

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
«РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»

ПРИМЕРНАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для образовательных организаций (учреждений)
среднего профессионального образования

Луганск
2020

Утверждено
Министерством образования и науки Луганской Народной Республики
(приказ от 19.06.2020г. № 617-од)

Составители:

Болдарь О.С. преподаватель Обособленного структурного подразделения Политехнический колледж Луганского национального аграрного университета

Никишина О.А. преподаватель Обособленного структурного подразделения Политехнический колледж Луганского национального аграрного университета

Дорошенко А.А. преподаватель Государственного бюджетного образовательного учреждения среднего профессионального образования Луганской Народной Республики «Луганский колледж строительства, экономики и права»

Гатина Р.Г. преподаватель Государственного бюджетного образовательного учреждения среднего профессионального образования Луганской Народной Республики «Луганский колледж технологий торговых процессов и кулинарного мастерства»

Нестеров В.П. преподаватель колледжа Луганского национального университета имени Владимира Даля

Полупан В.И. Обособленного подразделения «Колледж технологий и дизайна ЛНУ имени Тараса Шевченко»

Общая редакция:

Недобега Н. Ю. методист отдела методики преподавания учебных дисциплин Государственного учреждения дополнительного профессионального образования Луганской Народной Республики «Республиканский центр развития образования»

Коновальчук О.В. методист отдела методики сопровождения профессионального образования Государственного учреждения дополнительного профессионального образования Луганской Народной Республики «Республиканский центр развития образования»

Рецензенты:

Ротерс Т.Т. директор Института физического воспитания и спорта Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования Луганской Народной Республики «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко», доктор педагогических наук, профессор преподаватель Обособленного подразделения «Колледж технологий и дизайна ЛНУ имени Тараса Шевченко»

Парнева А.В.

Дербишина М.В. преподаватель Государственного бюджетного образовательного учреждения среднего профессионального образования Луганской Народной Республики «Луганский колледж автосервиса имени А.А.Гизая»

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ТЕМ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ ПРОГРАММЫ	8
ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	111
ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА	122
Второй год обучения	122
Третий год обучения	200
Четвертый год обучения	29
ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ РАБОЧИХ И СЛУЖАЩИХ	36
Примерное содержание учебной дисциплины	36
ВИДЫ СПОРТА ПО ВЫБОРУ	44

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Примерная программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в образовательных организациях (учреждениях) среднего профессионального образования, реализующих программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.

В соответствии со статьей 84 Закона Луганской Народной Республики «Об образовании» от 30.09.16 г. № 128-П (с изменениями), на основании Государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования Луганской Народной Республики по профессии и специальности, Закона Луганской Народной Республики «О физической культуре и спорте» от 21.02.2019 года № 24-П реализация образовательных программ в области физической культуры и спорта направлена на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта. Освоение дисциплины «Физическая культура» направлено на повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

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

совершенствование функциональных возможностей организма и укрепление индивидуального здоровья;

овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания и базовыми видами спорта;

овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья в условиях производства, на рабочем месте;

освоение системы знаний о занятиях физической культуры, их роли и значения в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятия физическими упражнениями.

Учебная дисциплина «Физическая культура» для среднего профессионального образования, реализующая программу подготовки специалистов среднего звена (далее ППССЗ), осваивается как обязательная часть базовой подготовки и входит в «Общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл». В структуре Государственного образовательного стандарта, реализующего программу подготовки квалифицированных рабочих и служащих (далее ППКРС), дисциплина входит в раздел «Физическая культура».

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

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

основы здорового образа жизни;

уметь:

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

Содержание примерной программы имеет профессиональную направленность.

В соответствии с Государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования, на освоение физической культуры предусмотрено еженедельно 2 часа обязательных аудиторных занятий и 2 часа самостоятельной работы (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях и т.д.). Также в соответствии с учебными планами дисциплина «Физическая культура» должна отражать формы промежуточной аттестации во всех семестрах обучения зачет, а при завершении обучения – дифференцированный зачет.

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

на базе основного общего образования без получения среднего общего образования;

на базе среднего общего образования.

