

Министерство культуры Республики Татарстан  
Государственное автономное профессиональное  
образовательное учреждение  
«Казанское художественное училище имени Н.И. Фешина»  
(техникум)

**УТВЕРЖДАЮ**

Заместитель директора по УР  
ГАПОУ «Казанское художественное  
Училище им. Н.И. Фешина» (техникум)

С.Н. Киямова

«31» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ОД.01.08**

для специальности

**54.02.01. «Дизайн» (по отраслям)  
общий дизайн, дизайн костюма**

Квалификация: дизайнер, преподаватель

Казань  
2024

**Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:**

Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (СПО) 54.02.01 Дизайн (по отраслям), утвержденного приказом Министерства Просвещения России от 05.05.2022 г. № 308 (зарегистрированным Минюстом России от 25 июля 2022 г. № 69375), Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 (в редакции от 12 августа 2022), Примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, одобренной на заседании Педагогического Совета ФГБОУ ДПО ИРПО Протокол № 20 от «15» августа 2024 г.

**Организация-разработчик:**

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Казанское художественное училище имени Н.И. Фешина» (ГАПОУ «КХУ им. Н.И. Фешина»)

**Автор программы:**

Потехина О.П. - преподаватель физической культуры ГАПОУ «Казанское художественное училище имени Н.И. Фешина», кандидат в мастера спорта.

**Рекомендована:**

Предметной цикловой комиссией общеобразовательных, гуманитарных и социально-экономических дисциплин ГАПОУ «КХУ им. Н.И. Фешина» для специальности 54.02.01. «Дизайн» (по отраслям) - общий дизайн, дизайн костюма

Протокол заседания предметной цикловой комиссии  
№ 9 от «31» августа 2024 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	28
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	31
5. ПРИЛОЖЕНИЕ 1. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ (ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА)	32
6. ПРИЛОЖЕНИЕ 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ (НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС)	34

## **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **1.1. Область применения программы.**

Рабочая программа учебной общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО по специальности 54.02.01. «Дизайн» (по отраслям), утвержденного приказом Министерства Просвещения России от 05.05.2022 г. № 308 (зарегистрированным Минюстом России от 25 июля 2022 г. № 69375).

### **1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ:**

Учебная дисциплина «Физическая культура» – **ОД.01.08** изучается в рамках общеобразовательного цикла учебного плана программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) по специальности СПО 54.02.01. «Дизайн» (по отраслям). Учебная дисциплина «Физическая культура» преподается на I - III курсе специальности 54.02.01. «Дизайн» (общий дизайн, дизайн костюма). Время изучения – 1 - 6 семестр. Промежуточная аттестация в форме зачёта (6 семестр).

### **1.3. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:**

**1.3.1. Цель** изучения дисциплины «Физическая культура»: формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста.

**1.3.2. Освоение содержания общеобразовательной учебной дисциплины обеспечивает достижение студентами следующих результатов в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО:**

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые образовательные результаты обучения в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО		
	личностных	метапредметных	предметных
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p><b>В области трудового воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности,</li> </ul>	<p><b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Базовыми логическими действиями: <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul> </li> <li>• Базовыми исследовательскими действиями: <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, вы-</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- 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;</li> </ul>

		<p>двигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике.</li> </ul>	
<p><b>ОК 04.</b> Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> </ul>	<p><b><i>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</i></b></p> <p><b><i>б) совместная деятельность:</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимо-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- 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</li> </ul>

		<p>действия;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><i>2) принятие себя и других людей:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека;</li> </ul>	
<p><b>ОК 08.</b> Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p><b>В части физического воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственное отношение к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.</li> </ul>	<p>Готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению. Наличие мотивации к обучению и личностному развитию.</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• самоорганизации: <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретенный опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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);</li> <li>- Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показате-</li> </ul>

		разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.	телей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики 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 физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
<b>ПК 2.4.</b> Планировать процесс развития обучающихся, используя индивидуальные методы и приемы работы с учетом возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся.	<b>В части гражданского воспитания:</b> - осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка; - принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей; - готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным,	<b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b> <b>а) самоорганизация:</b> - самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; - самостоятельно составлять план	- Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме

	<p>религиозным, расовым, национальным признакам;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях;</li> <li>- умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;</li> <li>- готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;</li> </ul> <p><b>В части патриотического воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;</li> <li>- ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде;</li> <li>- идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;</li> </ul> <p><b>В части ценности научного познания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность мировоззрения,</li> </ul>	<p>решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;</li> </ul> <p><b>б) самоконтроль:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;</li> <li>- уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Базовыми логическими действиями: <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов</li> </ul> </li> </ul>	<p>учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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;</li> </ul>
--	--	---	--

	<p>соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира;</li> <li>- осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе;</li> </ul>	<p>целям, оценивать риски последствий деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul>	
--	---	---	--

#### 1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

- максимальная учебная нагрузка студента **294** часов, в том числе:
- обязательная аудиторная учебная нагрузка студента **196** часов;
- самостоятельная работа студента **98** часов.

Курс	1 семестр		2 семестр		Всего за курс аудиторной	Всего за курс самостоятельной	Всего за курс
	аудит	сам	аудит	сам			
<b>1 курс</b>	32	16	40	20	<b>72</b>	<b>36</b>	<b>108</b>
<b>2 курс</b>	16	8	40	20	<b>56</b>	<b>28</b>	<b>84</b>
<b>3 курс</b>	32	16	36	18	<b>68</b>	<b>34</b>	<b>102</b>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>294</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>196</b>
<b>Основное содержание</b>	<b>164</b>
Теоретических занятий	7
Практических занятий, в том числе	157
Зачет	11
<b>Профессионально-ориентированное содержание</b>	<b>12</b>
Теоретические занятия	2
Практические занятия	30
<b>Индивидуальный проект</b>	нет
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b> в том числе: <ul style="list-style-type: none"><li>✓ составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры для студентов художественного учебного заведения.</li><li>✓ выполнение упражнений на развитие физических качеств: упражнения на мышцы рук, плечевой пояс, брюшной пресс, мышцы ног</li><li>✓ выполнение упражнений на закрепление техники бега</li><li>✓ выполнение упражнений на развитие ловкости, координации движений, силовых качеств, скоростной выносливости.</li><li>✓ знакомство с требованиями ГТО</li><li>✓ выполнение упражнений на развитие физических качеств: упражнения на мышцы рук, плечевой пояс, брюшной пресс, мышцы ног</li><li>✓ выполнение упражнений на закрепление техники бега: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени, прыжковый бег, семенящий бег.</li><li>✓ выполнение упражнений на закрепление техники прыжков в длину</li><li>✓ выполнение тренировочных упражнений с набивными мячами</li><li>✓ тренировка в оздоровительном беге.</li><li>✓ выработка навыков спортивных игр</li></ul>	<b>98</b>
<b>Промежуточная аттестация</b> по дисциплине в форме зачета в 6 семестре.	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально ориентированное) и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций
<b>I КУРС I СЕМЕСТР</b>		<b>32/16</b>	
<b>Раздел 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов в сфере изобразительного искусства.</b>		<b>2/4</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Физическая культура в профессиональной подготовке студентов в сфере изобразительного искусства. Комплекс Норм ГТО	<b>Профессионально ориентированное содержание. Теоретическое занятие.</b> Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Социальные функции физической культуры. Физическая культура в структуре профессионального образования. Знакомство с программой ГТО	1	ОК 1 ОК 4 ОК 8 ПК 2.4.
	<b>Профессионально ориентированное содержание. Практическое занятие</b> Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года	1	
	<b>Самостоятельная работа студентов:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры для студентов художественного учебного заведения.</li> </ul>	4	
<b>Раздел 2. Игровые виды спорта. Волейбол.</b>		<b>14/6</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Теоретические основы занятий волейболом	<b>Содержание учебного материала</b> <i>Теоретическое занятие:</i> История и техника безопасности во время занятий. Страховка и зарождения волейбола. Гигиена самостраховки при игре. Содержание игры. Правила игры.	2	ОК 1 ОК 4 ОК 8
	<b>Содержание учебного материала</b> <i>Практическое занятие:</i> Правила игры. Техника безопасности игры. Стойка. Передвижение во время игры (вправо-влево, вперед-назад).		
<b>Тема 2.2.</b> Техника игры в волейбол	<b>Содержание учебного материала</b> <i>Практическое занятие:</i> Правила игры. Техника безопасности игры. Стойка. Передвижение во время игры (вправо-влево, вперед-назад).	2	ОК 1 ОК 4 ОК 8
	<b>Содержание учебного материала. Практическое занятие:</b> Прием мяча сверху двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.		
<b>Тема 2.3.</b> Техника передачи мяча сверху	<b>Содержание учебного материала. Практическое занятие:</b> Прием мяча сверху двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.	2	ОК 1 ОК 4 ОК 8
<b>Тема 2.4.</b> Техника передачи	<b>Содержание учебного материала. Практическое занятие:</b>	2	ОК 1

