

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Гаджибутаева Султанага Рамазановна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 03.09.2023 21:29:16  
Уникальный программный ключ:  
2b71376f78d52b66ab183b5be5a3b5fe443c04a8

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН

Частное профессиональное образовательное учреждение  
«РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ПОЛИПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»

(ЧПОУ «Республиканский полипрофессиональный колледж»)



УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по учебно-методической работе  
Кадрьшева Ж.А.  
03.09.2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность: 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

Форма обучения - очная

(очная или заочная)

Уровень образования: - основное общее образование

(среднее общее образование или основное общее образование)

Год набора: 2021

Кизляр  
2021

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

Организация-разработчик: Частное профессиональное образовательное учреждение «Республиканский полипрофессиональный колледж».

Разработчик(и):

Тажудинов Али Абдурахимович - преподаватель  
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

  
\_\_\_\_\_ подпись

Рецензент:

Кадиева А.М., директор ГКУ РД «Управление социальной защиты населения в МО «Кизлярский район»  
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

  
\_\_\_\_\_ подпись

Рассмотрено и одобрено на заседании цикловой методической комиссии «Общих гуманитарных, социально-экономических, математических и естественнонаучных дисциплин» по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

Протокол № 7 от «18» февраля 2021 г.

Председатель ЦМК  / Омарова М.М.  
(подпись) (Ф.И.О.)

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |                    |
|--|--------------------|
| 1. Паспорт программы учебной дисциплины «физическая культура».....                         | 4                  |
| 2. Структура и содержание учебной дисциплины.....  | 6                  |
| 3. Условия реализации учебной дисциплины.....  | <a href="#">43</a> |
| 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.....                          | <a href="#">45</a> |
| 5. Особенности освоения дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями ..... | 46                 |

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## **1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 40 02 01 Право и организация социального обеспечения

Программа учебной дисциплины может быть использована:

– в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки)

## **1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является дисциплиной общего гуманитарного и социально-экономического цикла профессиональной подготовки основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40 02 01 Право и организация социального обеспечения

## **1.3. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно - оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-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;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачами дисциплины «Физическая культура» являются:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;
- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;
- приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям). Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии компетенций:

Ок2 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

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

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

Ок 10 Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

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

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья.

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

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

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося 244 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 122 часа;

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| <b>Вид учебной работы</b>                               | <b>Объем часов</b>                              |
|---|---|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>            | 244   |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b> | 122   |
| в том числе:  |   |
| лекции (уроки)  | 2   |
| практические занятия                                    | 120   |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>      | 122   |
| <b>Итоговая аттестация в форме</b>                      | <b>Зачет – 3-5 сем.<br/>Диф. зачет - 6 сем.</b> |

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

| Наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)<br>(если предусмотрены)  | Объем часов       | Уровень освоения |
|--|---|-------------------|------------------|
|  |   | 3                 | 4                |
| 1  | 2   | 3                 | 4                |
| <p><b>Тема 1.1. ТС Физическое упражнение как средство повышение работоспособности. Правило техники безопасности на уроках ФК</b></p> | <p><b>Содержание учебного материала</b><br/>           Физическая культура является лучшим средством для поддержания здоровья и повышения работоспособности. Показатель работоспособности тесно связан с понятием "утомление". Развитие утомления зависит от состояния здоровья человека и его физической подготовки. Активное использование физических упражнений в практической жизнедеятельности человека позволяет снижать степень утомления. С помощью таких упражнений как пальминг, бег, плавание люди могут совершенствовать свою работоспособность.</p> <p>Во время занятий физическими упражнениями следует соблюдать правила техники безопасности. Большое значение имеет подготовка мест занятий, наличие подготовленного исправно спортивного оборудования и инвентаря. Спортивные площадки для занятий физическими упражнениями и подвижными играми должны быть расположены на расстоянии не менее 10м от учебных корпусов и других помещений. Покрытие площадок должно быть ровным, без камней и других предметов.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> Правила техники безопасности на уроках ФК</p> | <p>1</p> <p>2</p> | <p>1</p>         |

|   |  |                   |          |
|---|--|-------------------|----------|
| <p><b>Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</b></p>                         | <p><b>Содержание учебного материала.</b><br/> Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.<br/> Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b><br/> Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p>   | <p>1</p> <p>2</p> | <p>1</p> |
| <p><b>РАЗДЕЛ 1.</b></p>   | <p><b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b></p>  | <p>8</p>          |          |
| <p><b>Тема 1.1. СБУ. Техника бега: старт и стартовый разгон. Техника метание гранаты с разбега и финальное усилие</b></p> | <p><b>Практические занятия</b><br/> Бег с высоким подниманием бедра<br/> Техника выполнения: при отталкивании опорной ногой нужно высоко поднимать бедро маховой ноги. Высокая частота подъема бедра. Стоять высоко на стопе, не опускаясь на пятку. При приземлении нога жестко ставится на опору. Акцент в упражнении должен быть направлен на снятие ноги с опоры, а не на её постановку. Туловище в данном упражнении занимает вертикальное положение, но центр тяжести нужно перенести на плечи. Руки согнуты в локтях, работают так же, как и при беге.<br/> Бег с захлестом голени<br/> Техника выполнения: упругий бег, попеременно сгибаете ноги в коленном суставе, забрасываете голень назад к ягодице. Туловище немного наклонено вперед, руки работают так же, как и при беге.<br/> Приставные шаги<br/> Техника выполнения: движение происходит боком по прямой линии, избегая смены траектории. Активный толчок стопой вверх и одновременно вбок, при этом широкое разведение бедер. В итоге получается широкий боковой шаг. Руки работают попеременно,</p> | <p>3</p>          |          |



|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
|   | <p>встречаясь и расходясь перед грудью. Выполняется как правым, так и левым боком.</p> <p>По команде «На старт!» бегун занимает исходное положение у стартовой линии. Толчковая нога находится у линии, а маховая нога – на 2–2,5 стопы сзади.</p> <p>Нижний конец ручки гранаты удерживается большим и указательным пальцами и придерживается средним и безымянным. Мизинец находится в согнутом положении под ручкой гранаты. При метании гранаты выполняется предварительный разбег. Попасть на контрольную отметку перед началом бросковых шагов нужно левой ногой. Затем делается шаг правой, которая ставится с пятки, как и все последующие шаги. С шагом правой ноги граната выносится вперёд – вниз и делается с крестный шаг. Отведение гранаты при этом продолжается. С крестный шаг выполняется мощным махом правой ноги, развёрнутой носком наружу, и затем отталкиванием левой ноги. При махе правой ноги граната ещё больше отводится назад. С шагом левой ноги начинается заключительное усилие. Нужно прогнуться в спине как можно больше, принять положение «натянутого лука». Дальше нужно быстро вывести вперёд правое плечо и руку с гранатой. Граната с возможно большей скоростью выбрасывается вперёд над плечом. В заключительном усилии локоть должен проходить близко от правого уха.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> Техника метание гранаты с разбега и финальное усилие 4</p> |   |  |
| <p><b>Тема 1.2. СБУ. Техника прыжка в длину: полета и приземления</b></p> | <p><b>Практические занятия</b></p> <p>Бег с высоким подниманием бедра</p> <p>Техника выполнения: при отталкивании опорной ногой нужно высоко поднимать бедро маховой ноги. Высокая частота подъема бедра. Стоять высоко на стопе, не опускаясь на пятку. При приземлении нога жестко ставится на опору. Акцент в упражнении должен быть направлен на снятие ноги с опоры, а не на её постановку. Туловище в данном упражнении занимает вертикальное положение, но центр тяжести нужно перенести на плечи. Руки согнуты в локтях, работают так же, как и при беге.</p> <p>Бег с захлестом голени</p> <p>Техника выполнения: упругий бег, попеременно сгибаете ноги в коленном суставе, забрасываете голень назад к ягодице. Туловище немного наклонено вперёд, руки работают так же, как и при беге.</p> <p>Приставные шаги</p> <p>Техника выполнения: движение происходит боком по прямой линии, избегая смены траектории. Активный толчок стопой вверх и одновременно вбок, при этом широкое разведение бедер. В итоге получается широкий боковой шаг. Руки работают попеременно,</p>  | 3 |  |

|   |  |          |  |
|---|--|----------|--|
|   | <p>встречаясь и расходясь перед грудью. Выполняется как правым, так и левым боком.</p> <p><b>Подготовка к отталкиванию</b></p> <p>Спортсмен встает у линии, расставив ноги на ширине плеч, поднимает руки вверх, одновременно поднимаясь на носки и прогибаясь в пояснице. Затем следует обратное движение. Руки опускаются вниз и отводятся назад, ноги ставятся на всю стопу, при этом сгибаются колени и тазобедренный сустав, корпус выносятся чуть вперед. На этом уровне формируется весь потенциал прыжка. Именно поэтому важно иметь сильные, мощные ноги.</p> <p><b>Отталкивание</b></p> <p>Отталкивание начинается тогда, когда тазобедренный сустав распрямляется, руки при этом нужно резко выбросить вперед. Завершается отталкивание разгибанием коленных суставов и отрыванием стоп от поверхности.</p> <p><b>Полет</b></p> <p>После отталкивания тело спортсмена выпрямляется, колени подтягиваются к груди. В завершающей стадии полета руки опускаются вниз, а стопы выносятся вперед.</p> <p><b>Приземление</b></p> <p>Когда ноги касаются земли, руки нужно вывести вперед для сохранения равновесия. Ноги при этом сгибаются в коленных суставах, приземление должно быть упругим. Остановившись, прыгун выпрямляется и уходит из зоны проведения испытаний. При правильном приземлении необходима четкая координация движений, чтобы не упасть назад и не испортить достигнутый результат прыжка.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> Техника прыжка в длину: полета и приземления 4</p> |          |  |
| <p><b>Тема 1.3. Выполнение практических заданий: СБУ. Техника бега: по прямой и финиширования</b></p> | <p><b>Практические занятия</b></p> <p>Бег с высоким подниманием бедра. Техника выполнения: при отталкивании опорной ногой нужно высоко поднимать бедро маховой ноги. Высокая частота подъема бедра. Стоять высоко на стопе, не опускаясь на пятку. При приземлении нога жестко ставится на опору. Акцент в упражнении должен быть направлен на снятие ноги с опоры, а не на её постановку. Туловище в данном упражнении занимает вертикальное положение, но центр тяжести нужно перенести на плечи. Руки согнуты в локтях, работают так же, как и при беге.</p> <p>Бег с захлестом голени</p> <p>Техника выполнения: упругий бег, попеременно сгибаете ноги в коленном суставе, забрасываете голень назад к ягодице. Туловище немного наклонено вперед, руки работают</p>  | <p>2</p> |  |

|  |   |          |  |
|--|---|----------|--|
|  | <p>так же, как и при беге.</p> <p><b>Приставные шаги</b></p> <p>Техника выполнения: движение происходит боком по прямой линии, избегая смены траектории. Активный толчок стопой вверх и одновременно вбок, при этом широкое разведение бедер. В итоге получается широкий боковой шаг. Руки работают попеременно, встречаясь и расходясь перед грудью. Выполняется как правым, так и левым боком.</p> <p>На финишной прямой скорость бега обычно увеличивается. На конечном этапе дистанции наклон туловища студента увеличивается и повышается активность работы рук.</p> <p>Финиширование — самый эмоциональный и важный этап в беге на длинные дистанции. Техника финиширования направлена на то, чтобы постараться сохранить максимум сил и скорости студента для финального броска.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> Техника бега: по прямой и финиширования 3</p>   |          |  |
| <b>Раздел 2.</b>   | <b>Кроссовая подготовка</b>   | <b>6</b> |  |
| <b>Тема 2.1. Техника бега: по пересеченной местности. Подвижные игры – эстафета</b>                  | <p><b>Практические занятия</b></p> <p>Бег по пересеченной местности – это бег с преодолением препятствий в виде крутых поворотов, подъемов, а также прочих неровностей рельефа.</p> <p>Подвижные игры – эстафета. Название игры: эстафета-тачка. Играющие делятся на две команды и рассчитываются по порядку номеров. Первые номера принимают упор лежа, а вторые поднимают ноги товарищей до уровня пояса. По сигналу "тачки" двигаются до противоположной линии и возвращаются обратно. Когда "тачки" пересекут стартовую линию везущие" принимают упор лежа, а третьи номера становятся "везущими" и т. д. Выигрывает команда, раньше закончившая игру. Правила. Финиш засчитывается только после того как "везущий" пересечет стартовую (финишную) линию. Вариант игры: условия игры те же, только игрок – «тачка» движется, отталкиваясь одновременно двумя руками, т. е. выполняя прыжки на руках.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> Техника бега: по пересеченной местности. 3</p> | <b>3</b> |  |
| <b>Тема 2.2. Выполнение практических заданий: Техника бега: по твердому грунту. Подвижные игры -</b> | <p><b>Практические занятия</b></p> <p>Техника бега по твердому грунту описана в материале ниже.</p> <p>При беге по каменистому грунту надо внимательно смотреть, чтобы не попасть ногой в ямку, не споткнуться и не поскользнуться. Ногу для лучшей связи с грунтом надо ставить на всю стопу, еще лучше с носка, как бы нащупывая опору.</p>   | <b>3</b> |  |

|  |  |                  |  |
|--|--|------------------|--|
| <p><b>эстафета</b></p>   | <p>Подвижные игры – эстафета. Название игры: эстафета-точка. Играющие делятся на две команды и рассчитываются по порядку номеров. Первые номера принимают упор лежа, а вторые поднимают ноги товарищей до уровня пояса. По сигналу "тачки" двигаются до противоположной линии и возвращаются обратно. Когда "тачки" пересекут стартовую линию "везущие" принимают упор лежа, а третьи номера становятся "везущими" и т. д. Выигрывает команда, раньше закончившая игру. Правила. Финиш засчитывается только после того как "везущий" пересечет стартовую (финишную) линию. Вариант игры: условия игры те же, только игрок – «тачка» движется, отталкиваясь одновременно двумя руками, т. е. выполняя прыжки на руках.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> Техника бега: по твердому грунту.</p>  | <p>3</p>         |  |
| <p><b>Раздел 3.</b></p>  | <p><b>Волейбол</b></p>   | <p><b>15</b></p> |  |
| <p><b>Тема 3.1. Техника приема и передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Техника подачи: нижняя прямая подача. Учебная игра – бхб</b></p> | <p><b>Практические занятия</b></p> <p>Техника приема и передачи мяча двумя руками сверху и снизу: При выполнении передачи нужно успеть занять устойчивое исходное положение, затем, разгибая ноги и руки, отрывистыми касанием кончиков пальцев рук мячу придается нужное направление. Встреча рук с мячом происходит над лицом несколько впереди, нельзя мяч отбивать ладонями, это нарушение правил игры.</p> <p>При передаче следует выполнять некоторое сопровождение мяча руками. Руки должны занимать одинаковое, постоянное положение. Малейшее повышение одного предплечья над другим изменит направление отскока мяча.</p> <p>При нижней прямой подаче подающий видит площадку целиком и мяч можно точнее послать через сетку, чем при нижней боковой подаче. Она выполняется из положения, при котором игрок стоит лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, левая выставлена вперед, масса тела переносится на правую стоящую сзади ногу. Правая рука отводится назад для замаха, а левой рукой подбрасывается мяч вверх на 30 – 50 см. После удара выполняется сопровождающее движение руки в направлении подачи, ноги и туловище выпрямляются.</p> <p>Учебная игра нужна для закрепления пройденного материала.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> Техника подачи: нижняя прямая подача. Учебная игра – бхб 3</p> | <p>3</p>         |  |

|   |   |                   |  |
|---|---|-------------------|--|
| <p><b>Тема 3.2. Техника приема и передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Техника подачи: верхняя прямая подача. Учебная игра – 6х6</b></p> | <p><b>Практические занятия</b><br/> Техника приема и передачи мяча двумя руками сверху и снизу:<br/> При выполнении передачи нужно успеть занять устойчивое исходное положение, затем, разгибая ноги и руки, отрывистыми касанием кончиков пальцев рук мячу придается нужное направление. Встреча рук с мячом происходит над лицом несколько впереди, нельзя мяч отбивать ладонями, это нарушение правил игры.<br/> При передаче следует выполнять некоторое сопровождение мяча руками. Руки должны занимать одинаковое, постоянное положение. Малейшее повышение одного предплечья над другим изменит направление отскока мяча.<br/> Верхняя прямая подача:<br/> Лицом к сетке, левая нога впереди. Мяч подбрасывается левой рукой вверх у правого плеча. Туловище отклоняется назад (замах). Подбросив мяч последовательным разгибанием сзади стоящей ноги, с движением туловища вперед и кистью руки вперед – вверх, производится удар по мячу.<br/> Учебная игра нужна для закрепления пройденного материала.<br/> <b>Самостоятельная работа:</b> Техника подачи: верхняя прямая подача. Учебная игра – 6х6</p> | <p>3</p> <p>3</p> |  |
| <p><b>Тема 3.3. Техника приема и передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Техника подачи: нижняя боковая подача. Учебная игра – 6х6</b></p> | <p><b>Практические занятия</b><br/> Техника приема и передачи мяча двумя руками сверху и снизу:<br/> При выполнении передачи нужно успеть занять устойчивое исходное положение, затем, разгибая ноги и руки, отрывистыми касанием кончиков пальцев рук мячу придается нужное направление. Встреча рук с мячом происходит над лицом несколько впереди, нельзя мяч отбивать ладонями, это нарушение правил игры.<br/> При передаче следует выполнять некоторое сопровождение мяча руками. Руки должны занимать одинаковое, постоянное положение. Малейшее повышение одного предплечья над другим изменит направление отскока мяча.<br/> Нижняя боковая подача:<br/> Идентично нижней прямой подаче выполняется нижняя боковая, с той лишь разницей, что игрок располагается боком к сетке и удар выполняется сбоку.<br/> Учебная игра нужна для закрепления пройденного материала.<br/> <b>Самостоятельная работа:</b> Техника подачи: нижняя боковая подача. Учебная игра – 6х6</p>  | <p>3</p> <p>3</p> |  |

|  |   |                          |  |
|--|---|--------------------------|--|
| <p><b>Тема 3.4. Техника приема и передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Техника подачи: верхняя прямая подача в прыжке. Учебная игра – бхб</b></p>                         | <p><b>Практические занятия</b><br/> Техника приема и передачи мяча двумя руками сверху и снизу:<br/> При выполнении передачи нужно успеть занять устойчивое исходное положение, затем, разгибая ноги и руки, отрывистыми касанием кончиков пальцев рук мячу придается нужное направление. Встреча рук с мячом происходит над лицом несколько впереди, нельзя мяч отбивать ладонями, это нарушение правил игры.<br/> При передаче следует выполнять некоторое сопровождение мяча руками. Руки должны занимать одинаковое, постоянное положение. Малейшее повышение одного предплечья над другим изменит направление отскока мяча.<br/> Верхняя прямая подача в прыжке:<br/> В последнее время все чаще применяется подача в прыжке. Отличительными особенностями ее являются использование разбега (подобно наподдающему удару), подбрасывание мяча на 1,5-2 м вперед, удар в прыжке и приземление после удара в пределы площадки.<br/> Учебная игра нужна для закрепления пройденного материала.<br/> <b>Самостоятельная работа:</b> Техника подачи: верхняя прямая подача в прыжке. Учебная игра – бхб</p> | <p><b>3</b></p> <p>4</p> |  |
| <p><b>Тема 3.5. Выполнение практических заданий: Техника приема и передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Техника подачи: нижняя боковая подача. Учебная игра – бхб</b></p> | <p><b>Практические занятия</b><br/> Техника приема и передачи мяча двумя руками сверху и снизу:<br/> При выполнении передачи нужно успеть занять устойчивое исходное положение, затем, разгибая ноги и руки, отрывистыми касанием кончиков пальцев рук мячу придается нужное направление. Встреча рук с мячом происходит над лицом несколько впереди, нельзя мяч отбивать ладонями, это нарушение правил игры.<br/> При передаче следует выполнять некоторое сопровождение мяча руками. Руки должны занимать одинаковое, постоянное положение. Малейшее повышение одного предплечья над другим изменит направление отскока мяча.<br/> Нижняя боковая подача:<br/> Идентично нижней прямой подаче выполняется нижняя боковая, с той лишь разницей, что игрок располагается боком к сетке и удар выполняется сбоку.<br/> Учебная игра нужна для закрепления пройденного материала.<br/> <b>Самостоятельная работа:</b> Техника подачи: нижняя боковая подача. Учебная игра – бхб</p>  | <p><b>3</b></p> <p>3</p> |  |
| <p><b>Раздел 4.</b></p>  | <p><b>Баскетбол</b></p>   | <p><b>5</b></p>          |  |

|   |   |                   |  |
|---|---|-------------------|--|
| <p><b>Тема 4.1. Техника ведение мяча. Техника передачи мяча двумя руками от груди. Учебная игра – 5x5</b></p>   | <p><b>Практические занятия</b></p> <p>Техника ведения мяча. Ведение мяча выполняется в первую очередь за счет разгибания руки в локте и сгибания запястья и пальцев. Ведите мяч с помощью движений запястья, кисти и небольшого движения предплечья. Мяч должен контролироваться пальцами и подушечками кисти (мяч следует удерживать, не касаясь его внутренней поверхностью кисти); пальцы расставлены удобно и как шапкой накрывают мяч.</p> <p>Техника передачи мяча двумя руками от груди:</p> <p>Мяч берется двумя руками, с широко расставленными пальцами, и держится на уровне пояса. Левая (или правая) нога выставляется вперед. Ноги согнуты в коленях. Пальцы обращены вперед - вниз локти опущены. Поворотом кистей мяч подтягивается к груди. Кисти с предплечьем составляют прямые углы, пальцы обращены вверх Мяч посылается вперед резким выпрямлением рук до отказа с добавочным движением кистей. Для усиления передачи тяжесть тела переносится на левую ногу. Этот прием считается в баскетболе основным, так как им можно передавать мяч наиболее точно на различное расстояние. Кроме того, мяч все время закрывается туловищем, благодаря чему его легко контролировать. Эту передачу целесообразно применять в большинстве случаев.</p> <p>Учебная игра нужна для закрепления пройденного материала.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p>Техника передачи мяча двумя руками от груди. Учебная игра – 5x5</p> | <p>2</p> <p>4</p> |  |
| <p><b>Тема 4.2. Выполнение практических заданий: Техника ведение мяча: левой, правой рукой. Техника броска из-под кольца. Штрафной бросок. Учебная игра – 5x5</b></p> | <p><b>Практические занятия</b></p> <p>Техника ведение мяча: левой, правой рукой - Ведение осуществляется последовательными мягкими толчками мяча одной рукой (или поочередно правой и левой) вниз - вперед, несколько в сторону от ступней. Основные движения выполняют локтевой и лучезапястный суставы. Ноги необходимо сгибать, чтобы сохранять положение равновесия и быстро изменять направление движения. Туловище слегка подают вперед, плечо и рука, свободная от мяча, должны не допускать соперника к мячу (но не отталкивать его).</p> <p>Подготовительная фаза: игрок получает мяч делает стопорящий шаг одной ногой. Затем он приставляет к ней другую ногу, сгибая локти, выносит мяч на бросковой руке перед головой. Можно при получении мяча выполнить остановку прыжком на две ступни одновременно, что позволит сократить время для изготовления броска.</p> <p>Основная фаза: игрок выпрыгивает толчком двумя ногами при этом туловище развернуто прямо к кольцу, ноги слегка согнуты. Прыжок выполняется с наименьшими</p>   | <p>3</p>          |  |