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

Программа содержит теоретические вопросы и практическую часть. Усвоение теоретического материала обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической

культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном развитии и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

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

В процессе обучения обучающиеся овладевают теоретическими знаниями:

- гигиенических основ физического воспитания;

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

- овладения такими видами спорта как легкая атлетика, кроссовая подготовка, гимнастика, спортивные игры и другими видами спорта по выбору.

При проведении занятий по дисциплине «Физическая культура» преподаватель знакомит обучающихся с документацией по технике безопасности в образовательных организациях (учреждениях).

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

Содержание практической части программы предполагает изучение таких видов спорта как легкая атлетика, кроссовая подготовка, гимнастика, спортивные игры и других видов спорта по выбору образовательных организаций (учреждений) самостоятельно в соответствии с учебным планом и с учетом материально-технической базы.

Содержание теоретической части обеспечивает:

- формирование установки на психическое и физическое здоровье;

- освоение методов профилактики профессиональных заболеваний;

- овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями;

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

Темы теоретической части определяются преподавателем на выбор. Преподаватель может предложить свои темы для изучения, в зависимости от направленности интереса обучающихся.

Программа содержит ориентировочные контрольные нормативы по видам спорта (Приложение 1). Преподаватель разрабатывает ориентировочные контрольные нормативы к видам спорта по выбору с учетом своих средних показателей физической подготовленности обучающихся, которые рассматриваются и утверждаются на заседании цикловой (методической) комиссии.

Требованием проведения современного занятия по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся, с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

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

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

Анатомо-физиологические и психологические особенности юношей и девушек требуют различного подхода к организации занятий, подбору средств и методов обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, к дозировке физической нагрузки.

УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ТЕМ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ ПРОГРАММЫ

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

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

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

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

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

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

На протяжении изучения темы обучающиеся сдают нормативы для контроля уровня физической подготовки по легкой атлетике.

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

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

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

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

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

При выполнении гимнастических упражнений следует обеспечить страховку обучающихся. С целью профилактики травматизма на каждом занятии целесообразно проводить специально-развивающие и подводящие упражнения к каждому гимнастическому элементу или упражнению.

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

Спортивные игры способствуют укреплению здоровья, развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; развитию таких личностных качеств, как

восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий или коммуникации, быстрое принятие решений. Воспитывают волевые качества, инициативность и самостоятельность.

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

Для освоения материала в разделе «Спортивные игры» образовательная организация (учреждение) выбирает спортивные игры для проведения которых соответствует материально-техническое оснащение. Раздел состоит из содержания учебного материала, требований к уровню подготовки обучающихся (усвоение базовых знаний, умений и навыков), ориентировочных контрольных нормативов.

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

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

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

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

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

С целью профилактики и недопущения травматизма на каждом занятии проводятся инструктажи соблюдения правил безопасности, проверяется надежность спортивного инвентаря и оборудования.

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

ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН¹

№ п/п	Разделы программы	Количество часов, (ч)			
		ППССЗ			ППКРС
		II год обучения	III год обучения	IV год обучения	
I	Теоретическая часть				
II	Практическая часть				
	ВИДЫ СПОРТА				
2.1	Легкая атлетика				
2.2	Кроссовая подготовка				
2.3	Гимнастика				
2.4	Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол, гандбол).				
	ВИДЫ СПОРТА ПО ВЫБОРУ				
2.5	Плавание, фитнес, ушу, армрестлинг, пауэрлифтинг, настольный теннис, туризм, ориентирование и др.				
III	Самостоятельная работа обучающихся				
	Всего				

¹ заполняются образовательной организацией (учреждением) самостоятельно в соответствии с ГОС СПО и учебным планом

ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА

Примерное содержание учебной дисциплины Второй год обучения

Содержание учебного материала	Требования к уровню подготовки обучающегося
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
<p>Влияние физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Двигательная активность.</p> <p>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.</p> <p>Режим человека в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Физическая нагрузка и отдых как факторы воздействия на физическое развитие. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.</p> <p>Врачебный контроль, его содержание.</p> <p>Правила безопасности при выполнении физических упражнений различной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).</p>	<p>Обучающийся понимает: влияние экологических факторов, наследственных заболеваний и вредных привычек на здоровье человека, значение личного отношения к здоровью как условия формирования здорового образа жизни; основные принципы построения самостоятельных занятий; содержание врачебного контроля состояния организма;</p> <p>называет современные оздоровительные системы физического воспитания, режимы в трудовой и учебной деятельности;</p> <p>знает правила безопасности при выполнении физических упражнений в условиях спортивного зала и спортивной площадки.</p>
ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
<i>Легкая атлетика</i>	
<p>Теоретические знания</p> <p>Классификация видов легкой атлетики (ходьба, бег, прыжки,</p>	<p>Обучающийся знает классификацию видов легкой атлетики; оздоровительное и прикладное значение легкой атлетики;</p>

<p>метания, многоборье). Оздоровительное и прикладное значение легкой атлетики. Особенности личной гигиены легкоатлета. Правила безопасности во время занятий легкой атлетикой.</p> <p style="text-align: center;">Специальная физическая подготовка</p> <p>Специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения – многоскоки; упражнения для развития скоростно-силовых качеств; специальные упражнения для метаний.</p> <p>Специальные подготовительные упражнения легкоатлета.</p> <p style="text-align: center;">Бег</p> <p>Бег на короткие дистанции: техника бега, стартовый разбег (15-30м), бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400м; бег по прямой с различной скоростью. Бег на средние и длинные дистанции: техника бега.</p> <p>Кроссовый бег по пересеченной местности; бег по равнинным участкам, бег на подъем – 250 м (под углом до 15 градусов) и бег на спуск с горы; кроссовый бег 10-15 мин.</p> <p style="text-align: center;">Прыжки</p> <p>Прыжки с места, в длину со среднего и полного разбега выбранным способом, прыжки в высоту.</p> <p style="text-align: center;">Метание</p> <p>Метание спортивного снаряда на дальность.</p>	<p>особенности личной гигиены легкоатлета; соблюдает правила безопасности во время занятий легкой атлетикой.</p> <p style="text-align: center;">Специальная физическая подготовка</p> <p>Обучающийся выполняет специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения – многоскоки, упражнения с набивными мячами; специальные упражнения для метаний; специальные подготовительные упражнения легкоатлета.</p> <p style="text-align: center;">Бег</p> <p>Обучающийся выполняет технику бега на короткие дистанции: высокий и низкий старт, стартовый разбег (15-30м), бег по дистанции и финиширование, бег 100м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м; бег по прямой с различной скоростью; бег на средние и длинные дистанции: равномерный бег на дистанции 2000 м (девушки) и 3000м (юноши); кроссовый бег: по пересеченной местности, бег по равнинным участкам, бег на подъем – 250м (под углом до 15 градусов), бег на спуск с горы, кроссовый бег 10-15 мин.</p> <p style="text-align: center;">Прыжки</p> <p>Обучающийся выполняет прыжки в длину с места, прыжки в длину с разбега одним из способов, прыжки в высоту одним из способов.</p> <p style="text-align: center;">Метание</p> <p>Обучающийся выполняет метание спортивного снаряда на дальность.</p>
Гимнастика	

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

Кувырки вперед (назад), стойка на лопатках, «мост» из положения лежа, равновесие.

Акробатика (юноши)

Кувырки вперед (назад), стойка на голове, стойка на руках (со страховкой). Комбинация из не менее пяти разученных упражнений.

Висы и упоры

Упражнения на перекладине: подъем переворот или с силой в упор (*юноши*).

Упражнения на перекладине: подтягивание в висе лежа на низкой перекладине (высота 95 см) (*девушки*).

Ритмическая гимнастика (девушки)

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

Атлетическая гимнастика (юноши) Упражнения для двуглавой мышцы плеча, мышц шеи, трапецевидной мышцы, дельтовидной мышцы, большой грудной мышцы, мышц предплечья, прямой мышцы живота, четырехглавой мышцы бедра, икроножной мышцы, мышц задней поверхности бедра, наружной косой мышцы живота, длинных мышц спины,

Обучающаяся выполняет комплекс упражнений из упражнений разной амплитуды, ритма, темпа, траекторией, пространственной точностью; комплекс упражнений с профессиональной направленностью.

