, сохранение и мобилизация функциональных резервов организма, духовно-нравственное совершенствование. Особенности физически тренированного организма.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Изучить основные понятия темы «Основы здорового образа жизни» 1.Выполнение комплексов дыхательных упражнений. 2.Выполнение комплексов утренней гимнастики.	2	

		3.Выполнение комплексов упражнений для глаз. 4.Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. 5.Выполнение докладов и презентаций. Проектная деятельность обучающихся.		
Раздел 2. Легкая атлетика			**50**	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с разбега	**Содержание**		8	
		Проведение инструктажа по ТБ. Социально биологические основы физической культуры Техники бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта. Техника стартового разгона, бег по дистанции, финиширование Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Прыжки в длину с разбега. Специальные упражнения прыгуна в длину: разбег, толчок, полет и приземление. Подготовительные упражнения, применительно к избранному способа прыжка. Совершенствование техники прыжка способом «согнув ноги». Ознакомление с техникой прыжка способом «прогнувшись». Ознакомление с тройным прыжком с места и разбега. Развитие физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		1
	Практические занятия		**8**	2
		Рассказ на тему: «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов». Краткая историческая справка о возникновении и развитии спринта, выдающихся бегунах современности. Специальные упражнения легкоатлета. Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции (старт)		
		Обучение техники бега на короткие дистанции.		
		Отработка техники низкого старта, стартового разгона.		
		Отработка техники бега на короткие дистанции (100 м., 200 м., 400 м.,).		
		Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.		
		Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «Согнув ноги»		
		Совершенствование техники прыжка способом «согнув ноги»		
		Отработка специальных упражнений прыгуна в длину: разбег, отталкивание, полет и приземление		
		Выполнение специальных упражнений прыгуна в длину: разбег, отталкивание, полет и приземление		
Тема 2.2. Бег на	**Содержание**		6	1

короткие дистанции. Прыжки в высоту		Овладение техникой бега по дистанции финиширование Развитие физических качеств (силы быстроты) Повышение уровня ОФП. Прыжки в высоту с разбега. Специальные упражнения прыгуна в высоту. Совершенствование техники прыжка способом «перешагивание». Обучение и совершенствование техники прыжка способом «перешагивание» Специальные упражнения прыгуна в высоту. Развитие физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		
	Практические занятия		**6**	2
		Краткая историческая справа о прыжках в длину и в высоту, правилах соревнований, спортивных рекордах.		
		Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции (старт, стартовый разгон, бег по дистанции финиширование).		
		Совершенствование техники бега на короткие дистанции.		
		Закрепление техники выполнения обще физических упражнений.		
		Отработка техники прыжка в высоту с разбега		
		Совершенствовать специальные упражнения прыгуна в высоту.		
		Совершенствование техники прыжка способом «перешагивание»		
Тема 2.3. Эстафетный бег.	**Содержание**		6	1
		Техника эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки на месте, в движении. Овладение техникой эстафетного бега на дистанции (бег по виражу передача) Отработка исполнение техники приёма и передачи эстафетной палочки (коридор), исполнение эстафетного бега 4 Х 100, 4 Х 400 Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		
	Практические занятия		**6**	2
		Овладение техникой эстафетного бега.		
		Отработка исполнение техники приёма и передачи эстафетной палочки (коридор).		
		Исполнение эстафетного бега 4 Х 100, 4 Х 400.		
		Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		
Тема 2.4. Бег на средние дистанции.	**Содержание**		6	1
		Овладение техникой бега на средние дистанции.		

		Повышение уровня ОФП. Закрепление техники эстафетного бега.		
	Практические занятия		**6**	2
		Овладение техникой бега на средние дистанции.		
		Отработка техники низкого старта, стартового разгона на вираже		
		Отработка техники бега по дистанции, финиширование. Бег с ходу до 200 м		
Тема 2.5. Бег на длинные дистанции. Бег по пересеченной местности	**Содержание**		6	1
		Овладение техникой бега по дистанции. Овладение техникой высокого старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений. Овладение техникой бега по пересеченной местности (кросс) Развитие и совершенствование выносливости.		
	Практические занятия		**6**	2
		Усвоение тактики бега по пересеченной местности. Бег 1000м.		
		Бег 3000м. Отработка финишного рывка		
		Кроссовый бег преодоление спусков и подъёмов		
		Кроссовый бег по твердой, мягкой скользкой поверхности		
		Развитие специальных физических качеств при беге на длинные дистанции (выносливость сила)		
Тема 2.6. Учет контрольных нормативов по легкой атлетике	**Содержание**		8	
		Учет контроль бега на короткие дистанции: бег 60, 100 метров Учет контроль бега на средние дистанции: 400, 800 метров Учет контроль техники: прыжка в длину с разбега. Учет контроль техники: прыжка в высоту способом «Перешагивание» Выполнение К.Н.: 1000 метров – юноши. Выполнение К.Н.: 3000 метров – юноши.		
	Практические занятия		**8**	2
		Совершенствование техники бега на короткие дистанции.		
		Совершенствование техники бега на средние дистанции.		
		Совершенствование техники бега на длинные дистанции.		
	Самостоятельная работа		**46**	
		Составление комплексов упражнений.		

		Овладение техникой бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.		
		Закрепление исполнения техники прыжковых упражнений. Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях. Выполнение упражнений по общей физической подготовке		
Раздел 3. Гимнастика			**10**	
Тема 3.1. Строевые упражнения Общеразвивающие упражнения	**Содержание**		4	2
		Проведение инструктажа поОТ и ТБ на занятиях гимнастики. Основные термины строевых упражнений. Точки и границы зала. Элементы фигурной маршировки. Закрепление техники выполнения общеравивающих упражнений. Техника упражнений на развитие гибкости. Развитие мышц брюшного пресса посредством ОРУ. Упражнений силовой направленности.		
	Практические занятия		**4**	3
		-Строевые приемы на месте -условные обозначения гимнастического зала -перестроение из 1 шеренги в 2,3 и обратно -движение в обход, остановка группы в движении -движение противоходом, по диагонали «змейкой» по кругу -размыкание приставными шагами, по распоряжению Техника общеразвивающие упражнение -раздельный способ проведения О.Р.У. -поточный метод проведения О.Р.У. -ОРУ в парах		
Тема 3.2 Упражнения на снарядах	**Содержание**		6	2
		Упражнения в висах и упорах - подъем в упор силой -вис прогнувшись -сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях -угол в упоре -стойка на плечах седа ноги врозь -подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок назад, подъем переворот Опорный прыжок Лазание по канату в три приема		
	Практические занятия		6	3

		Обучение и совершенствование упражнений на низкой перекладине, (подъём переворотом махом одной, толчком другой в упор, оборот назад в упоре, соскок дугой). Совершенствовать опорный прыжок через козла ноги врозь.		
		Обучение и совершенствование упражнений на брусьях (размахивания в упоре па руках, стойка на плечах из седа ноги врозь, соскок махом назад). Лазание по канату в три приема.		
	Самостоятельная работа		10	
		Составление комплекса упражнений утренней гимнастики. Закрепление и составление комплексов ОРУ в парах. Выполнение комплексов упражнений на развитие (гибкости, ловкости, силы и координации) Подъем туловища из положения лежа, руки за головой Приседания с партнером Подтягивание в висе		
Раздел: 4 Спортивные игры			**98**	
Тема 4.1 Футбол	**Содержание**		24	
		Проведение инструктажа по ТБ на занятиях по спортивным играм Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.		1
	Практическое занятие		**24**	2
		Обучить и совершенствовать технику передачи мяча на месте и в движении.		
		Техника ударов головой на месте и в прыжке. Техника и тактика защиты. Техника игры вратаря.		
		Отработка техники игры вратаря. Сов-ть тех-ку ударов в створ ворот по неподвижному мячу		
		Тактические действия в нападении и защите. Совер-ть технику ведения мяча (Финты, обманные движения)		
		Закрепление судейства по мини-футболу. Учёт контрольных нормативов по мини-футболу		
	Самостоятельная работа		24	

		Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. Выполнение упражнений (предложенные преподавателем) с мячом и без мяча для развития координации движений. Учить правила игры в мини-футбол		
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, обучение технике верхней и нижней передач двумя руками.	**Волейбол**		**40**	
	Содержание		6	
		Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: верхняя прямая, планирующая. Приём мяча двумя руками снизу, в опорном положении и перекатом на бедро. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра. Овладение техникой перемещения, стоек, Овладение техникой верхней и нижней передачи мяча двумя руками. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач. Техника передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.		1
	Практическое занятие		**6**	2
		«История возникновения и развития волейбола». Обучение игры в нападении. Стойки и передвижения. Обучение передачи мяча двумя руками сверху. Овладение техникой нижней передачи мяча в волейболе. Развитие гибкости посредствам разминки		
Тема 4.2.Техника верхней прямой планирующей подачи и прием после подачи.	**Содержание**		6	
		Техника верхней подачи и приёма после неё. Закрепить выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками. Закрепление техники приёма мяча двумя руками снизу на месте и перекатом на бедро с подачи Учебная игра		1
		Практическое занятие	**6**	2
		Обучить и совершенствовать верхней прямой и планирующей подачам. Развитие		

		точности		
		Совершенствование ранее изученных способов подачи (нацеленная подача в определенные зоны площадки, подача на слабого игрока)		
		Закрепление техники приёма мяча двумя руками снизу на месте и перекатом на бедро, с подачи. Учебная игра		
Тема 4.3 .Техника прямого нападающего удара. Одиночное и групповое блокирование	**Содержание**		8	
		Техника прямого нападающего удара. Техника нападающего удара на месте Разучивание и закрепление одиночного и группового блокирования. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.		1
	Практическое занятие		**8**	2
		Овладение техникой прямого нападающего удара.		
		Совершенствовать прямой нападающий удар после защитных действий.		
		Совершенствовать вторую передачу в зону 4 для нападающего удара		
		Выполнение технических элементов в учебной игре.		
		Разучивание и закрепление одиночного и группового блокирования. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.		
Тема 4.4. Техника владения волейбольным мячом.	**Содержание**		6	
		Учет контроль техники в волейболе: передача мяча двумя руками сверху, прыжком, за голову Приём контрольных нормативов: прием мяча двумя руками снизу после подачи. Прием контрольных нормативов: верхняя прямая и планирующая подачи, нацеленная подача в определенные зоны площадки Учет контроль техники прямого нападающего удара Учет судейства по волейболу		1
	Практическое занятие		**6**	2
		Закрепление и совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе. Учет контроль техники в волейболе: передача мяча двумя руками сверху, прыжком, за голову Приём контрольных нормативов: прием мяча двумя руками снизу после подачи. Прием контрольных нормативов: верхняя прямая и планирующая подачи, нацеленная подача в определенные зоны площадки Учет контроль техники прямого нападающего удара		

		Учет судейства по волейболу Учебная игра с применением изученных положений		
	Самостоятельная работа		26	
		Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. Закрепление техники владения мячом в волейболе Выполнение утренней гимнастики, составление и выполнение комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации. Учить правила игры в волейбол		
Тема 4.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	**Баскетбол**		**34**	
	Содержание		6	1
		Овладение ведению правой, левой рукой, ведение с изменением скорости и направлении. Ловля и передача мяча. Развитие скоростно-силовых качеств, посредством силовых упражнений с отягощениями Овладение техникой выполнения броска мяча с места. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.		
	Практические занятия		**6**	2
		Изложение краткой исторической справки о возникновении и развитии баскетбола.		
		Овладение техникой выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.		
		Овладение техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.		
		Овладение техникой выполнения броска мяча с места.		
Тема 4.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.	**Содержание**		6	
		Овладение техникой ведения и передачи мяча в движении. Овладение техникой выполнения упражнения «ведения-2 шага - бросок».		1
	Практические занятия		**6**	2
		Обучение остановки двумя шагами после ведения, без мяча и с получением мяча от партнера. Развитие гибкости Совершенствование техники ведения мяча. В сочетании с бросками мяча в кольцо.		
Тема 4.3. Техника выполнения штрафного броска, бросок после	**Содержание**		8	
		Закрепление техники выполнения штрафного броска Овладение техникой выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Закрепление техники выполнения среднего броска с места.		1

ведения правила баскетбола.		Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.		
	Практические занятия		**8**	2
		Овладение и совершенствование техники выполнения штрафного Обучение и совершенствование броскам в движении после ведения и с получением мяча от партнера.		
		Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.		
Тема 4.4. Техника владения баскетбольным мячом.	**Содержание**		6	
		Учет контроль техники игры в баскетбол: Стойки и передвижения в защите. Остановка на два шага, без мяча и с получением мяча от партнера и после ведения. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Ловля и передача мяча Штрафные броски. Броски после ведения и с получением мяча от партнера		1
	Практические занятия		**6**	2
		Закрепление и совершенствование техники владения техническими элементами в баскетболе.		
	Самостоятельная работа		**26**	
		Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. Закрепление техники владения мячом в волейболе Выполнение утренней гимнастики, составление и выполнение комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации. Учить правила игры в баскетбол		
Раздел 5. Лыжная подготовка			**42**	
Тема 5.1. Техника способов передвижения на лыжах	**Содержание**		22	
		Овладение техникой выполнения основных способов передвижения на лыжах: **классика** - попеременный двухшажный ход. - одновременный бесшажный ход - одновременный одношажный ход (основной и стартовый вариант) - одновременный двухшажный ход. Овладение техникой выполнения и совершенствованиепереходу с хода на ход (в зависимости от условий дистанции), переход с попеременного двухшажного хода на одновременный через один шаг, переход со свободным перемещением рук. Обгон на дистанции, финиширование.		1

		Развитие двигательных качеств посредствам занятий лыжной подготовкой Овладение техникой выполнения основных способов передвижения на лыжах: **Коньковые ходы** - полуконьковый ход, - коньковый ход без отталкивания руками, - одновременный одношажный коньковый ход, - одновременный двухшажный коньковый ход, - попеременный коньковый ход. Развитие двигательных качеств посредствам занятий лыжной подготовкой		
	Практические занятия		**20**	2
		Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Обучение совершенствование и техники основных способов передвижения на лыжах: **классика, коньковые ходы**		
		Обучение совершенствование - попеременный двухшажный ход		
		Обучение совершенствование - одновременный бесшажный ход		
		Обучение совершенствование - одновременный одношажный ход (основной и стартовый вариант)		
		Обучение совершенствование - одновременный двухшажный ход.		
		Обучение совершенствование - полуконьковый ход,		
		Обучение совершенствование - коньковый ход без отталкивания руками,		
		Обучение совершенствование - одновременный одношажный коньковый ход,		
		Обучение совершенствование - одновременный двухшажный коньковый ход,		
		Обучение совершенствование - попеременный коньковый ход		
		Обучение и совершенствованиепереходу с хода на ход (в зависимости от условий дистанции)		
		Обучение совершенствование переход с попеременного двухшажного хода на одновременный через один шаг, переход со свободным перемещением рук.		
		Обгон на дистанции,		
		Финиширование.		
		Развитие двигательных качеств посредствам занятий лыжной подготовкой		
		Учёт техники классических ходов Прохождение дистанции 5 километров (юноши) 1-2 курс классика 3 километра (девушки) 1-2 курс классика.		

