

Министерство образования и науки
Донецкой Народной Республики

Государственное учреждение «Учебно-методический центр
среднего профессионального образования»

ПРИМЕРНАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ,
РЕАЛИЗУЮЩИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ
СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Донецк
2016

РЕКОМЕНДОВАНО Министерством
образования и науки
Донецкой Народной Республики

Министр _____ Л.П.Полякова

приказ № 770 от 18.07.2016

РАССМОТРЕНО и ОДОБРЕНО
на заседании учебно-методического совета
УМЦ СПО
протокол № 18 от 23.05.2016

на заседании Ученого совета ВУЗ «РИПОИПР»
протокол № 11 от 30.06.2016 г.

ПРИМЕРНАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
*для образовательных учреждений, реализующих образовательные программы
среднего профессионального образования*

Разработчики:

- Мечева С.Г.** методист Государственного учреждения «Учебно-методический центр среднего профессионального образования»;
- Лунёв А.Г.** руководитель физического воспитания Государственного профессионального образовательного учреждения «Донецкий колледж технологий и дизайна» Государственной организации высшего профессионального образования «Донецкий национальный университет экономики и торговли имени Михаила Туган-Барановского»;
- Коржинский В.В.** руководитель физического воспитания Государственного профессионального образовательного учреждения «Донецкий транспортно-экономический колледж»;
- Поляк Ж.И.** руководитель физического воспитания Государственного профессионального образовательного учреждения «Донецкий региональный центр профессионально-технического образования сферы услуг и дизайна»;
- Ткачук С.Л.** руководитель физического воспитания Макеевского высшего профессионального училища;

Научно-методическая редакция:

- Заболотная М.Н.** директор Учебно-методического центра среднего профессионального образования;
- Бервина Е.В.** и.о. заведующей кабинетом методического сопровождения реализации образовательных программ Учебно-методического центра среднего профессионального образования;
- Мельничук Ю.В.** заведующий отделом физической культуры и спортивно-массовой работы Донецкого республиканского института дополнительного педагогического образования;

Рецензенты:

- Репневский С.М.** доцент кафедры теории и методики физической культуры Государственной образовательной организации высшей профессиональной организации «Донецкий институт физической культуры и спорта», кандидат биологических наук, доцент;
- Марчук С.Н.** руководитель физического воспитания Государственного профессионального образовательного учреждения «Донецкий профессионально-педагогический колледж», преподаватель высшей категории;
- Гончаренко В.Н.** преподаватель физической культуры Государственного профессионального образовательного учреждения «Снежнянский профессиональный горный лицей», преподаватель-методист, Отличник образования Украины

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	4
УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ТЕМ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ ПРОГРАММЫ	9
ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	15
ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА	16
ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ	
Второй год обучения	16
Третий год обучения	23
Четвертый год обучения	30
ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ РАБОЧИХ И СЛУЖАЩИХ	36
ВИДЫ СПОРТА ПО ВЫБОРУ	43
Приложение 1. Ориентировочные контрольные нормативы	45
Приложение 2. Методические рекомендации к оцениванию учебных достижений обучающихся (студентов) среднего профессионального образования	48
Приложение 3. Методические рекомендации по предупреждению травм в процессе физической подготовки	51

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Закон Донецкой Народной Республики «Об образовании» среди принципов государственной политики в сфере образования определил приоритетность здоровья человека, создания условий для его самореализации и свободного развития способностей. Согласно статье 81 данного Закона, реализация образовательных программ в области физической культуры направлена на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья. Поэтому освоение дисциплины «Физическая культура» направлено на повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Учебная дисциплина «Физическая культура» в среднем профессиональном образовании призвана решать следующие задачи:

- совершенствование функциональных возможностей организма и укрепление индивидуального здоровья;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья в условиях производства, на рабочем месте;
- освоение системы знаний о занятиях физической культуры, их роли и значения в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятия физическими упражнениями.

Изучение дисциплины ФК.00 «Физическая культура» для среднего профессионального образования начинается после освоения предмета «Физическая культура» для общеобразовательных организаций, начиная со второго года обучения в образовательных учреждениях среднего профессионального образования (далее СПО). Дисциплина ФК.00 «Физическая культура» для СПО осваивается как базовый предмет и входит в «Общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл» программы подготовки специалистов среднего звена (далее ППССЗ). В структуре Государственного образовательного стандарта, реализующего программу подготовки квалифицированных рабочих и служащих (далее ППКРС), дисциплина входит в раздел «Физическая культура».

Содержание примерной программы соответствует требованиям Государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования для профессиональных образовательных учреждений, имеющие право на реализацию программ подготовки специалистов среднего звена, а также квалифицированных рабочих и служащих на территории Донецкой Народной Республики.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни;

уметь:

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

Таким образом, содержание примерной программы имеет профессиональную направленность.

В соответствии с Государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования, на освоение физической культуры предусмотрено выделение еженедельно 2 часа обязательных аудиторных занятий и 2 часа самостоятельной работы (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях и т.д.).

Данная программа рекомендована для проведения занятий по физической культуре в группах с получением среднего общего образования, а также в группах:

- на базе основного общего образования без получения среднего общего образования (срок получения в очной форме 1 год 10 месяцев);

- на базе среднего общего образования (срок получения в очной форме 10 месяцев).

Программа состоит из пояснительной записки, примерного содержания, особенностей освоения дисциплины для специалистов среднего звена, квалифицированных рабочих и служащих, ориентировочных контрольных нормативов, приложения.

Программа содержит теоретические вопросы и практическую часть. Усвоение **теоретического материала** обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном развитии и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Теоретический материал может изучаться непосредственно на практических занятиях, перед выполнением физических упражнений, или планироваться отдельным уроком (занятиями). *Часть теоретического материала можно выносить для самостоятельного изучения.*

В процессе обучения студенты овладевают теоретическими знаниями:

- гигиенических основ физического воспитания;

- основ физического здоровья для повседневной жизни и будущей профессиональной деятельности;

- овладения обязательными видами спорта (легкая атлетика и кроссовая подготовка, гимнастика, спортивные игры – баскетбол, волейбол, футбол, гандбол), видами спорта, дополнительно осваиваемые студентами по их выбору.

В соответствии с Законом ДНР «Об охране труда» (Постановление Народного Совета № 31-НС от 03.04.2015) студенты, проходящие профессиональное обучение в учебных заведениях, имеют право на безопасные условия нахождения в учебных помещениях, на обучение безопасным методам и приемам учебного труда, проведение инструктажа по вопросам охраны труда. Поэтому каждая тема содержит вопрос

изучения правил безопасности на занятиях по физической культуре, профилактики травматизма, вопросы самоконтроля во время выполнения физических упражнений (методические рекомендации по предупреждению травм в процессе физической подготовки в приложении 3).

Практическая часть предусматривает проведение практических занятий, которые содействуют развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма, укреплению здоровья обучающихся, а также предупреждению и профилактике профессиональных заболеваний.

В содержание практической части включена тема «Мониторинг физического развития» как обязательное соблюдение ст. 39 Закона Донецкой Народной Республики «О физической культуре и спорте» и преемственность в выполнении учебной программы по физической культуре для общеобразовательных организаций.

Содержание практической части программы предполагает изучение *обязательных видов спорта* (легкая атлетика и кроссовая подготовка, гимнастика, спортивные игры) и *видов спорта по выбору*. Из четырех предложенных спортивных игр (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол) преподаватель выбирает одну-две для освоения студентами, с учетом материально-технической базы, предыдущей подготовки обучающихся.

Перечень видов спорта по выбору: плавание, настольный теннис, виды фитнеса, нетрадиционные виды спорта - ушу, таэквондо, армрестлинг, пауэрлифтинг и др. *Преподаватель может корректировать предложенный перечень видов спорта и, соответственно, содержание тем.* Критериями отбора для изучения видов спорта по выбору являются: наличие материально-технической базы, спортивные традиции, кадровое обеспечение и желание обучающихся. Желание обучающихся определяется обязательным письменным опросом на начало учебного года. Результаты опроса прилагаются к рабочей программе преподавателя при рассмотрении её на заседании цикловой методической комиссии.

Часы, выделенные на изучение видов спорта по выбору, можно использовать на изучения обязательных видов спорта.

Отличительной особенностью подготовки квалифицированных рабочих и служащих является большее количество часов на развитие практических навыков в условиях мастерских и на производстве, т.к. подготовка сопровождается большими физическими нагрузками. У них формируются такие физические качества, как способность действовать точно и ловко в условиях физического и психического напряжения, способность к успешной деятельности в условиях ограниченной подвижности, стойкость к перегреванию организма, общая и силовая выносливость и др. Поэтому в практической части программы из темы «Легкая атлетика» была выведена отдельной темой «Кроссовая подготовка».

Кроме того, дополнительно предусмотрена **организация учебно-методических занятий**. Содержание учебно-методических занятий обеспечивает:

- ознакомление обучающихся с основами валеологии;
- формирование установки на психическое и физическое здоровье;
- освоение методов профилактики профессиональных заболеваний;
- овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями;

- знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья и профессиональной активности.

Темы учебно-методических занятий определяются преподавателем на выбор из 8-ми тем, предложенных программой. Преподаватель может предложить свои темы в предложенный перечень для изучения, в зависимости от направленности интереса студентов.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации с обучающимися, на которых помогает определить индивидуальную двигательную нагрузку с оздоровительной и профессиональной направленностью. Преподаватель сам планирует место и время проведения учебно-методических занятий в структуре занятий по физической культуре.

Программа содержит примерный тематический план: распределение часов по разделам и темам отдельно для подготовки специалистов среднего звена и квалифицированных рабочих и служащих. В качестве примера взяты объемы часов 172 (ППССЗ) и 40 часов (ППКРС). В случае увеличения или уменьшения часов на освоение дисциплины преподаватель имеет право самостоятельно перераспределять время по темам программы. Кроме того, в программе подготовки специалистов среднего звена имеющийся объем часов распределяется еще и по годам обучения. В тематическом плане выделен резерв времени, который можно использовать по своему усмотрению, в т.ч. на проведение зачетов.

Программа содержит ориентировочные контрольные нормативы по обязательным видам спорта (приложение 1). За основу были взяты нормативы к учебной программе по физической культуре для профессионально-технических учебных заведений (авторы Павленко В.А., Духовный Л.Ф. и др.; К., 2013) с учетом среднего показателя физической подготовленности обучающихся в образовательных учреждениях среднего профессионального образования. Соответственно, преподаватель разрабатывает ориентировочные контрольные нормативы к видам спорта по выбору с учетом своих средних показателей физической подготовленности студентов, которые рассматриваются и утверждаются на заседании цикловой методической комиссии, предварительно пройдя экспертизу у специалистов.

Примерная программа содержит методические рекомендации к оцениванию учебных достижений обучающихся (студентов), разработанные на основе Критериев оценивания учебной деятельности учащихся по учебному предмету «Физическая культура» для общеобразовательных организаций с учетом специфики образовательных программ среднего профессионального образования (приложение 2).

Следует учитывать, что важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся, с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Ежегодно, на основании медицинских справок о состоянии здоровья, выданных учреждениями здравоохранения, приказа руководителя образовательного учреждения, обучающиеся делятся на подгруппы: основная, подготовительная, специальная медицинская. **Обучающиеся, не прошедшие медицинское обследование, к физическим нагрузкам не допускаются.**

Учебные занятия являются обязательными для посещения обучающимися, поэтому студенты, освобожденные от физических нагрузок, обязаны присутствовать на уроках, и могут быть привлечены преподавателем к тем видам учебной деятельности, которые им не противопоказаны.

Анатомо-физиологические и психологические особенности юношей и девушек требуют различного подхода к организации занятий, подбору средств и методов обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, к дозировке физической нагрузки. Проведение занятий по «Физической культуре» с юношами и девушками осуществляется отдельно (приказ Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики № 444 от 28.08.2015).

При составлении примерной программы были использованы нормативно-правовые документы и программы:

1. Закон Донецкой Народной Республики «Об образовании» (Постановление Народного Совета №1-233П-НС от 19.06.2015).
2. Закон Донецкой Народной Республики «О физической культуре и спорте» (Постановление Народного Совета №I-143П-НС от 24.04.2015).
3. Закон Донецкой Народной Республики «Об охране труда» (Постановление Народного Совета № 31-НС от 03.04.2015).
4. Государственные образовательные стандарты среднего профессионального образования по профессиям и дисциплинам.
5. Примерная программа учебной дисциплины «Физическая культура» для профессий НПО и специальностей СПО. – М.: 2008 (автор Бишаев А.А.).
6. Физическая культура : 1-11 кл. : программа для общеобразоват. организаций / сост. Мельничук Ю.В., Хрип К.В., Киселева Л.Л., Макущенко И.В., Москалец Т.В., Сидорова В.В., Тарапата Н.В., Хромых Н.И. ; ДИППО. – Донецк: Истоки, 2015. – 148 с.
7. Навчальна програма з фізичної культури для професійно-технічних навчальних закладів. – К.: 2013 (автори-упорядники Павленко В.О., Духовний Л.Ф. та ін.).
8. Программа физического воспитания учащихся учебных заведений профессионально-технического образования / сост. Болтачев И.В., Маркин В.П., Коробов А.В. и др. ; ВНМЦ ПТО. – М.: 1982.
9. Теория и методика физического воспитания: учебник для вузов физического воспитания и спорта: в 2 т./под ред.Т.Ю.Курцевич.– К.: Олимп лит.,2003.– Т.1.–422 с.

Примерная программа учебной дисциплины «Физическая культура» служит основой для разработки рабочих программ, в которых образовательные учреждения среднего профессионального образования уточняют последовательность изучения учебного материала, характер практических занятий, распределение учебных часов, уровень освоения программных вопросов, исходя из возрастных особенностей обучающихся; отдельные вопросы и задания выносятся на самостоятельную работу с обучающимися.

УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ТЕМ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ ПРОГРАММЫ

При проведении практических занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья обучающихся, дает индивидуальные рекомендации к занятиям по тому или иному виду спорта.

