«Рассмотрено»
на заседании
ПЦК
…….
протокол № 1
от 27 августа 2026 года
руководитель ПЦК
И.М. Исакова

«Согласовано»
зам. директора
по УВР
Попова Е.В.
……..

«Утверждаю»
директор
ГБПОУ «ВСМШ (колледж)»
Фабрий А В.
……..

ГБПОУ "ВСМШ (колледж)"
Подписано цифровой подписью: ГБПОУ "ВСМШ (колледж)"
Дата: 2026.09.01 11:07:53 +03'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
на 2026-2027 учебный год

Предмет _Физическая культура
учитель Мазин Ю.Д.
курсы: 1, 1а, 2, 2а, 3а

количество часов в год – 1-4 класс- 68 часов (2 часа в неделю)
5-8 класс-72 часа
9 класс—70 часов
1курс----72 часа
2 курс 140 часов

Воронеж
2026-20127учебный год

Нормативная база

- Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ;

- Федерального среднего профессионального образования по специальности 53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов) от 23 декабря 2014 года №1608

-Учебный план ГБПОУ «Воронежская специальная музыкальная школа (колледж)» на 2018/2019 учебный год

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 1–2 курсов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);

Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Федерального закона от 26.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 25.12.2012 №257-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Распоряжения правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р. «Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 г.»;
- Письма Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499 «О продукции мониторинга физического развития обучающихся»;
- Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011–2015 гг. (распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.).

Цели и задачи реализации программы

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей студентов в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре строится так, чтобы были решены следующие **задачи:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования студентов в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения.
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

2. Общая характеристика учебного предмета

Согласно Концепции развития образования в области физической культуры содержанием среднего образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках образования активное освоение данной деятельности позволяет студентам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Структура учебного предмета

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела:

- «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности);
- «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности);
- «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья студентов. Этот раздел включает в себя несколько тем:

- «Физкультурно-оздоровительная деятельность»;
- «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»;
- «Прикладно-ориентированные упражнения»;
- «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь студентам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование студентов и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики,

легкой атлетики, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для студентов, которые готовятся продолжать свое образование в системе высших учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки студентов и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Формы организации и планирование образовательного процесса

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Примечание: в связи с отсутствием условий для проведения занятий по лыжной подготовке, лыжная подготовка заменена подвижными и спортивными играми.

3. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать студенты по завершении обучения в средней школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим среднюю школу.

.Личностные результаты освоения предмета физической культуры

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты освоения физической культуры

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Предметные результаты освоения физической культуры

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

4. Содержание учебного предмета

1 курс

Теоретическая часть

Тема 1.1. Инструкция по технике безопасности на занятиях по физической культуре (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные и подвижные игры). Правила поведения в спортзале. Техника безопасности при работе с инвентарём.

Тема 1.2. Правила и формы занятий физическими специальными упражнениями, доступными по состоянию здоровья. Правила дыхания при занятиях ФУ и комплекс для носоглотки. Закаливание воздухом и водой. Понятие об утомлении и переутомлении, активный и пассивный отдых. Смена деятельности как вариант формы отдыха.

Тема 1.3. Чередование нагрузки и отдыха как фактор оптимизации работоспособности человека. Общая характеристика и причины возникновения профессиональных заболеваний. Современные системы физического воспитания, их оздоровительное и прикладное значение Расчёт «индекса здоровья» по показателям (пробы Руфье). Технология планирования и контроля в системе регулярных оздоровительных занятий, основывающихся на состоянии здоровья, физического развития и физической подготовленности (общие представления).

Тема 1.4. Правовые основы физической культуры (извлечения из закона Российской Федерации «О физической культуре»). Роль и значение занятий физической культурой для сохранения творческой активности и долголетия, поддержания репродуктивной функции человека.

Практическая часть

Тема 2. Гимнастика. Физическая подготовка: развитие силы, скоростно-силовых качеств, координация, гибкости.

Меры безопасности на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с гимнастическими палками и гантелями, на гимнастической стенке и скамейке, с использованием тренажерных устройств.

Развитие двигательных способностей с использованием прикладных упражнений (лазаний, упражнений на равновесие, преодолении препятствий, прыжков) и общеразвивающих упражнений с элементами ритмической и атлетической гимнастики.

Материал, пройденный в предыдущих классах. Повороты в движении кругом, перестроение из колонны по два, по четыре, по восемь в движении. Упражнения в висах и упорах, комплексы ОРУ (ОФП)**,** упражнения с предметами и без предметов Силовые упражнения, круговая тренировка. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность.

разных снарядов из разных исходных положений, круговая тренировка. ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами, элементы художественной гимнастики. Комбинации ОРУ без предметов и с предметами (комбинации с обручами, скакалкой, мячами), то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений, упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, снарядах, акробатические упражнения (сед углом, стоя на коленях, наклон назад, стойка на лопатках, комбинации из ранее изученных элементов), ритмическая гимнастика.

Тема 3. Легкая атлетика и кроссовая подготовка. Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств. Развитие двигательных способностей с использованием упражнений легкой атлетики.

Бег 30,60,100,500 м. **Кроссовая подготовка.** Физическая подготовка: Развитие выносливости.

Преодоление препятствий.. Обучение технике высокого старта. Бег по пересеченной местности. Бег в гору и под уклон, на пологом и крутом склоне; бег с преодолением естественных препятствий. Обучение низкому и высокому старту. Обучение технике бега на короткие дистанции. Техника низкого старта, стартового ускорения, бега по дистанции, финиширования. Специальные упражнения бегуна.. **Прыжок** в высоту способом «перешагивание». Прыжок в длину способом «согнув ноги». Специальные упражнения прыгуна в длину. Прыжки через препятствия и на точность приземления. Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. **Метание** теннисного мяча, гранаты. Метание различных предметов в цель и на дальность с разбега, в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 12-14м. Обучение технике метания гранаты (теннисного мяча). Стартовое положение метателя, держание и несение гранаты (теннисного мяча), разбег, заключительное усилие. Специальные упражнения метателя.

Тема 4. Спортивные игры

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр.

Баскетбол. Различные эстафеты, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом, на анаэробный или аэробный механизмы длительностью от 20 с до 18 мин. Ведение мяча в течении 10-13 сек в разных стойках с максимальной частотой ударов; подвижные игры и эстафеты с мячом и без мяча; игровые упражнения в сочетании с прыжками, метанием и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Ловля мяча двумя руками. Ловя мяча одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Передвижение. Стойки защитника, вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.

Волейбол. Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Передача назад. Изучение элементов тактики игры: индивидуальные, групповые и командные действия. Верхняя тактика игры в защите и в нападении. Взаимодействие игроков. Учебная игра.

Тема 5. Подвижные игры и эстафеты

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр.

Формы контроля и критерии оценки

Основными формами контроля являются зачетные занятия.

Критериями оценки являются:

- уровень овладения теоретическими и методическими знаниями, практическими умениями и навыками;
- общая физическая подготовленность;
- уровень спортивно-технической подготовленности по базовым видам спорта и жизненно-важными умениями.
- спортивно-техническая подготовленность и уровня овладения жизненно необходимыми навыками.

2курс

Теоретическая часть

Тема 1.1. Инструкция по технике безопасности на занятиях по физической культуре (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные и подвижные игры). Правила поведения в спортзале. Техника безопасности при работе с инвентарём.

Тема 1.2. Правила и формы занятий физическими специальными упражнениями, доступными по состоянию здоровья. Правила дыхания при занятиях ФУ и комплекс для носоглотки. Закаливание воздухом и водой. Понятие об утомлении и переутомлении, активный и пассивный отдых. Смена деятельности как вариант формы отдыха.

Тема 1.3. Чередование нагрузки и отдыха как фактор оптимизации работоспособности человека. Общая характеристика и причины возникновения профессиональных заболеваний. Современные системы физического воспитания, их оздоровительное и прикладное значение Расчёт «индекса здоровья» по показателям (пробы Руфье). Технология планирования и контроля в системе регулярных оздоровительных занятий, основывающихся на состоянии здоровья, физического развития и физической подготовленности (общие представления).

Тема 1.4. . Правовые основы физической культуры (извлечения из закона Российской Федерации «О физической культуре»). Роль и значение занятий физической культурой для сохранения творческой активности и долголетия, поддержания репродуктивной функции человека.

Практическая часть

Тема 2. Гимнастика. Физическая подготовка: развитие силы, скоростно-силовых качеств, координация, гибкости.

Меры безопасности на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с гимнастическими палками и гантелями, на гимнастической стенке и скамейке, с использованием тренажерных устройств.

Развитие двигательных способностей с использованием прикладных упражнений (лазаний, упражнений на равновесие, преодолении препятствий, прыжков) и общеразвивающих упражнений с элементами ритмической и атлетической гимнастики.

.

Тема 3. Легкая атлетика и кроссовая подготовка

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств. Развитие двигательных способностей с использованием упражнений легкой атлетики.

Бег 30,60,100,500 м. **Кроссовая подготовка.** Физическая подготовка: Развитие выносливости.