Тема 5.2. Совершение техники подъемов, спусков, поворотов торможения	**Содержание**		22	
		Обучение и совершенствование техники катания при прохождении поворотов на месте и в движении (переступанием, махом, прыжком с опорой на палки и без опоры).Обучение и совершенствование **торможениям** на спусках(боковым соскальзыванием, плугом, упором, падением). Отработка техники катания **в подъём** (ступающим шагом, ёлочкой, полуёлочкой, лесенкой). Обучение и совершенствование техники катания **на спусках** (высокой, средней и низкой стойках)		1
	Практические занятия		22	2
		Обучение и совершенствование техники катания при прохождении поворотов на месте и в движении (переступанием, махом, прыжком с опорой на палки и без опоры).		
		Обучение и совершенствование **торможениям** на спусках(боковым соскальзыванием, плугом, упором, падением)		
		Отработка техники катания **в подъём** (ступающим шагом, ёлочкой, полуёлочкой, лесенкой),		
		Обучение и совершенствование техники катания **на спусках** (высокой, средней и низкой стойках)		
	Самостоятельная работа		42	
		Отработка техники катания скользящим шагом. Отработка техники катания на лыжах различным ходом. Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях. Написание реферата. Формирование навыков по релаксации и восстановлению организма после физических нагрузок. Отработка техники катания на спусках, в подъем, при поворотах и при торможении		
Итог:		**Максимальная учебная нагрузка** **Практические занятия** **См. работа**	340 170 170	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Оборудование и инвентарь для спортивных игр: баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны.
Оборудование и инвентарь для силовых упражнений: гири, гантели, набивные мячи; гимнастические скамейки, перекладины
Оборудование и инвентарь для легкой атлетики: секундомеры, гранаты для метания (700 гр.), теннисные мячи, линейка для прыжков в длину, гимнастические маты, оборудование для прыжков в высоту.
Оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовки.
Для занятий лыжным спортом:
Лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази), учебно-тренировочные лыжни, отвечающие требованиям охраны труда.
Плавание: плавательный бассейн, инвентарь для плавания, секундомеры, спасательное оборудование.
Технические средства обучения: музыкальный центр, колонки, электронные носители с записями комплексов упражнений.
Наглядные средства обучения: Стенды по физическому воспитанию и спортивной жизни колледжа; информационная доска; компьютер.

3.2. Гигиенические требования: Спортивные сооружения должны соответствовать установленным санитарно-гигиеническим требованиям и нормам. К гигиеническим требованиям спортивных сооружений предъявляются особо высокие требования, так как от их санитарного состояния зависит оздоровительный эффект занятий физическими упражнениями и спортом.

Важное гигиеническое значение имеет внутренняя отделка помещений. Стены должны быть ровными, без выступов и лепных украшений, устойчивыми к ударам мяча и допускающими уборку влажным способом. Радиаторы центрального отопления должны быть расположены в нишах под окнами и укрыты защитными решётками. Дверные проёмы не должны иметь выступающих наличников.

Пол должен быть ровным, без выбоин и выступов, нескользким, эластичным, легко моющимся.

Спортивные залы должны иметь по возможности прямое естественное освещение; искусственное освещение в залах осуществляется светильниками рассеянного или отражённого света. Освещение должно быть равномерным и обеспечивать необходимый уровень горизонтальной и вертикальной освещённости в соответствии с установленными нормами.

Оборудование и инвентарь спортивных залов должны быть исправны и соответствовать определённым стандартам по форме, весу и качеству материалов. К ним также предъявляется ряд гигиенических требований, направленных на предупреждение спортивных травм, устранение загрязнения воздуха пылью, соответствие снарядов возрасту занимающихся. Всё это создаёт условия для нормального учебно-тренировочного процесса.

В крытых спортивных сооружениях категорически запрещается курить, а также заниматься не в спортивной форме.

Гигиенические требования к открытым спортивным сооружениям. Эти сооружения, располагаемые на открытом воздухе, могут быть отдельными или комплексными. Открытые плоскостные спортивные сооружения должны иметь специальное покрытие с ровной и нескользящей поверхностью, не пылящейся в сухое время года и не содержащей механических включений, которые могут привести к травме. Травяное покрытие (зелёный газон), кроме того, должно быть низким, густым, морозостойким, устойчивым к вытаптыванию и частой стрижке, а также к засушливой и дождливой погоде. Покрытие должно иметь уклоны для отвода поверхностных вод.

Гигиенические требования к одежде, к обуви .Очень важно соблюдать правила личной гигиены в повседневной жизни и, особенно при занятиях физическими упражнениями. Всем известно, что соблюдение этих правил способствует не только предупреждению заболеваний, укреплению здоровья и нормальному развитию организма, но и повышению работоспособности, физическому совершенствованию.

Личная гигиена включает в себя уход за кожей, полостью рта, волосами, закаливание, а так же содержание в чистоте своей одежды и обуви.

Для занятий в помещении зимой и тренировки летом одежда должна соответствовать метеорологическим условиям и особенностям вида спорта. В тёплую погоду - спортивные трусы, майка, тренировочный костюм из хлопчатобумажной ткани; в прохладную – спортивный костюм шерстяной ткани.

Обувь нужно иметь прочную, эластичную, удобную, лёгкую и свободную, что обеспечит устойчивость походки и не будет препятствовать развитию плоскостопия. Неудобная, тесная обувь ухудшает кровообращение, не согревает стопы, она вызывает ссадины потёртости и мозоли.

Одежда и обувь нуждаются в постоянном уходе. Бельё необходимо стирать после каждой тренировки. Загрязненную и намокшую обувь следует очистить, просушить и смазать специальной мазью или кремом. Хранить спортивную одежду и обувь нужно в проветриваемом месте.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов [Текст] / В.И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2012. -366 с.
2. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] /Г.С. Туманян М.: Издательский центр «Академия», 2012. - 336 с.
3. Голощапов, Б.Р. История физической культуры и спорта. - М.: Академия, 2014.
4. Евсеев, Ю.И. Физическая культура. - Ростов н/Д.: Феникс, 2013.
5. Загорский, Б.И. Физическая культура. - М.: Высшая школа, 2014.
6. Конева, Е.В. Физическая культура. - Ростов н/Д.: Феникс, 2014.
7. Лях, В.И. Физическая культура. - М.: Просвещение, 2015.
8. Решетников, Н.В. Физическая культура. - М.: Академия, 2014.

Дополнительные источники:

1. Бутин, И. М. Лыжный спорт. - М.: Академия, 2015.
2. Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: Учебное пособие. - М.: Академия, 2014.
3. Гогунов, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта. - М.: Академия, 2007.
4. Жуков, М. Н. Подвижные игры. - М.: Академия, 2012.
5. Журавина, М.Л. Гимнастика: Учебное пособие. - М.: Академия, 2011.
6. Любомировский, Л.Е., Методика физического воспитания школьников. - М.: Просвещение, 2012.
7. Мейсон, Г.Б. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре. - М.: Просвещение, 2012.
8. Решетников, Н.В. Физическая культура. - М.: Академия, 2013.
9. Аэробика - идеальная фигура: методические рекомендации / Сост.: В.А. Гриднев, В.П. Шибкова, О.В Кольцова, Г.А. Комендантов. -Тамбов : Изд-во Тамб. гос. техн. ун-та, 2013. - 44 с.
10. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2009. -47 с.

11. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2014. - 66 с.
12. Бурбо,Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. - Ростов н/дону: «Феникс», 2010. - 160 с.
13. Бурбо,Л. Тренируем мышцы ног и ягодиц за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. - Ростов н/дону: «Феникс», 2010. - 160 с.
14. Бурбо,Л. Фитбол за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. - Ростов н/дону: «Феникс», 2005. - 160 с. Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся [Текст] / Л. В. Волков - Киев: Издательство Олимпийская литература. - 2002. - 290с.
15. Горцев, Геннадий. Аэробика Фитнесс. Шейпинг [Текст] / Г. Горцев. -М.: Вече, 2001. - 320 с.
16. Жмулин А. В., Масягина Н. В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных образовательных стандартов [Текст] - М.: Издательство «Прометей» МПГУ. - 2010. Стр. 11 -13.
17. Кречмер, Э. Строение тела и характер [Текст] / Э. Кречмер. - М.: Педагогика, 1995. - 158 с.
18. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия [Текст] / Кеннет Купер: Пер. с англ. - М.: Физкультура с спорт, 2007. - 192 с.: ил.
19. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и
20. физической подготовленности [Текст] / Б. Х. Ланда - Москва: Издательство Советский спорт. - 2005. - 192с.
21. Муравов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта [Текст] / И. В. Муравов - Киев: Издательство Здоровье. - 1989. - 272с.
22. Носов В.В. Основные упражнения баскетболиста на начальном этапе обучения: Методические указания. - Ульяновск: УлГТУ, 2006. - 30 с.
23. Программное и организационно-методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования. Методические рекомендации к формированию Комплексной программы учебного заведения по предмету «Физическая культура» [Текст] / Под ред. И.П. Залетаева, А.П. Зотова, М.В. Анисимовой, О.М. Плахова - Москва: Издательство Физкультура и Спорт. - 2006. -160с.
24. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике [Текст] / Е.Г. Попова - Москва: Издательство Терра-Спорт. - 2000. - 72 с. 25.Ратов И. П. Двигательные возможности человека и нетрадиционные

методы их развития и восстановления [Текст] / И. П. Ратов - Минск:
Издательство Минтиппроэкт. - 1994. - 116 с. 26.Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В.
Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие.
- Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2007. - 23 с. 27.Селуянов, В.Н. ИЗОТОН (Основы оздоровительной физической
культуры) [Текст]: Учебное пособие / В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания,
Е.Б. Мякиченко. - М., Фин. Академия, ОФК. - 1995. - 138 с. 28.Черемисинов В. Н. Валеология [Текст] / В. Н. Черемисинов - Москва:
Издательство Физическая культура. - 2005. - 144с. 29.Черенкова С. Л., Физическая культура: самостоятельные занятия
[Текст] / С.Л. Черенкова - Брянск: БГТУ. - 2004. - 205 с. Шевякова
С.А., Захарова В.Р., Мосиенко М.Г. 30.Физическая культура в режиме дня студента: Методические
рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 15 с.

Мультимедиа библиотека:

1. Большая олимпийская энциклопедия спорта [Электронный ресурс]. - М.: Новый диск, 2008, 1 электрон.опт. диск (CD-ROM)
2. Большая детская энциклопедия спорта [Электронный ресурс]. -М.: ИДДК, 2008, 1 электрон. опт. диск (CD-ROM)
3. Детская энциклопедия спорта [Электронный ресурс]. - М.: КиноГрад, 2005, 1 электрон.опт. диск (DVD-ROM)
4. Лечебная гимнастика для позвоночника [Электронный ресурс]. -М.: Эврика-Фильм, 2006, 1 электрон. опт. диск (DVD-ROM)
5. Лечебная гимнастика для шеи [Электронный ресурс]. - М.: СиДи Клуб, 2006, 1 электрон.опт. диск (DVD-ROM)
6. Мир спорта. Уроки игры в настольный теннис [Электронный ресурс]. - М.: Агма, 2003, 1 электрон.опт. диск (DVD-ROM)
7. Энциклопедия спорта Кирилла и Мефодия [Электронный ресурс]. - М.: Кирилл и Мефодий, 2002, 1 электрон.опт. диск (CD-ROM)

Интернет-ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики http://sport.minstm.gov.ru
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы http://www.mossport.ru

3. Физическая культура студента [Электронный ресурс] - Режим доступа: http: //www. cnit. ssau. ru/kadis/ocnov_set/
4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ. [Электронный ресурс] - Режим доступа: http://www.lib. sportedu.ru
5. Если хочешь быть здоров. Публикация различных материалов по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п. [Электронный ресурс] - Режим доступа: http://www.members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm
6. Журнал «Культура здоровой жизни» [Электронный ресурс] - Режим доступа: http://www.kzg.narod.ru/
7. Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры. [Электронный ресурс] - Режим доступа: http://www.tpfk.infosport.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

Результаты обучения (освоенные умения, освоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
Умения:	
использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	практическая работа, наблюдение, опрос, тестирование.
Знания:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы физической культуры и здорового образа жизни.	тестирование, опрос, наблюдение, практическая работа.

Результаты (освоенные общие компетенции)	**Основные показатели оценки результата**	**Формы и методы контроля и оценки**
ОК 2. Организовать собственную деятельность, выбирать типовые методы и	Демонстрация способностей к организации и планированию. Понимание сути профессиональных	Наблюдение и оценка деятельности обучающихся в процессе освоения

способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	задач. Применение методов решения профессиональных задач и оценки их эффективности и качества.	образовательной программы на практических занятиях. Тестирование.
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	Демонстрация способностей к анализу и контролю. Понимание методов принятия решений в стандартных и нестандартных ситуациях, меры своей ответственности. Применение навыков принятия решений в соответствии с ситуацией, ответственность за принятое решение.	Наблюдение и оценка деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы на практических занятиях. Тестирование.
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Демонстрация способностей работать в команде и межличностных навыков. Понимание общих целей.	Наблюдение и оценка деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы на практических занятиях. Тестирование.
ОК 10. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).	Применение знаний на практике. Понимание сути воинской обязанности. Применение профессиональных знаний для исполнения воинской обязанности.	Наблюдение и оценка деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы на практических занятиях в процессе учебных сборов. Тестирование.

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам текущего и итогового контроля производится в соответствии с универсальной шкалой (таблица).

Процент результативности (правильных ответов)	**Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений**	
	Балл (отметка)	**вербальный аналог**
90 - 100	5	отлично
80 - 89	4	хорошо
70 - 79	3	удовлетворительно
менее 70	2	не удовлетворительно

На этапе промежуточной аттестации по медиане качественных оценок индивидуальных образовательных достижений преподавателем определяется интегральная оценка освоенных обучающимися профессиональных и общих компетенций как результатов освоения учебной дисциплины.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов основной медицинской группы в конце обучения

Вид упражнений	Оценки					
	Юноши			Девушки		
	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
Бег 100 м. (сек)	13,2	14,0	14,8	16,0	17,0	17,5
Бег 400 м. (сек)	1.03	1.06	1.08			
Бег 500 м. (мин. сек.)	-	-	-	1,55	2,05	2,15
Бег 1000 м. (мин. сек.)	3,20	3,25	3,30	-	-	-
Бег 2000 м. (мин. сек.)	-	-	-	11,00	11,50	12,30
Бег 3000 м. (мин. сек.)	12,30	13,30	14,30	-	-	-
Метание гранаты: 500 г. (м.) 700 г. (м.)	 - 40	 - 35	 - 30	 20 -	 18 -	 15 -
Прыжок в длину с разбега (см.)	4,50	4,30	4,10	3,40	3,20	3,00
Подтягивание (раз)	14	4	9	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине (в мин. раз)	50	45	40	35	30	25
Бег на лыжах: 3 км. (мин) 5 км. (мин) 10 км. (мин)	 - 25,30 57,00	 - 26,30 59,00	 - 28,30 60,00	 18,00 34,30 -	 19,30 36,00 -	 22,00 38,00 -
Марш-бросок: 3 км (мин) 6 км. (мин)	 - 30	 - 32	 - 34	 19 -	 21 -	 23 -
Прыжки со скакалкой (1 мин. раз)	140	130	110	140	135	130
Прыжок в длину с места (см.)	245	230	215	2,20	210	195
Челночный бег 10*10 м. (сек.)	25,3	27,0	28,3	30,0	31,5	32,6
Отжимание от пола	45	40	35			

