

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

ПРИЛОЖЕНИЕ к Программе подготовки  
специалистов среднего звена по  
специальности 54.02.05. «Живопись»  
(станковая)

РАССМОТРЕНО Педагогическим советом  
ГАПОУ КХУ им. Н.И. Фешина  
Протокол № 5 от 5 июля 2023 года  
УТВЕРЖДЕНО Директором ГАПОУ КХУ им.  
Н.И. Фешина 28 августа 2023 года.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА - ОД.01.06**

для специальности

**54.02.05. «Живопись» (по видам) –  
Станковая живопись,  
Театрально-декорационная живопись**

квалификация: художник-живописец, преподаватель

Казань  
2023 г.

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

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности среднего профессионального образования 54.02.05. «Живопись» (по видам)
- Программы подготовки специалистов среднего звена по специальностям 54.02.05. «Живопись» по виду – Станковая живопись, Театрально-декорационная живопись

**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»

Протокол заседания предметной цикловой комиссии  
№ 8 от «01» июля 2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ	21
6. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЗАНЯТИЯМ НАСТОЛЬНЫМ ТЕННИСОМ	23

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» - ОД.01.06

## 1.1. Область применения программы.

В ГАПОУ «КХУ им. Н.И. Фешина» по специальности 54.02.05. «Живопись» в пределах освоения программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) реализуется образовательная программа среднего общего образования. Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена углубленной подготовки по специальности 54.02.05. «Живопись» по виду – Станковая живопись, Театрально-декорационная живопись

Программа учебной дисциплины может быть использована другими образовательными учреждениями профессионального и дополнительного образования, реализующими программу подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) углублённой подготовки по специальностям 54.02.01. «Дизайн», 54.02.02. «Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы», 54.02.05. «Живопись», 54.02.07. «Скульптура».

## 1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ:

Учебная дисциплина «Физическая культура» - **ОД.01.06** входит в общеобразовательный учебный цикл. Учебная дисциплина «Физическая культура» преподаётся на I - II курсах специальности «Живопись». Время изучения I – IV семестры. Программа учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает реализацию:

- Обязательной части ППССЗ

## 1.3. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

Содержание общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих **целей**: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально-культурных ценностей и традиций формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой будущего квалифицированного специалиста.

1.Освоение содержания учебной дисциплины обеспечивает достижение студентами следующих **результатов** (в соответствии с ФГОС СОО):

### **личностных:**

- Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности
- Готовность к служению Отечеству, его защите
- Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности
- Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям
- Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности
- Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей

- Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности
- Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений
- Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков
- Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь
- Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем

**метапредметных:**

- Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях
- Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты
- Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания
- Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников
- Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности
- Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей
- Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения

**предметных:**

- Умение использовать разнообразные формы и виды физической 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)
- 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

2. В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» студент должен **уметь** (в соответствии с ФГОС СПО):

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;

В результате изучения учебной дисциплины студент должен **знать** (в соответствии с ФГОС СПО):

- о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа

3. Освоение данной программы направлено на формирование следующих **общих компетенций** (ОК), включающих в себя способность:

- использовать умения и знания учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности - **ОК 10**.

4. Освоение данной дисциплины направлено на формирование следующих **личностных результатов** воспитания:

- Сознательный ценностный ориентир жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных склонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде - **ЛР 9**

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

- максимальной учебной нагрузки обучающегося **192** часа, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **128** часа;
- самостоятельной работы обучающегося **64** часа.