|                  |  |          |  |
|------------------|--|----------|--|
|                  | <p>колебаниями туловища по вертикали.</p> <p>Заключительная фаза: При достижении высшей точки прыжка игрок направляет мяч в корзину выпрямлением бросковой руки вперед-вверх и энергичным, но плавным движением кисти и пальцев. Мячу придается обратное вращение. Не бросковую руку снимают с мяча в момент начала движения кисти бросковой руки. При выпускании мяча игрок последовательно разгибает звенья тела: колено, бедро, плечо, локоть, кисть разогнута до момента полного выпрямления всех звеньев, после чего она выполняет захлестывающее движение и слегка разворачивается наружу, мяч должен уйти с кончиков пальцев. После выпуска мяча игрок последовательно разгибает кисть, опускает локоть и плечо вниз.</p> <p>Студент, выполняющий штрафной бросок должен:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- занять позицию за линией штрафного броска и внутри полукруга;</li> <li>- может использовать любой способ выполнения штрафного броска в корзину, но он должен бросать таким образом, чтобы мяч без касания пола вошел в корзину сверху или коснулся кольца;</li> <li>- должен выпустить мяч в течение пяти секунд с того момента, когда он передан судьей в его распоряжение;</li> <li>- не должен касаться линии штрафного броска или игровой площадки за линией штрафного броска, пока мяч не войдет в корзину или не коснется кольца.</li> </ul> <p>Учебная игра нужна для закрепления пройденного материала.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b><br/>Техника ведение мяча: левой, правой рукой. Техника броска из-под кольца. 4</p> |          |  |
| <b>Зачет</b>     | Принятие сдачи контрольных нормативов.   | -        |  |
| <b>Раздел 5.</b> | <b>Гимнастика с элементами акробатики.</b>   | <b>2</b> |  |



|  |   |                   |  |
|--|---|-------------------|--|
| <p><b>Тема 5.1. Выполнение практических заданий:</b><br/> <b>Стойка на лопатках, мостик. Перекладина. Параллельные брусья. Подвижные игры - эстафета</b></p> | <p><b>Практические занятия</b><br/> Стойка на лопатках - из упора присев, взявшись руками за середину голени, выполнить перекат назад. В конце переката, коснувшись пола лопатками, опереться руками в поясницу и, разогнув ноги, выполнить стойку на лопатках. Туловище должно быть прямым, локти широко не разводить.<br/> Из положения, лежа «мост» - ноги ставим на ширине плеч, ложимся спиной на коврик. Ноги максимально сгибаем в коленных суставах, и приближаем к ягодицам. Руки ставим, на ладони локти поднимаем вверх, обращаем внимание, на пальцы они развернуты к пяткам. После принятия исходного положения одновременно выпрямляем ноги и руки.<br/> Перекладина - хват ладонями от себя, на ширине плеч или немного шире. Повисни на прямых руках, направив взгляд вверх. Сгибая руки в локтях, подтянись вверх, стараясь поднять подбородок выше перекладины. Подконтрольно вернись в исходное положение и повтори.<br/> На параллельных брусьях, опустите и поднимите своё тело с помощью сгибания и разгибания рук в локтях.<br/> Подвижные игры - эстафета. «Бег в обруче». Команда делится на пары мальчик с девочкой. Первая пара получает по обручу, и по сигналу начинает бег. Обогнув финишную метку, игроки возвращается обратно, и передают обруч следующей паре. И так далее, пока последние игроки не закончат эстафету.<br/> <b>Самостоятельная работа:</b><br/> Стойка на лопатках, мостик. Перекладина. Параллельные брусья.</p> | <p>2</p> <p>4</p> |  |
| <p><b>Раздел 6.</b></p>  | <p><b>Общая физическая подготовка</b></p>   | <p><b>6</b></p>   |  |
| <p><b>Тема 6.1. ОРУ. Медленный бег 3-5 мин. Силовые упражнения на выносливость. Игра в квадрат</b></p>   | <p><b>Практические занятия</b><br/> 1- руки в стороны, 2- руки вверх, 3- руки в стороны, 4- И.п.<br/> 2. И.п.- стойка, ноги вместе руки в замок перед грудью. 1- выпрямить руки вперед, 2- И.п. 3 – выпрямить руки вверх, 4 – И.п.<br/> 3. И.п.- правая рукаверху, левая внизу. 1,2- отведение прямых рук назад, со сменой положения, 3,4 – то же леваяверху.<br/> 4. И.п.- стойка, ноги вместе, руки к плечам. 1-4 - разноименные круговые</p>   | <p><b>3</b></p>   |  |

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
|  | <p>вращения руками в одну сторону, 5-8 – разноименные круговые вращения руками в другую сторону.</p> <p>5. И.п.- стойка, ноги врозь, руки перед грудью в замок. 1,2 –повороты туловища вправо,<br/>3,4 – повороты туловища влево.</p> <p>6. И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе 1,2 – наклоны вправо, 3,4 – наклоны влево.</p> <p>7. И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1,2,3 – наклоны вперед, 4 – И.п.</p> <p>8. И.п.- стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1- наклон вперед с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги. 2- И.п. 3- наклон вперед с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги. 4 – И.п.</p> <p>Упражнения на силовую выносливость. Силовая выносливость — способность реализовывать большие импульсы силы в течение необходимого периода нагрузки при незначительной разнице между максимально возможным и реализованным импульсом силы.</p> <p>Медленный бег 3-5 мин – Бег выполняется по спортивной площадке в течение 3-5 мин. Темп умеренный.</p> <p>Игра в «Квадрат» — популярная дворовая игра с мячом, которая также является видом спорта, хотя и не вводится в специальные списки. Игровое поле представляет собой начерченный на земле или асфальте квадрат произвольного размера (как правило — около 6×6 метров), разделённый на четыре меньших квадрата, каждый для отдельного игрока. В центре поля, на перекрестии, рисуется круг, предназначенный для подачи.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b><br/>Силовые упражнения на выносливость. Игра в квадрат</p> |  |  |
|--|---|--|--|

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
| <p><b>Тема 6.2. Выполнение практических заданий: ОРУ. Медленный бег 3-5 мин. Силовые упражнения на выносливость. Игра в квадрат</b></p> | <p><b>Практические занятия</b><br/> 1- руки в стороны, 2- руки вверх, 3- руки в стороны, 4- И.п.<br/> 2. И.п.- стойка, ноги вместе руки в замок перед грудью. 1- выпрямить руки вперед, 2- И.п. 3 – выпрямить руки вверх, 4 – И.п.<br/> 3. И.п.- правая рукаверху, левая внизу. 1,2- отведение прямых рук назад, со сменой положения, 3,4 – то же леваяверху.<br/> 4. И.п.- стойка, ноги вместе, руки к плечам. 1-4 - разноименные круговые вращения руками в одну сторону, 5-8 – разноименные круговые вращения руками в другую сторону.<br/> 5. И.п.- стойка, ноги врозь, руки перед грудью в замок. 1,2 –повороты туловища вправо,<br/> 3,4 – повороты туловища влево.<br/> 6. И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе 1,2 – наклоны вправо, 3,4 – наклоны влево.<br/> 7. И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1,2,3 – наклоны вперед, 4 – И.п.<br/> 8. И.п.- стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1- наклон вперед с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги. 2- И.п. 3- наклон вперед с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги. 4 – И.п.<br/> Упражнения на силовую выносливость. Силовая выносливость — способность реализовывать большие импульсы силы в течение необходимого периода нагрузки при незначительной разнице между максимально возможным и реализованным импульсом силы.<br/> Медленный бег 3-5 мин – Бег выполняется по спортивной площадке в течение 3-5 мин. Темп умеренный.<br/> Игра в «Квадрат» — популярная дворовая игра с мячом, которая также является видом спорта, хотя и не вводится в специальные списки. Игровое поле представляет собой начерченный на земле или асфальте квадрат произвольного размера (как правило — около 6×6 метров), разделённый на четыре меньших квадрата, каждый для отдельного игрока. В центре поля, на перекрестии, рисуется круг, предназначенный для подачи.<br/> <b>Самостоятельная работа:</b><br/> Медленный бег 3-5 мин. Силовые упражнения на выносливость.</p> | <p style="text-align: center;"><b>3</b></p>  |  |
| <p><b>Раздел 7.</b></p>   | <p><b>Баскетбол</b></p>  | <p style="text-align: center;"><b>15</b></p> |  |

**Тема 7.1. ОРУ. Ведение мяча левой, правой рукой, два шага бросок в кольцо. Штрафные броски. Учебная игра – 5x5**

**Практические занятия**

- 1- руки в стороны, 2- руки вверх, 3- руки в стороны, 4- И.п.
2. И.п.- стойка, ноги вместе, руки в замок перед грудью. 1- выпрямить руки вперед, 2- И.п. 3 – выпрямить руки вверх, 4 – И.п.
3. И.п.- правая рука вверх, левая вниз. 1,2- отведение прямых рук назад, со сменой положения, 3,4 – то же левая вверх.
4. И.п.- стойка, ноги вместе, руки к плечам. 1-4 - разноименные круговые вращения руками в одну сторону, 5-8 – разноименные круговые вращения руками в другую сторону.
5. И.п.- стойка, ноги врозь, руки перед грудью в замок. 1,2 – повороты туловища вправо, 3,4 – повороты туловища влево.
6. И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе 1,2 – наклоны вправо, 3,4 – наклоны влево.
7. И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1,2,3 – наклоны вперед, 4 – И.п.
8. И.п.- стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1- наклон вперед с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги. 2- И.п. 3- наклон вперед с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги. 4 – И.п.

Техника ведение мяча: левой, правой рукой - Ведение осуществляется последовательными мягкими толчками мяча одной рукой (или поочередно правой и левой) вниз - вперед, несколько в сторону от ступней. Основные движения выполняют локтевой и лучезапястный суставы. Ноги необходимо сгибать, чтобы сохранять положение равновесия и быстро изменять направление движения. Туловище слегка подают вперед, плечо и рука, свободная от мяча, должны не допускать соперника к мячу (но не отталкивать его).

Подготовительная фаза: игрок получает мяч делает стопорящий шаг одной ногой. Затем он приставляет к ней другую ногу, сгибая локти, выносит мяч на бросковой руке перед головой. Можно при получении мяча выполнить остановку прыжком на две ступни одновременно, что позволит сократить время для изготовления броска.

Основная фаза: игрок выпрыгивает толчком двумя ногами при этом туловище развернуто прямо к кольцу, ноги слегка согнуты. Прыжок выполняется с наименьшими колебаниями туловища по вертикали.

Заключительная фаза: При достижении высшей точки прыжка игрок направляет мяч в корзину выпрямлением бросковой руки вперед-вверх и энергичным, но плавным движением кисти и пальцев. Мячу придается обратное вращение. Не бросковую руку снимают с мяча в момент начала движения кисти бросковой руки. При выпуске мяча игрок последовательно разгибает звенья тела: колено, бедро, плечо, локоть, кисть разогнута до момента полного выпрямления всех звеньев, после чего она выполняет захлестывающее движение и слегка разворачивается наружу, мяч должен уйти с кончиков пальцев. После выпуска мяча игрок последовательно разгибает кисть, опускает локоть и плечо вниз.

Студент, выполняющий штрафной бросок должен:

- занять позицию за линией штрафного броска и внутри полукруга;
- может использовать любой способ выполнения штрафного броска в корзину, но он должен бросать таким образом, чтобы мяч без касания пола вошел в корзину сверху или коснулся кольца;
- должен выпустить мяч в течение пяти секунд с того момента, когда он передан судьей в его распоряжение;
- не должен касаться линии штрафного броска или игровой площадки за линией штрафного броска, пока мяч не войдет в корзину или не коснется кольца.

|  |  |          |  |
|--|--|----------|--|
| <p><b>Тема 7.2. ОРУ. Ведение мяча, передачи мяча. Бросок в кольцо с разных точек. Передача мяча с разных точек. Учебная игра – 5х5</b></p> | <p><b>Практические занятия</b></p> <p>1- руки в стороны, 2- руки вверх, 3- руки в стороны, 4- И.п.</p> <p>2. И.п.- стойка, ноги вместе руки в замок перед грудью. 1- выпрямить руки вперед, 2- И.п. 3 – выпрямить руки вверх, 4 – И.п.</p> <p>3. И.п.- правая рукаверху, левая внизу. 1,2- отведение прямых рук назад, со сменой положения, 3,4 – то же леваяверху.</p> <p>4. И.п.- стойка, ноги вместе, руки к плечам. 1-4 - разноименные круговые вращения руками в одну сторону, 5-8 – разноименные круговые вращения руками в другую сторону.</p> <p>5. И.п.- стойка, ноги врозь, руки перед грудью в замок. 1,2 – повороты туловища вправо, 3,4 – повороты туловища влево.</p> <p>6. И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе 1,2 – наклоны вправо, 3,4 – наклоны влево.</p> <p>7. И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1,2,3 – наклоны вперед, 4 – И.п.</p> <p>8. И.п.- стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1- наклон вперед с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги. 2- И.п. 3- наклон вперед с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги. 4 – И.п.</p> <p>Техника ведения мяча. Ведение мяча выполняется в первую очередь за счет разгибания руки в локте и сгибания запястья и пальцев. Ведите мяч с помощью движений запястья, кисти и небольшого движения предплечья. Мяч должен контролироваться пальцами и подушечками кисти (мяч следует удерживать, не касаясь его внутренней поверхностью кисти); пальцы расставлены удобно и как шапкой накрывают мяч.</p> <p>Подготовительная фаза: игрок получает мяч делает стопорящий шаг одной ногой. Затем он приставляет к ней другую ногу, сгибая локти, выносит мяч на бросковой руке перед головой. Можно при получении мяча выполнить остановку прыжком на две ступни одновременно, что позволит сократить время для изготовления броска.</p> <p>Основная фаза: игрок выпрыгивает толчком двумя ногами при этом туловище развернуто прямо к кольцу, ноги слегка согнуты. Прыжок выполняется с наименьшими колебаниями туловища по вертикали.</p> <p>Заключительная фаза: При достижении высшей точки прыжка игрок направляет</p> | <p>3</p> |  |
|--|--|----------|--|

|  |   |   |  |
|--|---|---|--|
|  | <p>мяч в корзину выпрямлением бросковой руки вперед-вверх и энергичным, но плавным движением кисти и пальцев. Мячу придается обратное вращение. Не бросковую руку снимают с мяча в момент начала движения кисти бросковой руки. При выпуске мяча игрок последовательно разгибает звенья тела: колено, бедро, плечо, локоть, кисть разогнута до момента полного выпрямления всех звеньев, после чего она выполняет захлестывающее движение и слегка разворачивается наружу, мяч должен уйти с кончиков пальцев. После выпуска мяча игрок последовательно разгибает кисть, опускает локоть и плечо вниз.</p> <p>В баскетболе существует множество различных способов передачи мяча. Одной рукой. В передаче мяча одной рукой также различают несколько способов выполнения элемента. От плеча и др.</p> <p>Учебная игра нужна для закрепления пройденного материала.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p>Ведение мяча, передачи мяча. Бросок в кольцо с разных точек. Передача мяча с разных точек.</p>  | 3 |  |
| <p><b>Тема 7.3. ОРУ. Ведение мяча, передачи мяча в движении. Бросок в кольцо со штрафной линии. Учебная игра – 5х5</b></p> | <p><b>Практические занятия</b></p> <p>1- руки в стороны, 2- руки вверх, 3- руки в стороны, 4- И.п.</p> <p>2. И.п.- стойка, ноги вместе руки в замок перед грудью. 1- выпрямить руки вперед, 2- И.п. 3 – выпрямить руки вверх, 4 – И.п.</p> <p>3. И.п.- правая рукаверху, левая внизу. 1,2- отведение прямых рук назад, со сменой положения, 3,4 – то же леваяверху.</p> <p>4. И.п.- стойка, ноги вместе, руки к плечам. 1-4 - разноименные круговые вращения руками в одну сторону, 5-8 – разноименные круговые вращения руками в другую сторону.</p> <p>5. И.п.- стойка, ноги врозь, руки перед грудью в замок. 1,2 –повороты туловища вправо, 3,4 – повороты туловища влево.</p> <p>6. И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе 1,2 – наклоны вправо, 3,4 – наклоны влево.</p> <p>7. И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1,2,3 – наклоны вперед, 4 – И.п.</p> <p>8. И.п.- стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1- наклон вперед с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги. 2- И.п. 3- наклон вперед с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги. 4 – И.п.</p> | 3 |  |



|   |  |          |  |
|---|--|----------|--|
| <p><b>Тема 7.4. Техника ведение мяча. Техника передачи мяча сверху в движении. Техника броска: два шага и бросок в кольцо. Учебная игра – 5х5</b></p> | <p><b>Практические занятия</b></p> <p>Техника ведения мяча. Ведение мяча выполняется в первую очередь за счет разгибания руки в локте и сгибания запястья и пальцев. Ведите мяч с помощью движений запястья, кисти и небольшого движения предплечья. Мяч должен контролироваться пальцами и подушечками кисти (мяч следует удерживать, не касаясь его внутренней поверхностью кисти); пальцы расставлены удобно и как шапкой накрывают мяч.</p> <p>Техника передачи мяча двумя руками от груди:</p> <p>Мяч берется двумя руками, с широко расставленными пальцами, и держится на уровне пояса. Левая (или правая) нога выставляется вперед. Ноги согнуты в коленях. Пальцы обращены вперед - вниз локти опущены. Поворотом кистей мяч подтягивается к груди. Кисти с предплечьем составляют прямые углы, пальцы обращены вверх Мяч посылается вперед резким выпрямлением рук до отказа с добавочным движением кистей. Для усиления передачи тяжесть тела переносится на левую ногу. Этот прием считается в баскетболе основным, так как им можно передавать мяч наиболее точно на различное расстояние. Кроме того, мяч все время закрывается туловищем, благодаря чему его легко контролировать. Эту передачу целесообразно применять в большинстве случаев.</p> <p>Подготовительная фаза: игрок получает мяч делает стопорящий шаг одной ногой. Затем он приставляет к ней другую ногу, сгибая локти, выносит мяч на бросковой руке перед головой. Можно при получении мяча выполнить остановку прыжком на две ступни одновременно, что позволит сократить время для изготовления броска.</p> <p>Основная фаза: игрок выпрыгивает толчком двумя ногами при этом туловище развернуто прямо к кольцу, ноги слегка согнуты. Прыжок выполняется с наименьшими колебаниями туловища по вертикали.</p> <p>Заключительная фаза: При достижении высшей точки прыжка игрок направляет мяч в корзину выпрямлением бросковой руки вперед-вверх и энергичным, но плавным движением кисти и пальцев. Мячу придается обратное вращение. Не бросковую руку снимают с мяча в момент начала движения кисти бросковой руки. При выпуске мяча игрок последовательно разгибает звенья тела: колено, бедро, плечо, локоть, кисть разогнута до момента полного выпрямления всех звеньев, после чего она выполняет захлестывающее движение и слегка разворачивается наружу, мяч</p> | <p>3</p> |  |
|---|--|----------|--|



|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
|   | <p>должен уйти с кончиков пальцев. После выпуска мяча игрок последовательно разгибает кисть, опускает локоть и плечо вниз.</p> <p>Учебная игра нужна для закрепления пройденного материала.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> Техника передачи мяча сверху в движении. Техника броска: два шага и бросок в кольцо. 3</p>  |   |  |
| <p><b>Тема 7.5. Выполнение практических заданий:</b><br/> <b>Техника ведение мяча: левой, правой рукой.</b><br/> <b>Ведение мяча два шага бросок в кольцо.</b><br/> <b>Учебная игра – 5x5</b></p> | <p><b>Практические занятия</b><br/> Техника передачи мяча двумя руками от груди:<br/> Мяч берется двумя руками, с широко расставленными пальцами, и держится на уровне пояса. Левая (или правая) нога выставляется вперед. Ноги согнуты в коленях. Пальцы обращены вперед - вниз локти опущены. Поворотом кистей мяч подтягивается к груди. Кисти с предплечьем составляют прямые углы, пальцы обращены вверх Мяч посылается вперед резким выпрямлением рук до отказа с добавочным движением кистей. Для усиления передачи тяжесть тела переносится на левую ногу. Этот прием считается в баскетболе основным, так как им можно передавать мяч наиболее точно на различное расстояние. Кроме того, мяч все время закрывается туловищем, благодаря чему его легко контролировать. Эту передачу целесообразно применять в большинстве случаев.</p> <p>Подготовительная фаза: игрок получает мяч делает стопорящий шаг одной ногой. Затем он приставляет к ней другую ногу, сгибая локти, выносит мяч на бросковой руке перед головой. Можно при получении мяча выполнить остановку прыжком на две ступни одновременно, что позволит сократить время для изготовления броска.</p> <p>Основная фаза: игрок выпрыгивает толчком двумя ногами при этом туловище развернуто прямо к кольцу, ноги слегка согнуты. Прыжок выполняется с наименьшими колебаниями туловища по вертикали.</p> <p>Заключительная фаза: При достижении высшей точки прыжка игрок направляет мяч в корзину выпрямлением бросковой руки вперед-вверх и энергичным, но плавным движением кисти и пальцев. Мячу придается обратное вращение. Не</p> | 3 |  |

|   |   |          |          |
|---|---|----------|----------|
|   | <p>бросковую руку снимают с мяча в момент начала движения кисти бросковой руки. При выпускании мяча игрок последовательно разгибает звенья тела: колено, бедро, плечо, локоть, кисть разогнута до момента полного выпрямления всех звеньев, после чего она выполняет захлестывающее движение и слегка разворачивается наружу, мяч должен уйти с кончиков пальцев. После выпуска мяча игрок последовательно разгибает кисть, опускает локоть и плечо вниз.</p> <p>Учебная игра нужна для закрепления пройденного материала.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> Техника ведение мяча: левой, правой рукой. Ведение мяча два шага бросок в кольцо.</p> <p>3</p>   |          |          |
| <b>Раздел 8.</b>  | <b>Кроссовая подготовка</b>   | <b>7</b> |          |
| <b>Тема 8.1. Техника бега: по твердому грунту. Подвижные игры - эстафета</b>        | <p><b>Практические занятия</b></p> <p>Техника бега по твердому грунту описана в материале ниже. При беге по каменистому грунту надо внимательно смотреть, чтобы не попасть ногой в ямку, не споткнуться и не поскользнуться. Ногю для лучшей связи с грунтом надо ставить на всю стопу, еще лучше с носка, как бы нащупывая опору.</p> <p>Подвижные игры – эстафета. Название игры: эстафета-тачка. Играющие делятся на две команды и рассчитываются по порядку номеров. Первые номера принимают упор лежа, а вторые поднимают ноги товарищей до уровня пояса. По сигналу "тачки" двигаются до противоположной линии и возвращаются обратно. Когда "тачки" пересекут стартовую линию везущие" принимают упор лежа, а третьи номера становятся "везущими" и т. д. Выигрывает команда, раньше закончившая игру. Правила. Финиш засчитывается только после того как "везущий" пересечет стартовую (финишную) линию. Вариант игры: условия игры те же, только игрок – «тачка» движется, отталкиваясь одновременно двумя руками, т. е. выполняя прыжки на руках.</p> | <b>2</b> |          |
| <b>Тема 8.2. Бег в медленном темпе чередование с ходьбой. Учебная игра – футбол</b> | <p><b>Практические занятия</b></p> <p>После выполнения бега в медленном темпе чередование с ходьбой и при наличии хорошего самочувствия можно переходить к непрерывному бегу. Бег - наиболее эффективное средство укрепления здоровья и повышения уровня физической тренированности.</p> <p>Учебная игра нужна для закрепления пройденного материала.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b></p>   | <b>3</b> | <b>3</b> |