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности

Курс		60 метров			100 метров			300 метров			400 метров			500 м – дев. 1000 м – юн.			Прыжки в длину с места		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
2 курс	Ю.	8,3	8,7	9,0	13,6	13,8	14,2	45	47	49	1,05	1,08	1,10	3,35	3,45	4,05	2,25	2,15	2,05
	Д	9,5	9,7	10,0	16,3	16,8	17,2	59	1,04	1,08	1,23	1,28	1,35	1,58	2,03	2,08	1,75	1,65	1,55

Курс		Подтягивание			Пресс, 1 мин. Руки за голову			Кросс, Дев. – 2 км, Юн. – 3 км.			Лыжи, Дев. – 3 км, Юн. – 5 км.			Прыжки в длину с разбега			Прыжки в высоту		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
2 курс	Ю.	12	10	8	45	40	35	11,3	12	13	24,3	27,3	29,3	4,15	4,05	3,85	1,35	1,30	1,25
	Д				40	35	30	9,30	10,0	10,4	18,3	19,3	20,3	3,35	3,25	3.05	1,20	1,15	1,10

Подготовительной группы

Курс		100 метров сек.			Кросс 3000 м – юн. 2000 м дев. Мин./сек.			Прыжки в длину с места м, см			Подтягивание (юноши) Кол-во раз			Наклоны туловища, руки за голову (дев.) Кол-во раз			Лыжи, Дев. – 3 км, Юн. – 5 км.		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	Без учета времени		
2 курс	Ю.	14,30	14,60	14,90	13,50	14,30	15,10	2,23	2,15	2,08	7	5	3						
	Д	17,90	18.70	19,50	11,50	12,15	12,50	1,60	1,50	1,40				30	20	10			

*Студенты выполняют те контрольные задания, которые доступны им по состоянию здоровья

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности

Курс		60 метров			100 метров			300 метров			400 метров			500 м – дев. 1000 м – юн.			Прыжки в длину с места		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
3,4 курс	Ю.	8,2	8,5	8,8	13,00	13,5	14,0	43	46	48	1,03	1,06	1,08	3,30	3,40	4,00	2,30	2,20	2,10
	Д	9,4	9,6	9,8	16,2	16,6	17,0	58	1,03	1,06	1,21	1,26	1,31	1,56	2,00	2,05	1,80	1,70	1,60
Курс		Подтягивание			Пресс, 1 мин. Руки за голову			Кросс, Дев. – 2 км, Юн. – 3 км.			Лыжи, Дев. – 3 км, Юн. – 5 км.			Прыжки в длину с разбега			Прыжки в высоту		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
3,4 курс	Ю.	13	11	9	50	45	40	11,2	11,4	12.3	24	27	29	4,60	4,30	4,00	1,35	1,30	1,25
	Д				45	40	35	9,20	9,50	10,3	18	19	20	3,40	3,30	3,10	1,15	1,10	1,05

Подготовительной группы

Курс		100 метров сек.			Кросс 3000 м – юн. 2000 м дев. Мин./сек.			Прыжки в длину с места м, см			Подтягивание (юноши) Кол-во раз			Наклоны туловища, руки за голову (дев.) Кол-во раз			Лыжи, Дев. – 3 км, Юн. – 5 км.		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	Без учета времени		
3,4, курс	Ю.	14,00	14,30	14,60	13,10	13,50	14,30	2,30	2,20	2,10	9	7	5						
	Д	17,00	17,90	18,70	11,15	11,50	12,15	1,68	1,60	1,50				40	30	20			

*Студенты выполняют те контрольные задания, которые доступны им по состоянию здоровья

ПРИЛОЖЕНИЕ № 5.2.

Нормативы испытаний ГТО 5 ступень (16-17 лет)

№	Упражнение	ЮНОШИ золотой знак	ЮНОШИ серебряный знак	ЮНОШИ бронзовый знак
1	Бег на 100 метров (секунд)	13.8	14.3	14.6
2.1	Бег на 2 километра (мин:сек)	7.50	8.50	9.20
2.2	или бег на 3 километра (мин:сек)	13.10	14.40	15.10
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	13	10	8
3.2	или рывок гири 16кг (кол-во раз)	35	25	15
3.3	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-
3.4	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	-	-	-
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (ниже уровня скамьи - см)	13	8	6

ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) НА ВЫБОР

№	Упражнение	ЮНОШИ золотой значок	ЮНОШИ серебряный значок	ЮНОШИ бронзовый значок
5.1	Прыжок в длину с разбега (см)	440	380	360
5.2	или прыжок в длину с места (см)	230	210	200
6	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	50	40	30
7.1	Метание спортивного снаряда весом 700г (метров)	38	32	27
7.2	или метание спортивного снаряда весом 500г (метров)	-	-	-
8.1	Бег на лыжах 3км (мин:сек)	-	-	-
8.2	или бег на лыжах 5км (мин:сек)	23.40	25.00	25.40
8.3	или кросс на 3км по пересечённой местности (для бесснежных районов страны)	-	-	-
8.4	или кросс на 5км по пересечённой местности (для бесснежных районов страны)	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени
9	Плавание 50м (мин:сек)	0:41	без учёта времени	без учёта времени
10.1	Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10м (очки)	25	20	15
10.2	или стрельба из электронного оружия, дистанция 10м (очки)	30	25	18
11	Туристический поход с проверкой туристских навыков	дистанция 10 км	дистанция 10 км	дистанция 10 км
12	Самозащита без оружия (очки)	26-30	21-25	15-20

Нормативы испытаний ГТО 6 ступень (18-24 лет)

№	Упражнение	МУЖЧИНЫ 18-24 года золотой значок	МУЖЧИНЫ 18-24 года серебряный значок	МУЖЧИНЫ 18-24 года бронзовый значок
1	Бег на 100 метров (секунд)	13.5	14.8	15.1
2	Бег на 3 километра (мин:сек)	12.30	13.30	14.00
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	13	10	9
3.2	или рывок гири 16кг (кол-во раз)	40	30	20
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (ниже уровня скамьи - см)	13	7	6

ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) НА ВЫБОР

№	Упражнение	МУЖЧИНЫ 18-24 года золотой значок	МУЖЧИНЫ 18-24 года серебряный значок	МУЖЧИНЫ 18-24 года бронзовый значок
5.1	Прыжок в длину с разбега (см)	430	390	380
5.2	или прыжок в длину с места (см)	240	230	215
6	Метание спортивного снаряда весом 700г (метров)	37	35	33
7.1	Бег на лыжах 5км (мин:сек)	23.30	25.30	26.30
7.2	или кросс на 5км по пересечённой местности (для бесснежных районов страны)	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени
8	Плавание 50м (мин:сек)	0.42	без учёта времени	без учёта времени
9.1	Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10м (очки)	25	20	15
9.2	или стрельба из электронного оружия, дистанция 10м (очки)	30	25	18
10	Туристический поход с проверкой туристских навыков	дистанция 15 км	дистанция 15 км	дистанция 15 км
11	Самозащита без оружия (очки)	26-30	21-25	15-20

УСЛОВИЕ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАЧКА ГТО

Условие	МУЖЧИНЫ 18-24 года золотой значок	МУЖЧИНЫ 18-24 года серебряный значок	МУЖЧИНЫ 18-24 года бронзовый значок
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК "ГТО"	8	7	6

Приложение 5.3.

Раздел 1. легкая атлетика

Задания для самостоятельных занятий физическими упражнениями необходимых в легкоатлетическом беге

В достижении высоких результатов в легкоатлетическом беге уровень развития скоростно-силовых качеств, выносливости и владение техникой являются решающими факторами. Необходимо постоянно развивать эти качества наряду с повышением общей физической подготовленности.

Несмотря на кажущуюся простоту техники бега, недооценка значения навыков приводит к излишним энергетическим тратам. В свою очередь, недостаточное развитие физических качеств тормозит формирование правильной техники бега.

Рекомендуется самостоятельно выполнять комплексы упражнений в зависимости от недостаточности развития тех или иных качеств.