мяча снизу	Прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.		ОК 4 ОК 8
	<b>Самостоятельная работа студентов:</b> • Выполнение упражнений на развитие техники игры	2	
Тема 2.5. Виды подач в волейболе	<b>Содержание учебного материала. Практическое занятие:</b>	2	ОК 1 ОК 4 ОК 8
	Виды подач. Простая подача, подача справа и подача слева, крученая подача		
	<b>Самостоятельная работа студентов:</b> • Выполнение упражнений на развитие ловкости и координацию движений.	2	
Тема 2.6. подача и прием мяча в парах	<b>Содержание учебного материала. Практическое занятие:</b>	2	ОК 1 ОК 4 ОК 8
	Игра «два на два». Техника игры. Учебная игра		
	<b>Самостоятельная работа студентов:</b> • Выполнение упражнений на развитие ловкости и координацию движений.	2	
Тема 2.7. Игра через сетку по упрощенным правилам	<b>Содержание учебного материала. Практическое занятие:</b>	2	
	Игра по упрощенным правилам. Игра «один на один». Учебная игра. Судейство.		
<b>Раздел 3. Гимнастика</b>		<b>14/6</b>	
Тема 3.1. Теоретические основы гимнастики	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 1 ОК 4 ОК 8 ПК 2.4.
	<b>Теоретическое занятие:</b> История развития гимнастики. Достижения советской и российской гимнастики. Выступления советских и российских гимнастов. Гигиена и техника безопасности во время занятий гимнастикой.	1	
	<b>Профессионально ориентированное содержание. Практическое занятие</b>	1	
	Профилактика возможных изменений здоровья, связанных с профессиональной деятельностью (деформация позвоночника). Выполнение гимнастических упражнений.		
Тема 3.2. Строевые упражнения.	<b>Содержание учебного материала. Практическое занятие:</b>	2	ОК 1 ОК 4 ОК 8
	Выполнение строевых упражнений. Строевые упражнения в движении		
Тема 3.3. Упражнения с гантелями	<b>Содержание учебного материала. Практическое занятие:</b>	2	
	Упражнения с гантелями. Основные виды упражнений. Упражнения на месте и в движении. Техника выполнения упражнений. Безопасность при выполнении упражнений.		
	<b>Самостоятельная работа студентов:</b> • Выполнение упражнений на развитие физических качеств: упражнения на	2	

	мышцы рук, плечевой пояс, брюшной пресс, мышцы ног		
Тема 3.4. Упражнения со скакалкой	<b>Содержание учебного материала. Практическое занятие:</b>	2	ОК 1 ОК 4 ОК 8
	Упражнения со скакалкой. Прыжки на месте. Прыжки с продвижением вперед. Упражнения со скакалкой. Бег с перекрестным движением рук. Техника выполнения		
Тема 3.5. Упражнения с обручем	<b>Содержание учебного материала. Практическое занятие:</b>	2	ОК 1 ОК 4 ОК 8
	Упражнения с обручем. Основные виды упражнений. Упражнения на разные группы мышц. Техника выполнения упражнений. Безопасность при выполнении упражнений.		
	<b>Самостоятельная работа студентов:</b>	2	
Тема 3.6. Упражнения с набивными мячами	<b>Содержание учебного материала. Практическое занятие:</b>	2	ОК 1 ОК 4 ОК 8
	Упражнения с набивными мячами: упражнения в парах. Упражнения с набивными мячами в положении «сидя»		
Тема 3.7. Упражнения на растяжку. Совершенствование навыков	<b>Профессионально ориентированное содержание. Практическое занятие</b>	2	ОК 1 ОК 4 ОК 8 ПК 2.4.
	Профилактика возможных изменений здоровья, связанных с профессиональной деятельностью (деформация позвоночника). Упражнения на растяжку. Техника выполнения. Правила безопасности при выполнении упражнений. Упражнения для разных групп мышц. Упражнения для растяжки спины и позвоночника, рук и ног.		
	<b>Самостоятельная работа студентов:</b>	2	
<b>ЗАЧЕТ – выполнение упражнений и нормативов</b>		2	
<b>I КУРС II СЕМЕСТР</b>		40/20	
<b>Раздел 4. Ритмическая гимнастика. Аэробика.</b>		22/10	
Тема 4.1. Теоретические основы занятий ритмической гимнастикой.	<b>Профессионально ориентированное содержание. Теоретическое занятие:</b>	2	ОК 1 ОК 4 ОК 8 ПК 2.4.
	История зарождения ритмической гимнастики. Значение ритмической гимнастики для физического и психического здоровья девушек. Гигиена и техника безопасности во время занятий. Страховка и самостраховка.	1	
	<b>Профессионально ориентированное содержание. Практическое занятие</b>	1	
	Профилактика возможных изменений здоровья, вызванных условиями, связанных с профессиональной деятельностью: длительное нахождение в статичном поло-		

	жени (сидя или стоя), гиподинамия, ослабление мышечного корсета. Аэробика. Обязательные и дополнительные элементы аэробики. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.		
	<b>Самостоятельная работа студентов:</b> • Выполнение упражнений	2	
<b>Тема 4.2.</b> Аэробика. Упражнения для плечевого пояса.	<b>Содержание учебного материала. Практическое занятие:</b> Упражнения для плечевого пояса. Упражнения на сгибание и разгибание рук стоя у стены. Упражнения на координацию движений	2	ОК 1 ОК 4 ОК 8
	<b>Самостоятельная работа студентов:</b> • Выполнение упражнений на совершенствование техники аэробики.	2	
<b>Тема 4.3.</b> Аэробика. Упражнения для мышц ног.	<b>Содержание учебного материала. Практическое занятие:</b> Упражнения на мышцы ног. Подскоки, амплитудные махи ногами	2	
	<b>Профессионально ориентированное содержание. Практическое занятие</b> Профилактика возможных изменений здоровья, вызванных условиями, связанных с профессиональной деятельностью: длительное нахождение в статичном положении (сидя или стоя), гиподинамия, ослабление мышечного корсета. Упражнения на все группы мышц: стопы, голени, бедра, живота, плечевого пояса, рук, шеи.	4	ОК 1 ОК 4 ОК 8 ПК 2.4.
<b>Тема 4.4.</b> Аэробика. Упражнения на все группы мышц.	<b>Самостоятельная работа студентов:</b> • Выполнение упражнений на совершенствование техники аэробики.	2	
	<b>Тема 4.5.</b> Аэробика. Силовые упражнения.	<b>Содержание учебного материала. Практическое занятие:</b> Силовые упражнения. Обязательные и дополнительные элементы. Сгибание рук в упоре на полу. Упражнения с опусканием и подниманием туловища.	4
<b>Самостоятельная работа студентов:</b> • Выполнение силовых упражнений.		2	
<b>Тема 4.6.</b> Аэробика. Упражнения с мячами.	<b>Содержание учебного материала. Практическое занятие:</b> Упражнения с мячами.	2	ОК 1 ОК 4 ОК 8
	<b>Содержание учебного материала. Практическое занятие:</b> Упражнения со скакалками.	2	
<b>Тема 4.7.</b> Аэробика. Упражнения со скакалками.	<b>Самостоятельная работа студентов:</b> • Выполнение упражнений со скакалками	2	
	<b>Содержание учебного материала. Практическое занятие:</b> Спортивные танцы. Элементы акробатики в танцах	4	
<b>Раздел 5. Легкая атлетика</b>		<b>16/8</b>	

<b>Тема 5.1.</b> Теоретические основы легкой атлетики. Беговые упражнения	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 1 ОК 4 ОК 8 ПК 2.4.
	<b>Теоретическое занятие:</b> История развития легкой атлетики. Виды легкой атлетики: короткие, средние и длинные беговые дистанции. Значение низкого старта, ускорения, финишный рывок. Гигиена и техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	1	
	<b>Профессионально ориентированное содержание. Практическое занятие</b>	1	
	Профилактика возможных изменений здоровья, связанных с профессиональной деятельностью: необходимость увеличения двигательной активности, укрепления сердечно-сосудистой системы. Семенящий бег. Бег с захлестыванием голени назад. Бег с высоким подниманием бедра Прыжковый бег. Челночный бег 3х 10 м		
<b>Тема 5.2.</b> Специальные беговые упражнения.	<b>Содержание учебного материала. Практическое занятие:</b>	2	ОК 1 ОК 4 ОК 8
	1. Бег на короткие дистанции. 30, 60, 100 м		
	2. Техника бега на короткие дистанции.		
	3. Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.		
	4. Старт, разбег, финиширование.		
<b>Самостоятельная работа студентов:</b> • Упражнения на закрепление техники бега на короткие дистанции.	2		
<b>Тема 5.3.</b> Выполнение контрольного норматива (короткие дистанции)	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 1 ОК 4 ОК 8 ПК 2.4.
	<b>Теоретическое занятие:</b> Техника бега на короткие дистанции.	1	
	<b>Профессионально ориентированное содержание. Практическое занятие</b>	1	
	Профилактика возможных изменений здоровья, связанных с профессиональной деятельностью: необходимость увеличения двигательной активности, укрепления сердечно-сосудистой системы. Упражнения на закрепление техники бега на короткие дистанции.		
<b>Тема 5.4.</b> Бег на средние дистанции 500, 800 м.	<b>Содержание учебного материала. Практическое занятие:</b>	2	ОК 1 ОК 4 ОК 8
	Бег на средние дистанции: 550 метров. Техника бега на средние дистанции.		
	<b>Самостоятельная работа студентов:</b> • Упражнения на закрепление техники бега на средние дистанции.	2	
<b>Тема 5.5.</b> Выполнение контрольного норматива (средние дистанции).	<b>Содержание учебного материала. Практическое занятие:</b>	2	ОК 1 ОК 4 ОК 8
	Выполнение контрольного норматива: бег 500 метров на время. Старт, разбег, финиширование.		
<b>Тема 5.6.</b> Эстафетный бег.	<b>Содержание учебного материала. Практическое занятие:</b>	2	ОК 1