Преодоление препятствий. Обучение технике высокого старта. Бег по пересеченной местности. Бег в гору и под уклон, на пологом и крутом склоне; бег с преодолением естественных препятствий. **Прыжок** в высоту способом «перешагивание». Прыжок в длину способом «согнув ноги». Специальные упражнения прыгуна в длину. Прыжки через препятствия и на точность приземления. Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. **Метание** теннисного мяча, гранаты. Метание различных предметов в цель и на дальность с разбега, в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 12-14м. Обучение технике метания гранаты (теннисного мяча). Стартовое положение метателя, держание и несение гранаты (теннисного мяча), разбег, заключительное усилие. Специальные упражнения метателя.

Тема 4. Спортивные игры

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр.

Баскетбол. Различные эстафеты, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания. Ловля мяча двумя руками. Ловя мяча одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Передвижение. Стойки защитника, вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.

Волейбол. Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Передача назад. Изучение элементов тактики игры: индивидуальные, групповые и командные действия. Верхняя тактика игры в защите и в нападении. Взаимодействие игроков. Учебная игра.

Тема 5. Подвижные игры и эстафеты

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр.

Формы контроля и критерии оценки

Основными формами контроля являются зачетные занятия.

Критериями оценки являются:

- уровень овладения теоретическими и методическими знаниями, практическими умениями и навыками;
- общая физическая подготовленность;
- уровень спортивно-технической подготовленности по базовым видам спорта и овладение жизненно-важными умениями.

Показатели физической культуры

Контрольные тесты для оценки спортивно-технической подготовленности и уровня овладения жизненно необходимыми навыками.

Юноши 1 курс

Тесты	**Оценка в**		
	5	**4**	**3**
Бег 60 м (с)	8,4	8,5	8,7
Бег 100 м (с)	14,4	15,1	16,0
Бег 500 м (мин, с)	1,40	1,50	2,00
Бег 1000 м (мин, с)	3,40	3,55	4,20
Бег 2000 м (мин, с)	10,3	11,0	11,30
Бег 3000 м (мин, с)	15,0	16,0	17,00
Метание теннисного мяча (м)	40	35	30
Приседание (количество раз на время)	40/4	40/4	40/50
Прыжок в длину с места (см)	230	220	200

Бросок набивного мяча 3 кг из-за головы (м)	6	5	4,5
Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз).	10	8	6
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	10	8	6
Сгибание и разгибание рук в упоре от пола (количество раз)	40	30	20
Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
Упражнения для пресса (количество раз)	25	20	10
Тест на гибкость – наклон из положения сидя.	+8с	+6с	+4см
Координационный тест — челночный бег 10□9 м (с)	25	27	29
Координационный тест — челночный бег 10□18 м (с)	41	43	45
Передача сверху над собой (кол-во раз) волейбол	9	7	5
Прием мяча снизу (кол-во раз) волейбол	9	7	5
Подача мяча в площадку соперника из 5 попыток (кол-во раз) волейбол	4	3	2
Штрафные броски по кольцу (кол-во попаданий из 10 попыток) – баскетбол	5	4	3
Бросок мяча по кольцу с двух шагов после ведения - по 3 броска с левой и правой стороны (кол-во попаданий из 6 попыток) - баскетбол	5	4	3
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Девушки- 1 курс

Тесты	**Оценка в баллах**		
	5	**4**	**3**
Бег 60 м (мин, с)	9,5	9,7	10,5
Бег 100 м (мин, с)	16,2	17,0	17,8

Бег 500 м (мин, с)	2,15	2,25	2,35
Бег 1000 м (мин, с)	5,00	5,10	5,40
Бег 2000 м (мин, с)	10,30	11,0	11,30
Метание теннисного мяча (м) (1)	25	20	17
Приседание (количество раз на время)	35/35	35/4	35/45
Прыжок в длину с места (см) (1)	190	170	150
Бросок набивного мяча 3 кг из-за головы (м) (1)	3	2	1
Сгибание и разгибание рук в упоре от пола (количество раз) (2)	8	6	4
Упражнения для пресса (количество раз)	25	20	10
Тест на гибкость – наклон из положения сидя.	+10с	+8с	+5см
Координационный тест — челночный бег 10□9 м (с) (3)	30	32	34
Координационный тест — челночный бег 10□18 м (с) (3)	48	50	52
Скакалка (количество раз за 1 мин)	130	120	100
Передача сверху над собой (кол-во раз) волейбол (6)	8	6	4
Прием мяча снизу (кол-во раз) волейбол (7)	8	6	4
Подача мяча в площадку соперника из 5 попыток (кол-во раз) волейбол	3	2	1
Штрафные броски по кольцу (кол-во попаданий из 10 попыток) – баскетбол	4	3	2
Бросок мяча по кольцу с двух шагов после ведения - по 3 броска с левой и правой стороны (кол-во попаданий из 6	4	3	2
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

(1). Учащийся выполняет три попытки (фиксируется лучшая из попыток).

(2). Отжимания (сгибание и разгибание рук в упоре лежа) выполняются на горизонтальной поверхности руки на ширине плеч, туловище и ноги в одной плоскости. Засчитываются попытки, при которых учащийся касается грудью тензоплатформы (руки сгибаются в локтевых суставах до 90").

(3). Тест выполняется с высокого старта.

(4). Подтягивания выполняются на высокой перекладине без рывковых движений и раскачиваний.

(5).Засчитываются попытки, при которых фиксируется положение подбородка выше перекладины.

(6). Учитывается количество правильно выполненных упражнений до потери мяча.

(7). Упражнение выполняется в парах на расстоянии 4-5 м. Учитывается количество правильно выполненных упражнений.

Самостоятельная работа

Изучение основных понятий физической культуры и спорта. Изучение влияния занятий физической культурой и спортом на различные системы организма человека.

Разбор методики способов овладения двигательных действий. Выполнение утренней гигиенической гимнастики. Развитие двигательных способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений. Повторение техники легкоатлетических упражнений: бега на короткие дистанции, кроссового бега, прыжка в длину, метания мяча. Освоение правил игры в волейбол и баскетбол. Выполнение подводящих упражнений для освоения техники плавания. Передвижение на лыжах с использованием изученных способов. Выполнение прикладных гимнастических упражнений на спортивном городке.

Контрольные тесты для оценки спортивно-технической подготовленности и уровня овладения жизненно необходимыми навыками

Юноши основной медицинской группы 2 курс

Тесты	**Оценка в баллах**		
	5	**4**	**3**
Бег 60 м (с)	8,0	8,3	8,5
Бег 100 м (с)	14,00	14,50	15,0
Бег 500 м (мин, с)	1,40	1,50	2,00
Бег 1000 м (мин, с)	3,40	3,55	4,20
Бег 2000 м (мин, с)	10,30	11,00	11,30
Бег 3000 м (мин, с)	15,00	16,00	17,00
Метание теннисного мяча (м) (1)	40	35	30
Приседание (количество раз на время)	40/40	40/45	40/50
Прыжок в длину с места (см) (1)	230	220	200
Бросок набивного мяча 3 кг из-за головы (м) (1)	6	5	4,5
Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз) (4).	10	8	6
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	10	8	6

Сгибание и разгибание рук в упоре от пола (количество раз) (2)	40	30	20
Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
Упражнения для пресса (количество раз)	25	20	10
Тест на гибкость – наклон из положения сидя.	+8см	+6см	+4см
Координационный тест — челночный бег 10□9 м	25	27	29
Координационный тест — челночный бег 10□18	41	43	45
Передача сверху над собой (кол-во раз) волейбол	9	7	5
Прием мяча снизу (кол-во раз) волейбол (3)	9	7	5
Подача мяча в площадку соперника из 5 попыток (кол-во раз) волейбол	4	3	2
Штрафные броски по кольцу (кол-во попаданий из 10 попыток) – баскетбол	5	4	3
Бросок мяча по кольцу с двух шагов после ведения - по 3 броска с левой и правой стороны (кол-во попаданий из 6 попыток) - баскетбол	5	4	3
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Девушки. 2 курс

Тесты	**Оценка в баллах**		
	5	**4**	**3**
Бег 60 м (мин, с)	9,5	9,7	10,5
Бег 100 м (мин, с)	16,2	17,0	17,8
Бег 500 м (мин, с)	2,15	2,25	2,35
Бег 1000 м (мин, с)	5,00	5,10	5,40
Бег 2000 м (мин, с)	10,30	11,00	11,30
Метание теннисного мяча (м) (1)	25	20	17
Приседание (количество раз на время)	35/35	35/40	35/45
Прыжок в длину с места (см) (1)	190	170	150

Бросок набивного мяча 3 кг из-за головы (м) (1)	3	2	1
Сгибание и разгибание рук в упоре от пола (количество раз) (2)	8	6	4
Упражнения для пресса (количество раз)	25	20	10
Тест на гибкость – наклон из положения сидя.	+10см	+8см	+5см
Координационный тест — челночный бег 10□9 м (с)	30	32	34
Координационный тест — челночный бег 10□18 м	48	50	52
Скакалка (количество раз за 1 мин)	130	120	100
Передача сверху над собой (кол-во раз) волейбол (6)	8	6	4
Прием мяча снизу (кол-во раз) волейбол (7)	8	6	4
Подача мяча в площадку соперника из 5 попыток (кол-во раз) волейбол	3	2	1
Штрафные броски по кольцу (кол-во попаданий из 10 попыток) – баскетбол	4	3	2
Бросок мяча по кольцу с двух шагов после ведения - по 3 броска с левой и правой стороны (кол-во попаданий из 6 попыток) - баскетбол	4	3	2
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

(1). Учащийся выполняет три попытки (фиксируется лучшая из попыток).