Комплексы упражнений для развития физических качеств, необходимых в беге

Комплекс № 1

1. Бег с высоким подниманием бедра. 2—4 раза по 30—50 шагов.

2. Поочередное отталкивание правой и левой стопами вверх-вперед. 2—4 раза по 20—40 отталкиваний.

3. В широком выпаде вперед. Выполнить трехкратные пружинящие покачивания с последующей сменой положения ног прыжком. 8—10 раз.

4. Ходьба (со штангой или другим грузом на плечах) выпадами вперед с проходом момента вертикали на сильно согнутой ноге. 2—3 раза по 10—20 шагов.

5. Бег в гору под разными углами подъема. 2—4 раза по 15—30 мин.

6. Бег по лестнице вверх через одну—три ступеньки. 3—5 раз по 10—15 шагов.

7. Серийные прыжки на одной и двух ногах через препятствия различной высоты. 5—8 раз через 2—6 препятствий.

8. Стоя, опираясь пальцами ног на возвышение 5—8 см, подниматься на передней части стопы. Выполнять без отягощений, с различными отягощениями на плечах или в руках. 2—9 раз по 10—15 подъемов.

9. Из выпада вперед прыгнуть вверх. В полете сменить положение ног и приземлиться в выпад вперед другой ногой. 8—10 раз.

10. Повторный бег с ускорением на отрезках в 30—60, 100—150, 200—400 м со скоростью 70—90% от максимально доступной. По 5—8 раз на коротких и 2—5 раз на длинных отрезках.

Комплекс № 2

1. Семенящий бег. 2—4 раза по 10—30 м.

2. Бег в упоре. 2—4 раза по 10—20 шагов.

3. Серийные многоскоки с ноги на ногу 30—50 м. 2—3 раза.

4. Стоя у возвышения, поставить правую ногу на возвышение. Оттолкнувшись левой стопой, выпрямить правую ногу, а левую, согнутую, вынести вперед-вверх. Упражнение выполнять правой и левой ногами. 2—6 серий по 6—12 раз.

5. Стоя на коленях спиной к гимнастической стенке, ступни закреплены за перекладину, медленно опуститься, не сгибаясь в тазобедренных суставах. Опускаться можно до положения лежа или до определенного угла с последующим возвращением в исходное положение. Это упражнение можно выполнять с партнером. Он удерживает ноги за голеностопные суставы. 2—8 раз.

6. Стоя на левой ноге, в 1 м от гимнастической стенки (садовой скамейки). Правой ногой растянуть амортизатор, надетый петлей на ступню. Упражнение выполнять правой и левой ногами. 2—6 серий по 4—12 раз.

7. Прыгать вверх-вперед с ноги на ногу. При приземлении почти не сгибать ногу в коленном суставе. Толчок делать преимущественно за счет работы стопы. 2—4 серии по 8—12 раз.

8. Прыжки с ноги на ногу, акцентируя отталкивание вперед с активной постановкой маховой ноги. 2—3 серии по 10—30 м.^

9. Стоя ногой впереди набивного мяча, подъемом другой ноги зацепить мяч и бросить его вперед-вверх. 10—14 раз.

10. Бег с отведением бедра назад и забрасыванием голени. 2 раза по 10—20 м.

Комплекс № 3

1. Повторный бег с ускорением на отрезках 200— 400 м со скоростью 70—90% от максимально доступной. 2—8 раз.

2. Серийныемногоскоки с двукратным отталкиванием одной, а затем другой ногой (30—150 м). 2—4 раза.

3. Серийное выпрыгивание из полуприседа без отягощения и с отягощением в 10—15 кг. 4—12 раз.

4. Стоя на возвышении 30—50 см, ступни параллельны, спрыгнуть на пол и, не задерживаясь в опоре, прыгнуть на другое возвышение в 60—80 см от первого. При приземлении ноги в коленях почти не сгибать. 4—15 раз.

5. Лежа на спине, быстро поднять туловище и ноги, касаясь руками ног. 8—12 раз.

6. Кроссовый бег в равномерном и переменном темпе. 15— 20 мин.

7. Упражнения для достижения большего отведения ноги назад в тазобедренном суставе: размахивание прямой ногой с акцентом назад, покачивание в широком шаге с вертикальным положением туловища и выведенной стопой вперед. 10—12 раз.

Все упражнения могут выполняться с отягощениями (поясом 5—10 кг и манжетами на руках 0,5—1 кг и ногах 0,5—2 кг) или без отягощений.

Рекомендации: с учетом индивидуальных особенностей занимающихся очередность выполнения упражнений в комплексах может изменяться. Отдельные упражнения могут быть исключены из комплекса или заменены упражнениями из другого комплекса. Дозировка изменяется в зависимости от подготовленности и самочувствия занимающихся. Длительность занятий по комплексам и количество повторений упражнений постепенно, по мере тренированности, можно увеличивать.

Задания для самостоятельных занятий физическими упражнениями
Комплексы упражнений для развития физических качеств, необходимых в легкоатлетических прыжках

Комплекс № 1

1. Стоя, ступни параллельны, выполнить прыжки с места вверх. При этом доставая руками, головой, ногами или плечами предметы, подвешенные на различной высоте. 2—4 серии по 8—12 раз.

2. Выполнение того же упражнения с разбега в 2—6 шагов. 2—4 серии.

3. Стоя лицом к стенке, руками держаться на уровне плеч за рейку. Размахивание поочередно одной и другой ногой в лицевой плоскости. 2—3 серии по 6—8 раз.

4. Прыжки в высоту с короткого прямого разбега. Над планкой группироваться (подтянуть согнутые ноги коленями к груди). 10— 14 раз.

5. Высокие и энергичные движения маховой ногой. Толчковая нога во время маха сгибается и выпрямляется. 2—3 серии по 10—16 раз.

6. Изположения в шаге сделать высокий мах сзади стоящей ногой. Нога при проносе вперед сгибается и выпрямляется. В конце маха резко остановить ногу. 10—16 раз.

7. Стоя на несколько согнутой ноге, другая нога прямая выставлена вперед, туловище откинуто назад и с ногой составляет прямую линию. Толчком сзади стоящей ногой послать тело вперед-вверх и сделать мах вверх. 6—16 раз.

8. С 2—4 шагов разбега прыгнуть вверх и достать рукой подвешенный мяч или баскетбольную сетку. 6—10 раз.

9. То же упражнение, но уже маховой ногой достать висящий предмет. 6—8 раз.

10. Ступни параллельно, на плечах отягощение (гриф, легкая штанга, мешок с песком или обрезок бревна). Выпрыгивание из полу приседа. 4—12 раз.

Комплекс № 2

1. Бег с различной скоростью на отрезках в 30—60 м. 3—8 раз.
2. Многоскокисноги на ногу, на одной ноге по 20—40 м. 2—4 раза.

3. Серийные прыжки на двух ногах через препятствия разной высоты. 4—6 раз через 2—6 препятствий.

4. Прыжковые упражнения с небольшими (0,5—3 кг) отягощениями. 6—8 раз.

5. С разбега в 2—6 шагов сделать прыжок в длину и приземлиться сидя на прямые ноги на мат для прыжков в высоту. 2—6 раз.

6. Изположения шага сделать энергичный мах сильно согнутой ногой и одноименной толчковой ноге рукой. Другой согнутой рукой мах в сторону-вверх. В конце движения резко остановить мах ногой и руками. 2—6 серий по 6—10 раз.

7. То же, с разбега 2—4 шага. 6—10 раз.
8. С короткого разбега (4—6 шагов) выполнить отталкивание и после приземления пробежать вперед. 6—10 раз.

9. Спрыгнуть с высоты 30—50 см **с** последующим прыжком вверх, отталкиваясь двумя ногами. 6—12 раз.

Комплекс № 3

1. Бег с ускорением на отрезках в 30—60 см. 2—6 раз.