	Особенности эстафетного бега . Техника эстафетного бега		ОК 4 ОК 8
Тема 5.7. Бег на длинные дистанции	<b>Содержание учебного материала. Практическое занятие:</b>	2	
	Бег на длинные дистанции: 1000 метров. Техника бега на длинные дистанции.		
	<b>Самостоятельная работа студентов:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Закрепление техники бега на длинные дистанции.</li> <li>• Учебная игра в волейбол</li> </ul>	2	
Тема 5.8. Выполнение контрольного норматива (длинные дистанции)	<b>Содержание учебного материала. Практическое занятие:</b>	2	ОК 1 ОК 4 ОК 8
	Выполнение контрольного норматива: бег 1000 метров на время. Старт, разбег, финиширование.		
<b>ЗАЧЕТ – выполнение упражнений и нормативов</b>		2	
<b>II КУРС, III СЕМЕСТР</b>		<b>16/8</b>	
<b>Раздел 6. Контроль физического состояния здоровья самоконтроль студента в сфере изобразительного искусства.</b>		<b>1</b>	
Тема 6.1. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль. Нормы ГТО	<b>Профессионально ориентированное содержание. Практическое занятие</b>	1	ОК 1 ОК 4 ОК 8 ПК 2.4.
	Профессионально- прикладная физическая подготовка. Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели. Ознакомление с дневником самоконтроля. Знакомство с нормами ГТО. Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Формы организации самостоятельных занятий – физкультпауза, физкультминутка. Создание комплекса упражнений для коррекции телосложения и осанки.		
<b>Раздел 7. Игровые виды спорта. Волейбол.</b>		<b>4/2</b>	
Тема 7.1. Теоретические основы занятий волейболом Техника игры в волейбол	<b>Содержание учебного материала</b>	1	ОК 1 ОК 4 ОК 8
	<b>Теоретическое занятие:</b> История и техника безопасности во время занятий. Правила игры. Техника безопасности игры. Стойка. Передвижение во время игры (вправо-влево, вперед-назад).		
Тема 7.2. Техника передачи мяча снизу. Техника передачи мяча сверху	<b>Содержание учебного материала. Практическое занятие:</b>	1	ОК 1 ОК 4 ОК 8
	Прием мяча снизу и сверху двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.		
	<b>Самостоятельная работа студентов:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнение упражнений на развитие техники игры</li> </ul>	1	
Тема 7.3. Виды подач в во-	<b>Содержание учебного материала. Практическое занятие:</b>	1	ОК 1

лейболе. Верхняя подача. Нижняя подача.	Виды подач. Простая подача, подача справа и подача слева, крученая подача Верхняя подача. Нижняя подача.		ОК 4 ОК 8
	<b>Самостоятельная работа студентов:</b> • Выполнение упражнений на развитие техники игры	<i>1</i>	
<b>Тема 7.4.</b> Игра через сетку. Соревнования и судейство.	<b>Содержание учебного материала. Практическое занятие:</b>	<i>1</i>	
	Игра через сетку. Учебная игра. Судейство. Соревнования между командами		
<b>Раздел 8. Ритмическая гимнастика. Аэробика.</b>		<b>8/5</b>	
<b>Тема 8.1.</b> Аэробика. Основные упражнения аэробики	<b>Профессионально ориентированное содержание. Практическое занятие</b>	<i>1</i>	ОК 1 ОК 4 ОК 8 ПК 2.4.
	Профилактика возможных изменений здоровья, связанных с профессиональной деятельностью: формирование правильной осанки. Аэробика. Обязательные и дополнительные элементы аэробики. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.		
	<b>Самостоятельная работа студентов:</b> • Выполнение упражнений	<i>1</i>	
<b>Тема 8.2.</b> Повтор и закрепление основных упражнений аэробики.	<b>Профессионально ориентированное содержание. Практическое занятие</b>	<i>1</i>	ОК 1 ОК 4 ОК 8 ПК 2.4.
	Профилактика возможных изменений здоровья, связанных с профессиональной деятельностью: формирование правильной осанки. Упражнения для плечевого пояса. Упражнения на сгибание и разгибание рук стоя у стены.		
	<b>Самостоятельная работа студентов:</b> • Выполнение упражнений на совершенствование техники аэробики.	<i>1</i>	
<b>Тема 8.3.</b> Аэробика. Упражнения со скакалкой	<b>Содержание учебного материала. Практическое занятие:</b>	<i>1</i>	ОК 1 ОК 4 ОК 8
	Упражнения со скакалками. Упражнения на мышцы ног.		
<b>Тема 8.4.</b> Аэробика. Упражнения на координацию движений.	<b>Содержание учебного материала. Практическое занятие:</b>	<i>1</i>	ОК 8
	Упражнения на координацию движений. Подскоки, амплитудные махи ногами		
	<b>Самостоятельная работа студентов:</b> • Выполнение упражнений на совершенствование техники аэробики.	<i>1</i>	
<b>Тема 8.5.</b> Аэробика. Упражнения с обручем.	<b>Содержание учебного материала. Практическое занятие:</b>	<i>1</i>	ОК 1 ОК 4 ОК 8
	Силовые упражнения. Обязательные и дополнительные элементы. Сгибание рук в упоре на полу. Упражнения с опусканием и подниманием туловища.		
	<b>Самостоятельная работа студентов:</b> • Выполнение силовых упражнений.	<i>1</i>	
<b>Тема 8.6.</b> Аэробика. Закрепление навыков выполнения упражнений на все группы	<b>Содержание учебного материала. Практическое занятие:</b>	<i>1</i>	ОК 1 ОК 4 ОК 8
	Упражнения на все группы мышц: стопы, голени, бедра, живота, плечевого пояса, рук, шеи.		

мышц.			
<b>Тема 8.7.</b> Закрепление навыков выполнения силовых упражнений.	<b>Содержание учебного материала. Практическое занятие:</b>	1	ОК 1 ОК 4 ОК 8
	Закрепление навыков выполнения силовых упражнений. Упражнения на сгибание и разгибание рук стоя у стены.		
	<b>Самостоятельная работа студентов:</b> • Выполнение упражнений со скакалками	1	
<b>Тема 8.8.</b> Спортивные танцы	<b>Содержание учебного материала. Практическое занятие:</b>	1	ОК 1 ОК 4 ОК 8
	Спортивные танцы. Элементы акробатики в танцах		
<b>Раздел 9. Акробатика</b>		<b>2/1</b>	
<b>Тема 9.1.</b> Акробатика. Основные элементы акробатики.	<b>Профессионально ориентированное содержание. Практическое занятие</b>	1	ОК 1 ОК 4 ОК 8
	Профилактика возможных изменений здоровья, связанных с профессиональной деятельностью. Основные элементы акробатики. Кувырки. Техника выполнения		
<b>Тема 9.2.</b> Упражнения акробатики на удержание равновесия.	<b>Профессионально ориентированное содержание. Практическое занятие</b>	1	ПК 2.4.
	Профилактика возможных изменений здоровья, связанных с профессиональной деятельностью. Упражнения акробатики на удержание равновесия. Техника выполнения. Основные виды упражнений. Техника безопасности		
	<b>Самостоятельная работа студентов:</b> • Выполнение упражнений на удержание равновесия.	1	
<b>ЗАЧЕТ</b>		<b>1</b>	
<b>II КУРС, IV СЕМЕСТР</b>		<b>40/20</b>	
<b>Раздел 10. Ритмическая гимнастика.</b>		<b>22/12</b>	
<b>Тема 10.1.</b> Аэробика. Повтор и закрепление основных упражнений аэробики	<b>Профессионально ориентированное содержание. Практическое занятие</b>	2	ОК 1 ОК 4 ОК 8 ПК 2.4.
	Профилактика возможных изменений здоровья, вызванных условиями, связанных с профессиональной деятельностью: длительное нахождение в статичном положении (сидя или стоя), гиподинамия, ослабление мышечного корсета. Развитие физических качеств, необходимых в профессиональной деятельности. Закрепление навыков координации движений. Повтор и закрепление основных упражнений аэробики		
<b>Тема 10.2.</b> Аэробика. Закрепление основных упражнений	<b>Профессионально ориентированное содержание. Практическое занятие</b>	2	ОК 1 ОК 4 ОК 8 ПК 2.4.
	Профилактика возможных изменений здоровья, вызванных условиями, связанных с профессиональной деятельностью: длительное нахождение в статичном положении (сидя или стоя), гиподинамия, ослабление мышечного корсета. Закрепление навыков выполнения упражнений на руки и плечевой пояс. Закрепление		