Атлетическая гимнастика (юноши)

Обучающийся выполняет: упражнения для двуглавой мышцы плеча, мышц шеи, трапецевидной мышцы, дельтовидной мышцы, большой грудной мышцы, мышц предплечья, прямой мышцы живота, четырехглавой мышцы бедра, икроножной мышцы, мышц задней поверхности бедра, наружной косой мышцы живота, длинных мышц спины, широчайшей мышцы спины, трехглавой мышцы плеча с различными отягощениями (весом тела, весом гантелей, штанги, гири, груза и т. п.), с преодолением упругих свойств предметов (эластичный бинт, эспандер, упругая пружина и т. п.); комплексы упражнений для формирования мышечной массы, рельефа мышц; **придерживается** правил безопасности при выполнении упражнений с отягощениями.

<p>широчайшей мышцы спины, трехглавой мышцы плеча с различными отягощениями, с преодолением упругих свойств предметов. Комплексы упражнений для формирования мышечной массы, рельефа мышц.</p>	
Спортивные игры	
Баскетбол	
<p>Теоретические знания</p> <p>История развития баскетбола. Правила игры, терминология. Правила безопасности при игре в баскетбол.</p> <p>Формирование профессионально значимых умений и навыков будущих специалистов средствами баскетбола.</p> <p>Специальная физическая подготовка</p> <p>Специальные упражнения на развитие скорости, выносливости, ловкости, координации движений. Специальные подготовительные упражнения баскетболиста.</p> <p>Технико-тактическая подготовка</p> <p>Выбивание мяча ударом снизу и сверху у игрока, стоящего на месте. Индивидуальные действия игрока в нападении. Выбор места и выход на него. Групповые взаимодействия. Взаимодействия двух игроков с передачами и ведением без смены мест. Командные взаимодействия в нападении.</p>	<p>Обучающийся знает: историю развития баскетбола в мире, значение спортивной игры для формирования профессионально значимых умений и навыков для будущих специалистов, терминологию игры;</p> <p>соблюдает правила игры; правила безопасности при игре в баскетбол.</p> <p>Специальная физическая подготовка</p> <p>Обучающийся выполняет упражнения с ускорением (10-20м) из разных стартовых положений различными способами, ведение мяча; «челночный» бег 4х9м; специальные подготовительные упражнения баскетболиста.</p> <p>Технико-тактическая подготовка</p> <p>Обучающийся выполняет: технико-тактические приемы защиты и нападения: индивидуальные действия игрока, групповые взаимодействия, командные взаимодействия;</p> <p>демонстрирует индивидуальные действия игрока в защите, выбор места и перемещения для держания игрока в области корзины, групповые взаимодействия в защите, подстраховка игрока, командные взаимодействия, личная защита в тыловой зоне; игру по упрощенным правилам баскетбола.</p>
Волейбол	
<p>Теоретические знания</p> <p>История создания и развития волейбола. Правила безопасности</p>	<p>Обучающийся знает историю создания и развития волейбола; волейбол как средство физического</p>