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	14	40	18	<b>72</b>	<b>32</b>	<b>104</b>
<b>2 курс</b>	16	10	40	22	<b>56</b>	<b>32</b>	<b>88</b>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>192</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего), в том числе</b>	<b>128</b>
Теоретические занятия	9
Практические занятия, в том числе	119
Зачеты	7
<b>Самостоятельная работа обучающегося</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></ul>	<b>64</b>
<b>Промежуточная аттестация</b> по дисциплине в форме зачета в 1-4 семестре	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов
<b>I КУРС I СЕМЕСТР</b>		<b>32/14</b>	
<b>Раздел 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов.</b>		<b>2/4</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Физическая культура в профессиональной подготовке студентов. Комплекс Норм ГТО	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 10 ЛР 9
	<b>Теоретическое занятие:</b>		
	1. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.		
	2. Социальные функции физической культуры.		
	3. Физическая культура в структуре профессионального образования.		
	4. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие.		
	5. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года		
	6. Знакомство с программой ГТО		
<b>Самостоятельная работа студентов:</b>	<b>4</b>	ОК 10 ЛР 9	
<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>			
<b>Раздел 2. Игровые виды спорта. Волейбол.</b>		<b>14/4</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Теоретические основы занятий волейболом	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 10 ЛР 9
	<b>Теоретическое занятие:</b> История и техника безопасности во время занятий. Страховка и зарождения волейбола. Гигиена самостраховка при игре. Содержание игры. Правила игры.		
<b>Тема 2.2.</b> Техника игры в волейбол	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 10 ЛР 9
	<b>Практическое занятие:</b> Правила игры. Техника безопасности игры. Стойка. Передвижение во время игры (вправо-влево, вперед-назад).		
<b>Тема 2.3.</b> Техника передачи мяча сверху	<b>Содержание учебного материала. Практическое занятие:</b>	2	ОК 10 ЛР 9
	Прием мяча сверху двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в паде-		

	нии вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.		
Тема 2.4. Техника передачи мяча снизу	<b>Содержание учебного материала. Практическое занятие:</b> 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.	2	ОК 10 ЛР 9
	<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> Виды подач. Простая подача, подача справа и подача слева, крученая подача	2	ОК 10 ЛР 9
Тема 2.6. подача и прием мяча в парах	<b>Содержание учебного материала. Практическое занятие:</b> Игра «два на два». Техника игры. Учебная игра	2	ОК 10 ЛР 9
	<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> Игра по упрощенным правилам. Игра «один на один». Учебная игра. Судейство.	2	ОК 10 ЛР 9
<b>Раздел 3. Гимнастика</b>		<b>14/6</b>	
Тема 3.1. Теоретические основы гимнастики	<b>Содержание учебного материала</b> <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	ОК 10 ЛР 9
	<b>Практическое занятие:</b> Выполнение строевых упражнений. Строевые упражнения на месте	1	
Тема 3.2. Строевые упражнения.	<b>Содержание учебного материала. Практическое занятие:</b> Выполнение строевых упражнений. Строевые упражнения в движении	2	ОК 10 ЛР 9
Тема 3.3. Упражнения с гантелями	<b>Содержание учебного материала. Практическое занятие:</b> Упражнения с гантелями. Основные виды упражнений. Упражнения на месте и в движении. Техника выполнения упражнений. Безопасность при выполнении упражнений.	2	ОК 10 ЛР 9
	<b>Самостоятельная работа студентов:</b> • Выполнение упражнений на развитие физических качеств: упражнения на мышцы рук, плечевой пояс, брюшной пресс, мышцы ног	2	
Тема 3.4. Упражнения со	<b>Содержание учебного материала. Практическое занятие:</b>	2	ОК 10

скакалкой	Упражнения со скакалкой. Прыжки на месте. Прыжки с продвижением вперед. Упражнения со скакалкой. Бег с перекрестным движением рук. Техника выполнения		ЛР 9
<b>Тема 3.5.</b> Упражнения с обручем	<b>Содержание учебного материала. Практическое занятие:</b> Упражнения с обручем. Основные виды упражнений. Упражнения на разные группы мышц. Техника выполнения упражнений. Безопасность при выполнении упражнений.	2	ОК 10 ЛР 9
	<b>Самостоятельная работа студентов:</b> • Выполнение упражнений на развитие физических качеств: упражнения на мышцы рук, плечевой пояс, брюшной пресс, мышцы ног	2	
	<b>Тема 3.6.</b> Упражнения с набивными мячами	<b>Содержание учебного материала. Практическое занятие:</b> Упражнения с набивными мячами: упражнения в парах. Упражнения с набивными мячами в положении «сидя»	2
<b>Тема 3.7.</b> Упражнения на растяжку. Совершенствование навыков	<b>Содержание учебного материала. Практическое занятие:</b> Упражнения на растяжку. Техника выполнения. Правила безопасности при выполнении упражнений. Упражнения для разных групп мышц. Упражнения для растяжки спины и позвоночника, рук и ног.	2	ОК 10 ЛР 9
	<b>Самостоятельная работа студентов:</b> • Выполнение упражнений на развитие физических качеств: упражнения на мышцы рук, плечевой пояс, брюшной пресс, мышцы ног	2	
	<b>ЗАЧЕТ – выполнение упражнений и нормативов</b>		2
<b>I КУРС II СЕМЕСТР</b>		<b>40/18</b>	
<b>Раздел 4. Ритмическая гимнастика. Аэробика.</b>		<b>22/10</b>	
<b>Тема 4.1.</b> Теоретические основы занятий ритмической гимнастикой.	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Теоретическое занятие:</b> История зарождения ритмической гимнастики. Значение ритмической гимнастики для физического и психического здоровья девушек. Гигиена и техника безопасности во время занятий. Страховка и самостраховка.	1	ОК 10 ЛР 9
	<b>Практическое занятие:</b> Аэробика. Обязательные и дополнительные элементы аэробики. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.	1	
	<b>Самостоятельная работа студентов:</b> • Выполнение упражнений	2	
<b>Тема 4.2.</b> Аэробика.	<b>Содержание учебного материала. Практическое занятие:</b>	2	ОК 10