2. Прыжки в длину с места с отталкиванием двумя ногами. 4—12 раз.

3. Прыжки с разбега при отталкивании одной ногой и доставанием подвешенного предмета рукой, головой, носком или коленом маховой ноги. 6—14 раз.

4. Броски из разных исходных положений одной и двумя руками набивных мячей (или камней), ядер различной массы. 8—16 раз.

5. Серийные прыжки с отталкиванием двумя ногами. 6—8 серии по 6—10 прыжков.

6. Поднимание ног в висе на гимнастической стенке, перекладине или сучке дерева. 2—4 серии по 4—6 раз.

7. Выпрыгивание с разбега на возвышение (коня, бревно, скамейку и др.). 8—10 раз.

8. Спрыгивание с высоты 20—40 см с последующим прыжком вверх на более высокий предмет. 4—6 раз.

9. Упражнения силового характера и на гибкость с использованием тренажеров.

Упражнения можно выполнять с отягощениями в виде пояса, манжет на руках и ногах.

Задания для самостоятельных занятий физическими упражнениями в метаниях

Для совершенствования владения техникой избранного вида метания и достижения высоких результатов необходимо в большой степени развивать такие качества, как сила основных групп мышц и особенно мышц, несущих рабочую нагрузку при метаниях, подвижность в суставах (плечевом, тазобедренном и позвоночного столба).

Для развития силы и быстроты в метании гранаты и толкании ядра рекомендуется выполнять комплексы специальных упражнений.

Комплекс № 1

1. Повторный бег с ускорением на отрезках 30—40 м. 8—10 раз.
2. Прыжки с места в длину с отталкиванием двумя ногами. 10—14 раз.

3. Стоя в шаге (левая впереди), правая рука отведена вверх-назад, движением руки вперед бросить теннисный мяч. 10—20 раз.^

4. Стоя в шаге, отвести назад туловище с поднятой правой рукой. Вытолкнуть тело вперед-вверх, махом руки вперед бросить теннисный мяч. 10—18 раз.

5. Выпрыгивание вверх из приседа с отягощением на плечах в 10—15 кг (мешок с песком, гриф штанги или обрезок бревна). 4—10 раз.

6. Бег с крестными шагами с туловищем несколько отведенным плечами назад и повернутым вправо (для левши влево). 4—10 раз.

7. Лежа на спине. Штанга (гиря, обрезок бревна и др.) в руках на груди. Выжать штангу и опустить на грудь. 2—4 серии по 2—8 раз.

8. Сидя на стуле (скамейке), правая (левая) нога отведена назад и стоит на носке. Руки с набивным мячом (камнем, поленом и др.) отведены назад. Покачивать груз с увеличением амплитуды. 4—5 серий.

9. Стоя в шаге, правая (левая) рука отведена назад и удерживает конец амортизатора (резинового бинта и др.), другой конец закреплен за неподвижный предмет. Выпрямляя руку, растянуть амортизатор. Ослабить натяжение и опять растянуть. 4—6 серий по 8—10 раз.

Комплекс № 2

1. Повторный бег с высокого старта 40—60 м. 4—6 раз.
2. Серийные прыжки в длину с отталкиванием двумя ногами. 4—5 серий по 4—8 прыжков.

3. Стоя, руки вверху. Расслабив мышцы рук и плечевого пояса, свободно опустить (бросить) руки. 2—3 серии по 4—8 раз.

4. Стоя, ноги на ширине плеч, на плечах штанга (мешок с песком, толстая длинная палка и др.). Руки прямые на грифе. Повороты в ту и другую стороны. 12—18 раз.

5. Стоя, ноги на ширине плеч, в руках ядро (камень). Выполнить бросок ядра двумя руками за голову. 8—16 раз.

6. Стоя боком **к** направлению метания в широком шаге. Сделать замах руками с отягощением (гантели, камень, набивной мяч и др.). При замахе повернуться в сторону сзади стоящей ноги. Обратным движением сделать бросок отягощения с переносом тяжести тела на впереди стоящую ногу. 8—16 раз.

7; Стоя, ноги на ширине плеч, на плечах отягощение в виде штанги или мешка с песком. Делать наклоны и выпрямления не сгибая ног. 10—20 раз.

8. Стоя на правой согнутой ноге, спиной **к** направлению толкания ядра, прямая левая нога отведена назад. Выполнить скачок и приземлиться на согнутую правую ногу с мгновенной постановкой левой ноги. 3—5 серий по 4—10 прыжков.

9. Из положения, занимаемого толкателем после скачка, выполнить толчком двух ног прыжок вверх. 10—16 раз.

Выполнение всех комплексов завершить спокойным бегом на 400— 800 м.

Раздел 2. гимнастика

Задания для самостоятельных занятий физическими упражнениями по гимнастике

Задания по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений — обязательная составная часть учебного процесса. В содержание заданий включаются:

изучение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, вводной гимнастики, физкультминуты;

упражнения по совершенствованию физических качеств, формированию предусмотренных программой двигательных навыков и умений;

упражнения для улучшения осанки и телосложения;

упражнения на совершенствование произвольного управления дыханием;

освоение навыков самоконтроля за реакцией организма на физические нагрузки.

Ниже приведены упражнения, рекомендуемые для самостоятельного выполнения.

1. Ходьба на месте с правильной осанкой и высоким подниманием бедра; спортивная ходьба.
2. Различные виды бега.

3. Прыжки на месте.

4. Различные силовые упражнения, выполняемые в положении упора лежа для мышц рук и лежа — для мышц туловища и брюшного пресса.

5. Упражнения на расслабление рук и поочередно ног, выполняемые в положении стоя.

6. Различные виды приседаний (на полной стопе, носках и т. п.).

7. Упражнения на равновесие («ласточка» и др.).

8. Различные виды ходьбы; то же, с подбрасыванием и ловлей мяча.

9. Различные силовые упражнения с резиновым бинтом, эспандером, гантелями и использованием тренажерных устройств.

10. Прыжки через скакалку на одной и обеих ногах.
11. Упражнения для совершенствования вестибулярной устойчивости (наклоны вперед, назад, в стороны и вращения головы).
12. Упражнения на узкой опоре (на равновесие).

Для совершенствования произвольного управления дыханием н улучшения дыхательной функции рекомендуются следующие упражнения:

1. И. п.— ноги врозь. 1—2 — наклон назад, кисти на поясницу, вдох. 3—4 — наклон вперед, обхватить руками скрестно грудную клетку, продолжительный выдох. 5—6 — и. п.; 7—8 — пауза, свободное дыхание 15—20 с. Повторить 3—4 раза.

2. И. п.— ноги врозь. 1—2 — руки в стороны, кисти к плечам, наклон назад, вдох через нос. 3—4 — наклон вперед, коснуться пальцами носков ног, выдох. 5—6 — и. п. 7—8 — пауза, свободное дыхание 15—20 с. Повторить 4—5 раз.

3. И. п.— ноги врозь. 1—2—руки в стороны, наклон назад, голопа назад, быстрый вдох через рот. 3—4 — согнуть левую ногу вперед, руками обхватить голень и прижать бедро к груди, продолжительный выдох через нос. 5—6 —и. п. 7—8 — пауза, свободное дыхание 20—30 с. То же, правой ногой. Повторить 3—4 раза каждой ногой.

4. И. п.— ноги врозь, руки на голову (локти вперед, плечи опущены). 1—2 — локти в стороны, плечи поднять, подняться на носки, быстрый вдох через рот. 3—4 — и. п., выдох через рот (выпускать воздух порциями — от 10 до 15 с). 5—8 — пауза, свободное дыхание 20—30 с. Повторить 4—5 раз.

5. И. п.—лежа на спине (руки вниз, в стороны, за голову, вверх — в зависимости от силы брюшного пресса). 1—2 — сесть, наклон вперед, выдох. 3—4 — и. п., вдох. 5—8 — пауза, свободное дыхание 20—30 с. Повторить 6—8 раз.