|   |   |    |   |
|---|---|----|---|
|   | Техника бега: по твердому грунту  |    |   |
| <b>Тема 8.3. Выполнение практических заданий: Бег по твердому грунту. Подвижные игры - эстафета</b> | <p><b>Практические занятия</b><br/>Техника бега по твердому грунту описана в материале ниже. При беге по каменистому грунту надо внимательно смотреть, чтобы не попасть ногой в ямку, не споткнуться и не поскользнуться. Ногу для лучшей связи с грунтом надо ставить на всю стопу, еще лучше с носка, как бы нащупывая опору.</p> <p>Подвижные игры – эстафета. Название игры: эстафета-тачка. Играющие делятся на две команды и рассчитываются по порядку номеров. Первые номера принимают упор лежа, а вторые поднимают ноги товарищей до уровня пояса. По сигналу "тачки" двигаются до противоположной линии и возвращаются обратно. Когда "тачки" пересекут стартовую линию везущие" принимают упор лежа, а третьи номера становятся "везущими" и т. д. Выигрывает команда, раньше закончившая игру. Правила. Финиш засчитывается только после того как "везущий" пересечет стартовую (финишную) линию. Вариант игры: условия игры те же, только игрок – «тачка» движется, отталкиваясь одновременно двумя руками, т. е. выполняя прыжки на руках.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> Бег по твердому грунту. Подвижные игры -</p> | 2  |   |
| <b>Раздел 9.</b>  | <b>Легкая атлетика</b>  | 3  |   |
| <b>Тема 9.1. СБУ. Техника бега: по прямой и финиширования</b>                                       | <p><b>Практические занятия</b><br/>Бег с высоким подниманием бедра<br/>Техника выполнения: при отталкивании опорной ногой нужно высоко поднимать бедро маховой ноги. Высокая частота подъема бедра. Стоять высоко на стопе, не опускаясь на пятку. При приземлении нога жестко ставится на опору. Акцент в упражнении должен быть направлен на снятие ноги с опоры, а не на её постановку. Туловище в данном упражнении занимает вертикальное положение, но центр тяжести нужно перенести на плечи. Руки согнуты в локтях, работают так же, как и при беге.</p> <p>Бег с захлестом голени<br/>Техника выполнения: упругий бег, попеременно сгибаете ноги в коленном суставе, забрасываете голень назад к ягодице. Туловище немного наклонено вперед, руки работают так же, как и при беге.</p> <p>Приставные шаги<br/>Техника выполнения: движение происходит боком по прямой линии, избегая</p>  | 11 | 3 |

|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
|   | <p>смены траектории. Активный толчок стопой вверх и одновременно вбок, при этом широкое разведение бедер. В итоге получается широкий боковой шаг. Руки работают попеременно, встречаясь и расходясь перед грудью. Выполняется как правым, так и левым боком.</p> <p>На финишной прямой скорость бега обычно увеличивается. На конечном этапе дистанции наклон туловища студента увеличивается и повышается активность работы рук.</p> <p>Финиширование — самый эмоциональный и важный этап в беге на длинные дистанции. Техника финиширования направлена на то, чтобы постараться сохранить максимум сил и скорости студента для финального броска.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> Техника бега: по прямой и финиширования</p>   | 3 |  |
| <p><b>Тема 9.2. СБУ. Техника бега: старт и стартовый разгон. Техника метание гранаты с разбега и финальное усилие</b></p> | <p><b>Практические занятия</b></p> <p><b>Бег с высоким подниманием бедра</b></p> <p>Техника выполнения: при отталкивании опорной ногой нужно высоко поднимать бедро маховой ноги. Высокая частота подъема бедра. Стоять высоко на стопе, не опускаясь на пятку. При приземлении нога жестко ставится на опору. Акцент в упражнении должен быть направлен на снятие ноги с опоры, а не на её постановку. Туловище в данном упражнении занимает вертикальное положение, но центр тяжести нужно перенести на плечи. Руки согнуты в локтях, работают так же, как и при беге.</p> <p><b>Бег с захлестом голени</b></p> <p>Техника выполнения: упругий бег, попеременно сгибаете ноги в коленном суставе, забрасываете голень назад к ягодице. Туловище немного наклонено вперед, руки работают так же, как и при беге.</p> <p><b>Приставные шаги</b></p> <p>Техника выполнения: движение происходит боком по прямой линии, избегая смены траектории. Активный толчок стопой вверх и одновременно вбок, при этом широкое разведение бедер. В итоге получается широкий боковой шаг. Руки работают попеременно, встречаясь и расходясь перед грудью. Выполняется как правым, так и левым боком.</p> <p>По команде «На старт!» бегун занимает исходное положение у стартовой линии. Толчковая нога находится у линии, а маховая нога – на 2–2,5 стопы сзади.</p> | 2 |  |

|  |   |          |  |
|--|---|----------|--|
|  | <p>Нижний конец ручки гранаты удерживается большим и указательным пальцами и придерживается средним и безымянным. Мизинец находится в согнутом положении под ручкой гранаты. При метании гранаты выполняется предварительный разбег. Попасть на контрольную отметку перед началом бросковых шагов нужно левой ногой. Затем делается шаг правой, которая ставится с пятки, как и все последующие шаги. С шагом правой ноги граната выносится вперёд – вниз и делается с крестный шаг. Отведение гранаты при этом продолжается. С крестный шаг выполняется мощным махом правой ноги, развёрнутой носком наружу, и затем отталкиванием левой ноги. При махе правой ноги граната ещё больше отводится назад. С шагом левой ноги начинается заключительное усилие. Нужно прогнуться в спине как можно больше, принять положение «натянутого лука». Дальше нужно быстро вывести вперёд правое плечо и руку с гранатой. Граната с возможно большей скоростью выбрасывается вперёд над плечом. В заключительном усилии локоть должен проходить близко от правого уха.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> Техника метание гранаты с разбега и финальное усилие</p> <p>3</p> |          |  |
| <p><b>Тема 9.3. СБУ. Техника прыжка в длину: полета и приземления.</b></p> | <p><b>Практические занятия</b></p> <p>Бег с высоким подниманием бедра</p> <p>Техника выполнения: при отталкивании опорной ногой нужно высоко поднимать бедро маховой ноги. Высокая частота подъема бедра. Стоять высоко на стопе, не опускаясь на пятку. При приземлении нога жестко ставится на опору. Акцент в упражнении должен быть направлен на снятие ноги с опоры, а не на её постановку. Туловище в данном упражнении занимает вертикальное положение, но центр тяжести нужно перенести на плечи. Руки согнуты в локтях, работают так же, как и при беге.</p> <p>Бег с захлестом голени</p> <p>Техника выполнения: упругий бег, попеременно сгибаете ноги в коленном суставе, забрасываете голень назад к ягодице. Туловище немного наклонено вперёд, руки работают так же, как и при беге.</p> <p>Приставные шаги</p> <p>Техника выполнения: движение происходит боком по прямой линии, избегая смены траектории. Активный толчок стопой вверх и одновременно вбок, при этом</p>   | <p>2</p> |  |

широкое разведение бедер. В итоге получается широкий боковой шаг. Руки работают попеременно, встречаясь и расходясь перед грудью. Выполняется как правым, так и левым боком.

#### Подготовка к отталкиванию

Студент встает у линии, расставив ноги на ширине плеч, поднимает руки вверх, одновременно поднимаясь на носки и прогибаясь в пояснице. Затем следует обратное движение. Руки опускаются вниз и отводятся назад, ноги ставятся на всю стопу, при этом сгибаются колени и тазобедренный сустав, корпус выносится чуть вперед. На этом уровне формируется весь потенциал прыжка. Именно поэтому важно иметь сильные, мощные ноги.

#### Отталкивание

Отталкивание начинается тогда, когда тазобедренный сустав распрямляется, руки при этом нужно резко выбросить вперед. Завершается отталкивание разгибанием коленных суставов и отрыванием стоп от поверхности.

#### Полет

После отталкивания тело спортсмена выпрямляется, колени подтягиваются к груди. В завершающей стадии полета руки опускаются вниз, а стопы выносятся вперед.

#### Приземление

Когда ноги касаются земли, руки нужно вывести вперед для сохранения равновесия. Ноги при этом сгибаются в коленных суставах, приземление должно быть упругим. Остановившись, прыгун выпрямляется и уходит из зоны проведения испытаний. При правильном приземлении необходима четкая координация движений, чтобы не упасть назад и не испортить достигнутый результат прыжка.

**Самостоятельная работа:** Техника прыжка в длину: полета и приземления.

|  |   |          |  |
|--|---|----------|--|
| <p><b>Тема 9.4. СБУ. Техника бега: старт и стартовый разгон. Техника метание гранаты с разбега и финальное усилие.</b></p> | <p><b>Практические занятия</b><br/> Бег с высоким подниманием бедра<br/> Техника выполнения: при отталкивании опорной ногой нужно высоко поднимать бедро маховой ноги. Высокая частота подъема бедра. Стоять высоко на стопе, не опускаясь на пятку. При приземлении нога жестко ставится на опору. Акцент в упражнении должен быть направлен на снятие ноги с опоры, а не на её постановку. Туловище в данном упражнении занимает вертикальное положение, но центр тяжести нужно перенести на плечи. Руки согнуты в локтях, работают так же, как и при беге.</p> <p>Бег с захлестом голени<br/> Техника выполнения: упругий бег, попеременно сгибаете ноги в коленном суставе, забрасываете голень назад к ягодице. Туловище немного наклонено вперед, руки работают так же, как и при беге.</p> <p>Приставные шаги<br/> Техника выполнения: движение происходит боком по прямой линии, избегая смены траектории. Активный толчок стопой вверх и одновременно вбок, при этом широкое разведение бедер. В итоге получается широкий боковой шаг. Руки работают попеременно, встречаясь и расходясь перед грудью. Выполняется как правым, так и левым боком.</p> <p>По команде «На старт!» бегун занимает исходное положение у стартовой линии. Толчковая нога находится у линии, а маховая нога – на 2–2,5 стопы сзади.</p> <p>Нижний конец ручки гранаты удерживается большим и указательным пальцами и придерживается средним и безымянным. Мизинец находится в согнутом положении под ручкой гранаты. При метании гранаты выполняется предварительный разбег. Попасть на контрольную отметку перед началом бросковых шагов нужно левой ногой. Затем делается шаг правой, которая ставится с пятки, как и все последующие шаги. С шагом правой ноги граната выносится вперед – вниз и делается с крестный шаг. Отведение гранаты при этом продолжается. С крестный шаг выполняется мощным махом правой ноги, развернутой носком наружу, и затем отталкиванием левой ноги. При махе правой ноги граната ещё больше отводится назад. С шагом левой ноги начинается заключительное усилие. Нужно прогнуться в спине как можно больше, принять положение «натянутого лука». Далее нужно быстро вывести вперед правое плечо и руку с гранатой. Граната с возможно большей</p> | <p>2</p> |  |
|--|---|----------|--|

|   |   |                 |  |
|---|---|-----------------|--|
|   | <p>скоростью выбрасывается вперёд над плечом. В заключительном усилии локоть должен проходить близко от правого уха.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> Техника метание гранаты с разбега и финальное усилие.</p> <p><b>3</b></p>  |                 |  |
| <p><b>Тема 9.5. Выполнение практических заданий: СБУ. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты с разбега</b></p> | <p><b>Практические занятия</b></p> <p>Бег с высоким подниманием бедра</p> <p>Техника выполнения: при отталкивании опорной ногой нужно высоко поднимать бедро маховой ноги. Высокая частота подъема бедра. Стоять высоко на стопе, не опускаясь на пятку. При приземлении нога жестко ставится на опору. Акцент в упражнении должен быть направлен на снятие ноги с опоры, а не на её постановку. Туловище в данном упражнении занимает вертикальное положение, но центр тяжести нужно перенести на плечи. Руки согнуты в локтях, работают так же, как и при беге.</p> <p>Бег с захлестом голени</p> <p>Техника выполнения: упругий бег, попеременно сгибаете ноги в коленном суставе, забрасываете голень назад к ягодице. Туловище немного наклонено вперёд, руки работают так же, как и при беге.</p> <p>Приставные шаги</p> <p>Техника выполнения: движение происходит боком по прямой линии, избегая смены траектории. Активный толчок стопой вверх и одновременно вбок, при этом широкое разведение бедер. В итоге получается широкий боковой шаг. Руки работают попеременно, встречаясь и расходясь перед грудью. Выполняется как правым, так и левым боком.</p> <p>Прыжок в длину с разбега поэтапно, по фазам. В начале разбега бег характеризуется большим наклоном туловища вперед; энергичной постановкой стопы загребающим движением «под себя»; энергичным движением рук. Далее происходит уменьшение наклона туловища, увеличение длины и частоты бегового шага, возрастание скорости, которая в конце разбега должна быть максимальной. Нельзя забывать, что последний шаг перед отталкиванием делается короче предыдущих. Это позволит перейти к дальнейшему активному движению вперед-</p> | <p><b>2</b></p> |  |



|   |   |          |  |
|---|---|----------|--|
|   | <p>вверх.</p> <p>Нижний конец ручки гранаты удерживается большим и указательным пальцами и придерживается средним и безымянным. Мизинец находится в согнутом положении под ручкой гранаты. При метании гранаты выполняется предварительный разбег. Попасть на контрольную отметку перед началом бросковых шагов нужно левой ногой. Затем делается шаг правой, которая ставится с пятки, как и все последующие шаги. С шагом правой ноги граната выносится вперед – вниз и делается с крестный шаг. Отведение гранаты при этом продолжается. С крестный шаг выполняется мощным махом правой ноги, развёрнутой носком наружу, и затем отталкиванием левой ноги. При махе правой ноги граната ещё больше отводится назад. С шагом левой ноги начинается заключительное усилие. Нужно прогнуться в спине как можно больше, принять положение «натянутого лука». Дальше нужно быстро вывести вперед правое плечо и руку с гранатой. Граната с возможно большей скоростью выбрасывается вперед над плечом. В заключительном усилии локоть должен проходить близко от правого уха.</p> |          |  |
| <b>Зачет</b>  | Принятие сдачи контрольных нормативов.  | -        |  |
| <b>Раздел 10.</b>   | <b>Легкая атлетика</b>  | <b>8</b> |  |
| <b>Тема 10.1. СБУ. Техника бега: старт и стартовый разгон. Техника метание гранаты с разбега и финальное усилие</b> | <p><b>Практические занятия</b></p> <p>Бег с высоким подниманием бедра</p> <p>Техника выполнения: при отталкивании опорной ногой нужно высоко поднимать бедро маховой ноги. Высокая частота подъема бедра. Стоять высоко на стопе, не опускаясь на пятку. При приземлении нога жестко ставится на опору. Акцент в упражнении должен быть направлен на снятие ноги с опоры, а не на её постановку. Туловище в данном упражнении занимает вертикальное положение, но центр тяжести нужно перенести на плечи. Руки согнуты в локтях, работают так же, как и при беге.</p> <p>Бег с захлестом голени</p> <p>Техника выполнения: упругий бег, попеременно сгибаете ноги в коленном суставе, забрасываете голень назад к ягодице. Туловище немного наклонено вперед, руки работают так же, как и при беге.</p> <p>Приставные шаги</p> <p>Техника выполнения: движение происходит боком по прямой линии, избегая смены траектории. Активный толчок стопой вверх и одновременно вбок, при этом</p>   | 3        |  |

|  |  |          |  |
|--|--|----------|--|
|  | <p>широкое разведение бедер. В итоге получается широкий боковой шаг. Руки работают попеременно, встречаясь и расходясь перед грудью. Выполняется как правым, так и левым боком.</p> <p>По команде «На старт!» бегун занимает исходное положение у стартовой линии. Толчковая нога находится у линии, а маховая нога – на 2–2,5 стопы сзади.</p> <p>Нижний конец ручки гранаты удерживается большим и указательным пальцами и придерживается средним и безымянным. Мизинец находится в согнутом положении под ручкой гранаты. При метании гранаты выполняется предварительный разбег. Попасть на контрольную отметку перед началом бросковых шагов нужно левой ногой. Затем делается шаг правой, которая ставится с пятки, как и все последующие шаги. С шагом правой ноги граната выносится вперед – вниз и делается с крестный шаг. Отведение гранаты при этом продолжается. С крестный шаг выполняется мощным махом правой ноги, развёрнутой носком наружу, и затем отталкиванием левой ноги. При махе правой ноги граната ещё больше отводится назад. С шагом левой ноги начинается заключительное усилие. Нужно прогнуться в спине как можно больше, принять положение «натянутого лука». Далее нужно быстро вывести вперед правое плечо и руку с гранатой. Граната с возможно большей скоростью выбрасывается вперед над плечом. В заключительном усилии локоть должен проходить близко от правого уха.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> Техника бега: старт и стартовый разгон. 2</p> |          |  |
| <p><b>Тема 10.2. СБУ. Техника прыжка в длину: полета и приземления</b></p> | <p><b>Практические занятия</b></p> <p>Бег с высоким подниманием бедра</p> <p>Техника выполнения: при отталкивании опорной ногой нужно высоко поднимать бедро маховой ноги. Высокая частота подъема бедра. Стоять высоко на стопе, не опускаясь на пятку. При приземлении нога жестко ставится на опору. Акцент в упражнении должен быть направлен на снятие ноги с опоры, а не на её постановку. Туловище в данном упражнении занимает вертикальное положение, но центр тяжести нужно перенести на плечи. Руки согнуты в локтях, работают так же, как и при беге.</p> <p>Бег с захлестом голени</p> <p>Техника выполнения: упругий бег, попеременно сгибаете ноги в коленном суставе, забрасываете голень назад к ягодице. Туловище немного наклонено вперед, руки работают так же, как и при беге.</p>  | <p>3</p> |  |

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
|  | <p><b>Приставные шаги</b><br/> Техника выполнения: движение происходит боком по прямой линии, избегая смены траектории. Активный толчок стопой вверх и одновременно вбок, при этом широкое разведение бедер. В итоге получается широкий боковой шаг. Руки работают попеременно, встречаясь и расходясь перед грудью. Выполняется как правым, так и левым боком.</p> <p><b>Подготовка к отталкиванию</b><br/> Студент встает у линии, расставив ноги на ширине плеч, поднимает руки вверх, одновременно поднимаясь на носки и прогибаясь в пояснице. Затем следует обратное движение. Руки опускаются вниз и отводятся назад, ноги ставятся на всю стопу, при этом сгибаются колени и тазобедренный сустав, корпус выносится чуть вперед. На этом уровне формируется весь потенциал прыжка. Именно поэтому важно иметь сильные, мощные ноги.</p> <p><b>Отталкивание</b><br/> Отталкивание начинается тогда, когда тазобедренный сустав распрямляется, руки при этом нужно резко выбросить вперед. Завершается отталкивание разгибанием коленных суставов и отрыванием стоп от поверхности.</p> <p><b>Полет</b><br/> После отталкивания тело спортсмена выпрямляется, колени подтягиваются к груди. В завершающей стадии полета руки опускаются вниз, а стопы выносятся вперед.</p> <p><b>Приземление</b><br/> Когда ноги касаются земли, руки нужно вывести вперед для сохранения равновесия. Ноги при этом сгибаются в коленных суставах, приземление должно быть упругим. Остановившись, прыгун выпрямляется и уходит из зоны проведения испытаний. При правильном приземлении необходима четкая координация движений, чтобы не упасть назад и не испортить достигнутый результат прыжка.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> Техника прыжка в длину: полета и приземления</p> |  |  |
|--|---|--|--|

|  |   |                 |  |
|--|---|-----------------|--|
| <p><b>Тема 10.3. Выполнение практических заданий: СБУ. Техника бега: по прямой и финиширования</b></p> | <p><b>Практические занятия</b><br/> Бег с высоким подниманием бедра<br/> Техника выполнения: при отталкивании опорной ногой нужно высоко поднимать бедро маховой ноги. Высокая частота подъема бедра. Стоять высоко на стопе, не опускаясь на пятку. При приземлении нога жестко ставится на опору. Акцент в упражнении должен быть направлен на снятие ноги с опоры, а не на её постановку. Туловище в данном упражнении занимает вертикальное положение, но центр тяжести нужно перенести на плечи. Руки согнуты в локтях, работают так же, как и при беге.</p> <p>Бег с захлестом голени<br/> Техника выполнения: упругий бег, попеременно сгибаете ноги в коленном суставе, забрасываете голень назад к ягодице. Туловище немного наклонено вперед, руки работают так же, как и при беге.</p> <p>Приставные шаги<br/> Техника выполнения: движение происходит боком по прямой линии, избегая смены траектории. Активный толчок стопой вверх и одновременно вбок, при этом широкое разведение бедер. В итоге получается широкий боковой шаг. Руки работают попеременно, встречаясь и расходясь перед грудью. Выполняется как правым, так и левым боком.</p> <p>На финишной прямой скорость бега обычно увеличивается. На конечном этапе дистанции наклон туловища студента увеличивается и повышается активность работы рук.</p> <p>Финиширование — самый эмоциональный и важный этап в беге на длинные дистанции. Техника финиширования направлена на то, чтобы постараться сохранить максимум сил и скорости студента для финального броска.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> Техника бега: по прямой и финиширования 3</p> | <p>2</p>        |  |
| <p><b>Раздел 11.</b></p>   | <p><b>Кроссовая подготовка</b></p>  | <p><b>6</b></p> |  |

|   |   |                 |  |
|---|---|-----------------|--|
| <p><b>Тема 11.1. Техника бега: по пересеченной местности. Подвижные игры – эстафета</b></p>                           | <p><b>Практические занятия</b><br/> Бег по пересеченной местности – это бег с преодолением препятствий в виде крутых поворотов, подъемов, а также прочих неровностей рельефа.<br/> Подвижные игры – эстафета. Название игры: эстафета-тачка. Играющие делятся на две команды и рассчитываются по порядку номеров. Первые номера принимают упор лежа, а вторые поднимают ноги товарищей до уровня пояса. По сигналу "тачки" двигаются до противоположной линии и возвращаются обратно. Когда "тачки" пересекут стартовую линию везущие" принимают упор лежа, а третьи номера становятся "везущими" и т. д. Выигрывает команда, раньше закончившая игру. Правила. Финиш засчитывается только после того как "везущий" пересечет стартовую (финишную) линию. Вариант игры: условия игры те же, только игрок – «тачка» движется, отталкиваясь одновременно двумя руками, т. е. выполняя прыжки на руках.</p>  | <p>3</p>        |  |
| <p><b>Тема 11.2. Выполнение практических заданий: Техника бега: по твердому грунту. Подвижные игры - эстафета</b></p> | <p><b>Практические занятия</b><br/> Техника бега по твердому грунту описана в материале ниже. При беге по каменистому грунту надо внимательно смотреть, чтобы не попасть ногой в ямку, не споткнуться и не поскользнуться. Ногю для лучшей связи с грунтом надо ставить на всю стопу, еще лучше с носка, как бы нащупывая опору.<br/> Подвижные игры – эстафета. Название игры: эстафета-тачка. Играющие делятся на две команды и рассчитываются по порядку номеров. Первые номера принимают упор лежа, а вторые поднимают ноги товарищей до уровня пояса. По сигналу "тачки" двигаются до противоположной линии и возвращаются обратно. Когда "тачки" пересекут стартовую линию везущие" принимают упор лежа, а третьи номера становятся "везущими" и т. д. Выигрывает команда, раньше закончившая игру. Правила. Финиш засчитывается только после того как "везущий" пересечет стартовую (финишную) линию. Вариант игры: условия игры те же, только игрок – «тачка» движется, отталкиваясь одновременно двумя руками, т. е. выполняя прыжки на руках.<br/> <b>Самостоятельная работа:</b> Техника бега: по твердому грунту. Подвижные игры - эстафета</p> | <p>3</p>        |  |
| <p><b>Раздел 12.</b></p>  | <p><b>Волейбол</b></p>  | <p><b>5</b></p> |  |