Упражнения для плечевого пояса.	Упражнения для плечевого пояса. Упражнения на сгибание и разгибание рук стоя у стены. Упражнения на координацию движений		ЛР 9
	<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	ОК 10 ЛР 9
	<b>Тема 4.4.</b> Аэробика. Упражнения на все группы мышц.	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практическое занятие:</b> Упражнения на все группы мышц: стопы, голени, бедра, живота, плечевого пояса, рук, шеи.	
	<b>Самостоятельная работа студентов:</b> • Выполнение упражнений на совершенствование техники аэробики.	2	ОК 10 ЛР 9
<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	ОК 10 ЛР 9
	<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.	
<b>Тема 4.7.</b> Аэробика. Упражнения со скакалками.	<b>Содержание учебного материала. Практическое занятие:</b> Упражнения со скакалками.	2	ОК 10 ЛР 9
	<b>Самостоятельная работа студентов:</b> • Выполнение упражнений со скакалками	2	
	<b>Тема 4.8.</b> Спортивные танцы	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практическое занятие:</b> Спортивные танцы. Элементы акробатики в танцах	
<b>Раздел 5. Легкая атлетика</b>		<b>16/6</b>	
<b>Тема 5.1.</b> Теоретические основы легкой атлетики. Беговые упражнения	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 10 ЛР 9
	<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>Практическое занятие:</b> Семенящий бег. Бег с захлестыванием голени назад. Бег с высоким подниманием бедра	1	
	Прыжковый бег. Челночный бег 3х 10 м		

<b>Тема 5.2.</b> Специальные беговые упражнения.	<b>Содержание учебного материала. Практическое занятие:</b>	2	ОК 10 ЛР 9
	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>	2		
<b>Тема 5.3.</b> Выполнение контрольного норматива (короткие дистанции)	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 10 ЛР 9
	<i>Теоретическое занятие:</i> Техника бега на короткие дистанции.	1	
	<i>Практическое занятие:</i> Упражнения на закрепление техники бега на короткие дистанции.	1	
<b>Тема 5.4.</b> Бег на средние дистанции 500, 800 м.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 10 ЛР 9
	<i>Практическое занятие:</i> Бег на средние дистанции: 550 метров. Техника бега на средние дистанции.		
	<b>Самостоятельная работа студентов:</b>	2	
<b>Тема 5.5.</b> Выполнение контрольного норматива (средние дистанции).	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 10 ЛР 9
	<i>Практическое занятие:</i> Выполнение контрольного норматива: бег 500 метров на время. Старт, разбег, финиширование.		
<b>Тема 5.6.</b> Эстафетный бег.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 10 ЛР 9
	<i>Практическое занятие:</i> Особенности эстафетного бега. Техника эстафетного бега		
<b>Тема 5.7.</b> Бег на длинные дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 10 ЛР 9
	<i>Практическое занятие:</i> Бег на длинные дистанции: 1000 метров. Техника бега на длинные дистанции.		
	<b>Самостоятельная работа студентов:</b>	2	
<b>Тема 5.8.</b> Выполнение контрольного норматива (длинные дистанции)	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 10 ЛР 9
	<i>Практическое занятие:</i> Выполнение контрольного норматива: бег 1000 метров на время. Старт, разбег, финиширование.		
<b>ЗАЧЕТ – выполнение упражнений и нормативов</b>		<b>2</b>	