	навыков выполнения упражнений на мышцы ног.		
	<b>Самостоятельная работа студентов:</b> • Выполнение тренировочных упражнений	2	
<b>Тема 10.3.</b> Закрепление навыков выполнения силовых упражнений и упражнений на все группы мышц.	<b>Содержание учебного материала. Практическое занятие:</b>	4	ОК 1 ОК 4 ОК 8
	Закрепление навыков выполнения упражнений на все группы мышц. Закрепление навыков выполнения силовых упражнений.		
	<b>Самостоятельная работа студентов:</b> • Выполнение тренировочных упражнений	2	
<b>Тема 10.4.</b> Аэробика. Упражнения с набивными мячами.	<b>Содержание учебного материала. Практическое занятие:</b>	4	ОК 1 ОК 4 ОК 8
	Закрепление навыков выполнения упражнений на все группы мышц. Закрепление навыков выполнения упражнений на координацию движений. Аэробика. Упражнения с набивными мячами.		
	<b>Самостоятельная работа студентов:</b> • Выполнение тренировочных упражнений	2	
<b>Тема 10.5.</b> Аэробика. Упражнения со скакалкой	<b>Содержание учебного материала. Практическое занятие:</b>	4	ОК 1 ОК 4 ОК 8
	Специальные беговые упражнения. Упражнения со скакалками.		
	<b>Самостоятельная работа студентов:</b> • Выполнение упражнений со скакалками	2	
<b>Тема 10.6.</b> Шейпинг. Закрепление навыков выполнения упражнений на координацию движений.	<b>Содержание учебного материала. Практическое занятие:</b>	2	ОК 1 ОК 4 ОК 8
	Шейпинг. Закрепление навыков выполнения упражнений на координацию движений.		
	<b>Самостоятельная работа студентов:</b> • Выполнение тренировочных упражнений	2	
<b>10.7.</b> Закрепление навыков выполнения силовых упражнений.	<b>Содержание учебного материала. Практическое занятие:</b>	2	ОК 1 ОК 4 ОК 8
	Специальные беговые упражнения Силовые упражнения. Обязательные и дополнительные элементы		
	<b>Самостоятельная работа студентов:</b> • Выполнение упражнений на совершенствование техники аэробики.	2	
<b>10.8.</b> Спортивные танцы	<b>Содержание учебного материала. Практическое занятие:</b>	2	
	Спортивные танцы. Упражнения		
<b>Раздел 11. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>		<b>16/8</b>	
<b>Тема 11.1.</b> Кроссовая подготовка	<b>Профессионально ориентированное содержание. Практическое занятие</b>	2	ОК 1 ОК 4 ОК 8
	Профилактика возможных изменений здоровья, связанных с профессиональной деятельностью: необходимость увеличения двигательной активности, укрепления		

	сердечно-сосудистой системы. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование;		ПК 2.4.
Тема 11.2. Техника бега на короткие дистанции.	<b>Содержание учебного материала. Практическое занятие:</b> Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100 метров. Стартовое ускорение. Бег по дистанции.	2	ОК 1 ОК 4 ОК 8
	<b>Самостоятельная работа студентов:</b> • Выполнение тренировочных беговых упражнений	2	
Сдача норм ГТО 100 м.	<b>Содержание учебного материала. Практическое занятие:</b> Сдача нормативов: бег 100 м. Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.	2	ОК 1 ОК 4 ОК 8
	<b>Самостоятельная работа студентов:</b> • Выполнение тренировочных беговых упражнений	2	
Тема 11.3. Техника бега на средние дистанции.	<b>Содержание учебного материала. Практическое занятие:</b> Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100 метров. Стартовое ускорение. Бег по дистанции. Финишный рывок.	2	ОК 1 ОК 4 ОК 8
	<b>Самостоятельная работа студентов:</b> • Выполнение тренировочных беговых упражнений	2	
Сдача норм ГТО.	<b>Содержание учебного материала. Практическое занятие:</b> Стартовое ускорение. Бег по дистанции.	2	ОК 1 ОК 4 ОК 8
	<b>Самостоятельная работа студентов:</b> • Подготовка к кроссу.	2	
Тема 11.4. Подготовка к кроссу. Прыжки в длину с места.	<b>Содержание учебного материала. Практическое занятие:</b> Подготовка к кроссу. Техника кроссового бега. Прыжки в длину с места.	2	ОК 8
	<b>Самостоятельная работа студентов:</b> • Подготовка к кроссу.	2	
Тема 11.5. Кросс.	<b>Содержание учебного материала. Практическое занятие:</b> Старт, разбег, финиширование.	2	ОК 1 ОК 4 ОК 8
	<b>Самостоятельная работа студентов:</b> • Подготовка к сдаче контрольного норматива	2	
Контрольный норматив (длинные дистанции)	<b>Содержание учебного материала. Практическое занятие:</b> 1.Выполнение контрольного норматива: бег 500 метров на время. Выполнение контрольного норматива: бег 1000 метров на время.	2	ОК 1 ОК 4 ОК 8
<b>ЗАЧЕТ</b>		2	
<b>III КУРС, V СЕМЕСТР</b>		<b>32/16</b>	
<b>Раздел 12. Игровые виды спорта. Волейбол.</b>		<b>14/7</b>	

Тема 12.1. Теоретические основы игры в волейбол	<b>Практическое занятие:</b> История развития игры в волейбол. Достижения советских, российских и татарстанских волейболистов. Правила игры в волейбол. Гигиена и техника безопасности во время занятий волейболом.	2	ОК 1 ОК 4 ОК 8
	<b>Самостоятельная работа студентов:</b> • Учебная игра в парах и тройках	1	
Тема 12.2. Учебная игра через сетку	<b>Содержание учебного материала. Практическое занятие:</b> Поддачи и приемы мяча. Поддачи: нижняя, боковая, верхняя прямая. Поддача с места. Приемы: сверху – снизу. Игра в защите.	2	ОК 1 ОК 4 ОК 8
	<b>Самостоятельная работа студентов:</b> • Учебная игра в защите	1	
Тема 12.3. Совершенствование игры	<b>Содержание учебного материала. Практическое занятие.</b> Поддачи: нижняя, боковая, верхняя прямая с двух-трех шагов. Поддачи с разбега. Приемы мяча: сверху и снизу одной и двумя руками. Учебная игра	2	ОК 1 ОК 4 ОК 8
	<b>Самостоятельная работа студентов:</b> • Учебная игра в группе	1	
Тема 12.4. Судейство и разбор игры	<b>Содержание учебного материала. Практическое занятие.</b> Игра в защите и в нападении. Судейство. Разбор игры по элементам.	2	ОК 1 ОК 4 ОК 8
	<b>Самостоятельная работа студентов:</b> • Учебная игра	1	
Тема 12.5. Соревнование в группах	<b>Содержание учебного материала. Практическое занятие.</b> Двухсторонняя игра через сетку на результат. Судейство	2	ОК 1 ОК 4 ОК 8
	<b>Самостоятельная работа студентов:</b> • Учебная игра через сетку	1	
Тема 12.6. Соревнование между группами	<b>Содержание учебного материала. Практическое занятие.</b> Двухсторонняя игра через сетку на результат. Судейство	2	ОК 1 ОК 4 ОК 8
	<b>Самостоятельная работа студентов:</b> • Учебная игра через сетку	1	
Тема 12.7. Контрольное занятие	<b>Содержание учебного материала. Практическое занятие.</b> Сдача контрольных элементов: приемы, поддачи.	2	ОК 1 ОК 4 ОК 8
	<b>Самостоятельная работа студентов:</b> • Учебная игра через сетку	1	
<b>Раздел 13. Гимнастика</b>		<b>10/5</b>	
Тема 13.1 Основы биомеханики	<b>Профессионально ориентированное содержание. Практическое занятие</b>	2	ОК 1

гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой.	Профилактика возможных изменений здоровья, связанных с профессиональной деятельностью (деформация позвоночника). Основы биомеханики гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Влияние на телосложение гимнастических упражнений.		ОК 4 ОК 8 ПК 2.4.
	<b>Самостоятельная работа студентов:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Подбор материала на тему: влияние на телосложение гимнастических упражнений.</li> </ul>	<b>1</b>	
<b>Тема 13.2.</b> Гимнастика. Строевые упражнения	<b>Содержание учебного материала. Практическое занятие.</b>	<b>2</b>	ОК 1 ОК 4 ОК 8
	Строевые упражнения на месте. Строевые упражнения в движении. Упражнения с мячами: упражнения индивидуальные и в парах. Упражнения на гимнастической стенке.		
	<b>Самостоятельная работа студентов:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнения на выполнение кувырков</li> </ul>	<b>1</b>	
<b>Тема 13.3.</b> Гимнастика. Упражнения с набивными мячами.	<b>Содержание учебного материала. Практическое занятие.</b>	<b>2</b>	ОК 1 ОК 4 ОК 8
	Упражнения с мячами: упражнения индивидуальные. Упражнения в парах.		
	<b>Самостоятельная работа студентов:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Тренировочные прыжки</li> </ul>	<b>1</b>	
<b>Тема 13.4.</b> Гимнастика. Упражнения со скакалкой.	<b>Содержание учебного материала. Практическое занятие.</b>	<b>2</b>	ОК 1 ОК 4 ОК 8
	Упражнения со скакалкой. Упражнения со скакалкой на месте. Упражнения со скакалкой в движении.		
	<b>Самостоятельная работа студентов:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнения со скакалкой.</li> <li>Упражнения с гантелями</li> </ul>	<b>1</b>	
<b>Тема 13.5.</b> Гимнастика. Упражнения с обручем.	<b>Содержание учебного материала. Практическое занятие.</b>	<b>2</b>	ОК 1 ОК 4 ОК 8
	Упражнения с обручем. Эстафеты с обручем.		
	<b>Самостоятельная работа студентов:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнения с обручем.</li> </ul>	<b>1</b>	
<b>Раздел 14. Ритмическая гимнастика</b>		<b>6/4</b>	
<b>Тема 14.1.</b> Аэробика. Закрепление навыков выполнения упражнений	<b>Содержание учебного материала. Практическое занятие.</b>	<b>2</b>	ОК 1 ОК 4 ОК 8 ПК 2.4.
	Профилактика возможных изменений здоровья, связанных с профессиональной деятельностью: формирование правильной осанки. Обязательные и дополнительные элементы аэробики. Упражнения на руки и плечевой пояс. Закрепление навыков выполнения упражнений		
	<b>Самостоятельная работа студентов:</b>	<b>2</b>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Выполнение упражнений</li> </ul>		
<b>Тема 14.2.</b> Спортивные танцы	<b>Содержание учебного материала. Практическое занятие.</b>	2	ОК 1 ОК 4 ОК 8
	Спортивные танцы. Упражнения на все группы мышц.		
<b>Тема 14.2.1.</b> Спортивные танцы. Упражнения	<b>Содержание учебного материала. Практическое занятие.</b>	2	ОК 1 ОК 4 ОК 8
	Спортивные танцы. Упражнения на все группы мышц.		
	<b>Самостоятельная работа студентов:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Выполнение упражнений на все группы мышц.</li> </ul>	2	
<b>ЗАЧЕТ</b>		2	
<b>III КУРС, VI СЕМЕСТР</b>		<b>36/18</b>	
<b>Раздел 15. Спортивные игры. Настольный теннис</b>		<b>14/7</b>	
<b>Тема 15.1.</b> Настольный теннис. Терминология	<b>Содержание учебного материала.</b>	2	ОК 1 ОК 4 ОК 8 ПК 2.4.
	<b>Теоретическое занятие.</b> Освоение «школы мяча», создание элементарных представлений о технике настольного тенниса.	1	
	<b>Профессионально ориентированное содержание. Практическое занятие</b> Профилактика возможных изменений здоровья, связанных с профессиональной деятельностью: увеличение двигательной активности, профилактика нарушения зрения. Обучение выполнению базовых ударов с отскока справа и слева с места, в движении.	1	
<b>Тема 15.2.</b> Правила игры и техника безопасности во время игры	<b>Содержание учебного материала. Практическое занятие.</b>	2	ОК 1 ОК 4 ОК 8
	Правила игры и техника безопасности во время игры. Возможные ошибки и травмы. Первая помощь		
	<b>Самостоятельная работа студентов:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Выполнение тренировочных упражнений</li> </ul>	1	
<b>Тема 15.3.</b> Игра один на один. Совершенствование техники игры.	<b>Содержание учебного материала. Практическое занятие.</b>	2	ОК 1 ОК 4 ОК 8
	Формирование умений управления мячом: игра по различным направлениям: линия, диагональ.		
	Освоение ударов с лета. Изучение ударов над головой – подачи и смэша.		
<b>Тема 15.4.</b> Игра в парах. Совершенствование техники игры.	<b>Содержание учебного материала. Практическое занятие.</b>	2	ОК 1 ОК 4 ОК 8
	Освоение ударов с различным направлением полета мяча и длиной удара.		
	Изучение способов вращения мяча. Знакомство с основами тактических комбинаций.		
	<b>Самостоятельная работа студентов:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Учебная игра</li> </ul>	2	

Тема 15.5. Игра в защите. Игра в нападении	Содержание учебного материала. <i>Практическое занятие.</i>	2	ОК 1 ОК 4 ОК 8
	Игра в защите. Игра в нападении		
Тема 15.6. Соревнования в группе.	Содержание учебного материала. <i>Практическое занятие.</i>	2	ОК 8
	Проведение соревнований в командном, командно-личном формате.		
	Самостоятельная работа студентов: • Выполнение тренировочных упражнений	2	
Тема 15.7. Соревнования в группе. Судейство	Содержание учебного материала. <i>Практическое занятие.</i>	2	ОК 1 ОК 4 ОК 8
	Повышение уровня специальной физической подготовленности		
	Овладение основами техники и тактики		
	Самостоятельная работа студентов: • Выполнение тренировочных упражнений	2	
<b>Раздел 16. Акробатика</b>		<b>8/4</b>	
Тема 16.1. Общие сведения об основах акробатики. Техника безопасности во время занятий	<b>Профессионально ориентированное содержание. <i>Практическое занятие</i></b>	2	ОК 1 ОК 4 ОК 8 ПК 2.4.
	Профилактика возможных изменений здоровья, связанных с профессиональной деятельностью (деформация позвоночника). Техника выполнения акробатических элементов. Групповая акробатика. Хваты, поддержки, страховки. Техника безопасности при выполнении акробатических элементов		
	Самостоятельная работа студентов: • Выполнение тренировочных упражнений	2	
Тема 16.2. Основные элементы акробатики	<b>Профессионально ориентированное содержание. <i>Практическое занятие</i></b>	2	ОК 1 ОК 4 ОК 8 ПК 2.4.
	Профилактика возможных изменений здоровья, связанных с профессиональной деятельностью (деформация позвоночника). Техника выполнения основных упражнений: мостик, кувырки, ласточка, стойка на лопатках, полушпагат, шпагат, колесо		
	Самостоятельная работа студентов: • Выполнение тренировочных упражнений	1	
Тема 16.3. Отработка основных элементов акробатики.	Содержание учебного материала. <i>Практическое занятие.</i>	2	ОК 1 ОК 4 ОК 8
	Упоры – присев, лежа, согнувшись.		
	Мост из положения лежа на спине, из положения стоя		
	Кувырки вперед, назад, длинный кувырок.		
	Самостоятельная работа студентов: • Выполнение упражнений со скакалками	1	
Тема 16.4. Закрепление основных элементов	Содержание учебного материала. <i>Практическое занятие.</i>	2	ОК 1 ОК 4
	Группировка, перекаты в группировке, Перевороты – боком («колесо»), рондад,		