Мониторинг физического развития дает возможность отследить функциональное состояние и уровень физического здоровья обучающихся. Процедура проведения мониторинга включает в себя использование различных функциональных проб (индексов), в т.ч. «Проба Руфье», «Проба Штанге», «Индекс Кетле», «Индекс Робинсона», «Индекс Шаповаловой», «Проба Ромберга», которые характеризуют уровни функциональных возможностей систем организма.

Для исследования уровня физического развития, двигательных способностей и состояния здоровья используются диагностические упражнения оценки физической подготовленности учащихся: упражнение на гибкость, силу, упражнение на ловкость, скоростно-силовые качества, упражнение на скорость, выносливость.

Преподаватель сам определяет, какие функциональные пробы и диагностические упражнения будет использовать в процедуре проведения мониторинга физического развития; готовит форму протокола или таблицы для занесения результатов. Представляет эти материалы для рассмотрения на цикловой предметной комиссии.

В программе ППКРС (с получением среднего общего образования) преподаватель осуществляет мониторинг физического развития студентов на завершающем этапе освоения дисциплины. В случае, если срок обучения 10 месяцев или 1 год 10 месяцев, преподаватель сам определяет необходимость осуществления мониторинга физического развития.

Для проведения процедуры мониторинга преподаватель может выделить отдельно 2-3 урока (занятия), с записью в журнале учебных занятий.

Периодичность проведения мониторинга физического развития: 2 раза в учебный год. Функциональные пробы проводятся в сентябре и апреле-мае для выявления состояния организма, а также для определения динамики развития функциональных систем. Все функциональные пробы проводятся из спокойного положения до выполнения физических упражнений.

Исходный уровень выполнения диагностических упражнений принимается во время проведения занятий, не позднее ноября-месяца. В мае (или на момент завершения освоения дисциплины) комплексно принимаются диагностические упражнения для выявления динамики развития.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинским группам, выполняют диагностические упражнения, не запрещенные согласно их заболеваниям для определения уровня физической подготовленности.

Для оценивания темпа прироста показателей физической подготовленности можно использовать формулу расчета темпов прироста физических качеств автора А.Г. Трушкина: первый показатель - исходный уровень подготовленности,

зафиксированный в октябре-ноябре; второй показатель - изменения результатов выполнения диагностических упражнений, зафиксированные в мае (на момент завершения освоения дисциплины). Оценка выставляется в отдельной колонке с указанием «МФР (мониторинг физического развития)».

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) рассматривается при изучении теоретических сведений, включается в содержание учебных занятий, специальных упражнений профессионально-прикладного характера, в утреннюю и производственную гимнастику, в проведение физкультурно-оздоровительных и массовых спортивных мероприятий. Место прикладных упражнений на занятии зависит от конкретных заданий и взаимосвязи всех частей урока.

ППФП распределяется по всем темам программы, включается в самостоятельные занятия, а также занятия, проводимые перед выходом на производственную практику.

Комплекс физкультурных мероприятий зависит от режима рабочего дня и профильности образовательного учреждения.

Изучение профессионально-прикладной физической подготовки отражает следующее:

- особенности профессиональной деятельности;
- задания прикладной физической подготовки при обучении данной профессии/специальности;
- средства профессионально-прикладной физической подготовки;
- рекомендуемые виды спорта для развития профессиональных качеств.

При подборе средств ППФП относительно той или другой профессиональной деятельности необходимо развивать следующие физические качества:

общая выносливость вырабатывается с помощью упражнений, которые выполняются преимущественно в умеренном и среднем темпе с длительной работой больших мышечных групп; активной деятельностью всех функций организма: при ускоренном передвижении, при длительном беге на местности, при преодолении препятствий, при передвижении на лыжах, в плавании, в спортивных играх;

сила и силовая выносливость развиваются в результате многократного выполнения упражнений, которые требуют значительного и максимального напряжения мышц: поднятия отягощений, силовых упражнений на гимнастических снарядах в необходимой дозировке;

скоростная выносливость вырабатывается путем выполнения длительных скоростных упражнений: бег на дистанцию 200-400 м, многократное преодоление коротких отрезков с небольшими перерывами;

скорость развивается при выполнении скоростных и скоростно-силовых упражнений: бег на дистанции до 100 м, элементы спортивных игр, прыжки, метание;

ловкость вырабатывается путем выполнения сложных по координации упражнений, которые требуют быстрого перехода от одних точно согласованных действий к другим при резком изменении обстоятельств: упражнения на гимнастических снарядах, акробатические упражнения, преодоление препятствий, спортивные игры.

При развитии физических качеств посредством физических упражнений воспитываются личностные черты характера студентов, а именно:

эмоциональная стойкость, смелость, решительность формируются при выполнении упражнений, содержащие элементы риска и небезопасности: перемещение на значительной высоте по узкой опоре, прыжки в глубину, прыжки через широкие и глубокие преграды, упражнения на гимнастических снарядах, включающие стойки, перепрыгивание, соскоки и опорные прыжки; акробатические упражнения, прыжки в воду, спуски и прыжки на лыжах, единоборство с партнером;

настойчивость развивается при многократном выполнении упражнений с большой физической нагрузкой и применением состязательного метода, упражнений в условиях значительных психических напряжений и усталости;

способность действовать точно и ловко в условиях физического и психического напряжения формируется путем выполнения упражнений, которые требуют точности: метание мяча и гранаты, преодоление препятствий, особенно после действий, связанных с большой физической нагрузкой (бег, кросс, марш-бросок); комплексные упражнения на полосе препятствий и на гимнастической площадке; участие в спортивных соревнованиях;

способность к успешной деятельности в условиях ограниченной подвижности повышается в результате длительного бега, ускоренного передвижения разными способами, а также выполнения специальных комплексов физических упражнений;

стойкость к перегрузкам достигается путем выполнения упражнений, связанных с длительным напряжением мышц живота в соединении с грудным дыханием, прыжками, бегом на короткие и средние дистанции;

стойкость к головокружению появляется в результате тренировки на гимнастических снарядах, при выполнении свободных и акробатических упражнений с быстрыми поворотами туловища, вращениями и наклонами головы;

стойкость к перегреванию вырабатывается путем выполнения упражнений, которые сопровождаются значительным нагреванием организма: длительный бег, марш-бросок, спортивные игры; упражнения в спецодежде, а также при выполнении физических упражнений в условиях стабильно высокой температуры воздуха (25°C и выше).

Легкая атлетика решает задачи укрепления здоровья. Способствует развитию общей выносливости, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия и мышления. Кроссовая подготовка увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует координацию движений, силовую выносливость. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.

В содержание темы включены теоретические сведения, специальная физическая подготовка и, непосредственно, такие виды упражнений: бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный бег, кроссовый бег, прыжки с места и с разбега, прыжки в высоту, метания снарядов (малого мяча, гранаты). Значительная роль уделяется осмыслению при выполнении каждого упражнения (ее необходимость,

значение, влияние на результативность работы при освоении будущей профессии/специальности).

Особое внимание следует обратить на развитие общей выносливости, достигаемой и развиваемой при выполнении упражнений в свободном и среднем темпе с работой больших мышечных групп, при ускоренном перемещении (бег на короткие дистанции), беге по пересеченной местности, преодолении препятствий.

Для подготовки специалистов среднего звена второй и последующий годы обучения характеризуются увеличением физической нагрузки, дифференцированным подходом, формированием умений правильно оценивать свои достижения с целью определения функциональных возможностей. На этом этапе следует быть более требовательным к выполнению студентами физических упражнений, добиваться от них осмысления и понимания результата воздействия физического упражнения на организм.

Учитывая особенности подготовки квалифицированных рабочих и служащих, преподаватель выделяет отдельной темой **кроссовую подготовку**, рассматривая технику кроссового бега, технику дыхания, значение бега для развития укрепления функциональных возможностей организма в профессиональной деятельности.

После изучения темы студенты сдают нормативы для контроля уровня физической подготовки по легкой атлетике.

***Гимнастика** решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, мышление.*

Это базовая тема для изучения, состоящая из разделов: содержание учебного материала, государственные требования к уровню подготовки студентов, ориентировочные контрольные нормативы.

В раздел «Содержание учебного материала» внесены теоретические сведения, специальная физическая подготовка. В программе подготовки специалистов среднего звена обучающиеся выполняют акробатические упражнения (отдельно для девушек и юношей), висы и упоры, упражнения ритмической гимнастики для девушек и атлетической гимнастики для юношей. В процесс изучения акробатики для девушек и юношей включаются новые элементы и комбинации элементов упражнений. При сдаче зачетов, кроме изученных новых элементов, включаются упражнения, изученные в предыдущие годы. При обучении акробатическим комбинациям, упражнениям на равновесие, упражнениям на брусках и перекладине (висы и упоры), преподаватель составляет комбинации, принимая во внимание имеющуюся материально-техническую базу и гимнастическое оборудование.

Раздел «Государственные требования к уровню подготовки обучающегося» ориентирован на качественное усвоение знаний, умений, навыков и компетенций.

В программе подготовки квалифицированных рабочих и служащих обучающиеся выполняют общеразвивающие гимнастические упражнения с предметами, упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.

С каждым учебным годом теоретические сведения по теме усложняются, и совершенствуется физическая нагрузка.

При выполнении гимнастических упражнений следует обеспечить страховку

студентов. С целью профилактики травматизма на каждом уроке целесообразно проводить специально-развивающие и подводящие упражнения к каждому гимнастическому элементу или упражнению.

После изучения темы студенты сдают нормативы для контроля физической подготовленности выполнения гимнастических упражнений и комбинаций. Во время приёма нормативов оценивается техника выполнения элементов, которые входят в акробатическую комбинацию (правильность выполнения 3-5 элементов).

Спортивные игры способствуют укреплению здоровья, развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий или коммуникации, быстрое принятие решений. Воспитывают волевые качества, инициативность и самостоятельность.

Спортивные игры являются одной из обязательных для освоения тем программы. При этом учебный материал адаптирован к занятиям со студентами разной подготовки и к разным годам обучения.

Для освоения материала в раздел были включены четыре основных вида спорта - баскетбол, волейбол, футбол, гандбол. Из перечисленных спортивных игр образовательное учреждение выбирает одну-две игры, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, отвечают климатическим условиям региона и в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профессиональных заболеваний.

Раздел состоит из содержания учебного материала, государственных требований к уровню подготовки студентов (усвоение базовых знаний, умений и навыков), ориентировочных контрольных нормативов.

В раздел «Содержание учебного материала» вошли теоретические сведения, специальная физическая и технико-тактическая подготовка.

Теоретические сведения содержат вопросы истории и развития спортивных игр, влияние игры на формирование личностных и профессиональных качеств, оздоровительной направленности спортивных игр и др.

Специальная физическая подготовка направлена на повышение функциональных возможностей организма, развитие специальных физических качеств, необходимых для спортивных игр.

Техническая подготовка представляет собой комплекс специальных приемов, необходимых для успешного участия в игре; тактическая подготовка – это организация спортивной борьбы с помощью индивидуальных, групповых и командных действий в зависимости от конкретных условий игры соперника.

При проведении занятий с девушками необходимо учитывать особенности строения организма, физиологические процессы. Поэтому целесообразно проводить изучение материала дифференцированно, а игры - отдельно с девушками и юношами (в случае, если нет возможности проводить занятия отдельно в подгруппах).

С целью профилактики и недопущения травматизма на каждом уроке

проводятся инструктажи соблюдения правил безопасности, проверяется надежность спортивного инвентаря и оборудования.

После изучения спортивных игр в каждом учебном году студенты сдают нормативы для осуществления контроля усвоения ими технических приемов и тактических действий. Оценка за их выполнение не является доминирующей при выставлении итоговых оценок; она позволяет учесть динамику личных результатов каждого студента.

ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Разделы программы	Количество часов, (ч)			ПКРС
		ППССЗ			
		II год обучения	III год обучения	IV год обучения	
I	Теоретическая часть				
1.1	Теория	4	4	4	2
II	Практическая часть				
2.1	Учебно-методическая часть	-	-	-	в ходе уроков, в виде сам-ной работы
2.2	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	Распределяется по всем темам			
2.3	Мониторинг физического развития	4	4	4	2
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА					
2.4	Легкая атлетика	18	18	10	8
2.5	Кроссовая подготовка	-	-	-	4
2.6	Гимнастика	8	6	6	6
2.7	Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол, гандбол)	16	16	12	10
ВИДЫ СПОРТА ПО ВЫБОРУ					
2.8	Плавание, настольный теннис, фитнес, ушу, таэквондо, армрестлинг, пауэрлифтинг и др.	10	10	8	6
III	Резерв времени	4	4	2	2
	Обязательная аудиторная нагрузка по годам обучения	64	62	46	-
	Всего	172			40
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа студентов по годам обучения	64	62	46	-
	Всего	172			40
	Максимальная учебная нагрузка	344			80

**ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА
СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Второй год обучения

Содержание учебного материала	Государственные требования к уровню подготовки обучающегося
<i>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</i>	
<p>Влияние физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Двигательная активность.</p> <p>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.</p> <p>Режим человека в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Физическая нагрузка и отдых как факторы воздействия на физическое развитие. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.</p> <p>Врачебный контроль, его содержание.</p> <p>Правила безопасности при выполнении физических упражнений разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).</p>	<p>Студент понимает влияние экологических факторов, наследственных заболеваний и вредных привычек на здоровье человека, значение личного отношения к здоровью как условия формирования здорового образа жизни; основные принципы построения самостоятельных занятий; содержание врачебного контроля состояния организма;</p> <p>называет современные оздоровительные системы физического воспитания, режимы в трудовой и учебной деятельности;</p> <p>знает правила безопасности при выполнении физических упражнений в условиях спортивного зала и спортивной площадки.</p>
<i>ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</i>	
<i>Профессионально-прикладная физическая подготовка</i>	
<p>Комплексы упражнений разрабатываются цикловой методической комиссией с учетом специальностей профессионального обучения.</p>	<p>Студент выполняет организующие упражнения, ходьбу, бег, прыжки; обще-развивающие упражнения; упражнения для формирования и коррекции осанки и предотвращения плоскостопия;</p> <p>упражнения для коррекции зрения; упражнения для развития быстроты, ловкости, выносливости, силы, гибкости и скоростно-силовых качеств.</p>
<i>Мониторинг физического развития</i>	
<p>Функциональные пробы и диагностические упражнения определяются образовательным учреждением с учетом материально-технического оснащения и направления физической подготовки.</p>	<p>Студент умеет измерять и оценивать уровень своего физического развития; оценивать свой уровень развития физических качеств в каждом диагностическом упражнении и уровень общей физической подготовленности.</p>