|   |  |                   |  |
|---|--|-------------------|--|
| <p><b>Тема 12.1. Техника приема и передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Техника подачи: нижняя прямая подача. Учебная игра – бхб</b></p>                                   | <p><b>Практические занятия</b><br/> Техника приема и передачи мяча двумя руками сверху и снизу:<br/> При выполнении передачи нужно успеть занять устойчивое исходное положение, затем, разгибая ноги и руки, отрывистыми касанием кончиков пальцев рук мячу придается нужное направление. Встреча рук с мячом происходит над лицом несколько впереди, нельзя мяч отбивать ладонями, это нарушение правил игры.<br/> При передаче следует выполнять некоторое сопровождение мяча руками. Руки должны занимать одинаковое, постоянное положение. Малейшее повышение одного предплечья над другим изменит направление отскока мяча.<br/> Верхняя прямая подача:<br/> Лицом к сетке, левая нога впереди. Мяч подбрасывается левой рукой вверх у правого плеча. Туловище отклоняется назад (замах). Подбросив мяч последовательным разгибанием сзади стоящей ноги, с движением туловища вперед и кистью руки вперед – вверх, производится удар по мячу.<br/> Учебная игра нужна для закрепления пройденного материала.<br/> <b>Самостоятельная работа:</b> Техника подачи: нижняя прямая подача. Учебная игра – бхб</p> | <p>3</p> <p>2</p> |  |
| <p><b>Тема 12.2. Выполнение практических заданий: Техника приема и передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Техника подачи: верхняя прямая подача. Учебная игра – бхб</b></p> | <p><b>Практические занятия</b><br/> Техника приема и передачи мяча двумя руками сверху и снизу:<br/> При выполнении передачи нужно успеть занять устойчивое исходное положение, затем, разгибая ноги и руки, отрывистыми касанием кончиков пальцев рук мячу придается нужное направление. Встреча рук с мячом происходит над лицом несколько впереди, нельзя мяч отбивать ладонями, это нарушение правил игры.<br/> При передаче следует выполнять некоторое сопровождение мяча руками. Руки должны занимать одинаковое, постоянное положение. Малейшее повышение одного предплечья над другим изменит направление отскока мяча.<br/> Верхняя прямая подача в прыжке:<br/> В последнее время все чаще применяется подача в прыжке. Отличительными особенностями ее являются использование разбега (подобно наподдающему удару), подбрасывание мяча на 1,5-2 м вперед, удар в прыжке и приземление после удара в пределы площадки.</p>  | <p>2</p>          |  |

|  |  |          |  |
|--|--|----------|--|
|  | <p>Учебная игра нужна для закрепления пройденного материала.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> Техника подачи: верхняя прямая подача. Учебная игра – 6х6</p>   | 4        |  |
| <b>Зачет</b>   | Принятие сдачи контрольных нормативов.   | -        |  |
| <b>Раздел 13.</b>  | <b>Гимнастика с элементами акробатики.</b>   | <b>3</b> |  |
| <b>Тема 13.1. Выполнение практических заданий: Стойка на лопатках, мостик. Перекладина. Параллельные брусья. Подвижные игры - эстафета</b> | <p><b>Практические занятия</b></p> <p>Стойка на лопатках - из упора присев, взявшись руками за середину голени, выполнить перекат назад. В конце переката, коснувшись пола лопатками, опереться руками в поясницу и, разогнув ноги, выполнить стойку на лопатках. Туловище должно быть прямым, локти широко не разводить.</p> <p>Из положения, лежа «мост» - ноги ставим на ширине плеч, ложимся спиной на коврик. Ноги максимально сгибаем в коленных суставах, и приближаем к ягодицам. Руки ставим, на ладони локти поднимаем вверх, обращаем внимание, на пальцы они развернуты к пяткам. После принятия исходного положения одновременно выпрямляем ноги и руки.</p> <p>Перекладина - хват ладонями от себя, на ширине плеч или немного шире. Повисни на прямых руках, направив взгляд вверх. Сгибая руки в локтях, подтянись вверх, стараясь поднять подбородок выше перекладины. Подконтрольно вернись в исходное положение и повтори.</p> <p>На параллельных брусьях, опустите и поднимите своё тело с помощью сгибания и разгибания рук в локтях.</p> <p>Подвижные игры - эстафета.«Бег в обруче». Команда делится на пары мальчик с девочкой. Первая пара получает по обручу, и по сигналу начинает бег. Обогнув финишную метку, игроки возвращается обратно, и передают обруч следующей паре. И так далее, пока последние игроки не закончат эстафету.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> Стойка на лопатках, мостик. Перекладина.</p> | 3        |  |
| <b>Раздел 14.</b>  | <b>Общая физическая подготовка</b>   | <b>6</b> |  |

|   |   |                   |  |
|---|---|-------------------|--|
| <p><b>Тема 14.1. ОРУ.</b><br/> <b>Медленный бег 3-5 мин.</b><br/> <b>Силовые упражнения на выносливость. Игра в квадрат</b></p> | <p><b>Практические занятия</b><br/> 1- руки в стороны, 2- руки вверх, 3- руки в стороны, 4- И.п.<br/> 2. И.п.- стойка, ноги вместе руки в замок перед грудью. 1- выпрямить руки вперед, 2- И.п. 3 – выпрямить руки вверх, 4 – И.п.<br/> 3. И.п.- правая рукаверху, левая внизу. 1,2- отведение прямых рук назад, со сменой положения, 3,4 – то же леваяверху.<br/> 4. И.п.- стойка, ноги вместе, руки к плечам. 1-4 - разноименные круговые вращения руками в одну сторону, 5-8 – разноименные круговые вращения руками в другую сторону.<br/> 5. И.п.- стойка, ноги врозь, руки перед грудью в замок. 1,2 – повороты туловища вправо,<br/> 3,4 – повороты туловища влево.<br/> 6. И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе 1,2 – наклоны вправо, 3,4 – наклоны влево.<br/> 7. И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1,2,3 – наклоны вперед, 4 – И.п.<br/> 8. И.п.- стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1- наклон вперед с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги. 2- И.п. 3- наклон вперед с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги. 4 – И.п.<br/> Упражнения на силовую выносливость. Силовая выносливость — способность реализовывать большие импульсы силы в течение необходимого периода нагрузки при незначительной разнице между максимально возможным и реализованным импульсом силы.<br/> Медленный бег 3-5 мин – Бег выполняется по спортивной площадке в течение 3-5 мин. Темп умеренный.<br/> Игра в «Квадрат» — популярная дворовая игра с мячом, которая также является видом спорта, хотя и не вводится в специальные списки. Игровое поле представляет собой начерченный на земле или асфальте квадрат произвольного размера (как правило — около 6×6 метров), разделённый на четыре меньших квадрата, каждый для отдельного игрока. В центре поля, на перекрестии, рисуется круг, предназначенный для подачи.</p> | <p>3</p> <p>3</p> |  |
|---|---|-------------------|--|



|  |  |                          |  |
|--|--|--------------------------|--|
| <p><b>Тема 14.2. Выполнение практических заданий: ОРУ. Медленный бег 3-5 мин. Силовые упражнения на выносливость. Игра в квадрат</b></p> | <p><b>Практические занятия</b></p> <p>1- руки в стороны, 2- руки вверх, 3- руки в стороны, 4- И.п.</p> <p>2. И.п.- стойка, ноги вместе руки в замок перед грудью. 1- выпрямить руки вперед, 2- И.п. 3 – выпрямить руки вверх, 4 – И.п.</p> <p>3. И.п.- правая рукаверху, левая внизу. 1,2- отведение прямых рук назад, со сменой положения, 3,4 – то же леваяверху.</p> <p>4. И.п.- стойка, ноги вместе, руки к плечам. 1-4 - разноименные круговые вращения руками в одну сторону, 5-8 – разноименные круговые вращения руками в другую сторону.</p> <p>5. И.п.- стойка, ноги врозь, руки перед грудью в замок. 1,2 –повороты туловища вправо, 3,4 – повороты туловища влево.</p> <p>6. И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе 1,2 – наклоны вправо, 3,4 – наклоны влево.</p> <p>7. И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1,2,3 – наклоны вперед, 4 – И.п.</p> <p>8. И.п.- стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1- наклон вперед с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги. 2- И.п. 3- наклон вперед с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги. 4 – И.п.</p> <p>Упражнения на силовую выносливость. Силовая выносливость — способность реализовывать большие импульсы силы в течение необходимого периода нагрузки при незначительной разнице между максимально возможным и реализованным импульсом силы.</p> <p>Медленный бег 3-5 мин – Бег выполняется по спортивной площадке в течение 3-5 мин. Темп умеренный.</p> <p>Игра в «Квадрат» — популярная дворовая игра с мячом, которая также является видом спорта, хотя и не вводится в специальные списки. Игровое поле представляет собой начерченный на земле или асфальте квадрат произвольного размера (как правило — около 6×6 метров), разделённый на четыре меньших квадрата, каждый для отдельного игрока. В центре поля, на перекрестии, рисуется круг, предназначенный для подачи.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> Медленный бег 3-5 мин. Силовые упражнения на</p> | <p><b>3</b></p> <p>3</p> |  |
| <p><b>Раздел 15.</b></p>   | <p><b>Баскетбол</b></p>  | <p><b>6</b></p>          |  |

|   |   |          |  |
|---|---|----------|--|
| <p><b>Тема 15.1. ОРУ. Ведение мяча левой, правой рукой, два шага бросок в кольцо. Штрафные броски. Броски с дальних точек. Учебная игра – 5х5</b></p> | <p><b>Практические занятия</b></p> <p>1- руки в стороны, 2- руки вверх, 3- руки в стороны, 4- И.п.</p> <p>2. И.п.- стойка, ноги вместе руки в замок перед грудью. 1- выпрямить руки вперед, 2- И.п. 3 – выпрямить руки вверх, 4 – И.п.</p> <p>3. И.п.- правая рукаверху, левая внизу. 1,2- отведение прямых рук назад, со сменой положения, 3,4 – то же леваяверху.</p> <p>4. И.п.- стойка, ноги вместе, руки к плечам. 1-4 - разноименные круговые вращения руками в одну сторону, 5-8 – разноименные круговые вращения руками в другую сторону.</p> <p>5. И.п.- стойка, ноги врозь, руки перед грудью в замок. 1,2 – повороты туловища вправо, 3,4 – повороты туловища влево.</p> <p>6. И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе 1,2 – наклоны вправо, 3,4 – наклоны влево.</p> <p>7. И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1,2,3 – наклоны вперед, 4 – И.п.</p> <p>8. И.п.- стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1- наклон вперед с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги. 2- И.п. 3- наклон вперед с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги. 4 – И.п.</p> <p>Техника ведение мяча: левой, правой рукой - Ведение осуществляется последовательными мягкими толчками мяча одной рукой (или поочередно правой и левой) вниз - вперед, несколько в сторону от ступней. Основные движения выполняют локтевой и лучезапястный суставы. Ноги необходимо сгибать, чтобы сохранять положение равновесия и быстро изменять направление движения. Туловище слегка подают вперед, плечо и рука, свободная от мяча, должны не допускать соперника к мячу (но не отталкивать его).</p> <p>Подготовительная фаза: игрок получает мяч делает стопорящий шаг одной ногой. Затем он приставляет к ней другую ногу, сгибая локти, выносит мяч на бросковой руке перед головой. Можно при получении мяча выполнить остановку прыжком на две ступни одновременно, что позволит сократить время для изготовления броска.</p> <p>Основная фаза: игрок выпрыгивает толчком двумя ногами при этом туловище развернуто прямо к кольцу, ноги слегка согнуты. Прыжок выполняется с наименьшими колебаниями туловища по вертикали.</p> <p>Заключительная фаза: При достижении высшей точки прыжка игрок направляет мяч в корзину выпрямлением бросковой руки вперед-вверх и энергичным, но плавным движением кисти и пальцев. Мячу придается обратное вращение. Не бросковую руку снимают с мяча в момент начала движения кисти бросковой руки. При выпуске мяча игрок последовательно разгибает звенья тела: колено, бедро, плечо, локоть, кисть разогнута до момента полного выпрямления всех звеньев, после чего она выполняет</p> | <p>3</p> |  |
|---|---|----------|--|

|   |  |          |          |
|---|--|----------|----------|
| <p><b>Тема 15.2. Выполнение практических заданий: ОРУ. Ведение мяча, передачи мяча. Штрафные броски. Учебная игра – 5х5</b></p> | <p><b>Практические занятия</b></p> <p>1- руки в стороны, 2- руки вверх, 3- руки в стороны, 4- И.п.</p> <p>2. И.п.- стойка, ноги вместе руки в замок перед грудью. 1- выпрямить руки вперед, 2- И.п. 3 – выпрямить руки вверх, 4 – И.п.</p> <p>3. И.п.- правая рукаверху, левая внизу. 1,2- отведение прямых рук назад, со сменой положения, 3,4 – то же леваяверху.</p> <p>4. И.п.- стойка, ноги вместе, руки к плечам. 1-4 - разноименные круговые вращения руками в одну сторону, 5-8 – разноименные круговые вращения руками в другую сторону.</p> <p>5. И.п.- стойка, ноги врозь, руки перед грудью в замок. 1,2 – повороты туловища вправо, 3,4 – повороты туловища влево.</p> <p>6. И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе 1,2 – наклоны вправо, 3,4 – наклоны влево.</p> <p>7. И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1,2,3 – наклоны вперед, 4 – И.п.</p> <p>8. И.п.- стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1- наклон вперед с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги. 2- И.п. 3- наклон вперед с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги. 4 – И.п.</p> <p>Техника ведения мяча. Ведение мяча выполняется в первую очередь за счет разгибания руки в локте и сгибания запястья и пальцев. Ведите мяч с помощью движений запястья, кисти и небольшого движения предплечья. Мяч должен контролироваться пальцами и подушечками кисти (мяч следует удерживать, не касаясь его внутренней поверхностью кисти); пальцы расставлены удобно и как шапкой накрывают мяч.</p> <p>Техника передачи мяча двумя руками от груди:<br/>Мяч берется двумя руками, с широко расставленными пальцами, и держится на уровне пояса. Левая (или правая) нога выставляется вперед. Ноги согнуты в коленях. Пальцы обращены вперед - вниз локти опущены. Поворотом кистей мяч подтягивается к груди. Кисти с предплечьем составляют прямые углы, пальцы обращены вверх Мяч посылается вперед резким выпрямлением рук до отказа с добавочным движением кистей. Для усиления передачи тяжесть тела переносится на левую ногу. Этот прием считается в баскетболе основным, так как им можно передавать мяч наиболее точно на различное расстояние. Кроме того, мяч все время</p> | <p>3</p> | <p>2</p> |
|---|--|----------|----------|



|   |   |          |          |
|---|---|----------|----------|
| <p><b>Тема 17.1. СБУ. Техника бега: по прямой и финиширования</b></p> | <p><b>Практические занятия</b></p> <p>Бег с высоким подниманием бедра<br/> Техника выполнения: при отталкивании опорной ногой нужно высоко поднимать бедро маховой ноги. Высокая частота подъема бедра. Стоять высоко на стопе, не опускаясь на пятку. При приземлении нога жестко ставится на опору. Акцент в упражнении должен быть направлен на снятие ноги с опоры, а не на её постановку. Туловище в данном упражнении занимает вертикальное положение, но центр тяжести нужно перенести на плечи. Руки согнуты в локтях, работают так же, как и при беге.</p> <p>Бег с захлестом голени<br/> Техника выполнения: упругий бег, попеременно сгибаете ноги в коленном суставе, забрасываете голень назад к ягодице. Туловище немного наклонено вперед, руки работают так же, как и при беге.</p> <p>Приставные шаги<br/> Техника выполнения: движение происходит боком по прямой линии, избегая смены траектории. Активный толчок стопой вверх и одновременно вбок, при этом широкое разведение бедер. В итоге получается широкий боковой шаг. Руки работают попеременно, встречаясь и расходясь перед грудью. Выполняется как правым, так и левым боком.</p> <p>На финишной прямой скорость бега обычно увеличивается. На конечном этапе дистанции наклон туловища студента увеличивается и повышается активность работы рук.</p> <p>Финиширование — самый эмоциональный и важный этап в беге на длинные дистанции. Техника финиширования направлена на то, чтобы постараться сохранить максимум сил и скорости студента для финального броска.</p> | <p>3</p> | <p>2</p> |
|---|---|----------|----------|

|   |  |          |          |
|---|--|----------|----------|
| <p><b>Тема 17.2. Выполнение практических заданий: СБУ. Техника бега: старт и стартовый разгон. Техника метание гранаты с разбега и финальное усилие</b></p> | <p><b>Практические занятия</b></p> <p>Техника выполнения: при отталкивании опорной ногой нужно высоко поднимать бедро маховой ноги. Высокая частота подъема бедра. Стоять высоко на стопе, не опускаясь на пятку. При приземлении нога жестко ставится на опору. Акцент в упражнении должен быть направлен на снятие ноги с опоры, а не на её постановку. Туловище в данном упражнении занимает вертикальное положение, но центр тяжести нужно перенести на плечи. Руки согнуты в локтях, работают так же, как и при беге.</p> <p>Бег с захлестом голени</p> <p>Техника выполнения: упругий бег, попеременно сгибаете ноги в коленном суставе, забрасываете голень назад к ягодице. Туловище немного наклонено вперед, руки работают так же, как и при беге.</p> <p>Приставные шаги</p> <p>Техника выполнения: движение происходит боком по прямой линии, избегая смены траектории. Активный толчок стопой вверх и одновременно вбок, при этом широкое разведение бедер. В итоге получается широкий боковой шаг. Руки работают попеременно, встречаясь и расходясь перед грудью. Выполняется как правым, так и левым боком.</p> <p>По команде «На старт!» бегун занимает исходное положение у стартовой линии. Толчковая нога находится у линии, а маховая нога – на 2–2,5 стопы сзади.</p> <p>Нижний конец ручки гранаты удерживается большим и указательным пальцами и придерживается средним и безымянным. Мизинец находится в согнутом положении под ручкой гранаты. При метании гранаты выполняется предварительный разбег. Попасть на контрольную отметку перед началом бросковых шагов нужно левой ногой. Затем делается шаг правой, которая ставится с пятки, как и все последующие шаги. С шагом правой ноги граната выносится вперед – вниз и делается с крестный шаг. Отведение гранаты при этом продолжается. С крестный шаг выполняется мощным махом правой ноги, развёрнутой носком наружу, и затем отталкиванием левой ноги. При махе правой ноги граната ещё больше отводится назад. С шагом левой ноги начинается заключительное усилие. Нужно прогнуться в спине как можно больше, принять положение «натянутого лука». Далее нужно быстро вывести вперед правое плечо и руку с гранатой. Граната с возможно большей скоростью выбрасывается вперед над плечом. В заключительном усилии локоть должен проходить близко от правого уха.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> Техника бега: старт и стартовый разгон.</p> | <p>3</p> | <p>3</p> |
|---|--|----------|----------|

|               |                                       |   |  |
|---------------|---------------------------------------|---|--|
| Диффер. зачет | Принятие сдачи контрольных нормативов | - |  |
|---------------|---------------------------------------|---|--|

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. - ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. - репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. - продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал (для проведения групповых и индивидуальных занятий, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации):

Тренажерный зал;

Зал спортивной аэробики;

Большой игровой зал для занятий спортивными играми (волейбол, баскетбол, мини - футбол) и при проведении общефилиаловских спортивно-массовых мероприятий, мужское и женское раздевальное помещение с душевыми.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Таблица 1 – Обеспечение дисциплины учебными изданиями

| Библиографическое описание издания<br>(автор, заглавие, вид, место и год издания, кол. стр.)  | Основная/<br>дополнительная<br>литература | Книгообеспеченность        |   |
|---|---|----------------------------|---|
|   |   | Кол-во.<br>экз. в<br>библ. | Электронные<br>ресурсы  |
| Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с.     | Основная                                  | -                          | <a href="https://urait.ru/bcode/517442">https://urait.ru/bcode/517442</a> |
| Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с.                           | Основная                                  | -                          | <a href="https://urait.ru/bcode/513286">https://urait.ru/bcode/513286</a> |
| Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с.                    | Основная                                  | -                          | <a href="https://urait.ru/bcode/511813">https://urait.ru/bcode/511813</a> |
| Бегидова, Т. П. Адаптивная физическая культура: 10—11 классы : учебник для среднего общего образования / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 189 с.                       | Основная                                  | -                          | <a href="https://urait.ru/bcode/530390">https://urait.ru/bcode/530390</a> |
| Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 216 с. | Основная                                  | -                          | <a href="https://urait.ru/bcode/515160">https://urait.ru/bcode/515160</a> |
| Пельменев, В. К. История физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального   |   | -                          | <a href="https://urait.ru/bcode">https://urait.ru/bcode</a>               |



|  |                |   |   |
|--|----------------|---|---|
| образования / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 184 с.  | Дополнительная |   | <a href="#">/517515</a>   |
| Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 149 с. | Дополнительная | - | <a href="https://urait.ru/bcode/518917">https://urait.ru/bcode/518917</a> |

Таблица 2 – Перечень современных профессиональных баз данных (СПБД)

| № | Наименование СПБД  |
|---|--|
| 1 | Научная электронная библиотека eLIBRARY - <a href="http://www.elibrary.ru">www.elibrary.ru</a>             |
| 2 | Научная электронная библиотека КиберЛениНка - <a href="http://www.cyberleninka.ru">www.cyberleninka.ru</a> |

Таблица 3 – Перечень информационных справочных систем (ИСС)

| № | Наименование ИСС   |
|---|--|
| 1 | Справочная правовая система КонсультантПлюс <a href="http://www.consultant.ru">www.consultant.ru</a> |
| 2 | Электронная библиотечная система ЭБС ЮРАИТ - <a href="http://www.urait.ru">www.urait.ru</a>          |

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

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

| <b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>                           | <b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>                   |
|---|--|
| <b>Умения:</b>  |  |
| – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья.         | Уметь укрепить и сохранить физическое, психологическое здоровье.               |
| <b>Знания:</b>  |  |
| – о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека. | Знание социальных функций физической культуры и спорта в современном обществе. |
| – основы здорового образа жизни.  | Знание основ здорового образа жизни.   |

## **5. ОСОБЕННОСТИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ**

Обучение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья при наличии заявления осуществляется на основе адаптированной рабочей программы с использованием специальных методов обучения и дидактических материалов, составленных с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (обучающегося).