	вперед, назад. Поддержки динамические и статические из двух и трех человек.		ОК 8
<b>Раздел 17. Легкая атлетика</b>		<b>12/7</b>	
<b>Тема 17.1</b> Специальные беговые упражнения. Челночный бег.	<b>Профессионально ориентированное содержание. Практическое занятие</b>	<b>2</b>	ОК 1 ОК 4 ОК 8 ПК 2.4.
	Профилактика возможных изменений здоровья, связанных с профессиональной деятельностью: необходимость увеличения двигательной активности, укрепления сердечно-сосудистой системы. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; Специальные беговые упражнения. Техника челночного бега.		
<b>Тема 17.2.</b> Бег на короткие дистанции. 30, 60 м. Прыжки в длину с места.	<b>Содержание учебного материала. Практическое занятие.</b>	<b>2</b>	ОК 1 ОК 4 ОК 8
	Бег на короткие дистанции: 100 метров		
	Техника бега на короткие дистанции.		
	Техника прыжка в длину с места и с разбега		
	Прыжки через препятствия и на точность приземления.		
	<b>Самостоятельная работа студентов:</b>	<b>1</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнения на закрепление техники бега на короткие дистанции.</li> <li>Упражнения на закрепление техники прыжков в длину</li> </ul>		
<b>Тема 17.3.</b> Бег на средние дистанции. 500, 800 м.	<b>Содержание учебного материала. Практическое занятие.</b>	<b>2</b>	ОК 1 ОК 4 ОК 8
	Бег на средние дистанции: 550 метров, 800 м.		
	Техника бега на средние дистанции.		
	Высокий и низкий старт до 40 м, стартовый разгон, бег на результат		
<b>Тема 17.4.</b> Бег на длинные дистанции.	<b>Содержание учебного материала. Практическое занятие.</b>	<b>2</b>	ОК 1 ОК 4 ОК 8
	Бег в равномерном и переменном темпе 15 – 20 мин, бег на 2000 м и 3000 м		
	Выполнение контрольного норматива: бег 1000 метров на время.		
	Старт, разбег, финиширование.		
	Выполнение контрольного норматива: бег 1000 метров на время.		
		<b>Самостоятельная работа студентов:</b>	<b>2</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнения на закрепление техники бега на длинные дистанции.</li> </ul>		
<b>Тема 17.5.</b> Кроссовая подготовка. Эстафетный бег	<b>Содержание учебного материала. Практическое занятие.</b>	<b>2</b>	ОК 1 ОК 4 ОК 8
	Подготовка к кроссу. Техника бега.		
	Особенности эстафетного бега		
	Бег по пересеченной местности. Совершенствование техники эстафетного бега		
		<b>Самостоятельная работа студентов:</b>	<b>2</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнения на закрепление техники бега на средние дистанции.</li> </ul>		
<b>Тема 17.6.</b> Кросс	<b>Содержание учебного материала. Практическое занятие.</b>	<b>2</b>	ОК 1

	Старт, разбег, финиширование.		ОК 4 ОК 8
	Выполнение контрольного норматива: бег 1000 метров на время.		
	Сдача нормативов.		
	<b>Самостоятельная работа студентов:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей, самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.</li> </ul>	2	
<b>ЗАЧЕТ</b>		2	
		<b>ВСЕГО</b>	<b>196/98</b>

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала.

##### **Оборудование спортивного зала:**

- Ученические стулья
- Стол для настольного тенниса
- Беговая дорожка
- Велотренажер
- Мат гимнастический
- «Конь» гимнастический
- «Мостик» гимнастический
- Мяч гимнастический
- Мяч волейбольный
- Стенка гимнастическая
- Тренажер для всех групп мышц
- Штанга тяжелоатлетическая
- «Козел» гимнастический
- Мяч набивной
- Ракетка для настольного тенниса
- Ракетка для бадминтона

##### **Технические средства обучения:**

- Телевизор /экран
- Компьютер /ноутбук

#### - Учебно-методическое обеспечение обучения.

- ФГОС по специальностям среднего профессионального образования:  
- 54.02.01. «Дизайн» (по отраслям)
- Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура»
- Учебно-методические пособия
- Методические рекомендации

#### 3.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов:

- Положение об организации самостоятельной работы в ГАПОУ «КХУ им. Н.И. Фешина»
- Методические рекомендации для самостоятельной работы
- Информационное обеспечение обучения: списки учебной литературы, интернет – ресурсы, периодических изданий
- Распределение заданий по разделам или конкретным темам

#### 3.4. Информационное обеспечение обучения

##### Основная литература:

1. Филиппова Ю.С. Физическая культура/Учебно-методическая литература. Среднее профессиональное образование/. - НИЦ ИНФРА-М, 2022. – 197. - URL: <https://znanium.com/catalog>. -Режим доступа: для авторизованных пользователей. - Текст электронный.
2. В.А., Рапопорт. Здоровье и физическая культура студента. Учебное пособие. Среднее профессиональное образование/. – Альфа-М, 2018 – 336 с. - URL: <https://znanium.com/catalog/document?id=372244>
3. -.Режим доступа: для авторизованных пользователей.- Текст электронный.
4. Бишаева А.А. Физическая культура [Текст]: Учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. / А. А. Бишаева. - М.: Издательский центр "Академия", 2014. - 304 с. - (Профессиональное образование).

##### Дополнительная литература:

1. Волков В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009.
2. Гребова Л.П. Лечебная физкультура при нарушениях опорно-двигательного аппарата у детей и подростков– М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 176 с.
3. Евсеева С.П.Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник/ Под ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005.
4. Митяева А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 192 с.
5. Никифорова Г.С. Психология здоровья: Учебник для вузов/Под ред. Г.С. Никифорова. – М.; СПб. «Питер», 2006.
6. Родиченко В.С. и др. Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях / В.С.Родиченко – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2009.
7. Физическая культура/ Евсеев Ю.И..- Изд. 5-е. – Ростов н/Д.: Феникс, 2008. – 378 с. (Рекомендация МО РФ)

##### Интернет-ресурсы:

1. Российское образование. Федеральный портал. Каталог образовательных Интернет-ресурсов. [Электронный ресурс]. URL:<http://www.edu.ru/>. (Дата обращения и проверки: 30.06.2023)
2. Журнал «Культура здоровой жизни» [Электронный ресурс].URL:<http://kzg.narod.ru/>. (Дата обращения и проверки: 30.06.2023)
3. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов МОН РФ - <http://fcior.edu.ru/about.page> (Дата обращения и проверки: 30.06.2023)

4. Основы безопасности жизнедеятельности [Электронный ресурс].URL:<http://ОБЖ.РФ/>. (Дата обращения и проверки: 30.06.2023)
5. Сайт издательства журнала "Основы безопасности жизнедеятельности" МЧС России <http://www.school-obz.org/>(Дата обращения и проверки: 30.06.2023)
6. Российский журнал "Физическая культура" <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2005N6/Index.htm>(Дата обращения и проверки: 30.06.2023)
7. Журнал «Культура здоровой жизни»-<http://kzg.narod.ru/> (Дата обращения и проверки: 30.06.2023)

#### Сайты спортивных федераций РФ

- <http://www.parasport.ru> — Федерация парашютного спорта
- <http://www.basket.ru> — Федерация баскетбола
- <http://www.paintball.ru> — Федерация спортивного пейнтбола
- <http://www.shashki.ru> — Федерация шашек
- <http://www.shaping.ru> — Федерация шейпинга
- <http://www.aiki.ru> — Федерация айкидо
- <http://www.far.risk.ru> — Федерация альпинизма
- <http://www.aerobics.ru> — Федерация аэробики
- <http://www.billiard-info.ru> — Федерация бильярдного спорта
- <http://www.volley.ru> — Федерация волейбола
- <http://www.rfrg.org> — Федерация художественной гимнастики
- <http://www.karate.org.ru> — Федерация ояма киокушинкай каратэ-до
- <http://www.cycling.ru> — федерация велосипедного спорта
- <http://www.frb.nm.ru> — Федерация рукопашного боя
- <http://www.fhr.ru> — Федерация хоккея

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

ОК/ПК	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Раздел 1 – Раздел 17.	– составление словаря терминов, либо кроссворда – защита презентации/доклада-презентации – выполнение самостоятельной работы – составление комплекса физических упражнений
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Раздел 1 – Раздел 17.	– составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, – составление профиограммы
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и под-	Раздел 1 – Раздел 17.	– заполнение дневника самоконтроля – защита реферата – составление кроссворда – фронтальный опрос – контрольное тестирование

держания необходимого уровня физической подготовленности		<ul style="list-style-type: none"> <li>– составление комплекса упражнений</li> <li>– оценивание практической работы</li> <li>– тестирование</li> </ul>
<b>ПК 2.4.</b> Планировать процесс развития обучающихся, используя индивидуальные методы и приемы работы с учетом возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся.	Раздел 1, 3, 4, 5, 8 Раздел 9, 10, 11, 13 Раздел 15, 16, 17	<ul style="list-style-type: none"> <li>– тестирование (контрольная работа по теории)</li> <li>– демонстрация комплекса ОРУ,</li> <li>– сдача контрольных нормативов</li> <li>– сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)</li> <li>– сдача нормативов ГТО</li> </ul> выполнение упражнений на зачете

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

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	Балл (отметка)	Вербальный аналог
80 ÷ 100	«5»	Отлично
60 ÷ 79	«4»	Хорошо
30 ÷ 59	«3»	Удовлетворительно
менее 30	«2»	Не удовлетворительно

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Для удобства технику бега принято условно подразделять на 4 части: старт, стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование.

### 1. Бег по дистанции

Набрав максимальную скорость, бегун стремится сохранить ее на всей дистанции. Переход от стартового разбега к бегу по дистанции выполняется плавно, без резкого выпрямления туловища, без изменения ритма беговых шагов. Бег по дистанции нужно стремиться выполнять широким шагом, с активным проталкиванием. Важную роль играет активный вынос бедра вперед-вверх, что создает предпосылки для постановки ноги на дорожку активным загребающим движением. Осваивая технику бега, нужно с первых занятий стремиться: бежать на передней части стопы, руки должны работать вдоль туловища по ходу движения, кисти расслаблены, полусогнуты, взгляд направлен вперед, дыхание ритмичное.