<i>Легкая атлетика</i>	
<p><i>Теоретические знания</i> Классификация видов легкой атлетики (ходьба, бег, прыжки, метания, многоборье). Оздоровительное и прикладное значение легкой атлетики. Особенности личной гигиены легкоатлета. Правила безопасности во время занятий легкой атлетикой.</p> <p><i>Специальная физическая подготовка</i> Специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения - многоскоки; упражнения для развития скоростно-силовых качеств; специальные упражнения для метаний.</p> <p>Специальные подготовительные упражнения легкоатлета.</p> <p><i>Бег</i> Бег на короткие дистанции: техника бега, стартовый разбег (15-30м), бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью. Бег на средние и длинные дистанции: техника бега.</p> <p>Кроссовый бег по пересеченной местности; бег по равнинным участкам, бег на подъем – 250 м (под углом до 15 градусов) и бег на спуск с горы; кроссовый бег 10-15 мин.</p> <p><i>Прыжки</i> Прыжки с места, в длину со среднего и полного разбега выбранным способом, прыжки в высоту.</p> <p><i>Метание</i> Метание малого мяча на дальность.</p>	<p>Студент знает классификацию видов легкой атлетики; оздоровительное и прикладное значение легкой атлетики; особенности личной гигиены легкоатлета; соблюдает правила безопасности во время занятий легкой атлетикой.</p> <p><i>Специальная физическая подготовка</i> Студент выполняет специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения - многоскоки, упражнения с набивными мячами; специальные упражнения для метаний; специальные подготовительные упражнения легкоатлета.</p> <p><i>Бег</i> Студент выполняет технику бега на короткие дистанции: высокий и низкий старт, стартовый разбег (15-30 м), бег по дистанции и финиширование, бег 100м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью; бег на средние и длинные дистанции: равномерный бег на дистанции 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши); кроссовый бег: по пересеченной местности, бег по равнинным участкам, бег на подъем – 250м (под углом до 15 градусов), бег на спуск с горы, кроссовый бег 10-15 мин.</p> <p><i>Прыжки</i> Студент выполняет прыжки в длину с места, прыжки в длину с разбега одним из способов, прыжки в высоту одним из способов.</p> <p><i>Метание</i> Студент выполняет метание малого мяча на дальность.</p>
<i>Гимнастика</i>	
<p><i>Теоретические знания</i> Виды гимнастики. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение для организма студента. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Правила безопасности.</p>	<p>Студент характеризует виды гимнастики;</p> <p>выполняет утреннюю гимнастику, вводную и производственную гимнастику.</p>

<p><i>Специальная физическая подготовка</i> Упражнения в паре с партнером, упражнения с предметами (гантели, набивные мячи, мяч, скакалка, гимнастическая палка, обруч); упражнения для формирования и коррекции осанки, упражнения на развитие гибкости, координации движения. Специальные подготовительные упражнения гимнаста. Строевые упражнения.</p>	<p><i>Специальная физическая подготовка</i> Студент выполняет строевые упражнения и приемы; общеразвивающие упражнения с предметами (гантели, скакалка, гимнастическая палка, мячи, набивные мячи, обруч); упражнения для формирования и коррекции осанки; перестроения и повороты в движении; упражнения с преодолением личного веса и веса партнера; упражнения амплитудного характера для развития гибкости; упражнения на развитие координации движений; выполняет многократное повторение специально-подводящих упражнений для овладения техникой конкретного гимнастического элемента; упражнения для растягивания мышц, амплитуды и скорости выполнения; соблюдает правила безопасности во время выполнения гимнастических упражнений.</p>
<p><i>Акробатика (девушки)</i> Кувырки вперед (назад), стойка на лопатках, «мост» из положения лежа, равновесие.</p> <p><i>Акробатика (юноши)</i> Кувырки вперед (назад), стойка на голове, стойка на руках (со страховкой). Комбинация из не менее пяти разученных упражнений.</p>	<p><i>Акробатика (девушки)</i> Студентка выполняет кувырки вперед (назад), стойку на лопатках, «мост» из положения лежа (со страховкой и без нее), равновесие.</p> <p><i>Акробатика (юноши)</i> Студент выполняет кувырки вперед (назад), стойку на голове, стойку на руках (со страховкой); комбинацию из не менее пяти разученных упражнений.</p>
<p><i>Висы и упоры</i> Упражнения на перекладине: подъем переворот или с силой в упор (<i>юноши</i>). Упражнения на перекладине: подтягивание в висе лежа на низкой перекладине (высота 95 см) (<i>девушки</i>).</p>	<p><i>Висы и упоры</i> Студент выполняет (<i>юноши</i>) упражнения на перекладине: подъем переворот или с силой в упор; (<i>девушки</i>) подтягивание в висе лежа на низкой перекладине (высота 95 см).</p>
<p><i>Ритмическая гимнастика (девушки)</i> Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью.</p>	<p><i>Ритмическая гимнастика (девушки)</i> Студентка выполняет комплекс упражнений из упражнений разной амплитуды, ритма, темпа, траекторией, пространственной точностью; комплекс упражнений с профессиональной направленностью.</p>

<p>Атлетическая гимнастика (юноши) Упражнения для двуглавой мышцы плеча, мышц шеи, трапециевидной мышцы, дельтовидной мышцы, большой грудной мышцы, мышц предплечья, прямой мышцы живота, четырехглавой мышцы бедра, икроножной мышцы, мышц задней поверхности бедра, наружной косой мышцы живота, длинных мышц спины, широчайшей мышцы спины, трехглавой мышцы плеча с различными отягощениями, с преодолением упругих свойств предметов. Комплексы упражнений для формирования мышечной массы, рельефа мышц.</p>	<p>Атлетическая гимнастика (юноши) Студент выполняет упражнения для двуглавой мышцы плеча, мышц шеи, трапециевидной мышцы, дельтовидной мышцы, большой грудной мышцы, мышц предплечья, прямой мышцы живота, четырехглавой мышцы бедра, икроножной мышцы, мышц задней поверхности бедра, наружной косой мышцы живота, длинных мышц спины, широчайшей мышцы спины, трехглавой мышцы плеча с различными отягощениями (весом тела, весом гантелей, штанги, гири, груза и т. п.), с преодолением упругих свойств предметов (эластичный бинт, эспандер, упругая пружина и т. п.); комплексы упражнений для формирования мышечной массы, рельефа мышц; придерживается правил безопасности при выполнении упражнений с отягощениями.</p>
Спортивные игры	
Баскетбол	
<p>Теоретические знания История развития баскетбола. Правила игры, терминология. Правила безопасности при игре в баскетбол. Формирование профессионально значимых умений и навыков будущих специалистов средствами баскетбола.</p> <p>Специальная физическая подготовка Специальные упражнения на развитие скорости, выносливости, ловкости, координации движений. Специальные подготовительные упражнения баскетболиста.</p> <p>Технико-тактическая подготовка Выбивание мяча ударом снизу и сверху у игрока, стоящего на месте. Индивидуальные действия игрока в нападении. Выбор места и выход на него. Групповые взаимодействия. Взаимодействия двух игроков с передачами и ведением без смены мест. Командные взаимодействия в нападении.</p>	<p>Студент знает историю развития баскетбола в мире, значение спортивной игры для формирования профессионально значимых умений и навыков для будущих специалистов, терминологию игры; соблюдает правила игры; правила безопасности при игре в баскетбол.</p> <p>Специальная физическая подготовка Студент выполняет упражнения с ускорением (10-20м) из разных стартовых положений различными способами, ведение мяча; “челночный” бег 4х9м; специальные подготовительные упражнения баскетболиста.</p> <p>Технико-тактическая подготовка Студент выполняет технико-тактические приемы защиты и нападения: индивидуальные действия игрока, групповые взаимодействия, командные взаимодействия; демонстрирует индивидуальные действия игрока в защите, выбор места и перемещения для держания игрока в области корзины, групповые взаимодействия в защите, подстраховка игрока, командные взаимодействия, личная</p>

	защита в тыловой зоне; игру по упрощенным правилам баскетбола.
Волейбол	
<p>Теоретические знания История создания и развития волейбола. Правила безопасности при изучении элементов волейбола. Формирование профессионально значимых умений и навыков будущих специалистов средствами волейбола. Терминология игры. Правила игры в волейбол.</p> <p>Специальная физическая подготовка Упражнения на развитие скорости, ловкости, выносливости; разнообразные прыжковые упражнения; упражнения с набивными мячами. Специальные подготовительные упражнения волейболиста.</p> <p>Технико-тактическая подготовка Поддачи мяча по зонам. Разбег для нападающего удара и передача мяча в прыжке через сетку; нижние и верхние поддачи в соответствии с игровой обстановкой. Выбор места для приема мяча, страховка партнера при приеме мяча. Одиночное блокирование, игра после блока, страховка блока. Передача мяча в парах, в тройках, сверху и снизу двумя руками. Игра по упрощенным правилам.</p>	<p>Студент знает историю создания и развития волейбола; волейбол как средство физического воспитания, средство развития профессиональных качеств будущего специалиста, терминологию игры; выполняет правила игры в волейбол, правила безопасности, профилактику травматизма волейболиста.</p> <p>Специальная физическая подготовка Студент выполняет ускорение из разных исходных положений 5-10 м с изменением направления и скорости движения, разновидности прыжков, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, перемещения в упоре лежа вправо-влево, по кругу, упражнения с набивными мячами; броски теннисного мяча через сетку в цель, в заданную зону, передвижение вдоль сетки приставным шагом правым и левым боком, остановки и выбор исходного положения для блокирования.</p> <p>Технико-тактическая подготовка Студент владеет техникой подачи мяча по зонам; разбега для нападающего удара и передачи мяча в прыжке через сетку; выполняет нижние и верхние поддачи в соответствии с игровой обстановкой; умеет выбирать места для приема мяча, страховать партнера при приеме мяча; выполнять одиночное блокирование, страховку от блока; выполнять передачу мяча двумя руками сверху и снизу; играть по упрощенным правилам.</p>
Футбол	
<p>Теоретические сведения История развития футбола. Правила игры. Роль игры в футбол в совершенствовании профессионально значимых качеств специалиста. Правила безопасности на уроках футбола.</p> <p>Специальная физическая подготовка</p>	<p>Студент знает историю развития футбола; основную терминологию, правила игры; значение футбола для совершенствования профессионально значимых качеств специалиста; соблюдает правила безопасности при игре в футбол.</p> <p>Специально физическая подготовка</p>

<p>Развитие скоростно-силовых качеств, общей и скоростной выносливости; развитие быстроты в игровых действиях. Специальные подготовительные упражнения футболиста.</p> <p>Технико-тактическая подготовка Удары по мячу различными способами. Различные сочетания приемов передвижения с техникой владения мячом; остановки мяча; ведения мяча, обманные движения; вбрасывание мяча с места из положений ноги вместе, врозь, одна впереди. Передача мяча в парах, тройках без смены и со сменой мест. Передача мяча по земле и воздуху. Выбор места для получения мяча (открытие). Выбор места для закрывания игрока. Отбор мяча в единоборстве и играх 4х1, 3х1, 2х1, 4х2, 3х2. Индивидуальные тактические действия.</p> <p>Тактика игры в звеньях и между звеньями. Игра в обороне и нападении. Взаимодействия полевых игроков; страховка, подстраховка; взаимозаменяемость вратаря с полевыми игроками.</p> <p>Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.</p>	<p>Студент выполняет упражнения по вбрасыванию и остановке мяча, различные ускорения и рывки с мячом, бег и прыжки с изменением направления; упражнения с набивным мячом; бег с максимальной скоростью, боком и спиной вперед наперегонки, быстрый переход от бега спиной вперед на обычный; удары ногой или головой, после преодоления препятствий; элементы техники ведения мяча с последующим рывком и ударом в цель.</p> <p>Технико-тактическая подготовка Студент выполняет различные сочетания приемов передвижения с техникой владения мячом; удары по мячу различными способами; остановки мяча; ведения мяча, обманные движения; вбрасывание мяча с места из положений ноги вместе, врозь, одна впереди; передачи мяча в парах, тройках без смены и со сменой мест, передачи мяча по земле и воздуху; страховку, подстраховку; владеет техникой игры вратаря;</p> <p>применяет индивидуальные тактические действия; тактику игры в звеньях и между звеньями;</p> <p>осуществляет игру в обороне и нападении, взаимодействия с другими полевыми игроками; по упрощенным правилам на площадках разных размеров.</p>
Гандбол (ручной мяч)	
<p>Теоретические сведения История развития гандбола. Гандбол как эффективный способ развития основных физических и личностных качеств будущего специалиста: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, смелости и решительности. Терминология спортивной игры. Правила безопасности.</p>	<p>Студент знает историю создания и развития гандбола; влияние игры на развитие основных физических и психических качеств будущего специалиста; правила игры;</p> <p>владеет терминологией гандбола;</p> <p>соблюдает правила безопасности при игре в гандбол.</p>
<p>Специальная физическая подготовка Специальные упражнения на развитие силы, быстроты, гибкости, ловкости и</p>	<p>Специальная физическая подготовка Студент выполняет упражнения на гимнастической стенке, перекладине,</p>