В целях освоения учебной программы дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья Колледж обеспечивает:

- для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению: размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме справочной информации о расписании учебных занятий; присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь; выпуск альтернативных форматов методических материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);
- для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху: надлежащими звуковыми средствами воспроизведение информации;
- для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата: возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения и другие помещения учебного корпуса, а также пребывание в указанных помещениях.

Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах или в

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН**

**Частное профессиональное образовательное учреждение  
«РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ПОЛИПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

(ЧПОУ «Республиканский полипрофессиональный колледж»)

**УТВЕРЖДАЮ**

Зам. директора по учебно-методической работе

\_\_\_\_\_/Кадрьшева Ж.А.

«02» марта 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

## ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность: 40 02 01 Право и организация социального обеспечения

Форма обучения - очная

(очная или заочная)

Уровень образования: - среднее общее образование

Год набора: 2023

Кизляр  
2023

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 40 02 01 Право и организация социального обеспечения

Организация-разработчик: Частное профессиональное образовательное учреждение «Республиканский полипрофессиональный колледж».

Разработчик(и):

Тажудинов Али Абдурахимович преподаватель  
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность


подпись

Рецензент:

Кадиева А.М., директор ГКУ РД «Управление социальной защиты населения в МО  
«Кизлярский район»

Рассмотрено и одобрено на заседании цикловой методической комиссии «Общих гуманитарных, социально-экономических, математических и естественнонаучных дисциплин» по специальности 40 02 01 Право и организация социального обеспечения

Протокол № 7 от «18» февраля 2023 г.

Председатель ЦМК  / Омарова М.М.  
(подпись) (Ф.И.О.)

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |                    |
|--|--------------------|
| 1. Паспорт программы учебной дисциплины «физическая культура».....                         | 4                  |
| 2. Структура и содержание учебной дисциплины.....  | 6                  |
| 3. Условия реализации учебной дисциплины.....  | <a href="#">43</a> |
| 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.....                          | <a href="#">45</a> |
| 5. Особенности освоения дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями ..... | 46                 |

## **2. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **1.2. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 40 02 01 Право и организация социального обеспечения

Программа учебной дисциплины может быть использована:

– в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки)

### **1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является дисциплиной общего гуманитарного и социально-экономического цикла профессиональной подготовки основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40 02 01 Право и организация социального обеспечения

### **1.3. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно - оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-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;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачами дисциплины «Физическая культура» являются:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;
- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;
- приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям). Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии компетенций:

Ок2 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

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

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

Ок 10 Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

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

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья.

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

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

#### **2.4.Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 244 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 122 часа;

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| <b>Вид учебной работы</b>                               | <b>Объем часов</b>                              |
|---|---|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>            | 244   |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b> | 122   |
| в том числе:  |   |
| лекции (уроки)  | 2   |
| практические занятия                                    | 120   |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>      | 122   |
| <b>Итоговая аттестация в форме</b>                      | <b>Зачет – 3-5 сем.<br/>Диф. зачет - 6 сем.</b> |







|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
|   | <p>встречаясь и расходясь перед грудью. Выполняется как правым, так и левым боком.</p> <p>По команде «На старт!» бегун занимает исходное положение у стартовой линии. Толчковая нога находится у линии, а маховая нога – на 2–2,5 стопы сзади.</p> <p>Нижний конец ручки гранаты удерживается большим и указательным пальцами и придерживается средним и безымянным. Мизинец находится в согнутом положении под ручкой гранаты. При метании гранаты выполняется предварительный разбег. Попасть на контрольную отметку перед началом бросковых шагов нужно левой ногой. Затем делается шаг правой, которая ставится с пятки, как и все последующие шаги. С шагом правой ноги граната выносится вперёд – вниз и делается с крестный шаг. Отведение гранаты при этом продолжается. С крестный шаг выполняется мощным махом правой ноги, развёрнутой носком наружу, и затем отталкиванием левой ноги. При махе правой ноги граната ещё больше отводится назад. С шагом левой ноги начинается заключительное усилие. Нужно прогнуться в спине как можно больше, принять положение «натянутого лука». Дальше нужно быстро вывести вперёд правое плечо и руку с гранатой. Граната с возможно большей скоростью выбрасывается вперёд над плечом. В заключительном усилии локоть должен проходить близко от правого уха.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> Техника метание гранаты с разбега и финальное усилие 4</p> |   |  |
| <p><b>Тема 1.2. СБУ. Техника прыжка в длину: полета и приземления</b></p> | <p><b>Практические занятия</b></p> <p>Бег с высоким подниманием бедра</p> <p>Техника выполнения: при отталкивании опорной ногой нужно высоко поднимать бедро маховой ноги. Высокая частота подъема бедра. Стоять высоко на стопе, не опускаясь на пятку. При приземлении нога жестко ставится на опору. Акцент в упражнении должен быть направлен на снятие ноги с опоры, а не на её постановку. Туловище в данном упражнении занимает вертикальное положение, но центр тяжести нужно перенести на плечи. Руки согнуты в локтях, работают так же, как и при беге.</p> <p>Бег с захлестом голени</p> <p>Техника выполнения: упругий бег, попеременно сгибаете ноги в коленном суставе, забрасываете голень назад к ягодице. Туловище немного наклонено вперёд, руки работают так же, как и при беге.</p> <p>Приставные шаги</p> <p>Техника выполнения: движение происходит боком по прямой линии, избегая смены траектории. Активный толчок стопой вверх и одновременно вбок, при этом широкое разведение бедер. В итоге получается широкий боковой шаг. Руки работают попеременно,</p>  | 3 |  |

|   |  |          |  |
|---|--|----------|--|
|   | <p>встречаясь и расходясь перед грудью. Выполняется как правым, так и левым боком.</p> <p><b>Подготовка к отталкиванию</b></p> <p>Спортсмен встает у линии, расставив ноги на ширине плеч, поднимает руки вверх, одновременно поднимаясь на носки и прогибаясь в пояснице. Затем следует обратное движение. Руки опускаются вниз и отводятся назад, ноги ставятся на всю стопу, при этом сгибаются колени и тазобедренный сустав, корпус выносятся чуть вперед. На этом уровне формируется весь потенциал прыжка. Именно поэтому важно иметь сильные, мощные ноги.</p> <p><b>Отталкивание</b></p> <p>Отталкивание начинается тогда, когда тазобедренный сустав распрямляется, руки при этом нужно резко выбросить вперед. Завершается отталкивание разгибанием коленных суставов и отрыванием стоп от поверхности.</p> <p><b>Полет</b></p> <p>После отталкивания тело спортсмена выпрямляется, колени подтягиваются к груди. В завершающей стадии полета руки опускаются вниз, а стопы выносятся вперед.</p> <p><b>Приземление</b></p> <p>Когда ноги касаются земли, руки нужно вывести вперед для сохранения равновесия. Ноги при этом сгибаются в коленных суставах, приземление должно быть упругим. Остановившись, прыгун выпрямляется и уходит из зоны проведения испытаний. При правильном приземлении необходима четкая координация движений, чтобы не упасть назад и не испортить достигнутый результат прыжка.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> Техника прыжка в длину: полета и приземления 4</p> |          |  |
| <p><b>Тема 1.3. Выполнение практических заданий: СБУ. Техника бега: по прямой и финиширования</b></p> | <p><b>Практические занятия</b></p> <p>Бег с высоким подниманием бедра. Техника выполнения: при отталкивании опорной ногой нужно высоко поднимать бедро маховой ноги. Высокая частота подъема бедра. Стоять высоко на стопе, не опускаясь на пятку. При приземлении нога жестко ставится на опору. Акцент в упражнении должен быть направлен на снятие ноги с опоры, а не на её постановку. Туловище в данном упражнении занимает вертикальное положение, но центр тяжести нужно перенести на плечи. Руки согнуты в локтях, работают так же, как и при беге.</p> <p>Бег с захлестом голени</p> <p>Техника выполнения: упругий бег, попеременно сгибаете ноги в коленном суставе, забрасываете голень назад к ягодице. Туловище немного наклонено вперед, руки работают</p>  | <p>2</p> |  |

|  |   |          |  |
|--|---|----------|--|
|  | <p>так же, как и при беге.</p> <p><b>Приставные шаги</b></p> <p>Техника выполнения: движение происходит боком по прямой линии, избегая смены траектории. Активный толчок стопой вверх и одновременно вбок, при этом широкое разведение бедер. В итоге получается широкий боковой шаг. Руки работают попеременно, встречаясь и расходясь перед грудью. Выполняется как правым, так и левым боком.</p> <p>На финишной прямой скорость бега обычно увеличивается. На конечном этапе дистанции наклон туловища студента увеличивается и повышается активность работы рук.</p> <p>Финиширование — самый эмоциональный и важный этап в беге на длинные дистанции. Техника финиширования направлена на то, чтобы постараться сохранить максимум сил и скорости студента для финального броска.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> Техника бега: по прямой и финиширования 3</p>   |          |  |
| <b>Раздел 2.</b>   | <b>Кроссовая подготовка</b>   | <b>6</b> |  |
| <b>Тема 2.1. Техника бега: по пересеченной местности. Подвижные игры – эстафета</b>                  | <p><b>Практические занятия</b></p> <p>Бег по пересеченной местности – это бег с преодолением препятствий в виде крутых поворотов, подъемов, а также прочих неровностей рельефа.</p> <p>Подвижные игры – эстафета. Название игры: эстафета-тачка. Играющие делятся на две команды и рассчитываются по порядку номеров. Первые номера принимают упор лежа, а вторые поднимают ноги товарищей до уровня пояса. По сигналу "тачки" двигаются до противоположной линии и возвращаются обратно. Когда "тачки" пересекут стартовую линию везущие" принимают упор лежа, а третьи номера становятся "везущими" и т. д. Выигрывает команда, раньше закончившая игру. Правила. Финиш засчитывается только после того как "везущий" пересечет стартовую (финишную) линию. Вариант игры: условия игры те же, только игрок – «тачка» движется, отталкиваясь одновременно двумя руками, т. е. выполняя прыжки на руках.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> Техника бега: по пересеченной местности. 3</p> | <b>3</b> |  |
| <b>Тема 2.2. Выполнение практических заданий: Техника бега: по твердому грунту. Подвижные игры -</b> | <p><b>Практические занятия</b></p> <p>Техника бега по твердому грунту описана в материале ниже.</p> <p>При беге по каменистому грунту надо внимательно смотреть, чтобы не попасть ногой в ямку, не споткнуться и не поскользнуться. Ногу для лучшей связи с грунтом надо ставить на всю стопу, еще лучше с носка, как бы нащупывая опору.</p>   | <b>3</b> |  |

|  |  |                  |  |
|--|--|------------------|--|
| <p><b>эстафета</b></p>   | <p>Подвижные игры – эстафета. Название игры: эстафета-тачка. Играющие делятся на две команды и рассчитываются по порядку номеров. Первые номера принимают упор лежа, а вторые поднимают ноги товарищей до уровня пояса. По сигналу "тачки" двигаются до противоположной линии и возвращаются обратно. Когда "тачки" пересекут стартовую линию "везущие" принимают упор лежа, а третьи номера становятся "везущими" и т. д. Выигрывает команда, раньше закончившая игру. Правила. Финиш засчитывается только после того как "везущий" пересечет стартовую (финишную) линию. Вариант игры: условия игры те же, только игрок – «тачка» движется, отталкиваясь одновременно двумя руками, т. е. выполняя прыжки на руках.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> Техника бега: по твердому грунту.</p>  | <p>3</p>         |  |
| <p><b>Раздел 3.</b></p>  | <p><b>Волейбол</b></p>   | <p><b>15</b></p> |  |
| <p><b>Тема 3.1. Техника приема и передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Техника подачи: нижняя прямая подача. Учебная игра – бхб</b></p> | <p><b>Практические занятия</b></p> <p>Техника приема и передачи мяча двумя руками сверху и снизу: При выполнении передачи нужно успеть занять устойчивое исходное положение, затем, разгибая ноги и руки, отрывистыми касанием кончиков пальцев рук мячу придается нужное направление. Встреча рук с мячом происходит над лицом несколько впереди, нельзя мяч отбивать ладонями, это нарушение правил игры.</p> <p>При передаче следует выполнять некоторое сопровождение мяча руками. Руки должны занимать одинаковое, постоянное положение. Малейшее повышение одного предплечья над другим изменит направление отскока мяча.</p> <p>При нижней прямой подаче подающий видит площадку целиком и мяч можно точнее послать через сетку, чем при нижней боковой подаче. Она выполняется из положения, при котором игрок стоит лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, левая выставлена вперед, масса тела переносится на правую стоящую сзади ногу. Правая рука отводится назад для замаха, а левой рукой подбрасывается мяч вверх на 30 – 50 см. После удара выполняется сопровождающее движение руки в направлении подачи, ноги и туловище выпрямляются.</p> <p>Учебная игра нужна для закрепления пройденного материала.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> Техника подачи: нижняя прямая подача. Учебная игра – бхб 3</p> | <p>3</p>         |  |

|   |   |                   |  |
|---|---|-------------------|--|
| <p><b>Тема 3.2. Техника приема и передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Техника подачи: верхняя прямая подача. Учебная игра – 6х6</b></p> | <p><b>Практические занятия</b><br/> Техника приема и передачи мяча двумя руками сверху и снизу:<br/> При выполнении передачи нужно успеть занять устойчивое исходное положение, затем, разгибая ноги и руки, отрывистыми касанием кончиков пальцев рук мячу придается нужное направление. Встреча рук с мячом происходит над лицом несколько впереди, нельзя мяч отбивать ладонями, это нарушение правил игры.<br/> При передаче следует выполнять некоторое сопровождение мяча руками. Руки должны занимать одинаковое, постоянное положение. Малейшее повышение одного предплечья над другим изменит направление отскока мяча.<br/> Верхняя прямая подача:<br/> Лицом к сетке, левая нога впереди. Мяч подбрасывается левой рукой вверх у правого плеча. Туловище отклоняется назад (замах). Подбросив мяч последовательным разгибанием сзади стоящей ноги, с движением туловища вперед и кистью руки вперед – вверх, производится удар по мячу.<br/> Учебная игра нужна для закрепления пройденного материала.<br/> <b>Самостоятельная работа:</b> Техника подачи: верхняя прямая подача. Учебная игра – 6х6</p> | <p>3</p> <p>3</p> |  |
| <p><b>Тема 3.3. Техника приема и передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Техника подачи: нижняя боковая подача. Учебная игра – 6х6</b></p> | <p><b>Практические занятия</b><br/> Техника приема и передачи мяча двумя руками сверху и снизу:<br/> При выполнении передачи нужно успеть занять устойчивое исходное положение, затем, разгибая ноги и руки, отрывистыми касанием кончиков пальцев рук мячу придается нужное направление. Встреча рук с мячом происходит над лицом несколько впереди, нельзя мяч отбивать ладонями, это нарушение правил игры.<br/> При передаче следует выполнять некоторое сопровождение мяча руками. Руки должны занимать одинаковое, постоянное положение. Малейшее повышение одного предплечья над другим изменит направление отскока мяча.<br/> Нижняя боковая подача:<br/> Идентично нижней прямой подаче выполняется нижняя боковая, с той лишь разницей, что игрок располагается боком к сетке и удар выполняется сбоку.<br/> Учебная игра нужна для закрепления пройденного материала.<br/> <b>Самостоятельная работа:</b> Техника подачи: нижняя боковая подача. Учебная игра – 6х6</p>  | <p>3</p> <p>3</p> |  |

|  |   |                          |  |
|--|---|--------------------------|--|
| <p><b>Тема 3.4. Техника приема и передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Техника подачи: верхняя прямая подача в прыжке. Учебная игра – бхб</b></p>                         | <p><b>Практические занятия</b><br/> Техника приема и передачи мяча двумя руками сверху и снизу:<br/> При выполнении передачи нужно успеть занять устойчивое исходное положение, затем, разгибая ноги и руки, отрывистыми касанием кончиков пальцев рук мячу придается нужное направление. Встреча рук с мячом происходит над лицом несколько впереди, нельзя мяч отбивать ладонями, это нарушение правил игры.<br/> При передаче следует выполнять некоторое сопровождение мяча руками. Руки должны занимать одинаковое, постоянное положение. Малейшее повышение одного предплечья над другим изменит направление отскока мяча.<br/> Верхняя прямая подача в прыжке:<br/> В последнее время все чаще применяется подача в прыжке. Отличительными особенностями ее являются использование разбега (подобно наподдающему удару), подбрасывание мяча на 1,5-2 м вперед, удар в прыжке и приземление после удара в пределы площадки.<br/> Учебная игра нужна для закрепления пройденного материала.<br/> <b>Самостоятельная работа:</b> Техника подачи: верхняя прямая подача в прыжке. Учебная игра – бхб</p> | <p><b>3</b></p> <p>4</p> |  |
| <p><b>Тема 3.5. Выполнение практических заданий: Техника приема и передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Техника подачи: нижняя боковая подача. Учебная игра – бхб</b></p> | <p><b>Практические занятия</b><br/> Техника приема и передачи мяча двумя руками сверху и снизу:<br/> При выполнении передачи нужно успеть занять устойчивое исходное положение, затем, разгибая ноги и руки, отрывистыми касанием кончиков пальцев рук мячу придается нужное направление. Встреча рук с мячом происходит над лицом несколько впереди, нельзя мяч отбивать ладонями, это нарушение правил игры.<br/> При передаче следует выполнять некоторое сопровождение мяча руками. Руки должны занимать одинаковое, постоянное положение. Малейшее повышение одного предплечья над другим изменит направление отскока мяча.<br/> Нижняя боковая подача:<br/> Идентично нижней прямой подаче выполняется нижняя боковая, с той лишь разницей, что игрок располагается боком к сетке и удар выполняется сбоку.<br/> Учебная игра нужна для закрепления пройденного материала.<br/> <b>Самостоятельная работа:</b> Техника подачи: нижняя боковая подача. Учебная игра – бхб</p>  | <p><b>3</b></p> <p>3</p> |  |
| <p><b>Раздел 4.</b></p>  | <p><b>Баскетбол</b></p>   | <p><b>5</b></p>          |  |



|   |   |                   |  |
|---|---|-------------------|--|
| <p><b>Тема 4.1. Техника ведение мяча. Техника передачи мяча двумя руками от груди. Учебная игра – 5x5</b></p>   | <p><b>Практические занятия</b></p> <p>Техника ведения мяча. Ведение мяча выполняется в первую очередь за счет разгибания руки в локте и сгибания запястья и пальцев. Ведите мяч с помощью движений запястья, кисти и небольшого движения предплечья. Мяч должен контролироваться пальцами и подушечками кисти (мяч следует удерживать, не касаясь его внутренней поверхностью кисти); пальцы расставлены удобно и как шапкой накрывают мяч.</p> <p>Техника передачи мяча двумя руками от груди:</p> <p>Мяч берется двумя руками, с широко расставленными пальцами, и держится на уровне пояса. Левая (или правая) нога выставляется вперед. Ноги согнуты в коленях. Пальцы обращены вперед - вниз локти опущены. Поворотом кистей мяч подтягивается к груди. Кисти с предплечьем составляют прямые углы, пальцы обращены вверх Мяч посылается вперед резким выпрямлением рук до отказа с добавочным движением кистей. Для усиления передачи тяжесть тела переносится на левую ногу. Этот прием считается в баскетболе основным, так как им можно передавать мяч наиболее точно на различное расстояние. Кроме того, мяч все время закрывается туловищем, благодаря чему его легко контролировать. Эту передачу целесообразно применять в большинстве случаев.</p> <p>Учебная игра нужна для закрепления пройденного материала.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p>Техника передачи мяча двумя руками от груди. Учебная игра – 5x5</p> | <p>2</p> <p>4</p> |  |
| <p><b>Тема 4.2. Выполнение практических заданий: Техника ведение мяча: левой, правой рукой. Техника броска из-под кольца. Штрафной бросок. Учебная игра – 5x5</b></p> | <p><b>Практические занятия</b></p> <p>Техника ведение мяча: левой, правой рукой - Ведение осуществляется последовательными мягкими толчками мяча одной рукой (или поочередно правой и левой) вниз - вперед, несколько в сторону от ступней. Основные движения выполняют локтевой и лучезапястный суставы. Ноги необходимо сгибать, чтобы сохранять положение равновесия и быстро изменять направление движения. Туловище слегка подают вперед, плечо и рука, свободная от мяча, должны не допускать соперника к мячу (но не отталкивать его).</p> <p>Подготовительная фаза: игрок получает мяч делает стопорящий шаг одной ногой. Затем он приставляет к ней другую ногу, сгибая локти, выносит мяч на бросковой руке перед головой. Можно при получении мяча выполнить остановку прыжком на две ступни одновременно, что позволит сократить время для изготовления броска.</p> <p>Основная фаза: игрок выпрыгивает толчком двумя ногами при этом туловище развернуто прямо к кольцу, ноги слегка согнуты. Прыжок выполняется с наименьшими</p>   | <p>3</p>          |  |

|                  |  |          |  |
|------------------|--|----------|--|
|                  | <p>колебаниями туловища по вертикали.</p> <p>Заключительная фаза: При достижении высшей точки прыжка игрок направляет мяч в корзину выпрямлением бросковой руки вперед-вверх и энергичным, но плавным движением кисти и пальцев. Мячу придается обратное вращение. Не бросковую руку снимают с мяча в момент начала движения кисти бросковой руки. При выпускании мяча игрок последовательно разгибает звенья тела: колено, бедро, плечо, локоть, кисть разогнута до момента полного выпрямления всех звеньев, после чего она выполняет захлестывающее движение и слегка разворачивается наружу, мяч должен уйти с кончиков пальцев. После выпуска мяча игрок последовательно разгибает кисть, опускает локоть и плечо вниз.</p> <p>Студент, выполняющий штрафной бросок должен:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- занять позицию за линией штрафного броска и внутри полукруга;</li> <li>- может использовать любой способ выполнения штрафного броска в корзину, но он должен бросать таким образом, чтобы мяч без касания пола вошел в корзину сверху или коснулся кольца;</li> <li>- должен выпустить мяч в течение пяти секунд с того момента, когда он передан судьей в его распоряжение;</li> <li>- не должен касаться линии штрафного броска или игровой площадки за линией штрафного броска, пока мяч не войдет в корзину или не коснется кольца.</li> </ul> <p>Учебная игра нужна для закрепления пройденного материала.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b><br/>Техника ведение мяча: левой, правой рукой. Техника броска из-под кольца. 4</p> |          |  |
| <b>Зачет</b>     | Принятие сдачи контрольных нормативов.   | -        |  |
| <b>Раздел 5.</b> | <b>Гимнастика с элементами акробатики.</b>   | <b>2</b> |  |

|  |   |                   |  |
|--|---|-------------------|--|
| <p><b>Тема 5.1. Выполнение практических заданий:</b><br/> <b>Стойка на лопатках, мостик. Перекладина. Параллельные брусья. Подвижные игры - эстафета</b></p> | <p><b>Практические занятия</b><br/> Стойка на лопатках - из упора присев, взявшись руками за середину голени, выполнить перекат назад. В конце переката, коснувшись пола лопатками, опереться руками в поясницу и, разогнув ноги, выполнить стойку на лопатках. Туловище должно быть прямым, локти широко не разводить.<br/> Из положения, лежа «мост» - ноги ставим на ширине плеч, ложимся спиной на коврик. Ноги максимально сгибаем в коленных суставах, и приближаем к ягодицам. Руки ставим, на ладони локти поднимаем вверх, обращаем внимание, на пальцы они развернуты к пяткам. После принятия исходного положения одновременно выпрямляем ноги и руки.<br/> Перекладина - хват ладонями от себя, на ширине плеч или немного шире. Повисни на прямых руках, направив взгляд вверх. Сгибая руки в локтях, подтянись вверх, стараясь поднять подбородок выше перекладины. Подконтрольно вернись в исходное положение и повтори.<br/> На параллельных брусьях, опустите и поднимите своё тело с помощью сгибания и разгибания рук в локтях.<br/> Подвижные игры - эстафета. «Бег в обруче». Команда делится на пары мальчик с девочкой. Первая пара получает по обручу, и по сигналу начинает бег. Обогнув финишную метку, игроки возвращается обратно, и передают обруч следующей паре. И так далее, пока последние игроки не закончат эстафету.<br/> <b>Самостоятельная работа:</b><br/> Стойка на лопатках, мостик. Перекладина. Параллельные брусья.</p> | <p>2</p> <p>4</p> |  |
| <p><b>Раздел 6.</b></p>  | <p><b>Общая физическая подготовка</b></p>   | <p><b>6</b></p>   |  |
| <p><b>Тема 6.1. ОРУ. Медленный бег 3-5 мин. Силовые упражнения на выносливость. Игра в квадрат</b></p>   | <p><b>Практические занятия</b><br/> 1- руки в стороны, 2- руки вверх, 3- руки в стороны, 4- И.п.<br/> 2. И.п.- стойка, ноги вместе руки в замок перед грудью. 1- выпрямить руки вперед, 2- И.п. 3 – выпрямить руки вверх, 4 – И.п.<br/> 3. И.п.- правая рукаверху, левая внизу. 1,2- отведение прямых рук назад, со сменой положения, 3,4 – то же леваяверху.<br/> 4. И.п.- стойка, ноги вместе, руки к плечам. 1-4 - разноименные круговые</p>   | <p><b>3</b></p>   |  |