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

<p>футбол в совершенствовании профессионально значимых качеств специалиста. Правила безопасности на занятиях футбола.</p> <p>Специальная физическая подготовка</p> <p>Развитие скоростно-силовых качеств, общей и скоростной выносливости; развитие быстроты в игровых действиях. Специальные подготовительные упражнения футболиста.</p> <p>Технико-тактическая подготовка</p> <p>Удары по мячу различными способами. Различные сочетания приемов передвижения с техникой владения мячом; остановки мяча; ведения мяча, обманные движения; вбрасывание мяча с места из положений ноги вместе, врозь, одна впереди. Передача мяча в парах, тройках без смены и со сменой мест. Передача мяча по земле и воздуху. Выбор места для получения мяча (открывание). Выбор места для закрывания игрока. Отбор мяча в единоборстве и играх 4x1, 3x1, 2x1, 4x2, 3x2. Индивидуальные тактические действия.</p> <p>Тактика игры в звеньях и между звеньями. Игра в обороне и нападении. Взаимодействия полевых игроков; страховка, подстраховка; взаимозаменяемость вратаря с</p>	<p>футбола для совершенствования профессионально значимых качеств специалиста;</p> <p>соблюдает правила безопасности при игре в футбол.</p> <p>Специально физическая подготовка Обучающийся выполняет упражнения по вбрасыванию и остановке мяча, различные ускорения и рывки с мячом, бег и прыжки с изменением направления; упражнения с набивным мячом; бег с максимальной скоростью, боком и спиной вперед наперегонки, быстрый переход от бега спиной вперед на обычный; удары ногой или головой, после преодоления препятствий; элементы техники ведения мяча с последующим рывком и ударом в цель.</p> <p>Технико-тактическая подготовка Обучающийся выполняет различные сочетания приемов передвижения с техникой владения мячом; удары по мячу различными способами; остановки мяча; ведения мяча, обманные движения; вбрасывание мяча с места из положений ноги вместе, врозь, одна впереди; передачи мяча в парах, тройках без смены и со сменой мест, передачи мяча по земле и воздуху; страховку, подстраховку;</p> <p>владеет техникой игры вратаря;</p> <p>применяет индивидуальные тактические действия; тактику игры в звеньях и между звеньями;</p> <p>осуществляет игру в обороне и нападении, взаимодействия с другими полевыми игроками; по упрощенным правилам на площадках разных размеров.</p>
--	--

<p>полевыми игроками. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.</p>	
Гандбол (ручной мяч)	
<p>Теоретические сведения История развития гандбола. Гандбол как эффективный способ развития основных физических и личностных качеств будущего специалиста: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, смелости и решительности. Терминология спортивной игры. Правила безопасности.</p> <p>Специальная физическая подготовка Специальные упражнения на развитие силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости; упражнения на развитие координации; подвижные игры с элементами бега, прыжков, приседаний, кувырков, падений и стартов, выполняемые с мячом; игровые эстафеты. Специальные подготовительные упражнения гандболиста.</p> <p>Технико-тактическая подготовка Ловля и передача мяча согнутой рукой сбоку, снизу. Броски по воротам согнутой рукой сбоку и снизу, сверху в прыжке. Индивидуальные тактические действия в нападении, защите: выбор места для получения мяча, блокирования соперника, владеющего и не владеющего мячом.</p>	<p>Обучающийся знает историю создания и развития гандбола; влияние игры на развитие основных физических и психических качеств будущего специалиста; правила игры; владеет терминологией гандбола; соблюдает правила безопасности при игре в гандбол.</p> <p>Специальная физическая подготовка Обучающийся выполняет упражнения на гимнастической стенке, перекладине, гимнастической скамейке; бег по пересеченной местности; силовые упражнения, выполняемые с гантелями, штангой; бег спиной и боком; броски на дальние расстояния - броски набивных мячей весом до 1 кг; прыжки в длину и высоту; стартовый рывок и бег на 10-60м, бег со сменой темпа, остановками и изменением направления; владеет навыками подвижных игр по упрощенным правилам с элементами гандбола.</p> <p>Технико-тактическая подготовка Обучающийся выполняет бег с изменением направления, скорости, внезапную остановку; разновидности прыжков; передачу и ловлю мяча на месте в парах, в тройке, в четверках; со сменой места в противоположных колоннах; встречные передачи в колоннах; в движении, шагом и бегом в парах; ведение мяча на месте, в движении в медленном и быстром темпе, с обводкой препятствий; броски мяча по воротам согнутой рукой сбоку и снизу, сверху в прыжке; владеет тактическими действиями в нападении, защите.</p>