(2). Отжимания (сгибание и разгибание рук в упоре лежа) выполняются на горизонтальной поверхности руки на ширине плеч, туловище и ноги в одной плоскости. Засчитываются попытки, при которых учащийся касается грудью тензоплатформы (руки сгибаются в локтевых суставах до 90").

(3). Тест выполняется с высокого старта.

(4). Подтягивания выполняются на высокой перекладине без рывковых движений и раскачиваний.

(5).Засчитываются попытки, при которых фиксируется положение подбородка выше перекладины.

(6). Учитывается количество правильно выполненных упражнений до потери мяча.

(7). Упражнение выполняется в парах на расстоянии 4-5 м. Учитывается количество правильно выполненных упражнений.

Самостоятельная работа

Изучение основных понятий физической культуры и спорта. Изучение влияния занятий физической культурой и спортом на различные системы организма человека.

Разбор методики способов овладения двигательных действий. Выполнение утренней гигиенической гимнастики. Развитие двигательных способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений. Повторение техники легкоатлетических упражнений: бега на короткие дистанции, кроссового бега, прыжка в длину, метания мяча. Освоение правил игры в волейбол и баскетбол. Выполнение подводящих упражнений для освоения техники плавания. Передвижение на лыжах с использованием изученных способов. Выполнение прикладных гимнастических упражнений на спортивном городке.

Комплексы упражнений для домашнего задания.

Комплекс 1

1. Беговая работа рук в макс. темпе (2-4 серии по 8-10 сек с интервалом 30-40 сек).
2. Бег на месте в максимальном темпе (3-4 серии по 8-10сек с интервалом 45-60 сек)
3. Приседание и выпрыгивание из полуприседа с отягощением (2-3 серии по 12-15 раз);
4. подскоки на прямых ногах (3-4 серии по 30-40 сек. с интервалом 60 сек.);
5. Упражнения на расслабление.
6. Лечь на спину, руки вдоль туловища. Смена положения ног встречными маховыми движениями. Повторить 15-25 раз. Выполнять в медленном темпе с большой амплитудой
7. Лечь на спину, ноги вместе, руки в стороны. Подняв ноги, опустить их влево, потом вправо. Повторить 6-10 раз.

Комплекс 2

1. Упражнения для увеличения подвижности локтевых и плечевых суставов
2. Упражнения для увеличения подвижности позвоночного столба (различные наклоны повороты и вращения туловища).
3. Упражнения для увеличения подвижности тазобедренного, коленного и голеностопного суставов (различные маховые движения с выпадами, “шпагаты).
4. Упражнения на расслабление.

Комплекс 3

1. Отжимание в упоре лежа 2-3 серии до отказа и подтягивание в висе 2-3 серии до отказа
2. прыжки через препятствия различной высоты на одной и двух ногах
3. Броски набивного мяча (1 кг из положения сидя и лежа на спине одной или двумя руками) всего 20-30 раз.
4. Подскоки на одной и двух ногах с места, доставая руками до высокого подвешенного предмета (2-3 серии по 15-20 прыж. с отдыхом 1 мин)
5. Приседание и выпрыгивание из полуприседа с отягощением (3-4 серии по 15-20 раз);
6. (для мышц туловища) опускание и поднимание туловища в положении лежа на спине или животе с закрепленными ногами (2-3 серии по 10-12 раз);
7. Лечь на спину, руки в стороны, ноги вместе. Круги ногами в обе стороны. Повторить в каждую сторону 4-8 раз. Круговые движения проделывать с большой амплитудой, ноги держать вместе. Выполнять в среднем темпе
8. Упражнения на расслабление.

Комплекс 4

1. Беговая работа рук в макс. темпе (2-4 серии по 12-15 сек с интервалом 25-35 сек).
2. Бег на месте в максимальном темпе (3-4 серии по 12-15сек с интервалом 40-50 сек)
3. Приседание из полуприседа с отягощением (3-4 серии по 15-20 раз);
4. Лечь на спину, руки вытянуть за головой, ноги вместе. Одновременное встречное поднимание ног и туловища. Повторить 6-12 раз. Выполнять в среднем и быстром темпе
5. Лечь на спину, руки вдоль туловища. Поднять прямые ноги, опустить их за голову и медленно возвратиться в и.п. Повторить 8-15 раз. Выполнять в среднем темпе
6. Сесть на пол и опереться руками сзади. Подняв правую ногу вверх, одновременно прогнуться в пояснице, поставить ногу в сторону и возвратиться в и.п. То же в другую сторону. Повторить в каждую сторону 6-10 раз. Выполнять в медленном темпе с большой амплитудой
7. Упражнения на расслабление.
8. Бег с высоким подниманием бедра (2-3 серии по 15-20 сек с интервалом 20-30 сек).

Основы знаний о физической деятельности

Культурно–исторические основы

Физическая культура, её связь с общей культурой общества и человека, её роль и значение в воспитании и образовании, в формировании культурного образа жизни. Понятие физической культуры личности и её ценностные ориентации в индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития; укрепления здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенство и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность и к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Родины. Современное олимпийское и физкультурно-массовые движения (на примере «спорт для всех»). Социальная направленность и формы организации.

Спортивно – оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого–педагогические основы

Физкультурная деятельность с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью, цель, задачи и основы содержания. Формы занятий и их эффективность, особенности планирования, регулирования и контроля.

Начальная военная физическая подготовка и её связь с общей профессионально-прикладной подготовкой, основы совершенствования прикладных двигательных умений и навыков (лыжные гонки, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика, стрелковый спорт), развитие основных физических качеств (сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость) в процессе самостоятельных индивидуально-ориентированных занятий.

Основы организации и проведения массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, , гимнастика, плавание). Особенность самостоятельной подготовки к участию в массовых соревнованиях (понятие индивидуальной физической подготовки и спортивной формы).

Медико-биологические основы

Роль и значение физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья, поддержании репродуктивных функций человека, сохранении его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и набор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, состояния самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактика травматизма при организации и проведении спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания) и причины их возникновения, пагубное влияние на организм человека, его здоровье и здоровье его детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры, формирование индивидуального здорового образа жизни.

Массаж, его задачи и основные виды (восстановительный, гигиенический, лечебный, спортивный). Характеристика способов массажа и самомассажа, их применение в зависимости от задач и функционального состояния организма (самочувствия).

Физкультурная деятельность

с общей профессионально-прикладной направленностью

Практические умения

Самостоятельная организация и проведение занятий с общей профессионально-прикладной направленностью, их планирование и контроль за индивидуальной физической работоспособностью и подготовленностью.

Планирование и разработка содержания систем индивидуальных занятий в режиме учебного дня, недели, месяца.

Организация и проведение самостоятельной подготовки к физкультурно-оздоровительным и спортивным мероприятиям.

Самостоятельное обучение новым физическим упражнениям и двигательным действиям, страховка и самостраховка во время занятий.

Профилактика травматизма, оказания первой доврачебной помощи при травмах, ушибах и несчастных случаях.

Способы и приёмы локального массажа и самомассажа с различной функциональной направленностью (восстановительный, гигиенический, лечебный) на отдельные части тела.

Организация, проведение и судейство соревнований.

Содержание учебной дисциплины

Программа включает в себя необходимый минимум информации, позволяющий расширить знания в области физической культуры, основ анатомии и физиологии организма человека, здорового образа жизни и питания, понять особенности формирования и совершенствования двигательных навыков и способностей в процессе физического воспитания. Предлагаемые комплексы специальных упражнений помогут в развитии силы, выносливости, гибкости, быстроты, ловкости, координации движений.

Тема 1

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовки студентов.

Цели и задачи предмета

Главная цель занятий физической культурой и спортом – формирование физической культуры личности, подготовка к социально-профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья человека. В программе средних специальных учебных заведений решение этой задачи осуществляется через воспитание физической культуры личности. К формированию физической культуры личности необходимо:

- определённый объем знаний о морфо-функциональных особенностях различных органов и систем организма, о влиянии физической работы и физических упражнений на их развитие, а также на развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости);
- Стремление к овладению системой определённых умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие способностей;
- Практическое применение знаний и умений в своей жизни.

Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности

Человек как личность формируется в процессе общественной жизни: в учёбе, труде, в общении с людьми. Физическая культура и спорт вносят свой вклад в формирование всесторонне развитой личности.

Нравственное воспитание

На учебных занятиях, тренировках, во время спортивных соревнований учащиеся переносят большие физические и моральные нагрузки: умение подчинить свои интересы коллектива, неукоснительное выполнение правил спортивных соревнований, уважительное отношение к сопернику и т.д.