Все задания по самостоятельным занятиям выполняются в тесном контакте учащегося с преподавателем.

Раздел 3. Спортивные игры

Задания для самостоятельных занятий физическими упражнениями в баскетболе

Для того чтобы научиться хорошо, только организованных учебных занятий недостаточно. Необходимо работать самостоятельно. Все разученные ранее упражнения могут быть использованы в самостоятельных занятиях или в упражнениях с партнером.

Искусство владения мячом требует специфической ловкости и способностей, связанных с тонкостью ощущений упругих свойств мяча в сочетании с движениями различных частей тела. Соответствующая подготовка может быть получена с помощью общеразвивающих упражнений с мячом, упражнений типа жонглирования, которые надо повторять как можно чаще,включая их вутреннюю гимнастику и самостоятельные занятия в часы досуга.

Большое внимание надо уделять специальным упражнениям, способствующим совершенствованию меткости, необходимой для точных бросков.

Упражнения для развития специальной ловкости

Упражнения можно проводить с любым мячом — малым и большим, упругим и даже набивным (некоторые упражнения): вращать мяч на кончике одного пальца;

перебрасывать мяч вверху с руки на руку, контролируя его кончиками пальцев. Руки выполняют полную большую амплитуду, полностью вытянуты, поднимаются вверх для передачи мяча и опускаются с мячом вниз;

перекладывать мяч из руки в руку, обводя его вокруг туловища, но не касаясь последнего (вправо и влево);

в небольшом подседе, ноги чуть шире плеч; передавать мяч между ногами из руки в руку по восьмерке;

переброситьмяч двумя руками из-заспины через голову и пойматьего впереди. То же, подбросив мяч через голову назад — поймать за спиной. То же выполнить поочередно одной рукой (правой, левой);

подбрасывать иловить поочередно два мяча;

подбросить мяч над собой, присесть, коснувшись пола руками**,** и выпрямившись, поймать его; то же, но успеть сесть на пол, встать и поймать мяч;

ударить мячом в пол и, разведя ноги в стороны, перепрыгнуть через мяч, а затем с поворотом кругом поймать его, прежде чем он ударится в площадку второй раз;

двумя мячами поочередно выполнять передачи в стену: ловить каждый мяч только после отскока его от площадки; то же, но ловить после отскока от стены сразу.

Все указанные упражнения выполняются как на месте, так и вдвижении. Контролировать себя можно по количеству выполненных упражнений подряд до ошибки.

Упражнения для развития меткости

Метание мяча в стену, в цель (круг, квадрат, находящиесяна разной высоте);

то же, выполнять передачи в несколько целей по заданию;

натянуть веревку на высоте более 1,5м. За ней обозначить несколько мишеней на полу (кругов, точек). Встав по другую сторону веревки по отношению **к** мишеням на позволяющее расстояние, перебрасывать мяч через веревку одним из способов броска, попадая в мишени; то же, из положения сидя на полу;

обозначить две цели (одну ближе, другую дальше), располагающиеся на одной прямой линии (круг, стул и т. п.). Встав на расстоянии 4—5 мот первой цели, посылать мяч одним из способов броска, попадая поочередно в первую, затем во вторую цель;

броски с дистанции 4—5 м в корзину до двух попаданий подряд. Можно соревноваться с партнером, начисляя за каждое выполненное задание очко.

Задания для самостоятельных занятий физическими упражнениямина занятияхволейболом

Для волейболиста характерно специфическое развитие и проявление физических качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости.

Специфическим проявлением силы является способность предельно быстро сокращать мышцы и показывать при этом большую силу в минимальный отрезок времени; особенно это относится к работе мышц ног (качество прыгучести).

Специфическое проявление быстроты: а) быстрота ответной реакции на внешние раздражители (в тренировочном процессе часто используются упражнения на перемещения по

зрительному сигналу); б) быстрота отдельного движения (например, движения руки при выполнении удара по мячу); в) начальная (стартовая) быстрота движения (в тренировочном процессе используются различные рывки и ускорения).

Быстрота движения в определенной степени зависит от силы мышц, поэтому на занятиях по волейболу параллельно развивают силу и быстроту.

Специфическим проявлением ловкости является владение своим телом в безопорных положениях при выполнении некоторых технических приемов (нападающие удары, блок, прием мяча в падении и т. д.).

Специфическим проявлением выносливости является: а) прыжковая выносливость (при многократном выполнении нападающих ударов без снижения высоты прыжка); б) скоростная выносливость как способность выполнять технические приемы и действия на протяжении всей игры без снижения скорости движения.

Ниже приведены упражнения для воспитания физических качеств, которые могут использоваться и при самостоятельных занятиях учащихся.

Упражнения для воспитания силы

Сгибание и разгибание кистей в лучезапястном суставе с гантелями (1 —1,5 кг); можно выполнять с партнером; вращение кистей с гантелями **в** руках;

стоя нарасстоянии 0,5 м отстены отталкивание" с акцентом на работу, кистей рук (расстояние можно постепенно увеличивать до 1 —1,5 м); можно выполнять с партнером;

броски набивных мячей (2,5—5 кг) сверху вниз с акцентом на работу кистей в лучезапястном суставе;

вращение кистями рук палки и наматывание на нее шнура, к концу которого подвешен груз (5—10 кг);

отжимание от пола (5—15 раз);

в упоре лежа отталкивание руками от пола и выполнение хлопка перед грудью;

броски набивных мячей различной массы и на разные расстояния.

Упражнения для развития силы мышц плечевого пояса
(с партнером)

Сгибание и разгибание рук, опираясь на руки стоящего партнера; поднимание рук через стороны вверх и их опускание с сопротивлением;

перемещение на руках в упоре, партнер держит занимающегося за ноги;

вращение туловища в разные стороны (можно использовать отягощения — штангу, мешок с песком, пояс отягощения и т. д.); наклоны вперед и в стороны (можно использовать отягощения).

Упражнения для развития силы мышц туловища
(с партнером)

Сидя на скамейке наклоны вперед и назад, партнер держит занимающегося за стопы;

наклон вперед с помощью партнера, выпрямление с его сопротивлением и наоборот;

приседания на одной и двух ногах (в дальнейшем можно выполнять со штангой 10—20 кг);

прыжки со штангой на плечах (выполнять с максимальной быстротой, масса штанги 10—15 кг);

прыжки со скакалкой с различной частотой;

прыжки с места и с разбега с доставанием определенной отметки на стене (высота должна постепенно увеличиваться);

напрыгивание на предметы (конь, скамейка и т. д.) различной высоты.

Упражнения для развития быстроты

Стартовые ускорения из различных положений (сидя, лежа, и т.д.); быстрая смена направлений в беге и резкие остановки; бег на короткие дистанции (3 – 10 м) с партнером: один

ускоряет бег или мгновенно останавливается, другой повторяет движения; один использует различные сигналы (рука поднята – ускорение, две руки вниз обычный бег, две руки вверх – резкая остановка и т.д.) для изменения темпа движения другого занимающегося.

Упражнения для развития ловкости и гибкости

Одиночные и многократные кувырки в различных направлениях (сначала выполнить на матах, в дальнейшем – на полу);

Прыжки вверх с поворотом в воздухе (на 180, 270, 360) или с выполнением различных движений в воздухе (хлопок над головой, бросок теннисного мяча и т.д.);

Прыжки с подкидного гимнастического мостика с выполнением различных движений в воздухе;

Выполнение гимнастических упражнений с акцентом на широкий размах движения;

Использования помощи партнера для растягивания мышц в различных упражнениях (при выполнении наклона вперед партнер нажимает сверху на спину).

Использование упражнений из гимнастики, акробатики, легкой, и тяжёлой атлетики, позволяет расширить объем упражнений и улучшить физическую подготовленность занимающихся волейболом.