<b>II КУРС, III СЕМЕСТР</b>		<b>16/10</b>	
<b>Раздел 6. Контроль физического состояния здоровья самоконтроль.</b>		<b>1</b>	
<b>Тема 6.1.</b> Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль. Нормы ГТО	<b>Содержание учебного материала</b>	1	ОК 10 ЛР 9
	<b>Теоретическое занятие:</b> 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.		
<b>Раздел 7. Игровые виды спорта. Волейбол.</b>		<b>4/3</b>	
<b>Тема 7.1.</b> Теоретические основы занятий волейболом Техника игры в волейбол	<b>Содержание учебного материала</b>	1	ОК 10 ЛР 9
	<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).		
<b>Тема 7.2.</b> Техника передачи мяча снизу. Техника передачи мяча сверху	<b>Содержание учебного материала. Практическое занятие:</b> 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.	1	ОК 10 ЛР 9
	<b>Самостоятельная работа студентов:</b> • Выполнение упражнений на развитие техники игры	1	
<b>Тема 7.3.</b> Виды подач в волейболе. Верхняя подача. Нижняя подача.	<b>Содержание учебного материала. Практическое занятие:</b> Виды подач. Простая подача, подача справа и подача слева, крученая подача Верхняя подача. Нижняя подача.	1	ОК 10 ЛР 9
	<b>Самостоятельная работа студентов:</b> • Выполнение упражнений на развитие техники игры	2	
	<b>Содержание учебного материала. Практическое занятие:</b> Игра через сетку. Учебная игра. Судейство. Соревнования между командами	1	
<b>Тема 7.4.</b> Игра через сетку. Соревнования и судейство.			ОК 10 ЛР 9
<b>Раздел 8. Ритмическая гимнастика. Аэробика.</b>		<b>8/6</b>	
<b>Тема 8.1.</b> Аэробика. Основные упражнения аэробики	<b>Содержание учебного материала</b>	1	ОК 10 ЛР 9
	<b>Практическое занятие:</b> Аэробика. Обязательные и дополнительные элементы аэробики. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.		
	<b>Самостоятельная работа студентов:</b> • Выполнение упражнений	1	