<p>выносливости; упражнения на развитие координации; подвижные игры с элементами бега, прыжков, приседаний, кувырков, падений и стартов, выполняемые с мячом; игровые эстафеты. Специальные подготовительные упражнения гандболиста.</p> <p>Технико-тактическая подготовка Ловля и передача мяча согнутой рукой сбоку, снизу. Броски по воротам согнутой рукой сбоку и снизу, сверху в прыжке.</p> <p>Индивидуальные тактические действия в нападении, защите: выбор места для получения мяча, блокирования соперника, владеющего и не владеющего мячом.</p>	<p>гимнастической скамейке; бег по пересеченной местности; силовые упражнения, выполняемые с гантелями, штангой; бег спиной и боком; броски на дальние расстояния - броски набивных мячей весом до 1 кг; прыжки в длину и высоту; стартовый рывок и бег на 10-60м, бег со сменой темпа, остановками и изменением направления;</p> <p>владеет навыками подвижных игр по упрощенным правилам с элементами гандбола.</p> <p>Технико-тактическая подготовка Студент выполняет бег с изменением направления, скорости, внезапную остановку; разновидности прыжков; передачу и ловлю мяча на месте в парах, в тройке, в четверках; со сменой места в противоположных колоннах; встречные передачи в колоннах; в движении, шагом и бегом в парах; ведение мяча на месте, в движении в медленном и быстром темпе, с обводкой препятствий; броски мяча по воротам согнутой рукой сбоку и снизу, сверху в прыжке;</p> <p>владеет тактическими действиями в нападении, защите.</p>
---	---

Третий год обучения

Содержание учебного материала	Государственные требования к уровню подготовки обучающегося
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
<p>Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Олимпийская философия и здоровый образ жизни.</p> <p>Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной нагрузки.</p> <p>Диагностика и самодиагностика состояния организма обучающегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом Самоконтроль, его основные методы, показатели и</p>	<p>Студент знает осуществление диагностики и самодиагностики состояния организма при регулярных занятиях физкультурой и спортом</p> <p>характеризует олимпийскую философию и здоровый образ жизни; основные признаки утомления, факторы регуляции нагрузки;</p> <p>использует гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью (закаливание, личную гигиену, гидропроцедуры, баню, массаж); тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки;</p> <p>выполняет профилактические меры профессиональных заболеваний</p>

критерии оценки. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам показателей диагностики.	средствами и методами физического воспитания; самоконтроль самочувствия; коррекцию занятий физическими упражнениями по результатам диагностики.
ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
Профессионально-прикладная физическая подготовка	
Комплексы упражнений разрабатываются цикловой методической комиссией с учетом специальностей профессиональной подготовки.	Студент выполняет упражнения для формирования и коррекции осанки и предотвращения плоскостопия; упражнения для коррекции зрения; упражнения для развития скорости, ловкости, выносливости, силы, гибкости и скоростно-силовых качеств.
Мониторинг физического развития	
Функциональные пробы и диагностические упражнения определяются образовательным учреждением с учетом материально-технического оснащения и направления физической подготовки.	Студент умеет измерять и оценивать уровень своего физического развития; оценивать свой уровень развития физических качеств в каждом диагностическом упражнении и уровень общей физической подготовленности.
Легкая атлетика	
Теоретические сведения Формирование профессионально-важных двигательных навыков для выбранной профессии. Значение оздоровительного бега для функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем. Самоконтроль. Правила судейства соревнований по легкой атлетике. Правила безопасности во время занятий легкой атлетикой.	Студент знает значение оздоровительного бега; основы самоконтроля; правила судейства соревнований по легкой атлетике; называет основные двигательные навыки для выбранной профессии; придерживается правил безопасности во время занятий легкой атлетикой.
Специальная физическая подготовка Специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения - многоскоки; упражнения для развития скоростно-силовых качеств; специальные упражнения для метаний. Специальные подготовительные упражнения легкоатлета.	Специальная физическая подготовка Студент выполняет специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения - многоскоки, упражнения с набивными мячами; специальные упражнения для метаний; специальные подготовительные упражнения легкоатлета.
Бег Бег на короткие дистанции: совершенствование техники бега; ускорение; эстафетный бег, челночный бег; интервальный бег 30-60 м; бег с низкого старта 30-60м; бег 100-200м с интенсивностью 75%; бег на средние и длинные дистанции: совершенствование старта и техники бега на повороте;	Бег Студент выполняет бег на короткие дистанции; ускорение; эстафетный бег (передача и принятие эстафетной палочки, бег в «коридоре»); челночный бег; интервальный бег 30-60м; бег с низкого старта 30-60м; бег 100-200м с интенсивностью 75%, бег на средние и длинные дистанции: технику старта и

<p>попеременный бег на отрезках 300-600 м с изменением темпа; равномерный бег: (девушки) 7-18 мин, (юноши) 10-20 мин; спортивная ходьба на 1000-1200 м.</p> <p>Прыжки Специальные упражнения для совершенствования техники прыжка с места; прыжки из 5-7 беговых шагов с разбега «согнув ноги».</p> <p>Специальные упражнения для совершенствования техники прыжка в высоту; прыжки в высоту одним из способов.</p> <p>Метание Специальные упражнения для совершенствования техники метания; метание малого мяча; метание гранаты: девушки – 500 г, юноши – 700 г; контрольное метание.</p>	<p>бега на повороте; попеременный бег на отрезках 300-600 м с изменением темпа; равномерный бег - (девушки) 7-18 мин, (юноши) 10-20 мин; спортивную ходьбу на 1000-1200 м.</p> <p>Прыжки Студент выполняет прыжки в длину с места, прыжки из 5-7 беговых шагов с разбега «согнув ноги»; прыжки в высоту одним из способов.</p> <p>Метание Студент (студентка) выполняет метание малого мяча; метание гранаты; придерживается правил безопасности при метании спортивных снарядов.</p>
Гимнастика	
<p>Теоретические сведения Оздоровительное, прикладное значение гимнастики. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Правила безопасности на занятиях.</p>	<p>Студент характеризует оздоровительное, прикладное значение гимнастики; знает комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения на внимание); придерживается правил безопасности во время занятий гимнастикой.</p>
<p>Специальная физическая подготовка Упражнения в паре с партнером, упражнения с предметами (гантели, набивные мячи, мяч, скакалка, гимнастическая палка, обруч); упражнения для формирования и коррекции осанки, упражнения на развитие гибкости, координации движения. Специальные подготовительные упражнения гимнаста. Строевые упражнения.</p>	<p>Специальная физическая подготовка Студент выполняет строевые упражнения и приемы на месте и в движении; общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (скакалка, гимнастическая палка, набивной мяч); перетягивание каната; упражнения для формирования и коррекции осанки; перестроения и повороты в движении; выполняет разнообразные действия на месте и в движении по звуковому или визуальному сигналу; бег спиной вперед со сменой направления и скорости, бег с поворотом на 90°, 180°, 360°; выполняет упражнения с преодолением личного веса и веса партнера; толчок гири из разных положений; приседание и выпады с</p>

<p>Прыжки Прыжки со скакалкой на скорость и выносливость.</p> <p>Висы и упоры Упражнения на перекладине; на параллельных брусьях (<i>юноши</i>). Упражнения на перекладине (<i>девушки</i>).</p> <p>Ритмическая гимнастика (девушки) Комплекс упражнений, выполняемый сидя и лежа на полу, направленный на развитие координации, развитие гибкости в шейном, грудном, поясничном отделах, подвижности в плечевом и тазобедренном суставах. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью.</p> <p>Атлетическая гимнастика (юноши) Упражнения с отягощением: с гирями, гантелями, малой штангой или партнером.</p>	<p>нагрузкой на плечах; поднятие туловища из положения, лежа на спине с нагрузкой, то же на наклонной гимнастической скамье;</p> <p>выполняет комплексы упражнений амплитудного характера для развития гибкости;</p> <p>выполняет одновременное соединение согласованных движений руками с движением ног, с поворотом и наклоном туловища; прыжки в разных направлениях в процессе ходьбы и бега в разном темпе и ритме;</p> <p>придерживается правил контроля и страховки во время занятий гимнастикой; правил безопасности во время занятий гимнастикой.</p> <p>Прыжки Студент выполняет прыжки со скакалкой (4x50; 2x100; 2x30с; 4x15с; 2x60с, 2мин в свободном темпе).</p> <p>Висы и упоры Студент(ка) выполняет (юноши) упражнения в висах и упорах, подтягивание в висе; подъем переворот, подъем силой; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; удерживание угла; (<i>девушки</i>) подтягивание в висе, на низкой перекладине (высота 95 см); применяет самостраховку во время выполнения гимнастических упражнений.</p> <p>Ритмическая гимнастика (девушки) Студентка выполняет комплекс упражнений из положения сидя и лежа, направленный на развитие координации, гибкости в шейном, грудном, поясничном отделах, подвижности в плечевом и тазобедренном суставах; комплекс упражнений с профессиональной направленностью; соблюдает правила безопасности при выполнении упражнений.</p> <p>Атлетическая гимнастика (юноши) Студент выполняет упражнения с гирями, гантелями, малой штангой или партнером - подтягивание на перекладине</p>
---	--

	<p>широким хватом (касание затылком от 3-8 до 3-10 раз); жим лежа (довести до 5 серий 2-8 раз - 3 мин); сгибание рук в локтях, стоя со штангой 3-10 раз; «французский» жим, стоя 3-10 раз; поднимание на носках, стоя на подставке 5-15 раз, поднимание туловища из положения, лежа на наклонной доске 3-30 раз; разгибание и сгибание кистей рук со штангой или другой нагрузкой 4-15 раз, сидя на скамье, предплечье на бедрах;</p> <p>придерживается правил безопасности во время занятий.</p>
Спортивные игры	
Баскетбол	
<p>Теоретические сведения Правила безопасности во время проведения занятий. Использование технико-тактических действий игры в баскетбол в профессиональном развитии. Судейская практика. Игра по правилам.</p> <p>Специальная физическая подготовка Специальные упражнения на развитие скорости, выносливости, ловкости, координации движений. Специальные подготовительные упражнения баскетболиста.</p> <p>Технико-тактическая подготовка Совершенствование техники ведения, передач и бросков мяча. Вырывание мяча рывком на себя и толчком вниз к противнику. Индивидуальные действия тактики нападения. Выход на свободное место после сближения с защитником и выходом к нему за спину. Групповые взаимодействия без смены и со сменой мест. Позиционное нападение. Тактика</p>	<p>Студент характеризует технико-тактические действия игры, которые способствуют профессиональному развитию; приводит примеры комплекса подготовительных и специальных упражнений баскетболиста; знает правила судейства; игру в баскетбол по правилам; выполняет правила безопасности во время игры в баскетбол.</p> <p>Специальная физическая подготовка Студент выполняет упражнения с ускорением (10-20м) из разных стартовых положений разными способами и ведением мяча; челночный бег 4x9м; серии прыжков в высоту из разных исходных положений, упражнения на координацию движений: держать равновесие, стоя на одной ноге в течение минуты; стоя напротив стены, броски и ловля набивного мяча от стены; выполнять традиционные движения из непривычного положения, в непривычных условиях.</p> <p>Технико-тактическая подготовка Студент выполняет технику ведения, передач и бросков мяча; вырывание мяча в технике защиты; индивидуальные действия и групповые взаимодействия в тактике нападения; групповые и командные взаимодействия в сочетании с индивидуальными тактическими действиями в защите; демонстрирует позиционное</p>

<p>защиты: индивидуальные действия, держание игрока в тыловой зоне, тактика выбивания и вырывания мяча, групповые и командные взаимодействия.</p>	<p>нападение; элементы изученной тактики в двусторонней игре.</p>
<p>Волейбол</p>	
<p>Теоретические сведения Правила безопасности во время проведения занятий. Использование технико-тактических действий в процессе игры. Инструкторская и судейская практика. Жесты и судейская терминология. Физическая и специальная подготовка волейболиста. Самоконтроль во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>Специальная физическая подготовка Упражнения на развитие скорости, ловкости, выносливости; разнообразные прыжковые упражнения; упражнения с набивными мячами. Специальные подготовительные упражнения волейболиста.</p> <p>Технико-тактическая подготовка Верхняя подача на точность и силу; передача снизу двумя руками; передача мяча для нападающего удара; имитация нападающего удара, нападающий удар из зоны 4, 2; групповое блокирование. Совершенствование техники и тактики игры в нападении и защите.</p>	<p>Студент знает правила безопасности во время игры в волейбол; основы техники и тактики игры, жесты и судейскую терминологию; объясняет судейство соревнований; факторы, определяющие эффективность состязательной деятельности игроков; приводит примеры комплексов подготовительных и специальных упражнений волейболиста; обосновывает самоконтроль во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>Специальная физическая подготовка Студент выполняет разнообразные ускорения, повороты в движении, падения, перекаты, имитацию нападающего удара, блокирования; упражнения для развития ловкости, прыгучести, силы мышц туловища, плечевого пояса, кистей рук, гибкости; применяет передачи мяча в парах, в тройках, передвижение вдоль сетки приставным шагом правым и левым боком.</p> <p>Технико-тактическая подготовка Студент выполняет верхнюю подачу, передачу мяча из глубины площадки для нападающего удара; передачу двумя руками через сетку в парах; передачу на точность; прием мяча двумя руками снизу в зоне 5, 6, 1 и передачу в зоны 4, 3, 2; применяет передвижение приставным шагом, остановку прыжком в сочетании с выполнением технических приемов в нападении и защите; одиночное блокирование прямого нападающего удара, групповое блокирование в зонах; осуществляет прямой нападающий удар; нападающий удар из зоны 4, 3, 2; нападающий удар со второй линии; умеет направлять мяч в нужном направлении с разной траекторией; выполнять нападающий удар из зоны 4, 2; блокировать нападающего игрока.</p>