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
|  | <p>вращения руками в одну сторону, 5-8 – разноименные круговые вращения руками в другую сторону.</p> <p>5. И.п.- стойка, ноги врозь, руки перед грудью в замок. 1,2 –повороты туловища вправо,<br/>3,4 – повороты туловища влево.</p> <p>6. И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе 1,2 – наклоны вправо, 3,4 – наклоны влево.</p> <p>7. И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1,2,3 – наклоны вперед, 4 – И.п.</p> <p>8. И.п.- стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1- наклон вперед с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги. 2- И.п. 3- наклон вперед с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги. 4 – И.п.</p> <p>Упражнения на силовую выносливость. Силовая выносливость — способность реализовывать большие импульсы силы в течение необходимого периода нагрузки при незначительной разнице между максимально возможным и реализованным импульсом силы.</p> <p>Медленный бег 3-5 мин – Бег выполняется по спортивной площадке в течение 3-5 мин. Темп умеренный.</p> <p>Игра в «Квадрат» — популярная дворовая игра с мячом, которая также является видом спорта, хотя и не вводится в специальные списки. Игровое поле представляет собой начерченный на земле или асфальте квадрат произвольного размера (как правило — около 6×6 метров), разделённый на четыре меньших квадрата, каждый для отдельного игрока. В центре поля, на перекрестии, рисуется круг, предназначенный для подачи.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b><br/>Силовые упражнения на выносливость. Игра в квадрат</p> |  |  |
|--|---|--|--|

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
| <p><b>Тема 6.2. Выполнение практических заданий: ОРУ. Медленный бег 3-5 мин. Силовые упражнения на выносливость. Игра в квадрат</b></p> | <p><b>Практические занятия</b><br/> 1- руки в стороны, 2- руки вверх, 3- руки в стороны, 4- И.п.<br/> 2. И.п.- стойка, ноги вместе руки в замок перед грудью. 1- выпрямить руки вперед, 2- И.п. 3 – выпрямить руки вверх, 4 – И.п.<br/> 3. И.п.- правая рукаверху, левая внизу. 1,2- отведение прямых рук назад, со сменой положения, 3,4 – то же леваяверху.<br/> 4. И.п.- стойка, ноги вместе, руки к плечам. 1-4 - разноименные круговые вращения руками в одну сторону, 5-8 – разноименные круговые вращения руками в другую сторону.<br/> 5. И.п.- стойка, ноги врозь, руки перед грудью в замок. 1,2 –повороты туловища вправо,<br/> 3,4 – повороты туловища влево.<br/> 6. И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе 1,2 – наклоны вправо, 3,4 – наклоны влево.<br/> 7. И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1,2,3 – наклоны вперед, 4 – И.п.<br/> 8. И.п.- стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1- наклон вперед с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги. 2- И.п. 3- наклон вперед с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги. 4 – И.п.<br/> Упражнения на силовую выносливость. Силовая выносливость — способность реализовывать большие импульсы силы в течение необходимого периода нагрузки при незначительной разнице между максимально возможным и реализованным импульсом силы.<br/> Медленный бег 3-5 мин – Бег выполняется по спортивной площадке в течение 3-5 мин. Темп умеренный.<br/> Игра в «Квадрат» — популярная дворовая игра с мячом, которая также является видом спорта, хотя и не вводится в специальные списки. Игровое поле представляет собой начерченный на земле или асфальте квадрат произвольного размера (как правило — около 6×6 метров), разделённый на четыре меньших квадрата, каждый для отдельного игрока. В центре поля, на перекрестии, рисуется круг, предназначенный для подачи.<br/> <b>Самостоятельная работа:</b><br/> Медленный бег 3-5 мин. Силовые упражнения на выносливость.</p> | <p style="text-align: center;"><b>3</b></p>  |  |
| <p><b>Раздел 7.</b></p>   | <p><b>Баскетбол</b></p>  | <p style="text-align: center;"><b>15</b></p> |  |

**Тема 7.1. ОРУ. Ведение мяча левой, правой рукой, два шага бросок в кольцо. Штрафные броски. Учебная игра – 5х5**

**Практические занятия**

- 1- руки в стороны, 2- руки вверх, 3- руки в стороны, 4- И.п.
2. И.п.- стойка, ноги вместе, руки в замок перед грудью. 1- выпрямить руки вперед, 2- И.п. 3 – выпрямить руки вверх, 4 – И.п.
3. И.п.- правая рука вверх, левая вниз. 1,2- отведение прямых рук назад, со сменой положения, 3,4 – то же левая вверх.
4. И.п.- стойка, ноги вместе, руки к плечам. 1-4 - разноименные круговые вращения руками в одну сторону, 5-8 – разноименные круговые вращения руками в другую сторону.
5. И.п.- стойка, ноги врозь, руки перед грудью в замок. 1,2 – повороты туловища вправо, 3,4 – повороты туловища влево.
6. И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе 1,2 – наклоны вправо, 3,4 – наклоны влево.
7. И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1,2,3 – наклоны вперед, 4 – И.п.
8. И.п.- стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1- наклон вперед с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги. 2- И.п. 3- наклон вперед с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги. 4 – И.п.

Техника ведение мяча: левой, правой рукой - Ведение осуществляется последовательными мягкими толчками мяча одной рукой (или поочередно правой и левой) вниз - вперед, несколько в сторону от ступней. Основные движения выполняют локтевой и лучезапястный суставы. Ноги необходимо сгибать, чтобы сохранять положение равновесия и быстро изменять направление движения. Туловище слегка подают вперед, плечо и рука, свободная от мяча, должны не допускать соперника к мячу (но не отталкивать его).

Подготовительная фаза: игрок получает мяч делает стопорящий шаг одной ногой. Затем он приставляет к ней другую ногу, сгибая локти, выносит мяч на бросковой руке перед головой. Можно при получении мяча выполнить остановку прыжком на две ступни одновременно, что позволит сократить время для изготовления броска.

Основная фаза: игрок выпрыгивает толчком двумя ногами при этом туловище развернуто прямо к кольцу, ноги слегка согнуты. Прыжок выполняется с наименьшими колебаниями туловища по вертикали.

Заключительная фаза: При достижении высшей точки прыжка игрок направляет мяч в корзину выпрямлением бросковой руки вперед-вверх и энергичным, но плавным движением кисти и пальцев. Мячу придается обратное вращение. Не бросковую руку снимают с мяча в момент начала движения кисти бросковой руки. При выпуске мяча игрок последовательно разгибает звенья тела: колено, бедро, плечо, локоть, кисть разогнута до момента полного выпрямления всех звеньев, после чего она выполняет захлестывающее движение и слегка разворачивается наружу, мяч должен уйти с кончиков пальцев. После выпуска мяча игрок последовательно разгибает кисть, опускает локоть и плечо вниз.

Студент, выполняющий штрафной бросок должен:

- занять позицию за линией штрафного броска и внутри полукруга;
- может использовать любой способ выполнения штрафного броска в корзину, но он должен бросать таким образом, чтобы мяч без касания пола вошел в корзину сверху или коснулся кольца;
- должен выпустить мяч в течение пяти секунд с того момента, когда он передан судьей в его распоряжение;
- не должен касаться линии штрафного броска или игровой площадки за линией штрафного броска, пока мяч не войдет в корзину или не коснется кольца.

|  |  |          |  |
|--|--|----------|--|
| <p><b>Тема 7.2. ОРУ. Ведение мяча, передачи мяча. Бросок в кольцо с разных точек. Передача мяча с разных точек. Учебная игра – 5х5</b></p> | <p><b>Практические занятия</b></p> <p>1- руки в стороны, 2- руки вверх, 3- руки в стороны, 4- И.п.</p> <p>2. И.п.- стойка, ноги вместе руки в замок перед грудью. 1- выпрямить руки вперед, 2- И.п. 3 – выпрямить руки вверх, 4 – И.п.</p> <p>3. И.п.- правая рукаверху, левая внизу. 1,2- отведение прямых рук назад, со сменой положения, 3,4 – то же леваяверху.</p> <p>4. И.п.- стойка, ноги вместе, руки к плечам. 1-4 - разноименные круговые вращения руками в одну сторону, 5-8 – разноименные круговые вращения руками в другую сторону.</p> <p>5. И.п.- стойка, ноги врозь, руки перед грудью в замок. 1,2 – повороты туловища вправо, 3,4 – повороты туловища влево.</p> <p>6. И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе 1,2 – наклоны вправо, 3,4 – наклоны влево.</p> <p>7. И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1,2,3 – наклоны вперед, 4 – И.п.</p> <p>8. И.п.- стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1- наклон вперед с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги. 2- И.п. 3- наклон вперед с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги. 4 – И.п.</p> <p>Техника ведения мяча. Ведение мяча выполняется в первую очередь за счет разгибания руки в локте и сгибания запястья и пальцев. Ведите мяч с помощью движений запястья, кисти и небольшого движения предплечья. Мяч должен контролироваться пальцами и подушечками кисти (мяч следует удерживать, не касаясь его внутренней поверхностью кисти); пальцы расставлены удобно и как шапкой накрывают мяч.</p> <p>Подготовительная фаза: игрок получает мяч делает стопорящий шаг одной ногой. Затем он приставляет к ней другую ногу, сгибая локти, выносит мяч на бросковой руке перед головой. Можно при получении мяча выполнить остановку прыжком на две ступни одновременно, что позволит сократить время для изготовления броска.</p> <p>Основная фаза: игрок выпрыгивает толчком двумя ногами при этом туловище развернуто прямо к кольцу, ноги слегка согнуты. Прыжок выполняется с наименьшими колебаниями туловища по вертикали.</p> <p>Заключительная фаза: При достижении высшей точки прыжка игрок направляет</p> | <p>3</p> |  |
|--|--|----------|--|

|  |   |   |  |
|--|---|---|--|
|  | <p>мяч в корзину выпрямлением бросковой руки вперед-вверх и энергичным, но плавным движением кисти и пальцев. Мячу придается обратное вращение. Не бросковую руку снимают с мяча в момент начала движения кисти бросковой руки. При выпуске мяча игрок последовательно разгибает звенья тела: колено, бедро, плечо, локоть, кисть разогнута до момента полного выпрямления всех звеньев, после чего она выполняет захлестывающее движение и слегка разворачивается наружу, мяч должен уйти с кончиков пальцев. После выпуска мяча игрок последовательно разгибает кисть, опускает локоть и плечо вниз.</p> <p>В баскетболе существует множество различных способов передачи мяча. Одной рукой. В передаче мяча одной рукой также различают несколько способов выполнения элемента. От плеча и др.</p> <p>Учебная игра нужна для закрепления пройденного материала.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p>Ведение мяча, передачи мяча. Бросок в кольцо с разных точек. Передача мяча с разных точек.</p>  | 3 |  |
| <p><b>Тема 7.3. ОРУ. Ведение мяча, передачи мяча в движении. Бросок в кольцо со штрафной линии. Учебная игра – 5х5</b></p> | <p><b>Практические занятия</b></p> <p>1- руки в стороны, 2- руки вверх, 3- руки в стороны, 4- И.п.</p> <p>2. И.п.- стойка, ноги вместе, руки в замок перед грудью. 1- выпрямить руки вперед, 2- И.п. 3 – выпрямить руки вверх, 4 – И.п.</p> <p>3. И.п.- правая рука вверх, левая вниз. 1,2- отведение прямых рук назад, со сменой положения, 3,4 – то же левая вверх.</p> <p>4. И.п.- стойка, ноги вместе, руки к плечам. 1-4 - разноименные круговые вращения руками в одну сторону, 5-8 – разноименные круговые вращения руками в другую сторону.</p> <p>5. И.п.- стойка, ноги врозь, руки перед грудью в замок. 1,2 – повороты туловища вправо, 3,4 – повороты туловища влево.</p> <p>6. И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1,2 – наклоны вправо, 3,4 – наклоны влево.</p> <p>7. И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1,2,3 – наклоны вперед, 4 – И.п.</p> <p>8. И.п.- стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1- наклон вперед с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги. 2- И.п. 3- наклон вперед с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги. 4 – И.п.</p> | 3 |  |





|   |  |          |  |
|---|--|----------|--|
| <p><b>Тема 7.4. Техника ведение мяча. Техника передачи мяча сверху в движении. Техника броска: два шага и бросок в кольцо. Учебная игра – 5х5</b></p> | <p><b>Практические занятия</b></p> <p>Техника ведения мяча. Ведение мяча выполняется в первую очередь за счет разгибания руки в локте и сгибания запястья и пальцев. Ведите мяч с помощью движений запястья, кисти и небольшого движения предплечья. Мяч должен контролироваться пальцами и подушечками кисти (мяч следует удерживать, не касаясь его внутренней поверхностью кисти); пальцы расставлены удобно и как шапкой накрывают мяч.</p> <p>Техника передачи мяча двумя руками от груди:</p> <p>Мяч берется двумя руками, с широко расставленными пальцами, и держится на уровне пояса. Левая (или правая) нога выставляется вперед. Ноги согнуты в коленях. Пальцы обращены вперед - вниз локти опущены. Поворотом кистей мяч подтягивается к груди. Кисти с предплечьем составляют прямые углы, пальцы обращены вверх Мяч посылается вперед резким выпрямлением рук до отказа с добавочным движением кистей. Для усиления передачи тяжесть тела переносится на левую ногу. Этот прием считается в баскетболе основным, так как им можно передавать мяч наиболее точно на различное расстояние. Кроме того, мяч все время закрывается туловищем, благодаря чему его легко контролировать. Эту передачу целесообразно применять в большинстве случаев.</p> <p>Подготовительная фаза: игрок получает мяч делает стопорящий шаг одной ногой. Затем он приставляет к ней другую ногу, сгибая локти, выносит мяч на бросковой руке перед головой. Можно при получении мяча выполнить остановку прыжком на две ступни одновременно, что позволит сократить время для изготки броска.</p> <p>Основная фаза: игрок выпрыгивает толчком двумя ногами при этом туловище развернуто прямо к кольцу, ноги слегка согнуты. Прыжок выполняется с наименьшими колебаниями туловища по вертикали.</p> <p>Заключительная фаза: При достижении высшей точки прыжка игрок направляет мяч в корзину выпрямлением бросковой руки вперед-вверх и энергичным, но плавным движением кисти и пальцев. Мячу придается обратное вращение. Не бросковую руку снимают с мяча в момент начала движения кисти бросковой руки. При выпускании мяча игрок последовательно разгибает звенья тела: колено, бедро, плечо, локоть, кисть разогнута до момента полного выпрямления всех звеньев, после чего она выполняет захлестывающее движение и слегка разворачивается наружу, мяч</p> | <p>3</p> |  |
|---|--|----------|--|

|   |   |          |  |
|---|---|----------|--|
|   | <p>должен уйти с кончиков пальцев. После выпуска мяча игрок последовательно разгибает кисть, опускает локоть и плечо вниз.</p> <p>Учебная игра нужна для закрепления пройденного материала.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> Техника передачи мяча сверху в движении. Техника броска: два шага и бросок в кольцо. 3</p>  |          |  |
| <p><b>Тема 7.5. Выполнение практических заданий:</b><br/> <b>Техника ведение мяча: левой, правой рукой.</b><br/> <b>Ведение мяча два шага бросок в кольцо.</b><br/> <b>Учебная игра – 5x5</b></p> | <p><b>Практические занятия</b><br/> Техника передачи мяча двумя руками от груди:<br/> Мяч берется двумя руками, с широко расставленными пальцами, и держится на уровне пояса. Левая (или правая) нога выставляется вперед. Ноги согнуты в коленях. Пальцы обращены вперед - вниз локти опущены. Поворотом кистей мяч подтягивается к груди. Кисти с предплечьем составляют прямые углы, пальцы обращены вверх Мяч посылается вперед резким выпрямлением рук до отказа с добавочным движением кистей. Для усиления передачи тяжесть тела переносится на левую ногу. Этот прием считается в баскетболе основным, так как им можно передавать мяч наиболее точно на различное расстояние. Кроме того, мяч все время закрывается туловищем, благодаря чему его легко контролировать. Эту передачу целесообразно применять в большинстве случаев.</p> <p>Подготовительная фаза: игрок получает мяч делает стопорящий шаг одной ногой. Затем он приставляет к ней другую ногу, сгибая локти, выносит мяч на бросковой руке перед головой. Можно при получении мяча выполнить остановку прыжком на две ступни одновременно, что позволит сократить время для изготовления броска.</p> <p>Основная фаза: игрок выпрыгивает толчком двумя ногами при этом туловище развернуто прямо к кольцу, ноги слегка согнуты. Прыжок выполняется с наименьшими колебаниями туловища по вертикали.</p> <p>Заключительная фаза: При достижении высшей точки прыжка игрок направляет мяч в корзину выпрямлением бросковой руки вперед-вверх и энергичным, но плавным движением кисти и пальцев. Мячу придается обратное вращение. Не</p> | <p>3</p> |  |

|   |   |          |          |
|---|---|----------|----------|
|   | <p>бросковую руку снимают с мяча в момент начала движения кисти бросковой руки. При выпускании мяча игрок последовательно разгибает звенья тела: колено, бедро, плечо, локоть, кисть разогнута до момента полного выпрямления всех звеньев, после чего она выполняет захлестывающее движение и слегка разворачивается наружу, мяч должен уйти с кончиков пальцев. После выпуска мяча игрок последовательно разгибает кисть, опускает локоть и плечо вниз.</p> <p>Учебная игра нужна для закрепления пройденного материала.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> Техника ведение мяча: левой, правой рукой. Ведение мяча два шага бросок в кольцо.</p> <p>3</p>   |          |          |
| <b>Раздел 8.</b>  | <b>Кроссовая подготовка</b>   | <b>7</b> |          |
| <b>Тема 8.1. Техника бега: по твердому грунту. Подвижные игры - эстафета</b>        | <p><b>Практические занятия</b></p> <p>Техника бега по твердому грунту описана в материале ниже. При беге по каменистому грунту надо внимательно смотреть, чтобы не попасть ногой в ямку, не споткнуться и не поскользнуться. Ногю для лучшей связи с грунтом надо ставить на всю стопу, еще лучше с носка, как бы нащупывая опору.</p> <p>Подвижные игры – эстафета. Название игры: эстафета-тачка. Играющие делятся на две команды и рассчитываются по порядку номеров. Первые номера принимают упор лежа, а вторые поднимают ноги товарищей до уровня пояса. По сигналу "тачки" двигаются до противоположной линии и возвращаются обратно. Когда "тачки" пересекут стартовую линию везущие" принимают упор лежа, а третьи номера становятся "везущими" и т. д. Выигрывает команда, раньше закончившая игру. Правила. Финиш засчитывается только после того как "везущий" пересечет стартовую (финишную) линию. Вариант игры: условия игры те же, только игрок – «тачка» движется, отталкиваясь одновременно двумя руками, т. е. выполняя прыжки на руках.</p> | <b>2</b> |          |
| <b>Тема 8.2. Бег в медленном темпе чередование с ходьбой. Учебная игра – футбол</b> | <p><b>Практические занятия</b></p> <p>После выполнения бега в медленном темпе чередование с ходьбой и при наличии хорошего самочувствия можно переходить к непрерывному бегу. Бег - наиболее эффективное средство укрепления здоровья и повышения уровня физической тренированности.</p> <p>Учебная игра нужна для закрепления пройденного материала.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b></p>   | <b>3</b> | <b>3</b> |

|   |   |    |   |
|---|---|----|---|
|   | Техника бега: по твердому грунту  |    |   |
| <b>Тема 8.3. Выполнение практических заданий: Бег по твердому грунту. Подвижные игры - эстафета</b> | <p><b>Практические занятия</b><br/>Техника бега по твердому грунту описана в материале ниже. При беге по каменистому грунту надо внимательно смотреть, чтобы не попасть ногой в ямку, не споткнуться и не поскользнуться. Ногу для лучшей связи с грунтом надо ставить на всю стопу, еще лучше с носка, как бы нащупывая опору.</p> <p>Подвижные игры – эстафета. Название игры: эстафета-тачка. Играющие делятся на две команды и рассчитываются по порядку номеров. Первые номера принимают упор лежа, а вторые поднимают ноги товарищей до уровня пояса. По сигналу "тачки" двигаются до противоположной линии и возвращаются обратно. Когда "тачки" пересекут стартовую линию везущие" принимают упор лежа, а третьи номера становятся "везущими" и т. д. Выигрывает команда, раньше закончившая игру. Правила. Финиш засчитывается только после того как "везущий" пересечет стартовую (финишную) линию. Вариант игры: условия игры те же, только игрок – «тачка» движется, отталкиваясь одновременно двумя руками, т. е. выполняя прыжки на руках.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> Бег по твердому грунту. Подвижные игры -</p> | 2  |   |
| <b>Раздел 9.</b>  | <b>Легкая атлетика</b>  | 3  |   |
| <b>Тема 9.1. СБУ. Техника бега: по прямой и финиширования</b>                                       | <p><b>Практические занятия</b><br/>Бег с высоким подниманием бедра<br/>Техника выполнения: при отталкивании опорной ногой нужно высоко поднимать бедро маховой ноги. Высокая частота подъема бедра. Стоять высоко на стопе, не опускаясь на пятку. При приземлении нога жестко ставится на опору. Акцент в упражнении должен быть направлен на снятие ноги с опоры, а не на её постановку. Туловище в данном упражнении занимает вертикальное положение, но центр тяжести нужно перенести на плечи. Руки согнуты в локтях, работают так же, как и при беге.</p> <p>Бег с захлестом голени<br/>Техника выполнения: упругий бег, попеременно сгибаете ноги в коленном суставе, забрасываете голень назад к ягодице. Туловище немного наклонено вперед, руки работают так же, как и при беге.</p> <p>Приставные шаги<br/>Техника выполнения: движение происходит боком по прямой линии, избегая</p>  | 11 | 3 |