Умственное воспитание

Развиваются наблюдательность, внимание, восприятие, повышается уровень устойчивости умственной работоспособности.

Трудовое воспитание

В процессе подготовки и проведения занятий необходимо обращать внимание на коллективную расстановку и уборку снарядов, оборудование инвентаря, участие в общих работах по благоустройству площадок и т.д. целеустремлённость и неустойчивость в достижении цели, воспитание в процессе занятий физическими упражнениями, переносятся в последующем и на трудовую деятельность.

Эстетическое воспитание

Связь занятий физическими упражнениями с эстетическим воспитанием имеет двойственный характер, так нам позволяет не только формировать внешне прекрасный образ, но и одновременно влиять на воспитание морально-волевых качеств, эстетических норм и поведения в обществе. Занятия туризмом, альпинизмом, парусным и другими видами спорта позволяют понимать и чувствовать природу.

Физическая культура и спорт – средство укрепления мира, дружбы и сотрудничества между народами

Основные понятия

Физическая культура – это часть общечеловеческой культуры, она представляет собой вид социальной деятельности, направленной на оздоровление человека и развитие его физических способностей.

Физическое воспитание – педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека.

Физическое развитие – процесс изменения морфологических и функциональных свойств организма человека в течение его жизни.

Физическая подготовка – физическое воспитание, направленное на подготовку человека к определённому роду деятельности.

Физическая подготовленность – результат физической подготовки к определённому роду деятельности, где необходимо проявить определённые физические качества.

Физическое совершенство – исторически обусловленный уровень здоровья и всестороннего развития физических способностей людей, соответствующий требованиям человеческой деятельности в условиях производства, военного дела и других сферах общественного труда, обеспечивающий на долгие годы высокую работоспособность человека.

Физические упражнения – двигательные действия используемые для физического совершенствования человека.

Контрольные вопросы и задания

1. Дайте определение физической культуре.
2. Что вы понимаете под физической культурой?
3. Раскройте содержание понятий «физкультурник», «спортсмен», «физическое развитие», «физическая подготовленность».
4. Что такое физическое упражнение?

Тема 2
Социально-биологические основы физической культуры и спорта

Деятельность всех органов человеческого организма тесно связана между собой и является слаженной единой, саморегулирующейся и саморазвивающейся биологической системой, функциональная деятельность которой обусловливается взаимодействием психических, двигательных и вегетативных реакций на различные воздействия окружающей среды.

Человеческий организм – сложная биологическая система, в которой непрерывно идёт обмен веществ и энергии. Он обладает способностью к росту, размножению и активному передвижению в пространстве.

Общее представление о строении тела человека, его тканях, органах и физиологических системах

Организм человека состоит из огромного количества клеток и клеточного вещества. Совокупность клеток, имеющих общее происхождение, одинаковое строение и функции, называется тканью. Существует четыре вида ткани: эпителиальная (выполняет покровную, защитную, всасывательную, выделительную и секреторную функцию); соединительная (рыхлая, плотная, хрящевая, костная и кровь); мышечная (поперечно-полосатая, гладкая и сердечная); нервная (состоит из нервных клеток или нейронов, важнейшая функция которых – генерирование и проведение нервных импульсов).

Каждый вид ткани связан с выполнением определённых функций, обладает свойствами общего и специфического функционального характера. Так, например, общим свойством для всех видов тканей является возбудимость, а главным свойством, к примеру, мышечной ткани является сократимость, т.е. способность сокращаться в ответ на раздражение: основное свойство нервной ткани – возбудимость и проводимость; кровь как главная составляющая внутренней среды организма выполняет целый ряд жизненно важных функций: транспортную, дыхательную, питательную, выделительную, защитную, терморегуляционную и др.

Скелет человека

В скелете человека насчитывается более 200 костей, которые в зависимости от формы и функции делятся на трубчатые (кости конечностей); губчатые (выполняют в основном защитную и опорную функции – рёбра, грудина, позвонки и др.); плоские (кости черепа, таза, поясов конечностей); смешанные (основание черепа).

Скелет человека состоит из позвоночника, черепа, грудной клетки, поясов конечностей и скелета свободных конечностей.

Опорно-двигательный аппарат состоит из костей, связок, мышц, мышечных сухожилий. Как правило, все кости скелета соединены между собой посредством суставов, связок и сухожилий.

Мышечная система

Мускулатура человека делится на два вида: гладкую (непроизвольную) и поперечно-полосатую (произвольную).

Гладкие мышцы расположены в стенках кровеносных сосудов и некоторых внутренних органах. Они обеспечивают сужение и расширение сосудов, осуществляют продвижение пищи по желудочно-кишечному тракту, сокращают стенки мочевого пузыря.

Поперечно-полосатые мышцы – это все скелетные мышцы, которые обеспечивают многообразные движения тела и отдельных его частей. К поперечно-полосатым мышцам относится также и сердечная мышца, обеспечивающая ритмическую работу сердца на протяжении всей жизни человека автоматически.

Кровь. Кровеносная и дыхательная системы

Кровеносная система состоит из сердца и кровеносных сосудов. Ритмические сокращения сердечной мышцы обеспечивает непрерывное движение крови в замкнутой системе сосудов.

Кровь, выполняя трофическую функцию, переносит питательные вещества из тонкого кишечника к клеткам всего организма, она же обеспечивает транспортировку кислорода от лёгких к тканям и углекислого газа от тканей к лёгким, осуществляя дыхательную функцию. Кровь обеспечивает выравнивание температуры различных частей тела.
Дыхательная система включает в себя носовую полость, гортань, трахею, бронхи и лёгкие. В процессе дыхания из атмосферного воздуха через альвеолы лёгких в организм постоянно поступает кислород, а из организма выделяется углекислый газ. Процесс дыхания – это целый комплекс физиологических процессов, в реализации которых участвует не только дыхательный аппарат, но и система кровообращения.

Нервная система

Нервная система в целом состоит из центрального (головной и спинной мозг) и периферического отделов (нервов, отходящих от головного и спинного мозга и расположенных на периферии нервных узлов). Центральная нервная система координирует деятельность различных органов и систем организма и регулирует эту деятельность в условиях изменяющейся внешней среды по механизму рефлекса.

Эндокринная система

Эндокринные железы, вырабатывают особые биологические вещества – гормоны, которые обеспечивают гуморальную (через кровь, лимфу, интерстициальную жидкость) регуляцию физиологических процессов в организме, попадая во все органы и ткани.

Физическая активность в период напряжённых умственных нагрузок и формы её организации

Учебный день учащихся насыщен значительными умственными и эмоциональными нагрузками. Частые нарушения рационального режима, труда и отдыха, неадекватные физические нагрузки могут приводить к нежелательным явлениям, служить причиной утомления, которое, в свою очередь, может накапливаться и переходить в переутомление. Во избежание переутомления, один вид деятельности должен сменяться другим, или необходим отдых. Утренняя зарядка, прогулка или пробежка на свежем воздухе – все эти средства благоприятно влияют на организм человека, повышают тонус мышц, улучшают кровообращение и газообмен организма.

Разминка

Разминка состоит из общей и специальной частей. Первая – способствует созданию возбудимости ц. н. с. и готовности к выполнению мышечной деятельности двигательного аппарата, вообще – повышению обмена веществ и температуры тела, деятельности органов кровообращения и дыхания. Вторая – направлена на подготовку тех образований и звеньев двигательного аппарата, которые ответственны непосредственно за выполнение конкретной предстоящей работы. Под влиянием разминки повышаются активность ферментов и скорость протекания биохимических реакций непосредственно в мышцах, их возбудимость и лабильность (подвижность), готовность к напряжённой деятельности. В среднем разминка должна продолжаться 10-30 мин. и сопровождаться началом потоотделения, свидетельствующего о готовности теплорегуляционных механизмов к повышенным требованиям во время основной физической работы.

Врабатывание – это постепенное повышение работоспособности, обусловленное усилением деятельности физиологических систем организма, своего рода оперативная адаптация его в процессе самой работы на более высоком уровне деятельности. Чем быстрее протекает процесс врабатывания, тем выше производительность выполняемой работы.

Утомление – это вид функционального состояния организма человека, временно возникающий под влиянием продолжительной или интенсивной работы и приводящий к снижению её эффективности. Состояние утомления проявляется в уменьшении силы и

выносливости мышц, ухудшении координации движений, в возрастании затрат энергии при выполнении однообразной работы, в замедлении скорости переработки информации, ухудшении памяти, затруднении процесса сосредоточения и переключения внимания. Утомление может наступить как при физической, так и при умственной деятельности. Умственное переутомление особенно опасно для психического здоровья человека, так как оно связано со способностью ц.н.с. к длительной работе с перегрузками. Борьба с утомлением связана с оптимальной физической активностью, переключениями в работе, с активным отдыхом, использованием средств питания и физиотерапии, с установлением строгого гигиенического образа жизни.