Футбол	
<p><i>Теоретические сведения</i> История развития футбола. Правила игры. Совершенствование техники и тактики игры. Правила судейства. Правила безопасности на занятиях по футболу.</p> <p><i>Специальная физическая подготовка</i> Развитие скоростно-силовых качеств, общей и скоростной выносливости; развитие быстроты в игровых действиях. Специальные подготовительные упражнения футболиста.</p> <p><i>Технико-тактическая подготовка</i> Разные сочетания приемов передвижения с техникой овладения мячом; удары по мячу на дальность; остановка мяча разными способами; ведение мяча разными способами; обманные движения (финты); жонглирование мячом. Совершенствование индивидуальных тактических действий. Функции игроков. Переводы игры на противоположный фланг длинными передачами. Элементы игры вратаря.</p>	<p>Студент знает историю развития футбола, правила игры; основы техники и тактики игры в футбол; выполняет обязанности судьи во время учебных игр; правила безопасности игры в футбол.</p> <p><i>Специальная физическая подготовка</i> Студент выполняет прыжки с места и с разбега с имитированием удара головой или ногой по мячу; подвижные и спортивные игры с элементами футбола; удары по мячу на дальность; ускорение к мячу со следующим ударом по воротам; броски набивного мяча на дальность; борьба за мяч с помощью толчков; бег с максимальной скоростью после имитирования удара ногой или головой в прыжке, после преодоления препятствий; бег боком и спиной вперед наперегонки; быстрый переход от бега спиной вперед на обычный и др.; ускорение и рывки с мячом на 30-60 м.</p> <p><i>Технико-тактическая подготовка</i> Студент выполняет разные приемы передвижения в сочетании с техникой овладения мячом; удары по мячу ногой на точность (в цель, в ворота, партнеру, который двигается); удары по мячу головой: удары лбом в прыжке; остановка мяча разными способами; ведение мяча разными способами на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, обманные движения (финты); ввод мяча на точность и дальность; жонглирование мячом ногой, бедром, головой; элементы игры вратаря: ловля и отражение разных мячей, находясь в воротах и на выходе из ворот; бросание руками и выбивание мяча ногами на точность и дальность; применяет все изученные элементы техники и тактические действия в учебной двусторонней игре; придерживается правил учебных игр; правил безопасности во время занятий футболом.</p>
Гандбол (ручной мяч)	

<p>Теоретические сведения Элементы физической и технической подготовки юного гандболиста. Правила безопасности. Правила игры.</p> <p>Специальная физическая подготовка Специальные упражнения по развитию силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости; упражнения на развитие координации; подвижные игры с элементами бега, прыжков, приседаний, кувырков, падений и стартов, выполняемые с мячом; игровые эстафеты. Специальные подготовительные упражнения гандболиста.</p> <p>Технико-тактическая подготовка Ловля мяча, летящего на различной высоте, и передача его с укороченным замахом (кистью). Броски в нападении с места, броски под острым углом к воротам с ударом мяча о поверхность площадки. Групповые тактические действия: 2х2, 3х3, заслоны, скрытые перемещения. Игра вратаря. Двухсторонняя игра.</p>	<p>Студент знает роль и место спортивной игры в физическом воспитании, воспитании морально-волевых качеств личности; основы физической и тактико-технической подготовки юного гандболиста; правила судейства; выполняет правила безопасности при игре в гандбол.</p> <p>Специальная физическая подготовка Студент выполняет силовые упражнения; упражнения на развитие быстроты; подвижные игры с элементами бега, прыжков, приседаний, кувырков, падений, стартов, выполняемые с мячом; упражнения на растягивание, выполняемые пружинисто, небольшими сериями, с постепенным увеличением темпа и амплитуды движений.</p> <p>Технико-тактическая подготовка Студент выполняет ловлю мяча на различной высоте, передачу мяча с укороченным замахом (кистью); броски в нападении с места, броски под острым углом к воротам с ударом мяча о поверхность площадки; групповые действия 2х2, 3х3, заслоны и скрытые перемещения; применяет технику игры вратаря; тактические действия в двухсторонней игре.</p>
--	--

Четвертый год обучения

Содержание учебного материала	Государственные требования к уровню подготовки обучающегося
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
<p>Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие; критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления студентов. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.</p> <p>Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.</p>	<p>Студент знает психофизиологическую характеристику будущей производственной деятельности и учебного труда, динамику работоспособности в учебном году, называет факторы, ее определяющие; указывает критерии нервно-эмоционального, психического и психофизиологического утомления организма; значение мышечной релаксации;</p> <p>характеризует методы повышения эффективности производственного и</p>

Нетрадиционные методы укрепления здоровья и физического совершенствования.	учебного труда; оздоровительное и прикладное значение физических упражнений; владеет нетрадиционными методами укрепления здоровья и физического совершенствования.
ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
Профессионально-прикладная физическая подготовка	
Комплексы упражнений разрабатываются цикловой методической комиссией с учетом специальностей образовательного учреждения.	Студент выполняет комплекс общеукрепляющих упражнений, имеющих прикладное значение для будущей профессии/специальности.
Мониторинг физического развития	
Функциональные пробы и диагностические упражнения определяются образовательным учреждением с учетом материально-технического оснащения и направления физической подготовки.	Студент умеет измерять и оценивать уровень своего физического развития; оценивать свой уровень развития физических качеств в каждом диагностическом упражнении и уровень общей физической подготовленности.
Легкая атлетика	
Теоретические сведения Формирование профессионально-важных двигательных навыков. Самоконтроль за самочувствием. Правила судейства по легкой атлетике. Правила безопасности во время занятий легкой атлетикой.	Студент знает формирование профессионально-двигательных навыков; осуществление самоконтроля за самочувствием; придерживается правил безопасности во время занятий легкой атлетикой; владеет правилами судейства по легкой атлетике.
Специальная физическая подготовка Специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения - многоскоки; упражнения для развития скоростно-силовых качеств; специальные упражнения для метаний. Специальные подготовительные упражнения легкоатлета.	Специальная физическая подготовка Студент выполняет специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения - многоскоки, упражнения с набивными мячами; специальные упражнения для метаний; специальные подготовительные упражнения легкоатлета.
Бег Бег на короткие дистанции: совершенствование техники бега; ускорение; эстафетный бег. Бег на средние и длинные дистанции: совершенствование старта и техники бега по прямой; кросс – совершенствование техники бега; спортивная ходьба на 1000-1500м.	Бег Студент выполняет бег на короткие дистанции; ускорение; эстафетный бег (передача и принятие эстафетной палочки, челночный бег; бег с низкого старта 30-60м.; бег 100-200м); бег на средние и длинные дистанции - старт и технику бега по прямой; кросс – технику бега по пересеченной местности, по равнинным участкам; спортивную ходьбу на 1000-1500 м.

<p>Прыжки Прыжки: специальные упражнения прыгуна; совершенствование техники прыжков с разбега, прыжков в длину с места; прыжки в высоту с разбега одним из способов.</p> <p>Метание Метание гранаты: совершенствование техники метания, специальные упражнения для совершенствования техники метания; контрольное метание.</p>	<p>Прыжки Студент выполняет прыжки в длину с места и разбега; прыжки в высоту с разбега одним из способов.</p> <p>Метание Студент выполняет метание гранаты.</p>
Гимнастика	
<p>Теоретические сведения Оздоровительное и профессионально-прикладное значение гимнастики. Комплекс гимнастических упражнений при самостоятельных занятиях. Самоконтроль самочувствия при выполнении упражнений. Правила безопасности.</p>	<p>Студент знает осуществление самоконтроля самочувствия при выполнении упражнений; характеризует оздоровительное и профессионально-прикладное значение гимнастики; комплекс гимнастических упражнений при самостоятельных занятиях; соблюдает правила безопасности во время выполнения гимнастических упражнений.</p>
<p>Специальная физическая подготовка Упражнения в паре с партнером, упражнения с предметами (гантели, набивные мячи, мяч, скакалка, гимнастическая палка, обруч); упражнения для формирования и коррекции осанки, упражнения на развитие гибкости, координации движения. Специальные подготовительные упражнения гимнаста. Строевые упражнения.</p> <p>Прыжки Прыжки со скакалкой на скорость и выносливость.</p> <p>Висы и упоры Упражнения на перекладине; параллельных брусьях (<i>юноши</i>). Упражнения на перекладине (<i>девушки</i>).</p>	<p>Специальная физическая подготовка Студент выполняет строевые упражнения и приемы на месте и в движении; упражнения для формирования и коррекции осанки; упражнения для развития пластичности движений; перестроения и повороты в движении; упражнения амплитудного характера для развития гибкости; упражнения на координацию движений; придерживается правил контроля и страховки во время занятий гимнастикой; правил безопасности во время занятий гимнастикой.</p> <p>Прыжки Студент выполняет прыжки со скакалкой (4x50; 2x100; 2x60с, 3 мин в медленном темпе).</p> <p>Висы и упоры Студент выполняет (<i>юноши</i>) упражнения в висах и упорах, подтягивание в виси; подъем переворотом, подъем силой; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях;</p>

<p><i>Ритмическая гимнастика (девушки)</i> Комплексы из видов упражнений: разновидности ходьбы и бега, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц шеи, упражнения для мышц туловища, для мышц ног, для мышц тазового пояса, брюшного пресса и спины, упражнения на расслабление.</p> <p><i>Атлетическая гимнастика (юноши)</i> Упражнения с отягощением: с гириями, гантелями, штангой.</p>	<p>удерживание угла; (девушки) подтягивание в висе, на низкой перекладине (высота 95 см); применяет самостраховку во время выполнения гимнастических упражнений.</p> <p><i>Ритмическая гимнастика (девушки)</i> Студентка выполняет комплексы из видов упражнений: разновидности ходьбы и бега, для развития мышц рук и плечевого пояса, мышц шеи и туловища, мышц ног, тазового пояса, брюшного пресса и спины, упражнения на расслабление.</p> <p><i>Атлетическая гимнастика (юноши)</i> Студент выполняет упражнения с гантелями, малой штангой или партнером (каждое упражнение выполняется не меньше, чем в четырёх сериях по 8-10 повторов в каждой) - подтягивание на перекладине широким хватом от 4-8 до 4-10 раз; жим, лежа довести до 5 серий, сгибание рук в локтях, стоя со штангой 4-10 раз; «французский» жим, стоя 4-10 раз; поднятие туловища из положения лежа на наклонной доске 4-30 раз; разгибание и сгибание рук в упоре лёжа.</p>
<i>Спортивные игры</i>	
<i>Баскетбол</i>	
<p><i>Теоретические сведения</i> Правила безопасности во время проведения занятий. Судейская практика. Использование технико-тактических действий в процессе игры. Методика проведения самостоятельных занятий по баскетболу.</p> <p><i>Специальная физическая подготовка</i> Специальные упражнения на развитие скорости, выносливости, ловкости, координации движений. Специальные подготовительные упражнения баскетболиста.</p>	<p>Студент знает правила безопасности во время игры в баскетбол; правила судейства игры; характеризует организацию нападения и защиты, противодействия нападения и быстрому прорыву; приводит примеры комплекса подготовительных и специальных упражнений баскетболиста; умеет организовать самостоятельные занятия по баскетболу.</p> <p><i>Специальная физическая подготовка</i> Студент выполняет упражнения с ускорением (10-20м) из разных стартовых положений разными способами, ведением мяча; "челночный" бег 4x9м; серии прыжков вверх из разных исходных положений, прыжки со скакалкой; упражнения на координацию движений.</p>

<p>Технико-тактическая подготовка Выбивание и вырывание мяча у активно действующего противника в технике защиты. Индивидуальные действия игрока в тактике нападения. Индивидуальная тактика ведения и броска мяча. Взаимодействия двух и трех человек, без смены и со сменой мест против условного, пассивного и активного противодействия. Позиционное нападение через центрального игрока.</p> <p>Тактика выбивания мяча при ведении мяча. Групповые взаимодействия в сочетании с активным противодействием. Командные взаимодействия в тактике защиты. Личная система защиты в тыловой зоне. Двухсторонняя игра.</p>	<p>Технико-тактическая подготовка Студент выполняет выбивание и вырывание мяча у активно действующего противника; применяет тактику нападения: взаимодействие двух и трех человек, без смены и со сменой мест против условного, пассивного и активного противодействия; тактику выбивания мяча при ведении мяча; систему защиты в тыловой зоне; демонстрирует индивидуальные действия игрока в тактике нападения; индивидуальную тактику ведения и броска мяча; позиционное нападение через центрального игрока; групповые и командные взаимодействия в сочетании с активным противодействием; элементы изученной тактики в двухсторонней игре.</p>
Волейбол	
<p>Теоретические сведения Правила безопасности во время игры. Инструкторская и судейская практика. Жесты и судейская терминология. Использование технико-тактических действий в процессе игры. Физическая и специальная подготовка волейболиста.</p> <p>Специальная физическая подготовка Упражнения на развитие скорости, ловкости, выносливости; разнообразные прыжковые упражнения; упражнения с набивными мячами. Специальные подготовительные упражнения волейболиста.</p>	<p>Студент знает правила безопасности во время игры в волейбол; знает жесты и терминологию игры в волейбол; характеризует технику и тактику игры в волейбол, специальную и физическую подготовку волейболиста; приводит примеры комплексов подготовительных и специальных упражнений волейболиста; проводит судейство соревнований.</p> <p>Специальная физическая подготовка Студент выполняет разнообразные ускорения, повороты в движении, падения, перекаты, имитацию нападающего удара, блокирование; упражнения для развития прыгучести, силовые упражнения с внешним отягощением, с удержанием собственного веса тела; гибкости; упражнения для развития выносливости – бег в переменном темпе (бег на 200-400м в среднем темпе, бег на 100-200м в медленном темпе); имитацию блокирования нападающего удара; применяет передачи мяча в стену, в парах, тройках; передвижение вдоль сетки скрестным шагом правым и левым боком.</p>