|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
|   | <p>смены траектории. Активный толчок стопой вверх и одновременно вбок, при этом широкое разведение бедер. В итоге получается широкий боковой шаг. Руки работают попеременно, встречаясь и расходясь перед грудью. Выполняется как правым, так и левым боком.</p> <p>На финишной прямой скорость бега обычно увеличивается. На конечном этапе дистанции наклон туловища студента увеличивается и повышается активность работы рук.</p> <p>Финиширование — самый эмоциональный и важный этап в беге на длинные дистанции. Техника финиширования направлена на то, чтобы постараться сохранить максимум сил и скорости студента для финального броска.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> Техника бега: по прямой и финиширования</p>   | 3 |  |
| <p><b>Тема 9.2. СБУ. Техника бега: старт и стартовый разгон. Техника метание гранаты с разбега и финальное усилие</b></p> | <p><b>Практические занятия</b></p> <p><b>Бег с высоким подниманием бедра</b></p> <p>Техника выполнения: при отталкивании опорной ногой нужно высоко поднимать бедро маховой ноги. Высокая частота подъема бедра. Стоять высоко на стопе, не опускаясь на пятку. При приземлении нога жестко ставится на опору. Акцент в упражнении должен быть направлен на снятие ноги с опоры, а не на её постановку. Туловище в данном упражнении занимает вертикальное положение, но центр тяжести нужно перенести на плечи. Руки согнуты в локтях, работают так же, как и при беге.</p> <p><b>Бег с захлестом голени</b></p> <p>Техника выполнения: упругий бег, попеременно сгибаете ноги в коленном суставе, забрасываете голень назад к ягодице. Туловище немного наклонено вперед, руки работают так же, как и при беге.</p> <p><b>Приставные шаги</b></p> <p>Техника выполнения: движение происходит боком по прямой линии, избегая смены траектории. Активный толчок стопой вверх и одновременно вбок, при этом широкое разведение бедер. В итоге получается широкий боковой шаг. Руки работают попеременно, встречаясь и расходясь перед грудью. Выполняется как правым, так и левым боком.</p> <p>По команде «На старт!» бегун занимает исходное положение у стартовой линии. Толчковая нога находится у линии, а маховая нога – на 2–2,5 стопы сзади.</p> | 2 |  |

|  |   |          |  |
|--|---|----------|--|
|  | <p>Нижний конец ручки гранаты удерживается большим и указательным пальцами и придерживается средним и безымянным. Мизинец находится в согнутом положении под ручкой гранаты. При метании гранаты выполняется предварительный разбег. Попасть на контрольную отметку перед началом бросковых шагов нужно левой ногой. Затем делается шаг правой, которая ставится с пятки, как и все последующие шаги. С шагом правой ноги граната выносится вперёд – вниз и делается с крестный шаг. Отведение гранаты при этом продолжается. С крестный шаг выполняется мощным махом правой ноги, развёрнутой носком наружу, и затем отталкиванием левой ноги. При махе правой ноги граната ещё больше отводится назад. С шагом левой ноги начинается заключительное усилие. Нужно прогнуться в спине как можно больше, принять положение «натянутого лука». Дальше нужно быстро вывести вперёд правое плечо и руку с гранатой. Граната с возможно большей скоростью выбрасывается вперёд над плечом. В заключительном усилии локоть должен проходить близко от правого уха.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> Техника метание гранаты с разбега и финальное усилие</p> <p>3</p> |          |  |
| <p><b>Тема 9.3. СБУ. Техника прыжка в длину: полета и приземления.</b></p> | <p><b>Практические занятия</b></p> <p>Бег с высоким подниманием бедра</p> <p>Техника выполнения: при отталкивании опорной ногой нужно высоко поднимать бедро маховой ноги. Высокая частота подъема бедра. Стоять высоко на стопе, не опускаясь на пятку. При приземлении нога жестко ставится на опору. Акцент в упражнении должен быть направлен на снятие ноги с опоры, а не на её постановку. Туловище в данном упражнении занимает вертикальное положение, но центр тяжести нужно перенести на плечи. Руки согнуты в локтях, работают так же, как и при беге.</p> <p>Бег с захлестом голени</p> <p>Техника выполнения: упругий бег, попеременно сгибаете ноги в коленном суставе, забрасываете голень назад к ягодице. Туловище немного наклонено вперёд, руки работают так же, как и при беге.</p> <p>Приставные шаги</p> <p>Техника выполнения: движение происходит боком по прямой линии, избегая смены траектории. Активный толчок стопой вверх и одновременно вбок, при этом</p>   | <p>2</p> |  |

широкое разведение бедер. В итоге получается широкий боковой шаг. Руки работают попеременно, встречаясь и расходясь перед грудью. Выполняется как правым, так и левым боком.

#### Подготовка к отталкиванию

Студент встает у линии, расставив ноги на ширине плеч, поднимает руки вверх, одновременно поднимаясь на носки и прогибаясь в пояснице. Затем следует обратное движение. Руки опускаются вниз и отводятся назад, ноги ставятся на всю стопу, при этом сгибаются колени и тазобедренный сустав, корпус выносится чуть вперед. На этом уровне формируется весь потенциал прыжка. Именно поэтому важно иметь сильные, мощные ноги.

#### Отталкивание

Отталкивание начинается тогда, когда тазобедренный сустав распрямляется, руки при этом нужно резко выбросить вперед. Завершается отталкивание разгибанием коленных суставов и отрыванием стоп от поверхности.

#### Полет

После отталкивания тело спортсмена выпрямляется, колени подтягиваются к груди. В завершающей стадии полета руки опускаются вниз, а стопы выносятся вперед.

#### Приземление

Когда ноги касаются земли, руки нужно вывести вперед для сохранения равновесия. Ноги при этом сгибаются в коленных суставах, приземление должно быть упругим. Остановившись, прыгун выпрямляется и уходит из зоны проведения испытаний. При правильном приземлении необходима четкая координация движений, чтобы не упасть назад и не испортить достигнутый результат прыжка.

**Самостоятельная работа:** Техника прыжка в длину: полета и приземления.



|  |   |          |  |
|--|---|----------|--|
| <p><b>Тема 9.4. СБУ. Техника бега: старт и стартовый разгон. Техника метание гранаты с разбега и финальное усилие.</b></p> | <p><b>Практические занятия</b><br/> Бег с высоким подниманием бедра<br/> Техника выполнения: при отталкивании опорной ногой нужно высоко поднимать бедро маховой ноги. Высокая частота подъема бедра. Стоять высоко на стопе, не опускаясь на пятку. При приземлении нога жестко ставится на опору. Акцент в упражнении должен быть направлен на снятие ноги с опоры, а не на её постановку. Туловище в данном упражнении занимает вертикальное положение, но центр тяжести нужно перенести на плечи. Руки согнуты в локтях, работают так же, как и при беге.</p> <p>Бег с захлестом голени<br/> Техника выполнения: упругий бег, попеременно сгибаете ноги в коленном суставе, забрасываете голень назад к ягодице. Туловище немного наклонено вперед, руки работают так же, как и при беге.</p> <p>Приставные шаги<br/> Техника выполнения: движение происходит боком по прямой линии, избегая смены траектории. Активный толчок стопой вверх и одновременно вбок, при этом широкое разведение бедер. В итоге получается широкий боковой шаг. Руки работают попеременно, встречаясь и расходясь перед грудью. Выполняется как правым, так и левым боком.</p> <p>По команде «На старт!» бегун занимает исходное положение у стартовой линии. Толчковая нога находится у линии, а маховая нога – на 2–2,5 стопы сзади.</p> <p>Нижний конец ручки гранаты удерживается большим и указательным пальцами и придерживается средним и безымянным. Мизинец находится в согнутом положении под ручкой гранаты. При метании гранаты выполняется предварительный разбег. Попасть на контрольную отметку перед началом бросковых шагов нужно левой ногой. Затем делается шаг правой, которая ставится с пятки, как и все последующие шаги. С шагом правой ноги граната выносится вперед – вниз и делается с крестный шаг. Отведение гранаты при этом продолжается. С крестный шаг выполняется мощным махом правой ноги, развернутой носком наружу, и затем отталкиванием левой ноги. При махе правой ноги граната ещё больше отводится назад. С шагом левой ноги начинается заключительное усилие. Нужно прогнуться в спине как можно больше, принять положение «натянутого лука». Далее нужно быстро вывести вперед правое плечо и руку с гранатой. Граната с возможно большей</p> | <p>2</p> |  |
|--|---|----------|--|

|   |   |                 |  |
|---|---|-----------------|--|
|   | <p>скоростью выбрасывается вперёд над плечом. В заключительном усилии локоть должен проходить близко от правого уха.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> Техника метание гранаты с разбега и финальное усилие.</p> <p><b>3</b></p>  |                 |  |
| <p><b>Тема 9.5. Выполнение практических заданий: СБУ. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты с разбега</b></p> | <p><b>Практические занятия</b></p> <p>Бег с высоким подниманием бедра</p> <p>Техника выполнения: при отталкивании опорной ногой нужно высоко поднимать бедро маховой ноги. Высокая частота подъема бедра. Стоять высоко на стопе, не опускаясь на пятку. При приземлении нога жестко ставится на опору. Акцент в упражнении должен быть направлен на снятие ноги с опоры, а не на её постановку. Туловище в данном упражнении занимает вертикальное положение, но центр тяжести нужно перенести на плечи. Руки согнуты в локтях, работают так же, как и при беге.</p> <p>Бег с захлестом голени</p> <p>Техника выполнения: упругий бег, попеременно сгибаете ноги в коленном суставе, забрасываете голень назад к ягодице. Туловище немного наклонено вперёд, руки работают так же, как и при беге.</p> <p>Приставные шаги</p> <p>Техника выполнения: движение происходит боком по прямой линии, избегая смены траектории. Активный толчок стопой вверх и одновременно вбок, при этом широкое разведение бедер. В итоге получается широкий боковой шаг. Руки работают попеременно, встречаясь и расходясь перед грудью. Выполняется как правым, так и левым боком.</p> <p>Прыжок в длину с разбега поэтапно, по фазам. В начале разбега бег характеризуется большим наклоном туловища вперед; энергичной постановкой стопы загребающим движением «под себя»; энергичным движением рук. Далее происходит уменьшение наклона туловища, увеличение длины и частоты бегового шага, возрастание скорости, которая в конце разбега должна быть максимальной. Нельзя забывать, что последний шаг перед отталкиванием делается короче предыдущих. Это позволит перейти к дальнейшему активному движению вперед-</p> | <p><b>2</b></p> |  |

|   |   |          |  |
|---|---|----------|--|
|   | <p>вверх.</p> <p>Нижний конец ручки гранаты удерживается большим и указательным пальцами и придерживается средним и безымянным. Мизинец находится в согнутом положении под ручкой гранаты. При метании гранаты выполняется предварительный разбег. Попасть на контрольную отметку перед началом бросковых шагов нужно левой ногой. Затем делается шаг правой, которая ставится с пятки, как и все последующие шаги. С шагом правой ноги граната выносится вперёд – вниз и делается с крестный шаг. Отведение гранаты при этом продолжается. С крестный шаг выполняется мощным махом правой ноги, развёрнутой носком наружу, и затем отталкиванием левой ноги. При махе правой ноги граната ещё больше отводится назад. С шагом левой ноги начинается заключительное усилие. Нужно прогнуться в спине как можно больше, принять положение «натянутого лука». Дальше нужно быстро вывести вперёд правое плечо и руку с гранатой. Граната с возможно большей скоростью выбрасывается вперёд над плечом. В заключительном усилии локоть должен проходить близко от правого уха.</p> |          |  |
| <b>Зачет</b>  | Принятие сдачи контрольных нормативов.  | -        |  |
| <b>Раздел 10.</b>   | <b>Легкая атлетика</b>  | <b>8</b> |  |
| <b>Тема 10.1. СБУ. Техника бега: старт и стартовый разгон. Техника метание гранаты с разбега и финальное усилие</b> | <p><b>Практические занятия</b></p> <p>Бег с высоким подниманием бедра</p> <p>Техника выполнения: при отталкивании опорной ногой нужно высоко поднимать бедро маховой ноги. Высокая частота подъема бедра. Стоять высоко на стопе, не опускаясь на пятку. При приземлении нога жестко ставится на опору. Акцент в упражнении должен быть направлен на снятие ноги с опоры, а не на её постановку. Туловище в данном упражнении занимает вертикальное положение, но центр тяжести нужно перенести на плечи. Руки согнуты в локтях, работают так же, как и при беге.</p> <p>Бег с захлестом голени</p> <p>Техника выполнения: упругий бег, попеременно сгибаете ноги в коленном суставе, забрасываете голень назад к ягодице. Туловище немного наклонено вперёд, руки работают так же, как и при беге.</p> <p>Приставные шаги</p> <p>Техника выполнения: движение происходит боком по прямой линии, избегая смены траектории. Активный толчок стопой вверх и одновременно вбок, при этом</p>   | 3        |  |

|  |  |          |  |
|--|--|----------|--|
|  | <p>широкое разведение бедер. В итоге получается широкий боковой шаг. Руки работают попеременно, встречаясь и расходясь перед грудью. Выполняется как правым, так и левым боком.</p> <p>По команде «На старт!» бегун занимает исходное положение у стартовой линии. Толчковая нога находится у линии, а маховая нога – на 2–2,5 стопы сзади.</p> <p>Нижний конец ручки гранаты удерживается большим и указательным пальцами и придерживается средним и безымянным. Мизинец находится в согнутом положении под ручкой гранаты. При метании гранаты выполняется предварительный разбег. Попасть на контрольную отметку перед началом бросковых шагов нужно левой ногой. Затем делается шаг правой, которая ставится с пятки, как и все последующие шаги. С шагом правой ноги граната выносится вперед – вниз и делается с крестный шаг. Отведение гранаты при этом продолжается. С крестный шаг выполняется мощным махом правой ноги, развёрнутой носком наружу, и затем отталкиванием левой ноги. При махе правой ноги граната ещё больше отводится назад. С шагом левой ноги начинается заключительное усилие. Нужно прогнуться в спине как можно больше, принять положение «натянутого лука». Далее нужно быстро вывести вперед правое плечо и руку с гранатой. Граната с возможно большей скоростью выбрасывается вперед над плечом. В заключительном усилии локоть должен проходить близко от правого уха.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> Техника бега: старт и стартовый разгон. 2</p> |          |  |
| <p><b>Тема 10.2. СБУ. Техника прыжка в длину: полета и приземления</b></p> | <p><b>Практические занятия</b></p> <p>Бег с высоким подниманием бедра</p> <p>Техника выполнения: при отталкивании опорной ногой нужно высоко поднимать бедро маховой ноги. Высокая частота подъема бедра. Стоять высоко на стопе, не опускаясь на пятку. При приземлении нога жестко ставится на опору. Акцент в упражнении должен быть направлен на снятие ноги с опоры, а не на её постановку. Туловище в данном упражнении занимает вертикальное положение, но центр тяжести нужно перенести на плечи. Руки согнуты в локтях, работают так же, как и при беге.</p> <p>Бег с захлестом голени</p> <p>Техника выполнения: упругий бег, попеременно сгибаете ноги в коленном суставе, забрасываете голень назад к ягодице. Туловище немного наклонено вперед, руки работают так же, как и при беге.</p>  | <p>3</p> |  |

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
|  | <p><b>Приставные шаги</b><br/> Техника выполнения: движение происходит боком по прямой линии, избегая смены траектории. Активный толчок стопой вверх и одновременно вбок, при этом широкое разведение бедер. В итоге получается широкий боковой шаг. Руки работают попеременно, встречаясь и расходясь перед грудью. Выполняется как правым, так и левым боком.</p> <p><b>Подготовка к отталкиванию</b><br/> Студент встает у линии, расставив ноги на ширине плеч, поднимает руки вверх, одновременно поднимаясь на носки и прогибаясь в пояснице. Затем следует обратное движение. Руки опускаются вниз и отводятся назад, ноги ставятся на всю стопу, при этом сгибаются колени и тазобедренный сустав, корпус выносится чуть вперед. На этом уровне формируется весь потенциал прыжка. Именно поэтому важно иметь сильные, мощные ноги.</p> <p><b>Отталкивание</b><br/> Отталкивание начинается тогда, когда тазобедренный сустав распрямляется, руки при этом нужно резко выбросить вперед. Завершается отталкивание разгибанием коленных суставов и отрыванием стоп от поверхности.</p> <p><b>Полет</b><br/> После отталкивания тело спортсмена выпрямляется, колени подтягиваются к груди. В завершающей стадии полета руки опускаются вниз, а стопы выносятся вперед.</p> <p><b>Приземление</b><br/> Когда ноги касаются земли, руки нужно вывести вперед для сохранения равновесия. Ноги при этом сгибаются в коленных суставах, приземление должно быть упругим. Остановившись, прыгун выпрямляется и уходит из зоны проведения испытаний. При правильном приземлении необходима четкая координация движений, чтобы не упасть назад и не испортить достигнутый результат прыжка.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> Техника прыжка в длину: полета и приземления</p> |  |  |
|--|---|--|--|

|  |   |                 |  |
|--|---|-----------------|--|
| <p><b>Тема 10.3. Выполнение практических заданий: СБУ. Техника бега: по прямой и финиширования</b></p> | <p><b>Практические занятия</b><br/> Бег с высоким подниманием бедра<br/> Техника выполнения: при отталкивании опорной ногой нужно высоко поднимать бедро маховой ноги. Высокая частота подъема бедра. Стоять высоко на стопе, не опускаясь на пятку. При приземлении нога жестко ставится на опору. Акцент в упражнении должен быть направлен на снятие ноги с опоры, а не на её постановку. Туловище в данном упражнении занимает вертикальное положение, но центр тяжести нужно перенести на плечи. Руки согнуты в локтях, работают так же, как и при беге.</p> <p>Бег с захлестом голени<br/> Техника выполнения: упругий бег, попеременно сгибаете ноги в коленном суставе, забрасываете голень назад к ягодице. Туловище немного наклонено вперед, руки работают так же, как и при беге.</p> <p>Приставные шаги<br/> Техника выполнения: движение происходит боком по прямой линии, избегая смены траектории. Активный толчок стопой вверх и одновременно вбок, при этом широкое разведение бедер. В итоге получается широкий боковой шаг. Руки работают попеременно, встречаясь и расходясь перед грудью. Выполняется как правым, так и левым боком.</p> <p>На финишной прямой скорость бега обычно увеличивается. На конечном этапе дистанции наклон туловища студента увеличивается и повышается активность работы рук.</p> <p>Финиширование — самый эмоциональный и важный этап в беге на длинные дистанции. Техника финиширования направлена на то, чтобы постараться сохранить максимум сил и скорости студента для финального броска.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> Техника бега: по прямой и финиширования 3</p> | <p>2</p>        |  |
| <p><b>Раздел 11.</b></p>   | <p><b>Кроссовая подготовка</b></p>  | <p><b>6</b></p> |  |

|   |   |                 |  |
|---|---|-----------------|--|
| <p><b>Тема 11.1. Техника бега: по пересеченной местности. Подвижные игры – эстафета</b></p>                           | <p><b>Практические занятия</b><br/> Бег по пересеченной местности – это бег с преодолением препятствий в виде крутых поворотов, подъемов, а также прочих неровностей рельефа.<br/> Подвижные игры – эстафета. Название игры: эстафета-тачка. Играющие делятся на две команды и рассчитываются по порядку номеров. Первые номера принимают упор лежа, а вторые поднимают ноги товарищей до уровня пояса. По сигналу "тачки" двигаются до противоположной линии и возвращаются обратно. Когда "тачки" пересекут стартовую линию везущие" принимают упор лежа, а третьи номера становятся "везущими" и т. д. Выигрывает команда, раньше закончившая игру. Правила. Финиш засчитывается только после того как "везущий" пересечет стартовую (финишную) линию. Вариант игры: условия игры те же, только игрок – «тачка» движется, отталкиваясь одновременно двумя руками, т. е. выполняя прыжки на руках.</p>  | <p>3</p>        |  |
| <p><b>Тема 11.2. Выполнение практических заданий: Техника бега: по твердому грунту. Подвижные игры - эстафета</b></p> | <p><b>Практические занятия</b><br/> Техника бега по твердому грунту описана в материале ниже. При беге по каменистому грунту надо внимательно смотреть, чтобы не попасть ногой в ямку, не споткнуться и не поскользнуться. Ногу для лучшей связи с грунтом надо ставить на всю стопу, еще лучше с носка, как бы нащупывая опору.<br/> Подвижные игры – эстафета. Название игры: эстафета-тачка. Играющие делятся на две команды и рассчитываются по порядку номеров. Первые номера принимают упор лежа, а вторые поднимают ноги товарищей до уровня пояса. По сигналу "тачки" двигаются до противоположной линии и возвращаются обратно. Когда "тачки" пересекут стартовую линию везущие" принимают упор лежа, а третьи номера становятся "везущими" и т. д. Выигрывает команда, раньше закончившая игру. Правила. Финиш засчитывается только после того как "везущий" пересечет стартовую (финишную) линию. Вариант игры: условия игры те же, только игрок – «тачка» движется, отталкиваясь одновременно двумя руками, т. е. выполняя прыжки на руках.<br/> <b>Самостоятельная работа:</b> Техника бега: по твердому грунту. Подвижные игры - эстафета</p> | <p>3</p>        |  |
| <p><b>Раздел 12.</b></p>  | <p><b>Волейбол</b></p>  | <p><b>5</b></p> |  |