Тема 8.2. Повтор и закрепление основных упражнений аэробики.	<b>Содержание учебного материала. Практическое занятие:</b>	1	ОК 10 ЛР 9
	Упражнения для плечевого пояса. Упражнения на сгибание и разгибание рук стоя у стены.		
	<b>Самостоятельная работа студентов:</b> • Выполнение упражнений на совершенствование техники аэробики.	1	
Тема 8.3. Аэробика. Упражнения со скакалкой	<b>Содержание учебного материала. Практическое занятие:</b>	1	ОК 10 ЛР 9
	Упражнения со скакалками. Упражнения на мышцы ног.		
Тема 8.4. Аэробика. Упражнения на координацию движений.	<b>Содержание учебного материала. Практическое занятие:</b>	1	ОК 10 ЛР 9
	Упражнения на координацию движений. Подскоки, амплитудные махи ногами		
	<b>Самостоятельная работа студентов:</b> • Выполнение упражнений на совершенствование техники аэробики.	2	
Тема 8.5. Аэробика. Упражнения с обручем.	<b>Содержание учебного материала. Практическое занятие:</b>	1	ОК 10 ЛР 9
	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.	2	
Тема 8.6. Аэробика. Закрепление навыков выполнения упражнений на все группы мышц.	<b>Содержание учебного материала. Практическое занятие:</b>	1	ОК 10 ЛР 9
	Упражнения на все группы мышц: стопы, голени, бедра, живота, плечевого пояса, рук, шеи.		
Тема 8.7. Закрепление навыков выполнения силовых упражнений.	<b>Содержание учебного материала. Практическое занятие:</b>	1	ОК 10 ЛР 9
	Закрепление навыков выполнения силовых упражнений. Упражнения на сгибание и разгибание рук стоя у стены.		
	<b>Самостоятельная работа студентов:</b> • Выполнение упражнений со скакалками	2	
Тема 8.8. Спортивные танцы	<b>Содержание учебного материала. Практическое занятие:</b>	1	ОК 10 ЛР 9
	Спортивные танцы. Элементы акробатики в танцах		
<b>Раздел 9. Акробатика</b>		<b>2/1</b>	
Тема 9.1. Акробатика. Основные элементы акробатики.	<b>Содержание учебного материала. Практическое занятие:</b>	1	ОК 10 ЛР 9
	Основные элементы акробатики. Кувырки. Техника выполнения		
Тема 9.2. Упражнения акробатики на удержание равновесия.	<b>Содержание учебного материала. Практическое занятие:</b>	1	ОК 10 ЛР 9
	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>40/22</b>	
<b>Раздел 10. Ритмическая гимнастика.</b>		<b>22/14</b>	
<b>Тема 10.1.</b> Аэробика. Повтор и закрепление основных упражнений аэробики	<b>Содержание учебного материала. Практическое занятие:</b>	2	ОК 10 ЛР 9
	1. Повтор и закрепление основных упражнений аэробики		
	2. Развитие физических качеств.		
	3. Прыжки в высоту с разбега.		
	4. Закрепление навыков координации движений.		
	<b>Самостоятельная работа студентов:</b>	2	
	• Выполнение тренировочных упражнений		
<b>Тема 10.2.</b> Аэробика. Закрепление основных упражнений	<b>Содержание учебного материала. Практическое занятие:</b>	2	ОК 10 ЛР 9
	1. Закрепление навыков выполнения упражнений на руки и плечевой пояс.		
	2. Закрепление навыков выполнения упражнений на мышцы ног.		
		<b>Самостоятельная работа студентов:</b>	2
	• Выполнение тренировочных упражнений		
<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 10 ЛР 9
	Закрепление навыков выполнения упражнений на все группы мышц.		
	Закрепление навыков выполнения силовых упражнений.		
		<b>Самостоятельная работа студентов:</b>	2
	• Выполнение тренировочных упражнений		
<b>Тема 10.4.</b> Аэробика. Упражнения с набивными мячами.	<b>Содержание учебного материала. Практическое занятие:</b>	4	ОК 10 ЛР 9
	1. Закрепление навыков выполнения упражнений на все группы мышц.		
	2. Закрепление навыков выполнения упражнений на координацию движений.		
	3. Тема 13.3. Аэробика. Упражнения с набивными мячами.		
		<b>Самостоятельная работа студентов:</b>	2
	• Выполнение тренировочных упражнений		
<b>Тема 10.5.</b> Аэробика. Упражнения со скакалкой	<b>Содержание учебного материала. Практическое занятие:</b>	4	ОК 10 ЛР 9
	Специальные беговые упражнения		
	Упражнения со скакалками.		
		<b>Самостоятельная работа студентов:</b>	2
	• Выполнение упражнений со скакалками		
<b>Тема 10.6.</b> Шейпинг. Закрепление навыков выполнения упражнений на координацию движений.	<b>Содержание учебного материала. Практическое занятие:</b>	2	ОК 10 ЛР 9
	Шейпинг.		
	Закрепление навыков выполнения упражнений на координацию движений.		
		<b>Самостоятельная работа студентов:</b>	2

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнение тренировочных упражнений</li> </ul>		
10.7. Закрепление навыков выполнения силовых упражнений.	<b>Содержание учебного материала. Практическое занятие:</b>	2	ОК 10 ЛР 9
	1. Специальные беговые упражнения		
	2. Силовые упражнения. Обязательные и дополнительные элементы		
	<b>Самостоятельная работа студентов:</b>	2	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнение упражнений на совершенствование техники аэробики.</li> </ul>		
10.8. Спортивные танцы	<b>Содержание учебного материала. Практическое занятие:</b>	2	ОК 10 ЛР 9
	Спортивные танцы		
	Упражнения		
<b>Раздел 11. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>		<b>16/8</b>	
Тема 11.1. Кроссовая подготовка	<b>Содержание учебного материала. Практическое занятие:</b>	2	ОК 10 ЛР 9
	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование;		
Тема 11.2. Техника бега на короткие дистанции.	<b>Содержание учебного материала. Практическое занятие:</b>	2	ОК 10 ЛР 9
	бег 100 м, эстафетный бег 4´100 м, 4´400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)		
	1.Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100 метров.		
	2.Стартовое ускорение.		
	3.Бег по дистанции.		
	<b>Самостоятельная работа студентов:</b>	2	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнение тренировочных беговых упражнений</li> </ul>		
Сдача норм ГТО 100 м.	<b>Содержание учебного материала. Практическое занятие:</b>	2	ОК 10 ЛР 9
	Сдача нормативов: бег 100 м		
	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.		
Тема 11.3. Техника бега на средние дистанции.	<b>Содержание учебного материала. Практическое занятие:</b>	2	ОК 10 ЛР 9
	1.Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100 метров.		
	2.Стартовое ускорение.		
	3.Бег по дистанции.		
	4.Финишный рывок.		
	<b>Самостоятельная работа студентов:</b>	2	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнение тренировочных беговых упражнений</li> </ul>		
Сдача норм ГТО.	<b>Содержание учебного материала. Практическое занятие:</b>	2	ОК 10 ЛР 9
	Стартовое ускорение.		
	Бег по дистанции.		