<p>Технико-тактическая подготовка Тактические действия в нападении: нападающий удар между игроками в зонах «6 и 4», «5 и 6», «6 и 1». Силовая подача в зону «5», в зону «6», в зону «1».</p> <p>Тактические действия в защите: взаимодействие игроков в зоне защиты (свободный от блока, крайний защитник).</p>	<p>Технико-тактическая подготовка Студент выполняет тактические действия в нападении: нападающий удар между игроками в зонах «6 и 4», «5 и 6», «6 и 1»; силовую подачу в зону «5», в зону «6», в зону «1»;</p> <p>применяет тактические действия в защите: взаимодействие игроков в зоне защиты (свободным от блока; крайним защитником);</p> <p>осуществляет игру с использованием изученных элементов техники.</p>
Футбол	
<p>Теоретические сведения Футбол в современном олимпийском движении. Физическая и техническая подготовка юного футболиста.</p> <p>Основные правила соревнований. Правила безопасности на занятиях по футболу.</p> <p>Специальная физическая подготовка Развитие скоростно-силовых качеств, общей и скоростной выносливости; развитие быстроты в игровых действиях. Специальные подготовительные упражнения футболиста.</p> <p>Технико-тактическая подготовка Совершенствование ударов по мячу на точность ударов, ведения и остановок мяча разными способами; обманные движения (финты); вбрасывание и отбор мяча.</p> <p>Совершенствование игры вратаря: ловля и отбивание мяча.</p> <p>Индивидуальные и командные тактические действия. Тактические комбинации в нападении и в защите.</p>	<p>Студент знает место футбола в современном олимпийском движении; физическую и техническую подготовку юного футболиста; основные правила соревнований;</p> <p>выполняет обязанности судьи во время учебных игр; правила безопасности при игре в футбол.</p> <p>Специальная физическая подготовка Студент владеет техникой выполнения упражнений на развитие ловкости, гибкости, быстроты;</p> <p>выполняет удары по мячу на дальность; броски мяча на дальность; бег с максимальной скоростью после имитирования удара ногой или головой; бег боком и спиной вперед наперегонки; быстрый переход от бега спиной вперед на обычный и др.; ускорение и рывки с мячом на 30-60 м.</p> <p>Технико-тактическая подготовка Студент выполняет технические элементы: удары по мячу разными способами, ведения и остановки мяча разными способами, обманные движения (финты); вбрасывание и отбор мяча; технику игры вратаря: ловля и отбивание мяча, находясь в воротах и на выходе из ворот; бросание руками и выбивание мяча ногами на точность и дальность; командные тактические действия в сочетании с индивидуальными;</p> <p>придерживается правил игры; правил безопасности во время занятий футболом.</p>
Гандбол (ручной мяч)	
Теоретические сведения	Студент знает историю развития

<p>История развития гандбола. Правила проведения соревнований и судейство.</p> <p>Специальная физическая подготовка Специальные упражнения на развитие силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости; упражнения на развитие координации; подвижные игры с элементами бега, прыжков, приседаний, кувырков, падений и стартов, выполняемые с мячом; игровые эстафеты. Специальные подготовительные упражнения гандболиста.</p> <p>Технико-тактическая подготовка Отвлекающие действия (финты): передача с ложным замахом на бросок по воротам, броски по воротам с ложным замахом на передачу. Игра вратаря. Взаимодействие вратаря с защитой. Командные тактические действия, организация нападения путем быстрого прорыва 2 : 4, 3 : 3. Двухсторонняя игра.</p>	<p>гандбола; правила проведения соревнований; выполняет правила судейства при игре в гандбол; правила безопасности при игре.</p> <p>Специальная физическая подготовка Студент выполняет ускоренный бег с разных исходных положений, бег на короткие дистанции с мячом, бег с мячом с последующим броском по воротам; прыжки на одной и двух ногах с последующим ускорением, перебаты и кувырки с последующим ускорением; ведение мяча в быстром темпе с передачей его партнеру; упражнения на растягивание, кувырки (вперед-назад), рывки на короткие расстояния, броски набивного мяча партнеру на дальние расстояния.</p> <p>Технико-тактическая подготовка Студент выполняет отвлекающие действия (финты): передачу мяча с ложным замахом на бросок по воротам, бросок по воротам с ложным замахом на передачу; командные тактические действия; соблюдает технику игры вратаря; правила игры.</p>
--	--

**ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ
КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ РАБОЧИХ И СЛУЖАЩИХ**

ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Содержание учебного материала	Государственные требования к уровню подготовки обучающегося
I ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
<p>Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Режим человека в трудовой и учебной деятельности. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной</p>	<p>Студент понимает влияние экологических факторов, наследственных заболеваний и вредных привычек на здоровье человека, значение личного отношения к здоровью как условия формирования здорового образа жизни; основные принципы построения самостоятельных занятий; содержание врачебного контроля за состоянием организма; называет современные оздоровительные</p>

<p>релаксации и аутотренинга. Активный отдых. Физическая нагрузка и отдых как факторы воздействия на физическое развитие. Вводная и производственная гимнастика.</p> <p>Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.</p> <p>Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Факторы регуляции нагрузки.</p> <p>Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p> <p>Правила безопасности при выполнении физических упражнений разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).</p>	<p>системы физического воспитания, режимы в трудовой и учебной деятельности; знает правила безопасности при выполнении физических упражнений в условиях спортивного зала и спортивной площадки.</p>
---	---

II ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1 Учебно-методические занятия

<ol style="list-style-type: none"> 1. Простейшие методики самооценки работоспособности и усталости организма. Использование методов самоконтроля. 2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха. 3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. 4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Физические упражнения для коррекции зрения. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. 5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся. 6. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика 	<p>Студент использует методики самооценки работоспособности и методы самоконтроля за состоянием организма при систематическом занятии физическими упражнениями; методики самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности;</p> <p>выполняет простейшие приемы самомассажа и релаксации; индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры; профилактические меры по предотвращению профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p>
--	---

<p>самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.</p> <p>7. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).</p> <p>8. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.</p>	
2.2 Практические занятия	
Профессионально-прикладная физическая подготовка	
<p>Комплексы упражнений разрабатываются цикловой методической комиссией с учетом профессий образовательного учреждения.</p>	<p>Студент выполняет комплекс общеукрепляющих упражнений, имеющих прикладное значение для будущей профессии.</p>
Мониторинг физического развития	
<p>Функциональные пробы и диагностические упражнения определяются образовательным учреждением с учетом материально-технического оснащения и направления физической подготовки.</p>	<p>Студент умеет измерять и оценивать уровень своего физического развития; оценивать свой уровень развития физических качеств в каждом диагностическом упражнении и уровень общей физической подготовленности.</p>
Легкая атлетика	
<p>Теоретические знания Классификация видов легкой атлетики (ходьба, бег, прыжки, метания, многоборье). Оздоровительное и прикладное значение легкой атлетики. Особенности личной гигиены легкоатлета. Правила безопасности во время занятий легкой атлетикой.</p> <p>Специальная физическая подготовка Специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения - многоскоки; упражнения для развития скоростно-силовых качеств; специальные упражнения для метаний. Специальные подготовительные упражнения легкоатлета.</p> <p>Бег Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью,</p>	<p>Студент знает классификацию видов легкой атлетики; оздоровительное и прикладное значение легкой атлетики; особенности личной гигиены легкоатлета; соблюдает правила безопасности во время занятий легкой атлетикой.</p> <p>Специальная физическая подготовка Студент выполняет специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения - многоскоки, упражнения с набивными мячами; специальные упражнения для метаний; специальные подготовительные упражнения легкоатлета.</p> <p>Бег Студент выполняет специальные упражнения легкоатлета; бег с высокого и низкого старта, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м, бег по прямой с различной</p>

<p>равномерный бег на дистанцию 2000 м (<i>девушки</i>) и 3000 м (<i>юноши</i>).</p> <p>Прыжки. Прыжки в длину с места, с разбега; прыжки в высоту одним из способов.</p> <p>Метание. Метание гранаты с разбега весом 500г (<i>девушки</i>) и 700 г (<i>юноши</i>); метание мяча на дальность с разбега.</p>	<p>скоростью, равномерный бег (<i>девушки</i>) – 2000 м, (<i>юноши</i>) – 3000 м; прыжки в длину и высоту выбранным способом; метание мяча с разбега на дальность; метание гранаты с разбега.</p>
Кроссовая подготовка	
<p>Теоретические знания Основы кроссового бега. Техника дыхания. Значение бега по пересеченной местности, преодоления естественных препятствий для развития и поддержания на требуемом уровне выносливости, силы, быстроты, ловкости. Кросс в олимпийском движении. Правила безопасности.</p> <p>Специальная физическая подготовка Специальные упражнения для развития выносливости, скоростной выносливости. Прыжковые упражнения. Дыхательные упражнения. Упражнения для развития силы рук и плечевого пояса.</p> <p>Кросс Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Бег по равнинным участкам, бег на подъем (вгору) – 250 м (под углом до 15 градусов) и на спуск с горы; преодоление отрезков 400-600 м; равномерный бег: (<i>девушки</i>) 7-18 мин, (<i>юноши</i>) 10-20 мин; кроссовый бег 10-15 мин.</p>	<p>Студент знает основы кроссового бега, технику бега на длинные дистанции, значение бега по пересеченной местности для развития физических качеств (выносливость, сила, быстрота, ловкость); значение кросса в олимпийском движении; соблюдает правила безопасности при беге по пересеченной местности, по равнинным участкам, в гору (с горы).</p> <p>Специальная физическая подготовка Студент выполняет специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения, дыхательные упражнения, упражнения на развитие силы рук и плечевого пояса.</p> <p>Кросс Студент выполняет бег по пересеченной местности, равнинным участкам, в гору (с горы); бег на преодоление отрезков 400-600 м; равномерный бег в среднем темпе (<i>девушки</i>) 7-18 мин, (<i>юноши</i>) 10-20 мин; кроссовый бег 10-15 мин.</p>
Гимнастика	
<p>Теоретические знания Виды гимнастики. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение для организма студента. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Правила безопасности.</p> <p>Специальная физическая подготовка Упражнения с предметами; упражнения для коррекции осанки, упражнения на развитие гибкости, координации движения. Специальные</p>	<p>Студент характеризует виды гимнастики; выполняет утреннюю гимнастику, вводную и производственную гимнастику.</p> <p>Специальная физическая подготовка Студент выполняет упражнения с предметами, упражнения для коррекции осанки, упражнения на развитие гибкости и координации движения, строевые</p>

<p>подготовительные упражнения гимнаста. Строевые упражнения.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с предметами (гантели, скакалка, гимнастическая палка, мячи, набивные мячи, обруч), упражнения в паре с партнером. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</p>	<p>упражнения; специальные подготовительные упражнения гимнаста.</p> <p>Студент выполняет общеразвивающие упражнения с предметами (гантели, скакалка, гимнастическая палка, мячи, набивные мячи, обруч); упражнения для профилактики профессиональных заболеваний; упражнения для коррекции зрения, комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики;</p> <p>соблюдает правила безопасности во время выполнения гимнастических упражнений.</p>
Спортивные игры	
Баскетбол	
<p>Теоретические сведения История развития баскетбола. Правила игры, терминология. Правила безопасности при игре в баскетбол.</p> <p>Формирование профессионально значимых умений и навыков будущих специалистов средствами баскетбола.</p> <p>Специальная физическая подготовка Специальные упражнения на развитие скорости, выносливости, ловкости, координации движений. Специальные подготовительные упражнения баскетболиста.</p> <p>Технико-тактическая подготовка Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Правила безопасности игры. Двухсторонняя игра.</p>	<p>Студент знает историю развития баскетбола в мире, значение спортивной игры для формирования профессионально значимых умений и навыков для будущих специалистов, терминологию игры;</p> <p>соблюдает правила игры; правила безопасности при игре в баскетбол.</p> <p>Специальная физическая подготовка Студент выполняет упражнения с ускорением (10-20м) из разных стартовых положений различными способами, с ведением мяча; “челночный” бег 4х9 м.</p> <p>Технико-тактическая подготовка Студент выполняет чередование различных стоек, передвижений, остановок, поворотов в нападении и защите; технику ведения, ловли и передачи мяча в условиях противодействий защитников, технику броска в корзину с разных положений (с места, в движении, прыжком); отвлекающие действия на месте и в движении; технико-тактические приемы защиты и нападения в условиях противодействия игрокам нападающей команды;</p> <p>применяет ведение мяча попеременно правой и левой руками, броски мяча в корзину после ведения и двойного шага с близкого, среднего и дальнего расстояния с разных направлений от щита; штрафные</p>

	<p>броски одной и двумя руками; демонстрирует отвлекающие действия на месте и в движении; персональную и зональную защиту; двухстороннюю игру.</p>
Волейбол	
<p>Теоретические знания История создания и развития волейбола. Правила безопасности при изучении элементов волейбола.</p> <p>Формирование профессионально значимых умений и навыков будущих специалистов средствами волейбола. Терминология игры. Правила игры в волейбол.</p> <p>Специальная физическая подготовка Упражнения на развитие скорости, ловкости, выносливости; разнообразные прыжковые упражнения; упражнения с набивными мячами. Специальные подготовительные упражнения волейболиста.</p> <p>Технико-тактическая подготовка Перемещения, разновидности стоек, передача мяча: передача снизу и сверху двумя руками, в парах, через сетку, передача мяча с изменением высоты. Поддача: верхняя прямая поддача, нижняя прямая поддача по зонам. Нападающий удар с различных передач, через сетку. Одиночное блокирование, самостраховка после блока. Правила игры. Правила безопасности игры.</p> <p>Двухсторонняя игра.</p>	<p>Студент знает историю создания и развития волейбола; волейбол как средство физического воспитания, средство развития профессиональных качеств будущего специалиста; терминологию игры;</p> <p>выполняет правила игры в волейбол; правила безопасности, профилактику травматизма волейболиста.</p> <p>Специальная физическая подготовка Студент выполняет ускорение из разных исходных положений 5-10 м с изменением направления и скорости движения, разновидности прыжков, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, перемещения в упоре лежа вправо-влево, по кругу, броски набивного мяча от груди двумя руками вперед, над собой; многократные передачи мяча в стену; передачу мяча в парах, в тройках, в движении; броски теннисного мяча через сетку в цель, в заданную зону, передвижение вдоль сетки приставным шагом правым и левым боком, остановки и выбор исходного положения для блокирования.</p> <p>Технико-тактическая подготовка Студент выполняет технику перемещения (приставным шагом, с остановкой шагом и прыжком, сочетание перемещения и остановки); передачу мяча снизу и сверху двумя руками, верхнюю прямую и боковую подачи с попаданием в плоскость площадки, встречные передачи двумя руками сверху в парах; приемы мяча разными способами;</p> <p>владеет техникой блокирования с последующей страховкой;</p> <p>умеет выбирать место для передачи мяча нападающему игроку, согласовывать свои действия в соответствии с характером передачи; играть по правилам.</p>
Футбол	