Работоспособность – возможность длительно выполнять работу с высокой эффективностью. Общая работоспособность человека определяется тремя группами факторов:

1. физиологические – состояние здоровья и функциональная подготовленность, половая принадлежность, питание, сон, общая нагрузка, организация отдыха и др.;
2. физические – воздействующие на организм через органы чувств; атмосферное давление, температуры, шум, освещённость рабочего места и др.;
3. психические – самочувствие, настроение, мотивация.

Методика овладения двигательными умениями и навыками

При обучении двигательному навыку и его совершенствовании большое значение имеет соблюдение основных педагогических принципов:

1. сознательность и активность;
2. систематичность;
3. доступность;
4. наглядность;
5. прочность.

Каждый из принципов обучения двигательным навыкам находит своё отражение в сложных физиологических процессах проходящих в организме.

Контрольные вопросы и задания

1. Понятие о социально-биологических факторах физической культуры.
2. Естественнонаучные основы физической культуры и спорта.
3. Принцип целостности организма и его единства с окружающей средой.
4. Перечислите виды тканей организма и их свойств общего и специфического характера.
5. Функции костей скелета человека.
6. Представление об опорно-двигательном аппарате.
7. Представление о мышечной системе.
8. Представление о дыхательной системе.
9. Ц.н.с., её отделы и функции.
10. Двигательный режим, сочетание труда и отдыха. Виды отдыха.
11. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
12. Понятие об умственном и физическом утомлении.
13. Охарактеризуйте понятия: «работоспособность, утомление, усталость».
14. Какова взаимосвязь работоспособности и утомления?
15. Как определить, оценить работоспособность?

Тема 3
Понятия: здоровье, резервы человеческого организма, здоровый образ жизни

Здоровье – состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней.

Физическое благополучие – это когда все органы человеческого тела в порядке, функционируют в пределах нормы и даже могут при необходимости работать со значительным превышением нормы, т.е. обладают резервом.

Образ жизни – это система взаимоотношений человека с самим собой и с факторами внешней среды. Под здоровым образом жизни понимается такой, при котором сохраняется или расширяются резервы организма.

Питание

Основными продуктами питания являются белки, жиры и углеводы. Соотношение в питании человека белков, жиров и углеводов должно выдерживаться в пропорции 1 : 0; 7 : 4.
Белки – основной строительный материал.
Углеводы – источник энергии.
Жиры – источник энергии и жирорастворимых витаминов.

Курение. Его роль в развитии заболеваний

Курение отрицательно действует на работу ц.н.с., сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, эндокринной, а так же на профессиональную деятельность музыкантов-исполнителей (снижает беглость и точность движений).

Физическая культура и ЗОЖ

Физиологи утверждают, что для нормального развития и функционирования организма человека необходимо расходовать в сутки 1200-1300 ккал на мышечную деятельность. Именно недостаток двигательной активности является причиной многих заболеваний и отклонений в физическом развитии у школьников. Физические упражнения являются единственным средством повышения резервов всех органов и систем человеческого организма.

Закаливание

Закаливание в своей основе представляет своеобразную тренировку всего организма, и прежде всего, терморегуляционного механизма, способствующего устойчивости организма к воздействию различных метеорологических факторов. При этом приспособительные реакции происходят, прежде всего, в нервной системе, в эндокринной, во внутренних органах, на тканевой и клеточном уровне. Благодаря этому организм получает возможность безболезненно переносить чрезмерное воздействие холода, жары и т. д. Закаливающие процедуры способствуют повышению физической и умственной работоспособности, укрепляют здоровье, снижают заболеваемость. Приступать к закаливанию можно в любом возрасте. Высокий закаливающий эффект дают лыжный и конькобежный спорт, плавание, лёгкая атлетика, прогулки. При закаливании необходимо выполнять два основных требования: систематичность и постепенное увеличение раздражителя.

Контрольные вопросы и задания

1. Понятия: здоровье, резервы человеческого организма, ЗОЖ.
2. Правильное питание (белки, жиры, углеводы).
3. Средства поддержания нормального веса.
4. Курение. Его роль на профессиональную деятельность музыканта-исполнителя.
5. Закаливание. Правила и средства.
6. Роль закаливания в профилактике простудных заболеваний.

Тема 4 (6 ч.)

Принято различать пять основных физических качеств человека: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Они характеризуют двигательную одаренность человека. Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление (подтягивание, поднятие штанги, отжимание и т. п.) или противодействовать ему (выполнение на гимнастических кольцах упора руки в стороны, «креста») посредством мышечного напряжения. Различают силу абсолютную и относительную. Средствами развития силы являются гимнастические

упражнения с отягощением: подтягивание на перекладине, отжимание на брусьях, поднимание прямых ног в висе на перекладине или гимнастической стенке, разнообразные специальные упражнения с небольшими отягощениями (гантели, амортизаторы, небольшие гири); специальные упражнения с большими отягощениями (штанга, гири).

Быстрота движений человека проявляется в способности выполнить их за возможно короткий отрезок времени. Для развития быстроты используются два метода: метод облегченных условий (бег за лидером, бег под уклон) и метод усложненных условий (бег в гору, метание более тяжелых снарядов). С падением скорости упражнения следует прекратить, поскольку в этом случае скорость развиваться не будет.

Выносливость – способность организма человека преодолевать наступающее утомление. По характеру различают эмоциональное, сенсорное (чувствительное), умственное, физическое утомление. Выносливость развивается лишь в тех случаях, когда в процессе занятия испытывается определенная степень утомления.

Гибкость – способность человека выполнять движение с большой амплитудой. Проявление гибкости зависит от эластичности мышц, связок, суставных сумок, разминки, внешней температуры, возраста (к 15-16 годам достигается максимум гибкости). При развитии гибкости, для избежания травм (растяжений, разрывов связок и мышц) необходимо хорошо предварительно размяться, до обильного выделения пота.

Ловкость – самое сложное многозначное качество. Это способность быстро и точно реагировать на неожиданно возникающие ситуации. Без развитого в достаточной степени качества ловкости невозможно добиться высокого технического мастерства при игре на музыкальном инструменте. Для развития ловкости используются гимнастические и акробатические упражнения, различные подвижные и спортивные игры.

Контрольные вопросы и задания

1. Перечислить основные физические двигательные качества.
2. Сила абсолютная и относительная. Методы её развития.
3. Выносливость. Её связь с состоянием сердечно-сосудистой и дыхательной системами.
4. Быстрота. Методика развития.
5. Гибкость. Методика развития.
6. Ловкость. В каких видах спорта и профессиональной деятельности она проявляется наилучшим образом.

Тема 5 (6 ч.)

Основы физической и спортивной подготовки

Физическая подготовленность – это результат физической подготовки, который проявляется в сформированных прикладных двигательных умениях и навыках, способствующих эффективности той деятельности на которую направлена подготовка. В процессе физической подготовки развиваются физические качества и приобретаются навыки, необходимые для успешной деятельности в труде, в военном деле и спорте. Практика и научные исследования убедительно показывают огромной значение физической подготовки в спортивных достижениях. Она тесно связана с технической, тактической и психологической подготовкой. Различают две стороны физической подготовки: общую и специальную.

Общая физическая подготовка направлена на воспитание разносторонних физических способностей, необходимых для гармонического развития занимающихся, повышения работоспособности организма, создания прочной базы для плодотворной трудовой деятельности и достижения высокого спортивного мастерства.

Специальная физическая подготовка – это процесс, направленный на воспитание физических качеств, специфических для данного вида спортивной деятельности.

Цель спортивной тренировки – достижение максимальных результатов в избранных видах спортивной деятельности. Спортивная тренировка как вид человеческой деятельности, не может проходить бесплановo. Процесс развития спортивной формы имеет фазовый характер. Последовательно сменяются три фазы: приобретения, сохранения и временной утраты формы. Годичный цикл планирования имеет главной целью достижение и сохранение спортивной формы к главным соревнованиям года. Фазы развития спортивной

формы определяют три периода в годичном цикле: подготовительный, соревновательный и переходный. Назначение подготовительного периода – повысить функциональный уровень организма. Главная цель соревновательного периода – поддержание пика спортивной формы. Переходный период наступает после соревновательного. Его назначение – дать активный отдых после напряжённой работы.

Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания

Только правильно организованные занятия физическими упражнениями под наблюдением врача, с соблюдением принципов спортивной тренировки укрепляют здоровье, улучшают физическое развитие, повышают физическую подготовленность и работоспособность организма, способствуют росту спортивного мастерства. Врачебный контроль и врачебно–педагогические наблюдения дадут лучший результат, если они будут дополнены самоконтролем. Количество показателей самоконтроля может быть разное. Но важно научиться правильно определять отдельные показатели и правильно их формулировать.

Самочувствие является субъективной оценкой состояния организма. Оно служит важным показателем влияния физических упражнений.

Аппетит отмечается как хороший, плохой, удовлетворительный, пониженный.

Сон. Отмечается продолжительность и глубина сна.

Пульс – важный показатель состояния организма.

Болевые ощущения. Боли в мышцах, боли в правом или левом боку, в области сердца могут наступать при нарушении режима дня, при общем утомлении организма, при форсировании тренировочных нагрузок и т. п.