Все беговые упражнения и ускорения выполнять без напряжения, свободно. Количество повторений зависит от уровня физической подготовленности. После каждого ускорения педагог обращает внимание на основные ошибки, предлагая устранить их в очередной пробежке. Одновременное указание занимающемуся на исправление 4-5 ошибок не позволит ему устранить и одной.

Основные ошибки:

- Голова запрокинута назад;
- Непрямолинейный бег, верхняя часть тела раскачивается, руки движутся поперек тела;
- Верхняя часть туловища чрезмерно наклонена вперед;
- Постановка ноги с пятки;
- Ноги ставят на грунт непрямолинейно, широкий сед;
- Носки развернуты наружу;
- Стопа становится или сзади, или на уровне коленного сустава;
- Нет активного загребания стопой;
- Подняты плечи, закрепощаются руки;
- Толчок направлен вверх, а не вперед.

### 2. Бег по виражу

Техника бега по виражу отличается от бега по прямой дистанции следующими особенностями:

- при беге по виражу для преодоления действия центробежной силы необходимо наклонить туловище влево, стопы ставить с небольшим поворотом влево;
- правая рука движется больше внутрь, левая - наружу;
- выход из поворота сопровождается плавным уменьшением наклона.

Обратите внимание на необходимость бежать свободно и незакрепощенно, следить за своевременным наклоном туловища к центру поворота, изменением движения рук и ног, разворотом стоп влево, более широкой и свободной работой правой руки.

### 3. Низкий старт и стартовый разбег

Начало бега (старт): наиболее выгоден низкий старт. Он позволяет быстро начать бег и на небольшом участке достигнуть максимальной скорости. Для лучшего упора ногами при старте применяется стартовый станок или колодки. Расположение стартовых колодок бывает в разных вариантах, в зависимости от длины тела и особенностей техники бегуна. Передняя колодка (для сильной ноги) устанавливается на расстоянии 35-45 см от стартовой линии (1 – 1,5 стопы), а задняя – 70-85 см (или на расстоянии длины голени

от передней колодки). Некоторые бегуны сокращают расстояние между колодками от одной стопы и менее, отодвигая при этом назад переднюю колодку (растянутый старт) или приближая заднюю колодку к передней (сближенный старт). Опорная площадка передней колодки наклонена под углом  $45-50^{\circ}$ ; а задней –  $60-80^{\circ}$ . Расстояние по ширине между осями колодок равно 18-20 см.

Низкий старт выполняется в такой последовательности: установив колодки, бегун отходит на 2-3 м назад и сосредотачивает внимание на предстоящем беге. По команде «На старт!» бегун подходит к колодкам, приседает и ставит руки на дорожку. Затем, стопой более слабой ноги упирается в опорную площадку задней колодки, стопой другой ноги – в переднюю колодку и опускается на колено сзади стоящей ноги. В последнюю очередь он ставит руки перед стартовой линией на ширине плеч или чуть шире. Руки у линии опираются на большой, указательный и средний пальцы, большие пальцы обращены друг к другу. Руки выпрямлены в локтях, взгляд направлен вниз, на стартовую линию.

По команде «Внимание!» следует поднять таз выше плеч на 20-30 см, но ноги в коленных суставах полностью не выпрямлять. Независимо от расстановки колодок и антропометрических данных спринтера, углы между бедром и голенью соответственно  $100-130^{\circ}$ . Плечи подаются вперед, тяжесть тела распределена на 4 опорные точки.

Стартовый разбег выполняется на первых 7-14 беговых шагах. На этом отрезке дистанции бегун должен набрать максимальную скорость. На первых 2-х шагах бегун стремится активно выпрямлять ноги при отталкивании. Движение направлено вперед, при этом наклон туловища выпрямляется. Длина шагов постепенно возрастает и зависит от индивидуальных особенностей бегуна – силы ног, длины тела, физической подготовленности. Ускорение заканчивается, как только длина шага станет постоянной.

#### **Основные ошибки**

- Голова запрокинута назад, т.к. бегун смотрит на финиш, спина прогнута;
- Руки согнуты, центр тяжести сдвинут назад;
- Плечи поданы далеко вперед за стартовую линию.
- Финиширование
- Финиширование – это усилия бегуна на последних метрах дистанции.
- Техника
- Бег считается законченным, когда бегун пересечет воображаемую плоскость финишного створа какой-либо частью туловища. Финишную линию пробегает с максимальной скоростью, выполняя на последнем шаге бросок в финишном створе грудью или плечом.
- Методика
- Ходьба с наклонами туловища вперед и отведением рук назад;
- То же, в спокойном и быстром беге;
- Финиширование плечом со средней и максимальной скоростью.

#### **4. Прыжок в длину «согнув ноги»**

Разбег применяется для создания начальной скорости полета тела. Он характеризуется определенным углом шагов, изменением их длины и темпа, скоростью бега и общей длиной.

Длина разбега зависит от роста, пола, подготовленности в прыжках и, главное, способности к ускорению в беге.

Исходное положение и начало разбега должны обеспечить стандартность шагов по длине. Амплитуда первого шага ограничена, начало движения характерно падением вперед, т.е. с одинаковыми усилиями и ускорением. Наивысшая скорость разбега должна быть к моменту отталкивания.

При подборе разбега занимающиеся начинают бежать с общей отметки, установленной преподавателем, с одной и той же ноги. Наблюдая за местом отталкивания, преподаватель указывает, насколько поднести или отнести разбег. Таким образом, занимаю-

щиеся правильно определяют длину своего разбега. Ступнями они измеряют свой разбег и в дальнейшем уточняют его.

Длина разбега может меняться в зависимости от дорожки разбега, направления ветра, физического состояния прыгающего.

Все упражнения заканчивать свободным отталкиванием от грунта. В упражнении №5 разбег размечается предварительно.

Следить за постановкой стопы (на переднюю часть).

Не закрепощать верхний плечевой пояс.

Мышцы шеи и лица не должны напрягаться.

Отталкивание выполняется очень быстро и резко. Оно сопровождается согласованными и энергичными движениями маховой ноги и рук: маховая нога, согнутая в коленном суставе, выносится вперед-вверх до горизонтального положения бедра, плечи поднимаются, руки делают энергичный взмах – одна вперед и несколько внутрь, другая – в сторону и назад. Отталкивание заканчивается полным выпрямлением толчковой ноги во всех суставах.

Нога ставится на брусок быстрым загибающим движением сверху, вниз-назад по отношению к туловищу, ближе к проекции ОЦТ тела, касанием пятки с быстрым перекатом на носок.

По отношению к грунту нога ставится всегда вниз-вперед, почти прямой, под углом 65-70°. Под действием инерции массы тела происходит небольшое сгибание ноги в коленном суставе с последующим выпрямлением к моменту вертикали.

С выпрямлением толчковой ноги маховая активным движением выносится от бедра вперед-вверх до горизонтального положения бедра. Одноименная к толчковой ноге рука выносится вверх-вперед, немного вовнутрь, другая – в сторону, несколько назад.

При всех способах прыжков в длину с разбега приземляются одновременно на обе ноги в яму с песком. Приземление заканчивается глубоким приседанием и выходом вперед или падением вперед – в сторону.

## *ПРИЛОЖЕНИЕ 2*

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ НАСТОЛЬНЫМ ТЕННИСОМ**

Ниже приводится описание примерных вариантов упражнений для обучения техническим приемам игры на разных этапах подготовки.

Группы начальной подготовки. Игра у тренировочной стенки (удары выполняются по мячу, отскочившему от пола):

1. На стене мелом нарисованы линии параллельно полу. Занимающийся располагается напротив, после отскока выполняет удар по мячу, направляя мяч в стену, в зону, ограниченную линиями. По мере обучения удару зона ограниченная линиями, сужают, что требует от занимающегося повышения точности действий и точности попадания. Во время выполнения одиночных и серийных ударов у стены тренер (или его помощник из числа старших учащихся) устраняет грубые технические ошибки.

2. То же что и упражнение №1, но занимающийся посылает мяч поочередно (последовательность оговаривает в тренировочном задании). На полу мелом параллельно стене наносятся две линии, между которыми должен удариться мяч после отскока от стены. С помощью этого упражнения совершенствуется техника движений руки и точность попаданий в цель, умение дифференцировать силу ударов.

3. То же упражнение выполняется при предварительно оговоренных передвижениях влево - вправо и вперед - назад.