<p>Теоретические сведения История развития футбола. Правила игры. Роль игры в футбол в совершенствовании профессионально значимых качеств специалиста. Правила безопасности на уроках футбола.</p> <p>Специальная физическая подготовка Развитие скоростно-силовых качеств, общей и скоростной выносливости; развитие быстроты в игровых действиях. Специальные подготовительные упражнения футболиста.</p> <p>Технико-тактическая подготовка Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Правила безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.</p>	<p>Студент знает историю развития футбола; основную терминологию, правила игры; значение футбола для совершенствования профессионально значимых качеств специалиста; соблюдает правила безопасности при игре в футбол.</p> <p>Специальная физическая подготовка Студент выполняет упражнения по вбрасыванию и остановке мяча, различные ускорения и рывки с мячом, бег и прыжки в различных сочетаниях; броски набивного мяча разными способами; бег с максимальной скоростью, боком и спиной вперед наперегонки, быстрый переход от бега спиной вперед на обычный; удары ногой или головой, после преодоления препятствий.</p> <p>Технико-тактическая подготовка Студент выполняет различные сочетания приемов передвижения с техникой владения мячом; удары по мячу внутренней стороной стопы, средней частью подъема ноги; удары по мячу головой на месте и в прыжке; остановки мяча ногой, грудью, отбор мяча; ведение мяча разными способами, обманные движения (финты); вбрасывание мяча; жонглирование мячом; применяет тактику защиты и нападения; осуществляет игру по упрощенным правилам на площадках разных размеров.</p>
Гандбол (ручной мяч)	
<p>Теоретические сведения История развития гандбола. Гандбол как эффективный способ развития основных физических и личностных качеств будущего специалиста: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, смелости и решительности. Терминология спортивной игры. Правила безопасности.</p> <p>Специальная физическая подготовка Специальные упражнения по развитию силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости; упражнения на развитие координации; подвижные игры с</p>	<p>Студент знает историю создания и развития гандбола; влияние игры на развитие основных физических и психических качеств будущего специалиста; правила игры; владеет терминологией игры; выполняет правила безопасности при игре в гандбол.</p> <p>Специальная физическая подготовка Студент выполняет специальные упражнения: упражнения на гимнастической стенке, перекладине, брусьях, канате, гимнастической скамейке;</p>

<p>элементами бега, прыжков, приседаний, кувырков, падений и стартов, выполняемые с мячом; игровые эстафеты. Специальные подготовительные упражнения гандболиста.</p> <p>Технико-тактическая подготовка Передача и ловля мяча в парах, тройках, передача и ловля мяча с отскоком от площадки. Бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику. Перехваты мяча, выбивание или отбор мяча. Контратака.</p>	<p>бег по пересеченной местности; силовые упражнения, выполняемые с гантелями, штангой; бег спиной и боком; броски на дальние расстояния набивного мяча весом до 1 кг; прыжки в длину и высоту; стартовый рывок и бег на 10-60 м, бег со сменой темпа, остановками и изменением направления; владеет навыками подвижных игр по упрощенным правилам с элементами гандбола.</p> <p>Технико-тактическая подготовка Студент выполняет передачу и ловлю мяча на месте в парах, в тройках, с отскоком от площадки; бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику; перехваты мяча; выбивание или отбор мяча; владеет тактическими действиями в нападении, защите.</p>
--	---

ВИДЫ СПОРТА ПО ВЫБОРУ

Плавание

Занятия позволяют студентам повышать потенциальные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем. В процессе занятий совершенствуются основные двигательные качества: сила, выносливость, быстрота.

Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Плавание до 400 м. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.

Плавание на боку, на спине. *Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде.* Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплыwanie отрезков 25–100 м по 2–6 раз. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки). Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Правила безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне.

Самоконтроль при занятиях плаванием.

Настольный теннис

Игра способствует развитию высокой двигательной активности студентов. Занятия формируют такие важные качества, как быстрота реакции, ловкость, выносливость, координация движения и др.

Игровая стойка теннисиста, ее разновидности. Виды хваток ракетки. Способы перемещения теннисиста.

Выполнение основных технических приёмов (подача, толчковый удар). Виды подачи. Приём подачи. Выполнение защитных приёмов техники игры: подрезка справа

и слева, «свечка». Выполнение серий защитных приёмов техники игры по прямой и диагонали. Выполнение атакующих приёмов техники игры. Правила безопасности при занятиях настольным теннисом. Правила соревнований.

Ритмическая гимнастика

Занятия способствуют совершенствованию координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оказывают оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы. Использование музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма.

Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.

Атлетическая гимнастика

Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.

Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Правила безопасности занятий.

Элементы единоборства

Каратэ-до, айкидо, таэквондо (восточные единоборства) развивают сложно-координационные движения, психофизические навыки (предчувствие ситуации, мгновенный анализ сложившейся ситуации, умение избежать стресс, снятие психического напряжения, релаксация, регуляция процессов психического возбуждения и торможения, уверенность и спокойствие, способность принимать правильное решение мгновенно).

Дзю-до, самбо, греко-римская, вольная борьба формируют психофизические навыки (преодоление, предчувствие, выбор правильного решения, настойчивость, терпение), обучают приемам самозащиты и защиты, развивают физические качества (статическую и динамическую силы, силовую выносливость, общую выносливость, гибкость).

Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т.д. силовые упражнения и единоборства в парах. Овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами.

Правила соревнований по одному из видов единоборств. Гигиена борца. Правила безопасности в ходе единоборств.

Дыхательная гимнастика

Упражнения дыхательной гимнастики могут быть использованы в качестве профилактического средства физического воспитания. Дыхательная гимнастика используется для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой. Позволяет увеличивать жизненную емкость легких.

Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).

Спортивная аэробика

Занятия спортивной аэробикой совершенствуют чувство темпа, ритма, координацию движений, гибкость, силу, выносливость.

Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.

Правила безопасности при занятии спортивной аэробикой.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

**Ориентировочные контрольные нормативы для студентов
второго года обучения**

№ п/п	Контрольные упражнения	юноши				девушки			
		«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»
1	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА								
1.1	Бег 30 м (с)	4.3	4.5	4.8	5.1	4.9	5.1	5.4	6.0
1.2	Бег 60 м (с)	8.1	8.5	8.9	9.4	8.9	9.3	9.6	10.1
1.3	Бег 100 м (с)	14.4	15.2	15.7	16.5	16.7	17.4	18.0	18.7
1.4	Бег 1500 м (мин, с)	5.40	6.00	6.35	7.05	-	-	-	
1.5	Бег 1000 м (мин, с)	-	-	-	-	4.50	5.10	5.40	6.05
1.6	Прыжок в длину с места (см)	2.35	2.20	2.00	1.70	1.85	1.75	1.60	1.40
1.7	Прыжок в длину с разбега (см)	4.15	3.85	3.50	3.10	3.15	2.85	2.50	2.30
1.8	Прыжок в высоту с разбега (см)	120	110	95	80	95	85	75	60
1.9	Метание малого мяча (150г) на дальность (м)	52	47	35	20	25	22	15	10
2	ГИМНАСТИКА								
2.1	Подтягивание на перекладине (раз) Подтягивание на перекладине в висе лежа (раз)	12	8	5	2	20	18	8	4
2.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	33	25	18	10	15	10	8	4
2.3	Наклон вперед из исходного положения, сидя на полу (см)	11	8	5	2	17	10	7	3
2.4	Подъем туловища в сед за 60 с	50	43	35	25	45	37	27	15
3	ВОЛЕЙБОЛ								
3.1	Челночный бег 4х9м	8.8	9.0	9.3	9.7	9.9	10.2	10.7	11.2
3.2	10 прямых верхних подач на точность в определенную зону	8	7	6	2	7	6	5	2
3.3	7 передач на точность через сетку из зоны 2, 3, 4 (в определенную зону)	6	5	4	2	5	4	3	1
4	БАСКЕТБОЛ								
4.1	10 бросков изученным способом (2х5) с дистанции 4,5 м на равном расстоянии между пятью точками (количество попаданий)	5	4	3	0	4	3	2	0
4.2	10 штрафных бросков	5	4	3	0	4	3	2	0
4.3	Броски мяча после ведения и двойного шага (5 попыток)	4	3	2	0	4	3	2	0
5	ФУТБОЛ								
5.1	6 ударов по неподвижному мячу на точность одним из выученных способов с расстояния 16,5 м в заданную половину ворот	5	3	2	0	4	2	1	0
5.2	6 остановок опускающегося мяча одним из выученных способов	5	3	2	0	4	2	1	0
6	ГАНДБОЛ								
6.1	Передача и ловля согнутой рукой сбоку отскочившего от стены мяча с расстояния 3 м (за 30 с)	23-25	20-22	17-19	14-16	22-24	19-21	16-18	13-15
6.2	Ведение мяча, тройной шаг, бросок по воротам с середины поля (количество попаданий из 7 бросков)	7	6	5	4	7	6	5	4

**Ориентировочные контрольные нормативы для студентов
третьего года обучения**

№ п/п	Контрольные упражнения	юноши				девушки			
		«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»
1	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА								
1.1	Бег 30 м (с)	4.2	4.4	4.7	5.1	4.9	5.0	5.3	6.0
1.2	Бег 60 м (с)	8.0	8.4	8.8	9.4	8.8	9.2	9.5	10.1
1.3	Бег 100 м (с)	14.3	15.0	15.5	16.5	16.6	17.2	18.0	18.7
1.4	Бег 1500 м (мин, с)	5.28	5.50	6.25	7.05	-	-	-	
1.5	Бег 1000 м (мин, с)	-	-	-	-	4.45	5.00	5.40	6.05
1.6	Прыжок в длину с места (см)	2.40	2.20	2.10	1.70	1.90	1.80	1.65	1.40
1.7	Прыжок в длину с разбега (см)	4.20	3.95	3.40	3.10	3.20	2.90	2.60	2.30
1.8	Прыжок в высоту с разбега (см)	125	115	95	80	100	95	75	60
1.9	Метание малого мяча (150г) на дальность (м)	55	50	45	20	30	25	17	10
2	ГИМНАСТИКА								
2.1	Подтягивание на перекладине (раз) Подтягивание на перекладине в висе лежа (раз)	13	10	7	2	21	19	10	4
2.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	35	28	20	10	15	13	10	4
2.3	Наклон вперед из исходного положения, сидя на полу (см)	12	9	7	2	18	12	8	3
2.4	Подъем туловища в сед за 60 с	53	45	37	25	47	40	30	15
3	ВОЛЕЙБОЛ								
3.1	Челночный бег 4х9м	8.7	9.0	9.2	9.7	9.8	10.1	10.7	11.2
3.1	10 прямых верхних подач на точность в определенную зону	9	8	7	2	8	7	6	2
3.2	7 передач на точность через сетку из зоны 2, 3, 4 (в определенную зону)	7	6	4	2	6	5	4	1
4	БАСКЕТБОЛ								
4.1	10 бросков изученным способом (2х5) с дистанции 4,5 м на равном расстоянии между пятью точками (количество попаданий)	6	5	4	0	5	4	3	0
4.2	10 штрафных бросков	6	5	3	0	5	4	3	0
4.3	Броски мяча после ведения и двойного шага (5 попыток)	5	3	2	0	4	3	2	0
5	ФУТБОЛ								
5.1	6 ударов по неподвижному мячу на точность одним из выученных способов с расстояния 16,5 м в заданную половину ворот	5	4	3	0	4	3	2	0
5.2	6 остановок опускающегося мяча одним из выученных способов	5	4	3	0	4	3	2	0
6	ГАНДБОЛ								
6.1	Передача гандбольного мяча на дальность в коридор 2,5 м (м)	17	16	15	14	15	14	13	12
6.2	Броски мяча с 9-ти в нижние углы ворот (с 5-ти попыток, количество точных бросков)	4	3	2	1	4	3	2	1

**Ориентировочные контрольные нормативы для студентов
четвертого года обучения**

№ п/п	Контрольные упражнения	юноши				девушки			
		«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»
1	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА								
1.1	Бег 30 м (с)	4.1	4.3	4.5	5.1	4.9	5.0	5.1	6.0
1.2	Бег 60 м (с)	8.0	8.4	8.7	9.4	8.8	9.0	9.5	10.1
1.2	Бег 100 м (с)	14.2	14.9	15.5	16.5	16.5	17.0	18.0	18.7
1.3	Бег 1500 м (мин, с)	5.25	5.45	6.20	7.05	-	-	-	
1.4	Бег 1000 м (мин, с)	-	-	-	-	4.42	5.00	5.35	6.05
1.5	Прыжок в длину с места (см)	2.45	2.25	2.15	1.70	1.95	1.85	1.70	1.40
1.6	Прыжок в длину с разбега (см)	4.25	4.00	3.50	3.10	3.25	2.95	2.60	2.30
1.7	Прыжок в высоту с разбега (см)	125	120	100	80	100	95	85	60
1.8	Метание малого мяча (150г) на дальность (м)	60	55	50	20	35	30	20	10
2	ГИМНАСТИКА								
2.1	Подтягивание на перекладине (раз) Подтягивание на перекладине в висе лежа (раз)	14	11	8	2	22	20	15	4
2.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	40	33	25	10	16	13	11	4
2.3	Наклон вперед из исходного положения, сидя на полу (см)	12	10	7	2	18	15	9	3
2.4	Подъем туловища в сед за 60 с	55	47	40	25	50	43	35	15
3	ВОЛЕЙБОЛ								
3.1	Челночный бег 4х9м	8.7	9.0	9.2	9.7	9.8	10.0	10.5	11.2
3.1	10 прямых верхних подач на точность в определенную зону	10	9	8	2	9	8	7	2
3.2	7 передач на точность через сетку из зоны 2, 3, 4 (в определенную зону)	7	6	5	2	6	5	4	1
4	БАСКЕТБОЛ								
4.1	10 бросков изученным способом (2х5) с дистанции 4,5 м на равном расстоянии между пятью точками (количество попаданий)	6	5	4	0	5	4	3	0
4.2	10 штрафных бросков	6	5	4	0	5	4	3	0
4.3	Броски мяча после ведения и двойного шага (5 попыток)	5	4	3	0	4	3	2	0
5	ФУТБОЛ								
5.1	6 ударов по неподвижному мячу на точность одним из выученных способов с расстояния 16,5 м в заданную половину ворот	6	5	4	0	5	4	3	0
5.2	6 остановок опускающегося мяча одним из выученных способов	6	5	4	0	5	4	3	0
6	ГАНДБОЛ								
6.1	Штрафной бросок с 7-ми метров в определенную половину ворот (с 5-ти попыток, количество точных бросков)	4	3	2	1	4	3	2	1
6.2	Тройной шаг с броском по воротам в нижние углы ворот (с 5-ти попыток, количество точных бросков)	4	3	2	1	4	3	2	1

Методические рекомендации к оцениванию учебных достижений студентов образовательных учреждений, реализующих образовательные программы среднего профессионального образования

Оценивание учебных достижений обучающихся (студентов) на уроках (занятиях) физической культуры осуществляется по следующим параметрам:

1. Овладение техникой выполнения физических упражнений.
2. Выполнение ориентировочного контрольного норматива (с учетом динамики результата).
3. Выполнение учебных заданий во время проведения уроков (занятий).
4. Овладение теоретическими знаниями.