Наблюдение за спортивными результатами – важнейший пункт самоконтроля, позволяющий оценить правильность применения средств и методов занятий, тренировочных нагрузок.

Тема 6 (6 ч.)

Спорт в физическом воспитании студентов

Спорт – вид человеческой деятельности в сфере физического воспитания, направленный на достижение максимальных результатов в избранном виде. Различают спорт массовый и высших достижений.

Массовый спорт обеспечивает достижение массового уровня, используется для повышения и сохранения общей физической подготовленности.

Спорт высших достижений ориентирован на абсолютные параметры спортивных результатов. Он занимает в определенный период жизни спортсмена одно из доминирующих положений и требует особой организации (ежедневная тренировка, строго согласованный с нею и с регулярным участием в соревнованиях режим жизни и т. п.). Студенческий возраст – самый «спортивный» возраст.

Краткая характеристика видов спорта, развивающих выносливость

К видам спорта, ведущее двигательное качество которых – выносливость, относятся все циклические виды спорта: бег на средние и длинные дистанции, лыжные гонки, плавание, гребля, велосипедный спорт и др. успехи в этих видах спорта базируются на объемных тренировочных нагрузках.

Силовые и скоростно-силовые качества

Тяжелая атлетика – это вид спорта, в основе которого лежит выполнение упражнений в поднимании тяжестей.

Атлетическая гимнастика – система упражнений с отягощениями тренажерными устройствами.

Прыжки, метания, спринтерские дистанции, некоторые виды борьбы, спортивные игры и т. д., которые связаны с проявлением качеств быстроты, ловкости и гибкости развивают скоростно-силовые качества.

Контрольные вопросы и задания

1. Что вы знаете о спортивной классификации?
2. Что лежит в основе выбора вида спорта?
3. В каких видах спорта развиваются отдельные двигательные качества?

Тема 7 (6 ч.)

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)

ППФП в учебных заведениях является одной из основных задач физического воспитания студентов: она призвана вооружить их определенными знаниями, воспитать физические и специальные качества, развить двигательные навыки, обеспечивающие физическую и психологическую готовность к предстоящей профессиональной деятельности.

Средства ППФП

Гимнастика. Оздоровительное, общеразвивающее и прикладное её значение заключается в том, что с помощью упражнений развиваются мышечная сила, владение своим телом; воспитываются смелость, самообладание, решительность и т. д. Медицинским работникам нужно знать гимнастические упражнения, чтобы провести сеанс лечебной физкультуры, научить выздоравливающих правильно применять упражнения для реабилитации.

Производственная гимнастика предупреждает неблагоприятные воздействия некоторых рабочих поз и нагрузок, а также используется как средство активного отдыха.

Вводная гимнастика ускоряет процесс вхождения в работу, повышая функциональное состояние центральной нервной системы.

Физкультурная пауза, проводимая в начале периода снижения работоспособности, вовлекает в работу мышцы, не участвующие в производственной деятельности. Возбуждаются центры в коре головного мозга.

Контрольные вопросы

1. Что такое ППФП?
2. Какие психофизические качества являются ведущими в вашей профессии?

Какие виды спорта и физические упражнения способствуют развитию важных качеств в вашей профессии?

Тема 8

Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями

При занятиях физическими упражнениями и особенно спортом возможны различные травмы (ушибы, раны, вывихи суставов, переломы костей, обморожения). Главное средство предупреждения спортивных травм – строгое выполнение установленных норм и правил (гигиенических, методических, организационных).

Гигиенические требования к спортивным помещениям (температура воздуха и воды, освещённости, вентиляции), выполняются работниками этих сооружений, преподавателями и тренерами. Занимающиеся должны выполнять гигиенические требования к одежде и обуви.

Закаливание – это тренировка всего организма, и прежде всего терморегуляционного механизма к действию различных метеорологических факторов. При этом приспособительные реакции происходят прежде всего в нервной и эндокринной системах, во внутренних органах, на тканевом и клеточном уровне. Благодаря этому организм получает возможность безболезненно переносить чрезмерное воздействие холода, жары и т.д. При закаливании

необходимо соблюдать два основных требования: систематичность и постепенное увеличение раздражителя, т.е. снижение температуры.

Методические правила предупреждения травм

Приступать к выполнению основных упражнений следует после хорошей разминки – до пота. Организационные правила предупреждения травм. Несоблюдение дисциплины при выполнении физических упражнений приводит к столкновениям, падениям, особенно в спортивных играх, акробатике, плавании.

Определённые правила двигательного режима приходится соблюдать после перенесённой болезни и травмы.

Восстановительные средства после тренировочных нагрузок, напряжённой умственной и производственной деятельности

Основными средствами, обеспечивающими восстановление и повышение общей и спортивной работоспособности, являются средства личной гигиены: соблюдение рационального дня (чередование работы и отдыха, сна и бодрствования, своевременного питания), оптимальных санитарно-гигиенических условий труда и быта, занятия физической культурой и спортом.

Вместе с тем существует ряд вспомогательных гигиенических средств, которые за счёт благоприятного влияния на различные органы и системы организма обеспечивают быстрое восстановление и стимуляцию профессиональной и спортивной работоспособности. Вспомогательные средства применяются как отдельно, так и в комплексе. К основным вспомогательным гигиеническим средствам относятся: гидропроцедуры, бани, массаж и самомассаж, ионизированный воздух. Выбор вида и способа применения вспомогательного средства должен осуществляться совместно с медицинским персоналом и специалистами по физической культуре в зависимости от профессиональных и спортивных нагрузок, индивидуальных особенностей занимающихся, степени их утомления и других факторов.

Контрольные вопросы

1. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
2. Закаливание. Суть, правила, требования.
3. Причины травм на уроках физкультуры. Как их избежать?
4. Средства восстановления работоспособности.

Спортивные игры

Баскетбол:

- Упражнения без мяча; основная стойка; передвижение в основной стойке приставными шагами правым (левым) боком, с изменением скорости и направления движения; прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую ногу; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге.
- Упражнения с мячом; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой», с изменением направления, ускорением, обводкой пассивного и активного противника); ловля мяча двумя руками от груди (с места, с шагом, со сменой места после передачи, после отскока от пола); ловля и передача мяча одной рукой от плеча, с отскоком от пола при параллельном и встречном движении; ловля высоко летящего мяча; передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места и после ведения; бросок мяча в корзину одной и двумя в прыжке; выполнение штрафного броска – двумя руками от груди, одной – от плеча;

- тактические действия: групповые – в защите (заслон), в нападении (быстрым прорывом); индивидуальные – выбивание и перехват мяча, выбрасывание мяча с лицевой линии, персональная защита;

- спортивные игры: мини-баскетбол, баскетбол по упрощённым правилам, учебная игра по правилам.
- прикладные действия: игра по упрощённым правилам на различном грунте (песке, траве, гимнастических матах); разновидности игры в баскетбол, используемые в туристических походах и зонах отдыха.

Правила соревнования по баскетболу.

Специально-развивающие упражнения

Развитие скоростных, силовых способностей, выносливости и координации при занятиях баскетболом.

Развитие скоростных способностей: ходьба и бег в различных направлениях в максимальном темпе с внезапными остановками и выполнением различных заданий типа: прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания); челночный бег; ускорения по прямой с выпадами в правую и левую стороны; прыжки в разных направлениях; скоростные пробежки; финты без мяча и с мячом и т.д.

Развитие силовых способностей: комплексы упражнений с дополнительными отягощениями на основные мышечные группы; ходьба в глубоком приседе; прыжки со скалкой (и с укороченной скакалкой) на месте и с передвижением; прыжки в полу приседе в различных направлениях; разнообразные прыжковые упражнения с дополнительными отягощениями; броски набивного мяча из различных исходных положений и т.д.

Развитие выносливости: непрерывный бег с чередованием скорости передвижения в режиме умеренной максимальной интенсивности; кроссовый бег и бег по пересечённой местности; игра в баскетбол с увеличивающимся временем игры.

Развитие координации: акробатические упражнения; бег по гимнастическому бревну разной высоты; броски малого мяча в стену одной (двумя) рукой с последующей его ловлей после отскока; ведение мяча между стоек; ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения; ведение теннисного мяча.

Настольный теннис

Игра в настольный теннис имеет профессиональное значение для музыкантов-исполнителей. При систематических занятиях развивается подвижность суставов «игрового аппарата»: верхнего плечевого пояса, плече-локтевого, лучезапястного и пальцев рук, а также улучшаются реакция и координация движений, вырабатывается чувство ритма в результате отскока теннисного мяча, улучшается общее состояние организма.

Основы знаний

Настольный теннис - спортивная игра, в которой принимают участие двое (одиночная игра) или четверо играющих (парная игра), игра проводится на специальном столе (2,74 – 1,525 м, высота – 0, 76 м), разделенном посередине сеткой (183 – 15,25 см). Игра проводится по определённым правилам. Весьма ценное преимущество настольного тенниса – его общедоступность.

Двигательные действия и умения

Техника игры

Основные технические приёмы игрока в настольный теннис – удары по мячу. Помимо ударов имеются общие основы техники игры, заключающиеся в стойке и передвижении игрока, хватке ракетки, вращение мяча.