***Совершенствуется техника передвижений вправо - влево и вперед - назад.***

Игра на половине стола, приставленного к стене:

1. На стене параллельно столу, на высоте сетки мелом наносится линия (закрепляется сетка на столе). Занимающийся располагается перед столом (лицом к стене) и пускает мяч перед содой на стол, после отскока направляет мяч осваиваемым ударом в стену выше линии (выше уровня сетки). Выполняются отдельные одиночные удары и серии ударов, при этом тренер (или его помощник из числа старших учащихся) исправляет ошибку в технике выполнения ударов.

2. То же самое, что и при выполнении предыдущего упражнения, но удары выполняются поочерёдно слева и справа со сменой положения ног. Игра ударами на столе с приставленной крышкой стола (древесной плитой - тренировочной стенкой): Угол наклона приставленной крышки изменяется по отношению к игровой плоскости стола, что позволяет изменять траекторию возвращающегося мяча. Занимающийся располагается перед столом, опускает мяч на стол перед собой, после его отскока выполняет удар, направляя мяч на противоположную игровую половину через сетку.

***Удары выполняются сериями справа, слева или поочерёдно.***

Игра на расставленных (раздвинутых) половинах стола. Игроют два спортсмена (спортсмен + тренер). На обеих половинах стола закрепляются сетки и они отодвигаются друг от друга на некоторое расстояние (расстояние зависит от задания тренера).

Упражнение позволяет отработать умение изменять траекторию полёта мяча и величину усилий при ударе. Игра на половине стола, подвигаемого к стене и отодвигаемого от стены (половины стола).

При неточных передвижениях возможна корректировка за счёт переноса центра тяжести тела с одной ноги на другую для занятия наиболее выгодной для удара позиции. Тренер плюс партнёр (или один из них) располагаются на одной стороне стола, обучающийся спортсмен - на противоположной стороне напротив середины стола. Задача учащегося - отражать посылаемые мячи поочерёдно ударами слева и справа, занимая при этом правильную позицию, что вынуждает его передвигаться с одной ноги на другую с выносом их вперёд и разворотом туловища в сторону выполняемого удара.

Использование приспособления для подачи мяча. Конструкция приспособлений может быть различной, поэтому место расположения приспособления нужно выбирать так, чтобы обеспечивалась подача мячей спортсмену в нужное для выполнения удара место. Спортсмен наносит удар, направляя мяч на другую сторону, где устанавливается ловушка для сбора мячей.

***Упражнения с роботом - тренажером*** (задания определяет тренер):

Тренажер - робот против спортсмена. Тренажер - робот направляет мяч с заданным вращением. Занимающийся должен отразить мячи на другую сторону стола, где установлена ловушка для мячей. С повышением уровня подготовленности занимающегося задания могут усложняться по направлению удара, по темпу, направлению, скорости и силе вращения. Тренажер - робот и тренер (партнёр) - на одной половине стола, обучающийся спортсмен - на другой. Тренажер - робот направляет мяч с одинаковым характером вращения. Занимающийся отражает их на тренера с последующим розыгрышем очка.

Особый раздел подготовки учащихся учебно-тренировочных групп составляет ***разучивание и совершенствование сложных подач***. Упражнения, применяемые для этих целей, имеют три способа тренировки:

- самоподготовка,
- тренировка с партнёром,
- применение в соревнованиях.

***Самоподготовка:*** разучивание разных типов подач, повышение точности и стабильности выполнения движений при подаче, отработка скорости вращений мяча в

разных направлениях. Спортсмен выполняет имитацию движения избранного варианта подачи у зеркала - медленно, быстро.

Спортсмен занимает позицию у стола, устанавливает корзину с мячами, на противоположной стороне стола устанавливается ловушка для мячей. Спортсмен выполняет подачи избранного варианта, беря мячи один за другим из корзины. Сначала преследуется только одна цель - добиться быстрого вращения мяча в нужном направлении. После того, как эта цель достигнута, решается задача стабильно и точно подавать мяч в нужную зону.

Спортсмен контролирует свою тренировку, определяя количество выполненных подач, скорость вращения мяча, точность и стабильность выполнения подач.

**Тренировка с партнёром:** Спортсмен занимает позицию напротив стола, устанавливает корзину с мячами и выбирает один из вариантов выполнения подачи, подаёт на партнёра. При успешном приёме подачи партнёром, выполняются игровые действия по ситуации. То же упражнение со сменой ролей, подающий становится принимающим, принимающий - подающим.

В упражнениях самоподготовки и тренировки с партнёром совершенствуется техника выполнения подачи и действий после её приёма. При приеме подачи спортсмен тренирует технико-тактические действия, начинающиеся с приёма подачи. Варианты действий определяются и задаются тренером. При подготовке к соревнованиям и встречам с конкретными противниками тренер (партнёр) моделирует действия будущего противника.

Половина стола с закреплённой на ней сеткой пододвигается и отодвигается к стене и обратно в зависимости от задачи упражнения. Занимающийся располагается перед столом, опускает мяч на стол перед собой и выполняет удар через сетку, мяч отскакивает и падает на стол, после отскока мяча от стены все повторяется.

### ***Учебно-тренировочные группы***

Применяются групповые игры на столе в передвижении и управления с тренером (партнёром) на столе.

#### **«Круговая».**

Участвуют не более трёх учащихся, один из которых занимает игровую позицию с одной стороны стола, остальные с противоположной. Со стороны, где находится больше играющих, мяч вводится в игру подачей по диагонали (как в парной встрече) и сразу же после этого подающий перебегает на другую сторону. В это время принимающий с противоположной стороны стола должен отбить мяч и в свою очередь, перебежать на другую сторону, заняв очередь за последним из ожидающих своего удара игроком и так далее до совершения ошибки и выхода мяча из игры. Игрок, совершивший оговорённое число ошибок (попаданий в сетку или за стол), выбывает из игры и так продолжается до тех пор, пока в игре не останется два участника. Спортсмен, ставший победителем, получает премиальное очко, дающее ему право запасного очка в последующей игре.

Игра проводится в двух вариантах: с передвижением участников игры по часовой стрелке (подача при этом выполняется из левой половины стола по диагонали), и с передвижением участников игры против часовой стрелки (подача при этом выполняется из правой половины стола по диагонали)

#### **«Круговая с тренером».**

Участвуют тренер (помощник тренера) и не менее двух учащихся. Тренер располагается на одной стороне стола, а все другие участники, с противоположной. Задача участников - в порядке очередности отбить без ошибок мяч на противоположную сторону и тут же бежать в другую сторону, оббегая сзади (за спиной) играющего с ними тренера на сторону, откуда был выполнен удар. Участник, совершивший ошибку, получает очко. Участники, набравшие заранее оговорённое количество штрафных очков,

выбывают из игры. Оставшийся один игрок становится победителем игры, он получает премиальное очко, дающее ему право запасного очка в последующей игре.

Игра проводится с передвижением участников по часовой стрелке и перемещением участников против часовой стрелки. «Один - против всех».

В игре принимают участие не менее трёх учащихся, один из которых занимает место напротив одной половины стола, остальные - напротив противоположной. Мяч вводится в игру подачей в любом направлении, игроки поочередно выполняют удары на другую сторону стола, передвигаясь после удара вправо или влево и назад, как в парной игре, освобождая игровую позицию напротив середины стола для ожидающего свою очередь участника игры. Участники, совершившие ошибки, получают штрафные очки. Участники, набравшие заранее оговорённое количество штрафных очков, выбывают из игры. Оставшиеся получают новые задания от тренера. «Один - против двух».

Напротив одной половины стола располагаются для игрока, напротив другой - один. Тренер даёт им задание выполнять оговорённый технический приём в определённом направлении. Задача обоих игроков, находящихся на одной стороне стола, - поочередно выполнять удары с передвижением и направлениям, показанным стрелками: при ударах справа - влево и назад при ударах слева - вправо и назад.

Игра с заданием в паре: тренер (партнёр) против учащегося. Тренер направляет мяч по заранее оговорённой схеме. Спортсмен должен принять один способ передвижений при перемещении в левый угол, и другой способ передвижения при перемещении в правый угол.

Умение выполнять сильно кручёные, с различными направлениями вращения мяча подачи, не всегда приносит желаемый эффект. Необходимо научиться выполнять подачи с внешне сходными движениями руки с ракеткой, но при этом разные по направлению, скорости и силе вращения, так называемые «подачи - двойники». Упражнения для их тренировки те же, что и для разучивания и совершенствования обычных сложных подач, но при тренировке «подачи - двойников следует большее внимание уделять имитации ложных движений.

#### **Группы спортивного совершенствования и группы высшего спортивного мастерства.**

Совершенствование мастерства занимающихся идёт по пути безукоризненного выполнения технических приёмов и тактических игровых комбинаций. Для этого необходима разносторонняя игровая подготовка с включением упражнений - от простейших до сложных по направлениям, вращениям и комбинациям ударов. Для решения задач тренировки в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства предлагаются варианты упражнений по технике игры по тактике. По объёму и интенсивности упражнения варьируются тренером - преподавателем и игроком.