Оценка техники выполнения физических упражнений, уровня усвоения теоретических знаний, выполнения учебных задач на уроке (занятии) может осуществляться как комплексно, так и отдельно.

Для оценивания развития физических качеств используются ориентировочные контрольные нормативы, которые разработаны по каждому году обучения (возрасту обучающихся) и с учетом половых особенностей.

Порядок выполнения нормативов определяет преподаватель согласно рабочей программе.

При оценивании выполнения нормативов по физической культуре следует придерживаться следующих требований:

1. Контрольные нормативы сдают студенты (основная и подготовительная медицинские группы), которые на момент сдачи норматива не жалуются на плохое самочувствие и состояние здоровья. Для обучающихся подготовительной медицинской группы подбираются такие упражнения, которые не противопоказаны по состоянию здоровья.
2. Каждому зачетному упражнению предшествует специальная физическая подготовка (не менее как на двух уроках (занятиях)).
3. Перед сдачей норматива преподаватель проводит разминку, а после – восстановительные упражнения.
4. Студенты имеют право пересдать норматив в другое время, определенное преподавателем.
5. Преподаватель обязан обеспечить безусловное соблюдение правил безопасности во время сдачи нормативов.

При оценивании учебных достижений по физической культуре учитываются следующие показатели:

- личные достижения в течение учебного года;
- степень активности на уроках (занятиях);
- привлечение студента к занятиям физической культурой во внеурочное время;
- участие в спортивных соревнованиях всех уровней.

На основе указанных показателей преподаватель может повысить студенту оценку.

В течение сентября каждого учебного года с целью адаптации обучающихся к нагрузкам сдача нормативов не осуществляется, а уроки (занятия) имеют рекреационно-оздоровительный характер с умеренными нагрузками. В этот период следует обязательно применять методы самоконтроля (дыхание, пульс, артериальное давление).

Объективная оценка уровня учебных достижений обеспечивается:

- осуществлением индивидуального подхода, то есть создание для обучающегося условий, которые соответствуют особенностям его развития, уровню физической подготовленности, состоянию здоровья;
- подбором контрольных нормативов для подготовительной медицинской группы с учётом медицинских показаний и противопоказаний;
- гласностью оценки (своевременным информированием студента об уровне его учебных достижений с кратким анализом выполнения).

Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, выполняют требования учебных программ с учётом медицинских показаний и противопоказаний. При этом из программных требований, предъявляемых к обучающимся, исключаются те виды учебной деятельности и контрольные нормативы, которые им противопоказаны. Указанные исключения не должны влиять на итоговую оценку.

Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, аттестуются в форме «зачтено» или «не зачтено». По их желанию и заявлению родителей, решением педагогического совета образовательного учреждения, эти студенты могут быть аттестованы и в форме оценки. В этом случае они аттестуются по усвоению теоретических знаний, технике выполнения **специальных** физических упражнений с учетом медицинских показаний и противопоказаний, а также выполнению учебных задач. **Ориентировочные контрольные нормативы эти студенты не сдают.**

В случае, если обучающийся в течение семестра пропустил уроки (занятия) по болезни (подтверждено медицинской справкой), он аттестуется в форме «освобождён».

Критерии оценивания учебных достижений обучающихся (студентов), отнесенных к основной и подготовительной медицинским группам*

Отметка	Уровни	Критерии оценивания учебных достижений
1	Недостаточный	Обучающийся не имеет ответа на поставленные вопросы. Ориентировочные контрольные нормативы выполняет со значительным превышением установленных нормативом показателей при отсутствии динамики личного результата. На уроке (занятии) присутствует без спортивной формы. Нарушает правила безопасности жизнедеятельности
2	Начальный	Обучающийся владеет учебным материалом на элементарном уровне, может различать и выполнять отдельные элементы физических упражнений с помощью преподавателя.
3	Средний	Обучающийся знает и понимает основные положения учебного материала. Может выполнять технически правильно отдельные физические упражнения, определенные учебной программой. Выполняет отдельные контрольные нормативы, а также большинство элементов физических упражнений, с существенными ошибками.
4	Достаточный	Обучающийся показывает знание и понимание большей части учебного материала. Владеет техникой выполнения физических упражнений, способен самостоятельно применять учебный материал для выполнения физических упражнений, определенных

		учебной программой, с незначительными ошибками.
5	Высокий	Обучающийся обладает устойчивыми, прочными знаниями в пределах программы, владеет техникой выполнения физических упражнений. Умело применяет их на практике. Проявляет самостоятельную познавательную активность, творческое отношение к обучению. Уверенно, четко и безошибочно выполняет практические упражнения и ориентировочные контрольные нормативы.

**для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, ориентировочные контрольные нормативы подбираются с учётом медицинских показаний и противопоказаний.*

Критерии оценивания учебных достижений обучающихся, отнесенных к специальной медицинской группе

Отметка	Уровни	Критерии оценивания учебных достижений
не зачтено 1	Недостаточный	Обучающийся не имеет ответа на поставленные вопросы. На уроке (занятии) присутствует без спортивной формы. Нарушает правила безопасности жизнедеятельности.
зачтено 2	Начальный	Обучающийся владеет учебным материалом на элементарном уровне, может различать и выполнять отдельные элементы специальных физических упражнений с помощью преподавателя.
зачтено 3	Средний	Обучающийся знает и понимает основные положения учебного материала. Может выполнять отдельные специальные оздоровительные физические упражнения, определенные учебной программой для специальной медицинской группы, с существенными ошибками.
зачтено 4	Достаточный	Обучающийся показывает знание и понимание большей части учебного материала. Владеет техникой выполнения специальных оздоровительных физических упражнений, которые может применять самостоятельно для оздоровления; допускает незначительные ошибки.
зачтено 5	Высокий	Обучающийся обладает устойчивыми, прочными знаниями. Владеет техникой выполнения специальных оздоровительных физических упражнений, которые определены учебной программой для специальной медицинской группы. Самостоятельно применяет специальные оздоровительные физические упражнения для оздоровления своего организма.

Методические рекомендации по предупреждению травм в процессе физической подготовки

Травмирование опорно-двигательного аппарата и нарушения в работе функциональных систем организма случается, прежде всего, вследствие организационных недостатков и методических ошибок в занятиях физическими упражнениями.

Причинами травм, независимо от того, какое физическое качество развивается, могут стать такие **организационные недостатки**:

- 1) нарушение поведения и правил безопасности на занятиях;
- 2) некачественная экипировка, инвентарь и оснащение;
- 3) неблагоприятные санитарно-гигиенические и метеорологические условия занятий.

Методические ошибки в занятиях силовыми упражнениями:

- 1.Выполнение силовых упражнений без тщательной разминки.
- 2.Выполнение упражнений с околопредельными и предельными отягощениями на фоне усталости.
- 3.Выполнения глубоких приседаний с околопредельными и предельными отягощениями приводит к травмам менисков и связок коленных суставов.
- 4.Выполнение прыжков в глубину с большой высоты может привести к травмам стопы и коленных суставов.
- 5.Применение больших отягощений в упражнениях, которые недостаточно освоены (несовершенная межмышечная координация), приводит, как правило, к травмированию слабых звеньев опорно-двигательного аппарата.
- 6.Злоупотребление продолжительными натуживаниями может привести к нарушениям в работе сердца, расширению сосудов, нарушению капиллярного кровообращения и т.п.

Рекомендации по предупреждению травм:

- 1.Перед силовой тренировкой следует тщательно размяться и сохранять организм в тепле в течении всего занятия.
- 2.Величины отягощений и общий объем силовых нагрузок надо увеличивать постепенно.
- 3.При выполнении силовых упражнений сначала следует хорошо освоить его технику с малыми и умеренными отягощениями.
- 4.Не нужно задерживать дыхание при выполнении силовых упражнений с непредельными отягощениями.
- 5.Необходимо систематически укреплять мышцы живота и туловища, чтобы предупредить травмы позвоночника.
- 6.При выполнении всех упражнений, которые нагружают позвоночник, его следует удерживать по возможности прямым.
- 7.Не следует злоупотреблять глубокими приседаниями с большими отягощениями во избежание травм коленных суставов.
- 8.Следует избегать продолжительных натуживаний.

9. При ощущениях боли или покалывания в мышцах, связках, сухожилиях или суставах следует немедленно прекратить выполнение соответствующего упражнения.

Методические ошибки при развитии быстроты:

1. Выполнение скоростных упражнений в холодную погоду и на скользкой или неровной поверхности.
2. Недостаточная разносторонность тренировочных воздействий.
3. Резкое увеличение объема скоростных упражнений.
4. Недостаточное освоение техники скоростных упражнений.
5. Перенагрузка отдельных звеньев опорно-двигательного аппарата.
6. Некачественная непосредственная подготовка (разминка) к выполнению скоростных упражнений.
7. Выполнение скоростных упражнений на фоне физической или координационной усталости.

Рекомендации по предупреждению травм:

1. Основой действенного предупреждения травм является разносторонняя физическая подготовка, которая направлена на гармоничное развитие опорно-двигательного аппарата.
2. Не следует выполнять скоростные упражнения на фоне утомления.
3. При возникновении боли или судороги в мышцах упражнения необходимо прекратить.
4. В прохладную погоду нужно одевать теплый и ветрозащитный костюмы.

Методические ошибки при развитии выносливости:

1. Недостаточное внимание к укреплению опорно-двигательного аппарата.
2. Однообразие средств и методов развития выносливости.
3. Форсирование тренировочных нагрузок (в течении длительного времени тренировка на фоне недовосстановления).
4. Проведение тренировок в состоянии недомогания (насморк, ангина, грипп и т.п.).

Рекомендации по предупреждению травм опорно-двигательного аппарата и перенапряжений функциональных систем организма:

1. Постепенно повышать объем и интенсивность тренировочных нагрузок.
2. Систематически включать в занятия упражнения по локальному развитию силы мышц стопы.
3. Тренировочные нагрузки должны отвечать индивидуальным возможностям человека.
4. Чтобы предупредить эти отрицательные явления при развитии выносливости, необходимо сначала выполнять упражнения умеренной интенсивности (ЧСС в пределах 120-150 уд*мин) методом непрерывного стандартизированного упражнения. В дальнейшем переходят к применению методов непрерывного вариативного и интервального упражнения.
5. Следует разнообразить средства тренировки, проводить занятия в живописных местах, изменять тренировочные трассы, применять метод игрового упражнения и т.п.
6. Крайне опасно для здоровья выполнять значительные тренировочные нагрузки в состоянии недомогания.

Методические ошибки при развитии гибкости:

1. Недостаточное разогревание организма.

2. Некачественная разминка.
3. Повышенный тонус мышц.
4. Резкое увеличение амплитуды движений.
5. Чрезмерные дополнительные отягощения.
6. Очень большие интервалы пассивного отдыха между упражнениями.
7. Проведение занятия на фоне утомления.

Рекомендации по предупреждению травм.

1. Тщательная разминка опорно-двигательного аппарата.
2. Выполнение упражнений в развитии подвижности в каждом суставе начинают с плавных движений. Амплитуду движений увеличивают постепенно. Темп выполнения движений в первой серии упражнений - медленный.
3. При выполнении упражнений на растягивание с дополнительными отягощениями следует очень взвешенно подходить к выбору величины отягощений.
4. Для повышения тренировочного эффекта упражнений на развитие гибкости и предупреждения травм целесообразно поочередно выполнять упражнения на растягивание и упражнения в произвольном расслаблении мышц.
5. В работе с физически недостаточно подготовленными обучающимися следует сочетать развитие гибкости с силовыми упражнениями, которые направлены на разностороннее укрепление опорно-двигательного аппарата.

Методические ошибки при развитии координационных способностей.

Поскольку координационные способности проявляются в тесной взаимосвязи с другими двигательными качествами, то практически все вышеуказанные недостатки в организации или в методике развития двигательных качеств могут быть причинами травм и при развитии координационных способностей. Несовершенная межмышечная координация является главной причиной растяжений и разрывов мышечных волокон при развитии координационных качеств.

Рекомендации по предупреждению травм:

1. Перед выполнением упражнений на развитие координации необходимо тщательно проводить разминку с применением упражнений, которые подобны тренировочным как по форме, так и по содержанию.
2. Скорость выполнения упражнений, их амплитуду и координационную сложность необходимо увеличивать постепенно, как в одном занятии, так и в системе смежных занятий.
3. При выполнении упражнений с дополнительными отягощениями нужно согласовывать их величину с индивидуальными возможностями обучающихся. Нельзя выполнять недостаточно усвоенные упражнения с высокой интенсивностью, с применением игрового и соревновательного методов, на фоне усталости и т.п.
4. Не включать в занятия сложнокоординационные упражнения при неблагоприятных внешних условиях (скользко, плохое освещение, значительно отвлекающие внешние раздражители и т.п.).