Тема 11.4. Подготовка к кроссу. Прыжки в длину с места.	<b>Содержание учебного материала. Практическое занятие:</b>	2	ОК 10 ЛР 9
	Подготовка к кроссу.		
	Техника кроссового бега		
	Прыжки в длину с места.		
	<b>Самостоятельная работа студентов:</b> • Подготовка к кроссу.	2	
Тема 11.5. Кросс.	<b>Содержание учебного материала. Практическое занятие:</b>	2	ОК 10 ЛР 9
	Старт, разбег, финиширование.		
	<b>Самостоятельная работа студентов:</b> • Подготовка к сдаче контрольного норматива	2	
Контрольный норматив (длинные дистанции)	<b>Содержание учебного материала. Практическое занятие:</b>	2	ОК 10 ЛР 9
	1.Выполнение контрольного норматива: бег 500 метров на время. (девушки)		
	2.Выполнение контрольного норматива: бег 1000 метров на время. (девушки)		
<b>ЗАЧЕТ</b>		<b>2</b>	
<b>ВСЕГО</b>		<b>128/64</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ 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
- Компьютер /ноутбук

##### Учебно-методическое обеспечение обучения.

- ФГОС по специальностям среднего профессионального образования:  
- 54.02.05. «Живопись» (по видам)  
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 – ресурсов, 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 авториз. пользователей.- Текст электронный>.
2. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. 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 авториз. 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. Евсева С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник/ Под ред. проф. С.П. Евсева. – 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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Код	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения и личностных результатов воспитания
<b>Личностные результаты учитываются при оценке результатов обучений</b>		
<b>Умения:</b>		
- Составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с	=	- Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования фи-

учетом индивидуальных особенностей организма;		физических качеств
- Выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;		- Оценка результатов выполнения комплексов упражнений на развитие физических качеств: ловкости, координации движений, силовых качеств, скоростной выносливости. - Оценка результатов учебных спортивных игр.
- Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;		- Оценка оставления и обоснования индивидуального комплекса физических упражнений для студентов художественного учебного заведения.
- Осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;		- Оценка оставления и обоснования доступных средств физической культуры для студентов художественного учебного заведения.
- Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;		- Контроль за безопасностью при выполнении физических упражнений.
- Осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;		- Оценка судейства учебных соревнований
- Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и развитию физических качеств;		- Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств, контрольных нормативов
- Включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;		- Оценка тестирования физических качеств, выполнения нормативов
<b>Знания:</b>		
- О роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;	<b>ОК 10 ЛР 9</b>	- Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта.
- Основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;		- Оценка результатов выполнения комплексов упражнений на развитие физических качеств, результатов учебных спортивных игр.
- Способы закаливания организма и основные приемы самомассажа		- Оценка результатов выполнения комплекса физических упражнений для студентов художественного учебного заведения.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### 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 их 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 прямолинейно, 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°; а задней – 60-80°. 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°. 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, занимающиеся правильно определяют длину своего разбега. Ступнями они замеряют 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.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЗАНЯТИЯМ 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 ограниченную 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 оговорённых передвижениях влево - вправо и вперёд - назад.

***Совершенствуется техника передвижений вправо - влево и вперёд - 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 поочередно 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 поочередно.***

Игра на расставленных (раздвинутых) половинах стола. Играют 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 поочередно 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, быстроте 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 быстроты 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 выбрав 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, совершавший 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.