Передвижения. Правильное передвижение теннисиста обеспечивает своевременный подход к мячу и возможность вести игру в быстром темпе, способствует выполнению удара по мячу в наиболее выгодной точке.

Вращение мяча. Ни в одной игре вращение мяча не играет такой роли, как в настольном теннисе. Чем лучше спортсмен владеет вращением мяча, тем разнообразнее его игра. Все

виды вращения можно свести к трём основным: верхнему, нижнему и боковому. Но практически чаще всего в игре наблюдается смешанное вращение.

Удары по мячу. Удар по мячу состоит из трёх фаз: 1) замах, 2) собственный удар, 3) окончание удара.

Тактика игры

Под тактикой игры в настольный теннис следует понимать применение различных ударов в определённом ритме и темпе, а также использование психологических приёмов борьбы против конкретного соперника в данных условиях.

По тактическому назначению удары делятся на: а) нападающие (атакующие); б) промежуточные; в) защитные. По длине удары делятся на короткие, средние и длинные, с низким отскоком (свыше 30 см) и со сверхвысоким (свыше 50 см).

Тактика игры атакующего против защитника.

Тактика игры защитника против атакующего.

Тактика игры атакующего против атакующего.

Тактика парной игры. Успех в парной игре зависит от правильного подбора партнёров и их сыгранности. В основе тактики парной игры лежат следующие варианты:

а) последовательные удары в одном направлении вынуждающие обоих противников сгруппироваться в одном углу и оставить незащищённым другой угол;

б) Быстрые ответы в то же место стола, откуда был отбит мяч, так как игроки не успевают удобно освободить место партнёру.

Методика обучения

Обучение игры начинается с объяснения занимающимся её сущности и основных правил. Затем приступают к изучению держания ракетки, стойки передвижений и исходных положений перед ударом.

Техническим приёмам обучение начинается с изучения удара толчком. Сначала используются имитационные движения, затем удары по мячу с партнёром по заданию.

Дальнейшее совершенствование техники, идёт по пути повышения точности и силы ударов в быстром темпе.

Требования к уровню подготовки выпускников

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» выпускники должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- историческое развитие физической культуры в России, особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические, психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказание первой помощи при занятиях физическими упражнениями.

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека;
- цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактики вредных привычек, ведение здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психологического развития и их связь с регулярными занятиями, физическими упражнениями;
- особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям;
- развитие физических способностей на занятиях физической культуры;
- особенности форм «урочных» и «неурочных» занятий физическими упражнениями;

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спорта;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием;
- проводить приёмы массажа и само массажа;
- на достаточном уровне проводить судейства по видам спорта;
- осуществлять приёмы страховки и само страховки во время занятий;
- определять эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность, дозировку физических нагрузок и направленность воздействий физических упражнений.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливание организма;
- организации и проведения самостоятельных самодеятельных форм занятий физической культурой и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Демонстрировать уровень физических способностей:

	Юноши (см)	Девушки (см)
Бег 30 м со старта	4,3 – 4,5	5,2 – 5,4
за 15 сек.	100 -200	100 -120
Быстрота реакции	0,12 -0,14	0,13 – 0,15
Кистевая динамометрия Правая Левая	 26 – 42 24 - 40	 20 -28 19 -26
Прыжок в длину с места (см)	210 - 230	165 – 185
Броски малого мяча в цель	7 - 9	6 - 8
Наклон вперёд (гибкость)	6 - 10	6 – 12
Прыжки со скакалкой	100 - 120	90 – 100
Вращение обруча на талии в обе стороны	-	40 – 60 (сек)
Поднимание туловища	60 - 70	30 –50 (раз)

Учебно- тематический план на 2026 -2027 уч. г.

I курс I четверть (18 час)

Учебный материал	час	Номера уроков																	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1. Организующие команды и приемы	1	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2. Общеразвивающие и специальные физические упражнения: - развитие быстроты, - развитие ловкости, - развитие силы, - развитие выносливости, - формирование правильной осанки, - развитие подвижности суставов, «игрового аппарата», в зависимости от профессиональной направленности.	4	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3. Подвижные игры с элементами бега и препятствиями. Эстафеты с мячом.	2	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4. Спортивные игры Баскетбол: - общая и специальная физическая подготовка, - действия без мяча, - ловля мяча, - передача мяча, - ведение мяча, - бросок мяча в корзину.	9	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5. Знать: - правила соревнований по баскетболу	1	+			+			+			+			+			+		
6. Уметь: - выполнять тактические действия в защите	1		+			+			+			+			+			+	

I курс II четверть (14 час)

Учебный материал	час	Номера уроков													
		19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
1. Организующие команды и приемы.	1	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2. Общеразвивающие и специальные физические упражнения: - развитие скоростных способностей, - развитие гибкости и координации движений, - формирование правильной осанки, - профилактика профессиональных заболеваний, - развитие подвижности суставов «игрового аппарата».	4	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3. Подвижные игры с элементами бега и препятствиями. Эстафеты со скакалкой и мячом.	1	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4. Спортивные игры Баскетбол: - упражнения для развития плечевого пояса, - упражнения для развития ног, - упражнения для развития подвижности туловища, - действия без мяча, - действия с мячом, - тактика игры в нападении и защите, - учебная игра.	6	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5. Знать: - о развитии физических качеств баскетболиста	1	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6. Уметь: - провести комплекс физических упражнений для развития физических качеств баскетболиста	1	+			+			+			+			+	

I курс III четверть (20 час)

Учебный материал	час	Номера уроков																			
		33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
1. Организационные команды и приемы.	1	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2. Общеразвивающие и специальные физические упражнения: - **развитие физических качеств,** - формирование правильной осанки, - развитие силы мышц необходимой музыканту-исполнителю в профессиональной и бытовой деятельности, - развитие лучезапястного сустава и пальцев рук.	5	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3. Подвижные игры Эстафеты	2	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4. Спортивные игры **Настольный теннис:** - совершенствование подач, - совершенствование ответных ударов, - основные ошибки и их устранение, - тактика игры.	10																				
5. Знать: - правила соревнаваний.	1	+			+			+			+			+			+			+	
6. Уметь: - выполнять обязонасти капитана команды.	1		+						+						+				+		

I курс IV четверть (20 час)

Учебный материал	час	Номера уроков															
		53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68
1. Организующие команды и приемы.	2	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2. Общеразвивающие и специальные физические упражнения: - упражнения для развития плеч, пояса, - упражнения для развития подвижности ног, - упражнения для развития гибкости туловища, - формирование правильной осанки, - развитие подвижных суставов «игрового аппарата».	4	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3. Подвижные игры с элементами бега и препятствиями. Эстафета со скакалкой и мячом.	2	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4. Спортивные игры Настольный теннис: - специальная физическая подготовка, - совершенствование подач в одиночной игре, - совершенствование приема подач, - совершенствование атакующих ударов справа, слева, - совершенствование подач с низким и высоким подбросом мяча, - учебная игра.	8	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5. Знать: - правила соревнований и судейства.	2	+			+			+			+			+			+
6. Уметь: - провести соревнования на первенство учебной группы.	2		+			+			+			+			+		

Учебно- тематический план на 2026 -2027 уч. г.

II курс I четверть Всего 36 час(1-36 урок)

Учебный материал	час	Номера уроков													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1. Организующие команды и приемы.	1	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2. Общеразвивающие и специальные физические упражнения.	2	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3. Спортивные игры Баскетбол: - действия без мяча; - ловля мяча; - передача мяча; - ведение мяча; - бросок мяча в корзину с места и в движении; - тактические действия в защите и нападении; - учебная игра	7	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4. Знать правила соревнований по баскетболу.	1	+		+		+		+		+		+		+	
5. Уметь выполнять тактические действия в защите.	1	+		+		+		+		+		+		+	
6. Уметь выполнять тактические действия в нападении.	1		+		+		+		+		+		+		+
7. Культурно-исторические основы.	1		+			+			+			+			+
8. Психолого-педагогические основы.	1	+			+			+			+			+	
9. Медико-биологические основы: - роль и значение физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; - основы организации двигательного режима.	1	+		+			+		+		+		+		+

II курс I четверть (1-36 урок)

Учебный материал	час	Номера уроков												
		15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
1. Организующие команды и приемы.	2	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2. Общеразвивающие и специальные физические упражнения.	4	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3. Спортивные игры Баскетбол: - действия без мяча; - ловля мяча; - передача мяча; - ведение мяча; - бросок мяча в корзину с места и в движении; - учебная игра	13	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4. Знать правила соревнований по баскетболу.	1	+			+			+			+			+
5. Уметь выполнять тактические действия в защите.	2		+		+		+		+		+		+	
6. Уметь выполнять тактические действия в нападении.	2	+		+		+		+		+		+		+
7. Культурно-исторические основы.	1			+			+			+			+	
8. Психолого-педагогические основы.	1	+			+			+			+			+
9. Медико-биологические основы: - профилактика травматизма при занятиях физической культурой и спортом.	1		+			+			+			+		