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
| <p><b>Тема 12.1. Техника приема и передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Техника подачи: нижняя прямая подача. Учебная игра – бхб</b></p>                                   | <p><b>Практические занятия</b><br/> Техника приема и передачи мяча двумя руками сверху и снизу:<br/> При выполнении передачи нужно успеть занять устойчивое исходное положение, затем, разгибая ноги и руки, отрывистыми касанием кончиков пальцев рук мячу придается нужное направление. Встреча рук с мячом происходит над лицом несколько впереди, нельзя мяч отбивать ладонями, это нарушение правил игры.<br/> При передаче следует выполнять некоторое сопровождение мяча руками. Руки должны занимать одинаковое, постоянное положение. Малейшее повышение одного предплечья над другим изменит направление отскока мяча.<br/> Верхняя прямая подача:<br/> Лицом к сетке, левая нога впереди. Мяч подбрасывается левой рукой вверх у правого плеча. Туловище отклоняется назад (замах). Подбросив мяч последовательным разгибанием сзади стоящей ноги, с движением туловища вперед и кистью руки вперед – вверх, производится удар по мячу.<br/> Учебная игра нужна для закрепления пройденного материала.<br/> <b>Самостоятельная работа:</b> Техника подачи: нижняя прямая подача. Учебная игра – бхб</p> | <p style="text-align: center;"><b>3</b></p> <p style="text-align: center;">2</p> |  |
| <p><b>Тема 12.2. Выполнение практических заданий: Техника приема и передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Техника подачи: верхняя прямая подача. Учебная игра – бхб</b></p> | <p><b>Практические занятия</b><br/> Техника приема и передачи мяча двумя руками сверху и снизу:<br/> При выполнении передачи нужно успеть занять устойчивое исходное положение, затем, разгибая ноги и руки, отрывистыми касанием кончиков пальцев рук мячу придается нужное направление. Встреча рук с мячом происходит над лицом несколько впереди, нельзя мяч отбивать ладонями, это нарушение правил игры.<br/> При передаче следует выполнять некоторое сопровождение мяча руками. Руки должны занимать одинаковое, постоянное положение. Малейшее повышение одного предплечья над другим изменит направление отскока мяча.<br/> Верхняя прямая подача в прыжке:<br/> В последнее время все чаще применяется подача в прыжке. Отличительными особенностями ее являются использование разбега (подобно наподдающему удару), подбрасывание мяча на 1,5-2 м вперед, удар в прыжке и приземление после удара в пределы площадки.</p>  | <p style="text-align: center;"><b>2</b></p>                                      |  |



|  |  |          |  |
|--|--|----------|--|
|  | <p>Учебная игра нужна для закрепления пройденного материала.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> Техника подачи: верхняя прямая подача. Учебная игра – 6х6</p>   | 4        |  |
| <b>Зачет</b>   | Принятие сдачи контрольных нормативов.   | -        |  |
| <b>Раздел 13.</b>  | <b>Гимнастика с элементами акробатики.</b>   | <b>3</b> |  |
| <b>Тема 13.1. Выполнение практических заданий: Стойка на лопатках, мостик. Перекладина. Параллельные брусья. Подвижные игры - эстафета</b> | <p><b>Практические занятия</b></p> <p>Стойка на лопатках - из упора присев, взявшись руками за середину голени, выполнить перекат назад. В конце переката, коснувшись пола лопатками, опереться руками в поясницу и, разогнув ноги, выполнить стойку на лопатках. Туловище должно быть прямым, локти широко не разводить.</p> <p>Из положения, лежа «мост» - ноги ставим на ширине плеч, ложимся спиной на коврик. Ноги максимально сгибаем в коленных суставах, и приближаем к ягодицам. Руки ставим, на ладони локти поднимаем вверх, обращаем внимание, на пальцы они развернуты к пяткам. После принятия исходного положения одновременно выпрямляем ноги и руки.</p> <p>Перекладина - хват ладонями от себя, на ширине плеч или немного шире. Повисни на прямых руках, направив взгляд вверх. Сгибая руки в локтях, подтянись вверх, стараясь поднять подбородок выше перекладины. Подконтрольно вернись в исходное положение и повтори.</p> <p>На параллельных брусьях, опустите и поднимите своё тело с помощью сгибания и разгибания рук в локтях.</p> <p>Подвижные игры - эстафета.«Бег в обруче». Команда делится на пары мальчик с девочкой. Первая пара получает по обручу, и по сигналу начинает бег. Обогнув финишную метку, игроки возвращается обратно, и передают обруч следующей паре. И так далее, пока последние игроки не закончат эстафету.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> Стойка на лопатках, мостик. Перекладина.</p> | 3        |  |
| <b>Раздел 14.</b>  | <b>Общая физическая подготовка</b>   | <b>6</b> |  |

|   |   |                   |  |
|---|---|-------------------|--|
| <p><b>Тема 14.1. ОРУ.</b><br/> <b>Медленный бег 3-5 мин.</b><br/> <b>Силовые упражнения на выносливость. Игра в квадрат</b></p> | <p><b>Практические занятия</b><br/> 1- руки в стороны, 2- руки вверх, 3- руки в стороны, 4- И.п.<br/> 2. И.п.- стойка, ноги вместе руки в замок перед грудью. 1- выпрямить руки вперед, 2- И.п. 3 – выпрямить руки вверх, 4 – И.п.<br/> 3. И.п.- правая рукаверху, левая внизу. 1,2- отведение прямых рук назад, со сменой положения, 3,4 – то же леваяверху.<br/> 4. И.п.- стойка, ноги вместе, руки к плечам. 1-4 - разноименные круговые вращения руками в одну сторону, 5-8 – разноименные круговые вращения руками в другую сторону.<br/> 5. И.п.- стойка, ноги врозь, руки перед грудью в замок. 1,2 – повороты туловища вправо,<br/> 3,4 – повороты туловища влево.<br/> 6. И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе 1,2 – наклоны вправо, 3,4 – наклоны влево.<br/> 7. И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1,2,3 – наклоны вперед, 4 – И.п.<br/> 8. И.п.- стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1- наклон вперед с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги. 2- И.п. 3- наклон вперед с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги. 4 – И.п.<br/> Упражнения на силовую выносливость. Силовая выносливость — способность реализовывать большие импульсы силы в течение необходимого периода нагрузки при незначительной разнице между максимально возможным и реализованным импульсом силы.<br/> Медленный бег 3-5 мин – Бег выполняется по спортивной площадке в течение 3-5 мин. Темп умеренный.<br/> Игра в «Квадрат» — популярная дворовая игра с мячом, которая также является видом спорта, хотя и не вводится в специальные списки. Игровое поле представляет собой начерченный на земле или асфальте квадрат произвольного размера (как правило — около 6×6 метров), разделённый на четыре меньших квадрата, каждый для отдельного игрока. В центре поля, на перекрестии, рисуется круг, предназначенный для подачи.</p> | <p>3</p> <p>3</p> |  |
|---|---|-------------------|--|

|  |  |                   |  |
|--|--|-------------------|--|
| <p><b>Тема 14.2. Выполнение практических заданий: ОРУ. Медленный бег 3-5 мин. Силовые упражнения на выносливость. Игра в квадрат</b></p> | <p><b>Практические занятия</b></p> <p>1- руки в стороны, 2- руки вверх, 3- руки в стороны, 4- И.п.</p> <p>2. И.п.- стойка, ноги вместе руки в замок перед грудью. 1- выпрямить руки вперед, 2- И.п. 3 – выпрямить руки вверх, 4 – И.п.</p> <p>3. И.п.- правая рукаверху, левая внизу. 1,2- отведение прямых рук назад, со сменой положения, 3,4 – то же леваяверху.</p> <p>4. И.п.- стойка, ноги вместе, руки к плечам. 1-4 - разноименные круговые вращения руками в одну сторону, 5-8 – разноименные круговые вращения руками в другую сторону.</p> <p>5. И.п.- стойка, ноги врозь, руки перед грудью в замок. 1,2 –повороты туловища вправо, 3,4 – повороты туловища влево.</p> <p>6. И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе 1,2 – наклоны вправо, 3,4 – наклоны влево.</p> <p>7. И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1,2,3 – наклоны вперед, 4 – И.п.</p> <p>8. И.п.- стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1- наклон вперед с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги. 2- И.п. 3- наклон вперед с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги. 4 – И.п.</p> <p>Упражнения на силовую выносливость. Силовая выносливость — способность реализовывать большие импульсы силы в течение необходимого периода нагрузки при незначительной разнице между максимально возможным и реализованным импульсом силы.</p> <p>Медленный бег 3-5 мин – Бег выполняется по спортивной площадке в течение 3-5 мин. Темп умеренный.</p> <p>Игра в «Квадрат» — популярная дворовая игра с мячом, которая также является видом спорта, хотя и не вводится в специальные списки. Игровое поле представляет собой начерченный на земле или асфальте квадрат произвольного размера (как правило — около 6×6 метров), разделенный на четыре меньших квадрата, каждый для отдельного игрока. В центре поля, на перекрестии, рисуется круг, предназначенный для подачи.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> Медленный бег 3-5 мин. Силовые упражнения на</p> | <p>3</p> <p>3</p> |  |
| <p><b>Раздел 15.</b></p>   | <p><b>Баскетбол</b></p>  | <p>6</p>          |  |

|   |   |          |  |
|---|---|----------|--|
| <p><b>Тема 15.1. ОРУ. Ведение мяча левой, правой рукой, два шага бросок в кольцо. Штрафные броски. Броски с дальних точек. Учебная игра – 5х5</b></p> | <p><b>Практические занятия</b></p> <p>1- руки в стороны, 2- руки вверх, 3- руки в стороны, 4- И.п.</p> <p>2. И.п.- стойка, ноги вместе руки в замок перед грудью. 1- выпрямить руки вперед, 2- И.п. 3 – выпрямить руки вверх, 4 – И.п.</p> <p>3. И.п.- правая рукаверху, левая внизу. 1,2- отведение прямых рук назад, со сменой положения, 3,4 – то же леваяверху.</p> <p>4. И.п.- стойка, ноги вместе, руки к плечам. 1-4 - разноименные круговые вращения руками в одну сторону, 5-8 – разноименные круговые вращения руками в другую сторону.</p> <p>5. И.п.- стойка, ноги врозь, руки перед грудью в замок. 1,2 – повороты туловища вправо, 3,4 – повороты туловища влево.</p> <p>6. И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе 1,2 – наклоны вправо, 3,4 – наклоны влево.</p> <p>7. И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1,2,3 – наклоны вперед, 4 – И.п.</p> <p>8. И.п.- стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1- наклон вперед с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги. 2- И.п. 3- наклон вперед с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги. 4 – И.п.</p> <p>Техника ведение мяча: левой, правой рукой - Ведение осуществляется последовательными мягкими толчками мяча одной рукой (или поочередно правой и левой) вниз - вперед, несколько в сторону от ступней. Основные движения выполняют локтевой и лучезапястный суставы. Ноги необходимо сгибать, чтобы сохранять положение равновесия и быстро изменять направление движения. Туловище слегка подают вперед, плечо и рука, свободная от мяча, должны не допускать соперника к мячу (но не отталкивать его).</p> <p>Подготовительная фаза: игрок получает мяч делает стопорящий шаг одной ногой. Затем он приставляет к ней другую ногу, сгибая локти, выносит мяч на бросковой руке перед головой. Можно при получении мяча выполнить остановку прыжком на две ступни одновременно, что позволит сократить время для изготовления броска.</p> <p>Основная фаза: игрок выпрыгивает толчком двумя ногами при этом туловище развернуто прямо к кольцу, ноги слегка согнуты. Прыжок выполняется с наименьшими колебаниями туловища по вертикали.</p> <p>Заключительная фаза: При достижении высшей точки прыжка игрок направляет мяч в корзину выпрямлением бросковой руки вперед-вверх и энергичным, но плавным движением кисти и пальцев. Мячу придается обратное вращение. Не бросковую руку снимают с мяча в момент начала движения кисти бросковой руки. При выпуске мяча игрок последовательно разгибает звенья тела: колено, бедро, плечо, локоть, кисть разогнута до момента полного выпрямления всех звеньев, после чего она выполняет</p> | <p>3</p> |  |
|---|---|----------|--|

|   |  |          |          |
|---|--|----------|----------|
| <p><b>Тема 15.2. Выполнение практических заданий: ОРУ. Ведение мяча, передачи мяча. Штрафные броски. Учебная игра – 5х5</b></p> | <p><b>Практические занятия</b></p> <p>1- руки в стороны, 2- руки вверх, 3- руки в стороны, 4- И.п.</p> <p>2. И.п.- стойка, ноги вместе руки в замок перед грудью. 1- выпрямить руки вперед, 2- И.п. 3 – выпрямить руки вверх, 4 – И.п.</p> <p>3. И.п.- правая рукаверху, левая внизу. 1,2- отведение прямых рук назад, со сменой положения, 3,4 – то же леваяверху.</p> <p>4. И.п.- стойка, ноги вместе, руки к плечам. 1-4 - разноименные круговые вращения руками в одну сторону, 5-8 – разноименные круговые вращения руками в другую сторону.</p> <p>5. И.п.- стойка, ноги врозь, руки перед грудью в замок. 1,2 – повороты туловища вправо, 3,4 – повороты туловища влево.</p> <p>6. И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе 1,2 – наклоны вправо, 3,4 – наклоны влево.</p> <p>7. И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1,2,3 – наклоны вперед, 4 – И.п.</p> <p>8. И.п.- стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1- наклон вперед с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги. 2- И.п. 3- наклон вперед с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги. 4 – И.п.</p> <p>Техника ведения мяча. Ведение мяча выполняется в первую очередь за счет разгибания руки в локте и сгибания запястья и пальцев. Ведите мяч с помощью движений запястья, кисти и небольшого движения предплечья. Мяч должен контролироваться пальцами и подушечками кисти (мяч следует удерживать, не касаясь его внутренней поверхностью кисти); пальцы расставлены удобно и как шапкой накрывают мяч.</p> <p>Техника передачи мяча двумя руками от груди:<br/>Мяч берется двумя руками, с широко расставленными пальцами, и держится на уровне пояса. Левая (или правая) нога выставляется вперед. Ноги согнуты в коленях. Пальцы обращены вперед - вниз локти опущены. Поворотом кистей мяч подтягивается к груди. Кисти с предплечьем составляют прямые углы, пальцы обращены вверх Мяч посылается вперед резким выпрямлением рук до отказа с добавочным движением кистей. Для усиления передачи тяжесть тела переносится на левую ногу. Этот прием считается в баскетболе основным, так как им можно передавать мяч наиболее точно на различное расстояние. Кроме того, мяч все время</p> | <p>3</p> | <p>2</p> |
|---|--|----------|----------|

|  |   |          |  |
|--|---|----------|--|
| <b>Раздел 16.</b>  | <b>Кроссовая подготовка</b>   | <b>3</b> |  |
| <b>Тема 16.1. Выполнение практических заданий:<br/>Техника бега: по твердому грунту.<br/>Подвижные игры - эстафета</b> | <p><b>Практические занятия</b></p> <p>Техника бега по твердому грунту описана в материале ниже. При беге по каменистому грунту надо внимательно смотреть, чтобы не попасть ногой в ямку, не споткнуться и не поскользнуться. Ногу для лучшей связи с грунтом надо ставить на всю стопу, еще лучше с носка, как бы нащупывая опору.</p> <p>Подвижные игры – эстафета. Название игры: эстафета-тачка. Играющие делятся на две команды и рассчитываются по порядку номеров. Первые номера принимают упор лежа, а вторые поднимают ноги товарищей до уровня пояса. По сигналу "тачки" двигаются до противоположной линии и возвращаются обратно. Когда "тачки" пересекут стартовую линию везущие" принимают упор лежа, а третьи номера становятся "везущими" и т. д. Выигрывает команда, раньше закончившая игру. Правила. Финиш засчитывается только после того как "везущий" пересечет стартовую (финишную) линию. Вариант игры: условия игры те же, только игрок – «тачка» движется, отталкиваясь одновременно двумя руками, т. е. выполняя прыжки на руках</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> Техника бега: по твердому грунту. Подвижные игры -</p> | <b>3</b> |  |
| <b>Раздел 17.</b>  | <b>Легкая атлетика</b>  | <b>6</b> |  |

|   |   |          |          |
|---|---|----------|----------|
| <p><b>Тема 17.1. СБУ. Техника бега: по прямой и финиширования</b></p> | <p><b>Практические занятия</b><br/> Бег с высоким подниманием бедра<br/> Техника выполнения: при отталкивании опорной ногой нужно высоко поднимать бедро маховой ноги. Высокая частота подъема бедра. Стоять высоко на стопе, не опускаясь на пятку. При приземлении нога жестко ставится на опору. Акцент в упражнении должен быть направлен на снятие ноги с опоры, а не на её постановку. Туловище в данном упражнении занимает вертикальное положение, но центр тяжести нужно перенести на плечи. Руки согнуты в локтях, работают так же, как и при беге.</p> <p>Бег с захлестом голени<br/> Техника выполнения: упругий бег, попеременно сгибаете ноги в коленном суставе, забрасываете голень назад к ягодице. Туловище немного наклонено вперед, руки работают так же, как и при беге.</p> <p>Приставные шаги<br/> Техника выполнения: движение происходит боком по прямой линии, избегая смены траектории. Активный толчок стопой вверх и одновременно вбок, при этом широкое разведение бедер. В итоге получается широкий боковой шаг. Руки работают попеременно, встречаясь и расходясь перед грудью. Выполняется как правым, так и левым боком.</p> <p>На финишной прямой скорость бега обычно увеличивается. На конечном этапе дистанции наклон туловища студента увеличивается и повышается активность работы рук.</p> <p>Финиширование — самый эмоциональный и важный этап в беге на длинные дистанции. Техника финиширования направлена на то, чтобы постараться сохранить максимум сил и скорости студента для финального броска.</p> | <p>3</p> | <p>2</p> |
|---|---|----------|----------|

|   |  |          |          |
|---|--|----------|----------|
| <p><b>Тема 17.2. Выполнение практических заданий: СБУ. Техника бега: старт и стартовый разгон. Техника метание гранаты с разбега и финальное усилие</b></p> | <p><b>Практические занятия</b></p> <p>Техника выполнения: при отталкивании опорной ногой нужно высоко поднимать бедро маховой ноги. Высокая частота подъема бедра. Стоять высоко на стопе, не опускаясь на пятку. При приземлении нога жестко ставится на опору. Акцент в упражнении должен быть направлен на снятие ноги с опоры, а не на её постановку. Туловище в данном упражнении занимает вертикальное положение, но центр тяжести нужно перенести на плечи. Руки согнуты в локтях, работают так же, как и при беге.</p> <p>Бег с захлестом голени</p> <p>Техника выполнения: упругий бег, попеременно сгибаете ноги в коленном суставе, забрасываете голень назад к ягодице. Туловище немного наклонено вперед, руки работают так же, как и при беге.</p> <p>Приставные шаги</p> <p>Техника выполнения: движение происходит боком по прямой линии, избегая смены траектории. Активный толчок стопой вверх и одновременно вбок, при этом широкое разведение бедер. В итоге получается широкий боковой шаг. Руки работают попеременно, встречаясь и расходясь перед грудью. Выполняется как правым, так и левым боком.</p> <p>По команде «На старт!» бегун занимает исходное положение у стартовой линии. Толчковая нога находится у линии, а маховая нога – на 2–2,5 стопы сзади.</p> <p>Нижний конец ручки гранаты удерживается большим и указательным пальцами и придерживается средним и безымянным. Мизинец находится в согнутом положении под ручкой гранаты. При метании гранаты выполняется предварительный разбег. Попасть на контрольную отметку перед началом бросковых шагов нужно левой ногой. Затем делается шаг правой, которая ставится с пятки, как и все последующие шаги. С шагом правой ноги граната выносится вперед – вниз и делается с крестный шаг. Отведение гранаты при этом продолжается. С крестный шаг выполняется мощным махом правой ноги, развёрнутой носком наружу, и затем отталкиванием левой ноги. При махе правой ноги граната ещё больше отводится назад. С шагом левой ноги начинается заключительное усилие. Нужно прогнуться в спине как можно больше, принять положение «натянутого лука». Далее нужно быстро вывести вперед правое плечо и руку с гранатой. Граната с возможно большей скоростью выбрасывается вперед над плечом. В заключительном усилии локоть должен проходить близко от правого уха.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> Техника бега: старт и стартовый разгон.</p> | <p>3</p> | <p>3</p> |
|---|--|----------|----------|



|               |                                       |   |  |
|---------------|---------------------------------------|---|--|
| Диффер. зачет | Принятие сдачи контрольных нормативов | - |  |
|---------------|---------------------------------------|---|--|

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 3. - ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 4. - репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
- 3. - продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал (для проведения групповых и индивидуальных занятий, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации):

Тренажерный зал;

Зал спортивной аэробики;

Большой игровой зал для занятий спортивными играми (волейбол, баскетбол, мини - футбол) и при проведении общефилиаловских спортивно-массовых мероприятий, мужское и женское раздевальное помещение с душевыми.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Таблица 1 – Обеспечение дисциплины учебными изданиями

| Библиографическое описание издания<br>(автор, заглавие, вид, место и год издания, кол. стр.)  | Основная/<br>дополнительная<br>литература | Книгообеспеченность        |   |
|---|---|----------------------------|---|
|   |   | Кол-во.<br>экз. в<br>библ. | Электронные<br>ресурсы  |
| Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с.     | Основная                                  | -                          | <a href="https://urait.ru/bcode/517442">https://urait.ru/bcode/517442</a> |
| Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с.                           | Основная                                  | -                          | <a href="https://urait.ru/bcode/513286">https://urait.ru/bcode/513286</a> |
| Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с.                    | Основная                                  | -                          | <a href="https://urait.ru/bcode/511813">https://urait.ru/bcode/511813</a> |
| Бегидова, Т. П. Адаптивная физическая культура: 10—11 классы : учебник для среднего общего образования / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 189 с.                       | Основная                                  | -                          | <a href="https://urait.ru/bcode/530390">https://urait.ru/bcode/530390</a> |
| Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 216 с. | Основная                                  | -                          | <a href="https://urait.ru/bcode/515160">https://urait.ru/bcode/515160</a> |
| Пельменев, В. К. История физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального   |   | -                          | <a href="https://urait.ru/bcode">https://urait.ru/bcode</a>               |

|  |                |   |   |
|--|----------------|---|---|
| образования / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 184 с.  | Дополнительная |   | <a href="#">/517515</a>   |
| Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 149 с. | Дополнительная | - | <a href="https://urait.ru/bcode/518917">https://urait.ru/bcode/518917</a> |

Таблица 2 – Перечень современных профессиональных баз данных (СПБД)

| № | Наименование СПБД  |
|---|--|
| 1 | Научная электронная библиотека eLIBRARY - <a href="http://www.elibrary.ru">www.elibrary.ru</a>             |
| 2 | Научная электронная библиотека КиберЛениНка - <a href="http://www.cyberleninka.ru">www.cyberleninka.ru</a> |

Таблица 3 – Перечень информационных справочных систем (ИСС)

| № | Наименование ИСС   |
|---|--|
| 1 | Справочная правовая система КонсультантПлюс <a href="http://www.consultant.ru">www.consultant.ru</a> |
| 2 | Электронная библиотечная система ЭБС ЮРАЙТ - <a href="http://www.urait.ru">www.urait.ru</a>          |

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

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

| <b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>                           | <b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>                   |
|---|--|
| <b>Умения:</b>  |  |
| – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья.         | Уметь укрепить и сохранить физическое, психологическое здоровье.               |
| <b>Знания:</b>  |  |
| – о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека. | Знание социальных функций физической культуры и спорта в современном обществе. |
| – основы здорового образа жизни.  | Знание основ здорового образа жизни.   |

## **5. ОСОБЕННОСТИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ**

Обучение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья при наличии заявления осуществляется на основе адаптированной рабочей программы с использованием специальных методов обучения и дидактических материалов, составленных с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (обучающегося).

В целях освоения учебной программы дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья Колледж обеспечивает:

- для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению: размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме справочной информации о расписании учебных занятий; присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь; выпуск альтернативных форматов методических материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);
- для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху: надлежащими звуковыми средствами воспроизведение информации;
- для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата: возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения и другие помещения учебного корпуса, а также пребывание в указанных помещениях.

Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах или в