II курс II четверть Всего 28 час (37-64 урок

Учебный материал	час	Номера уроков																				
		28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
1. Организующие команды и приемы.	2	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2. Общеразвивающие и специальные физические упражнения.	4	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3. Эстафета с мячами.	1		+			+			+			+			+			+			+	
4. Спортивные игры Баскетбол: - действия без мяча; - ловля мяча; - передача мяча одной рукой от плеча, снизу (на месте, в движении), с шагом, в прыжке; - ведение мяча по прямой, по кругу, змейкой; - бросок мяча в корзину одной и двумя руками с места и в движении; - учебная игра по упрощенным правилам.	3	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5. Психолого-педагогические основы.	1	+				+				+				+				+				+
6. Культурно-исторические основы.	2			+				+				+				+				+		
7. Медико-биологические основы. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий.	2	+			+			+			+			+			+			+		

II курс II четверть вВсего28 часов (37-64 урок)

Учебный материал	час	Номера уроков															
		49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64
1. Организующие команды и приемы.	2	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2. Общеразвивающие и специальные физические упражнения.	4	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3. Спортивные игры Настольный теннис: - методика обучения игре; - способы держания ракетки; - стойка игрока; - передвижения; - вращение мяча; - удары по мячу: замах, собственно удар, окончание удара; - подача: удар без вращенич, удар с нижним вращением, удар с верхним вращением; - тактика игры атакующего против защитника; - тактика игры защитника против атакующего; - тактика парной игры.	20	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4. Культурно-исторические основы.	1	+				+				+				+			
5. Психолого-педагогические основы.	1		+				+				+				+		
6. Медико-биологические основы. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры.	2	+			+			+			+					+	

II курс III четверть (40 час) (65-104 урок)

Учебный материал	час	Номера уроков														
		65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79
1. Организующие команды и приемы.	2	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
2. Общеразвивающие и специальные физические упражнения.	3	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
3. Спортивные игры Настольный теннис: - методика обучения игре; - способы держания ракетки; - стойка игрока; - передвижения; - вращение мяча; - удары по мячу: замах, собственно удар, окончание удара; - подача: удар без вращенич, удар с нижним вращением, удар с верхним вращением; - тактика игры атакующего против защитника; - тактика игры защитника против атакующего; - тактика парной игры.	22	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
4. Культурно-исторические основы.	1	+				+				+				+		
5. Психолого-педагогические основы.	1		+				+				+				+	
6. Медико-биологические основы. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры.	1			+				+				+				

II курс 3 четверть (40 час) (65-104 урок)

Учебный материал	час	Номера уроков																							
		80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103
1. Организующие команды и приемы.	2	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2. Общеразвивающие и специальные физические упражнения.	6	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3. Спортивные игры Настольный теннис: - совершенствование подач в одиночной игре, - совершенствование тактики игры в защите и нападении, - передвижение в одиночной игре, - передвижение в парной игре, - учебная игра. Правила соревнований.	10	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4. Двигательные действия и умения.	2	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5. Медико-биологические основы. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.	2	+			+					+					+			+					+	+	+
Профессионально-прикладная физическая подготовка	10	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

2 курс 4 четверть 36часов (105-140 урок)

Учебный материал	час	Номера уроков																								
		104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125	126	127
1. Организующие команды и приемы.	2	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2. Общеразвивающие и специальные физические упражнения.	4	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3. Спортивные игры Настольный теннис: - совершенствование подач в одиночной игре, - совершенствование тактики игры в защите и нападении, - передвижение в одиночной игре, - передвижение в парной игре, - учебная игра. Правила соревнований.	10	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4. Двигательные действия и умения.	2	+						+					+				+				+		+		
5. Медико-биологические основы. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.	2		+						+							+				+		+			
Профессионально-прикладная физическая подготовка	6	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

2 курс 4 четверть 36 часов (105-140урок)

Учебный материал	час	Номера уроков																								
		128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140												
1. Организующие команды и приемы.	2	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+												
2. Общеразвивающие и специальные физические упражнения.	4	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+												
3. Спортивные игры Настольный теннис: - совершенствование подач в одиночной игре, - совершенствование тактики игры в защите и нападении, - передвижение в одиночной игре, - передвижение в парной игре, - учебная игра. Правила соревнований.	10	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+												
4. Двигательные действия и умения.	2	+			+					+			+													
5. Медико-биологические основы. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.	2		+				+				+		+													
Профессиональ-прикладная физическая подготовка	6	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+													

7. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса по физической культуре

Условия реализации программы и технические средства обучения

Успех обучения практическим навыкам и уровень его оздоровительного влияния на организм обучающихся зависят от соблюдения основных требований к организации занятий, обеспечения мер безопасности, выполнения санитарно-гигиенических требований:

- спортивный зал;
- спортивная площадка на улице;
- оборудованные раздевалки;
- специальный инвентарь и оборудование (мячи, стойки, барьеры, разноцветные ориентиры, гантели, прыгалки, гимнастические палки, гимнастические маты и коврики, перекладина, гимнастический козёл, гимнастический обруч и другие).

Каждый обучающийся должен иметь: сменную обувь; спортивную форму, спортивную обувь, средства личной гигиены.

Литература для учителя

Основная

1. Программа для общеобразовательных учреждений « Физическая культура» 1-11 классы. В. И. Лях, А. А. Зданевич, М., 2012г., Издательство «Просвещение».

2.КиселёваС.Б.,Киселёв П.А.: Физическая культура, Настольная книга учителя, Подготовка школьников к олимпиадам. 2013Г

3.Лях В.И. Ред.Маслов М.В.: Физическая культура 10-11класс.Тестовый контроль.для учителей общеобразовательных учреждений. Просвещение 2012г

4.Матвеев А.П., Палехова Е.С. Под. Ред.Силантьева О.В.Физическая культура,10-11классы.Учебник,ФГОС. 2015Г

5.Кузьменко Г.А.Физическая культура и оптимизация процесса спортивной подготовки. Организационная культура личности.Из-во Прометей 2013г

6.кузьменко Г.А. Методические рекомендации к разработке интегрированных образовательных программ Из-во : Прометей. 2014г

7.Марченко И.М.Шлыков В.К. Олимпиадные задания по физической культуре.9-11классы.из-во: учитель 2013г

8.Михайлова Э.И., МихайловН.Г. Аэробика в школе. Учебно-методическое пособие для учителя физической культуры. Из-во:советский спорт 2014г.

9.Кириченко С.Н. Под ред.перепёлкиной А.В.Оздоровительная аэробика. 10-11 классы. Прграмма, планирование, разработки занятий. Из-во Учитель 2014г

10.Погадаев Г.И. Под ред.Миронова С.К. Физическая культура 10-11 классы. Книга для учителя. Из-во: дрофа 2014г

11. Буровых А.Н. «Восстановление работоспособности с помощью массажа и бани». М., ФИС, 1985 г.– 176 с.

12. Головин В.А. и др. «Физическое воспитание». М., Высшая школа, 1983 г. – 391 с.

13. Жалей А.А. и др. «Физкультурно–оздоровительная работа в группах продлённого дня» М., Просвещение, 1974 г. – 135 с.

14. Захаров А.Д. «Психологическая подготовка лыжников» М., ФИС, 1971 г. – 104 с.

15. Зимкин Н.В. «Физиология человека» М., ФИС, 1975 г. – 496 с.

16. Змаковский Ю.Ф. «Здоровье без сигареты» М., ФИС, 1979 г. – 64 с.

17. Ильинич В.И. «Профессионально- прикладная физическая подготовка» М., Высшая школа, 1978 г. -144 с.

18. Йожеф Гат. «Техника фортепианной игры» М., Музыка, 1973 г. – 244 с.
19. Козлов В.И. «Анатомия человека» М., ФИС, 1973 г. – 464 с.
20. Летоненко А.В. «Физическая культура, спорт и работоспособность студентов» Воронеж, ВГУ, 1986 г. – 140 с.
21. Мазин Ю.Д. «Физическая культура и спорт как один из факторов регуляции психо-эмоционального состояния музыканта исполнителя» Воронеж, ВГАИ. 2003 г. – 36 с
22. Мазин Ю.Д. «Физическая культура и спорт в борьбе с курением» Воронеж, ВГАИ, 2003 г. – 24 с.
23. Макаров А.Н. «Лёгкая атлетика» М., Просвещение, 1974 г. – 351 с.
24. Попов С.Н. «Спортивная медицина, лечебная физическая культура и массаж» М., ФИС, 1985 г. – 351 с.
25. Портных Ю.И. «Спортивные игры» М., ФИС, 1975 г. – 336 с.
26. Решетников Н.В. Кислицин Ю.Л. «Физическая культура» М., Высшая школа, 2000 г. – 152 с.
27. Яковлев В.Г. «Физкультура в режиме дня школы» М.

Литература для учащихся

1. Лях В. И. Физическая культура. 10-11 кл.: учеб. Для общеобразоват. Учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. Ред. В. И. Ляха – М. : 2012
2. Волейбол. Правила соревнований. - М., 2012
3. Погадаев Г.И.Физическая культура. 10-11 классы 2014г
4. Правила игры в баскетбол