Третий год обучения

Содержание учебного материала	Требования к уровню подготовки обучающегося
<i>Теоретическая часть</i>	
<p>Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Олимпийская философия и здоровый образ жизни. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной нагрузки. Диагностика и самодиагностика состояния организма обучающегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам показателей диагностики</p>	<p>Обучающийся знает осуществление диагностики и самодиагностики состояния организма при регулярных занятиях физкультурой и спортом</p> <p>характеризует олимпийскую философию и здоровый образ жизни; основные признаки утомления, факторы регуляции нагрузки;</p> <p>использует гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью (закаливание, личную гигиену, гидропроцедуры, баню, массажи); тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки;</p> <p>выполняет профилактические меры профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания; самоконтроль самочувствия; коррекцию занятий физическими упражнениями по результатам диагностики.</p>
<i>ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</i>	
<i>Легкая атлетика</i>	
<p><i>Теоретические сведения</i></p> <p>Формирование профессионально-важных двигательных навыков для выбранной профессии. Значение оздоровительного бега для функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем. Самоконтроль. Правила судейства соревнований по легкой атлетике. Правила безопасности во время занятий легкой атлетикой.</p> <p style="text-align: center;"><i>Специальная физическая</i></p>	<p>Обучающийся знает значение оздоровительного бега; основы самоконтроля; правила судейства соревнований по легкой атлетике;</p> <p>называет основные двигательные навыки для выбранной профессии;</p> <p>придерживается правил безопасности во время занятий легкой атлетикой.</p> <p style="text-align: center;"><i>Специальная физическая</i></p>

<p style="text-align: center;"><i>подготовка</i></p> <p>Специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения – многоскоки; упражнения для развития скоростно-силовых качеств; специальные упражнения для метаний.</p> <p>Специальные подготовительные упражнения легкоатлета.</p> <p style="text-align: center;">Бег</p> <p>Бег на короткие дистанции: совершенствование техники бега; ускорение; эстафетный бег, челночный бег; интервальный бег 30-60 м; бег с низкого старта 30-60м; бег 100-200м с интенсивностью 75%; бег на средние и длинные дистанции: совершенствование старта и техники бега на повороте; попеременный бег на отрезках 300-600 м с изменением темпа; равномерный бег: (девушки) 7-18 мин, (юноши) 10-20 мин; спортивная ходьба на 1000-1200м.</p> <p style="text-align: center;">Прыжки</p> <p>Специальные упражнения для совершенствования техники прыжка с места; прыжки из 5-7 беговых шагов с разбега «согнув ноги». Специальные упражнения для совершенствования техники прыжка в высоту; прыжки в высоту одним из способов.</p> <p style="text-align: center;">Метание</p> <p>Специальные упражнения для совершенствования техники метания спортивного снаряда; контрольное метание.</p>	<p style="text-align: center;"><i>подготовка</i></p> <p>Обучающийся выполняет специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения – многоскоки, упражнения с набивными мячами; специальные упражнения для метаний; специальные подготовительные упражнения легкоатлета.</p> <p style="text-align: center;">Бег</p> <p>Обучающийся выполняет бег на короткие дистанции; ускорение; эстафетный бег (передача и принятие эстафетной палочки, бег в «коридоре»); челночный бег; интервальный бег 30-60м; бег с низкого старта 30-60м; бег 100-200м с интенсивностью 75%, бег на средние и длинные дистанции: технику старта и бега на повороте; попеременный бег на отрезках 300-600 м с изменением темпа; равномерный бег - (девушки) 7-18 мин, (юноши) 10-20 мин; спортивную ходьбу на 1000-1200м.</p> <p style="text-align: center;">Прыжки</p> <p>Обучающийся выполняет прыжки в длину с места, прыжки из 5-7 беговых шагов с разбега «согнув ноги»; прыжки в высоту одним из способов.</p> <p style="text-align: center;">Метание</p> <p>Обучающийся выполняет метание спортивного снаряда; придерживается правил безопасности при метании.</p>
Гимнастика	
<p style="text-align: center;">Теоретические сведения</p> <p>Оздоровительное, прикладное значение гимнастики. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Правила безопасности на занятиях.</p>	<p>Обучающийся характеризует оздоровительное, прикладное значение гимнастики; знает комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в</p>

	<p>чередовании напряжения с расслаблением, упражнения на внимание); придерживается правил безопасности во время занятий гимнастикой.</p>
<p>Специальная физическая подготовка</p> <p>Упражнения в паре с партнером, упражнения с предметами (гантели, набивные мячи, мяч, скакалка, гимнастическая палка, обруч); упражнения для формирования и коррекции осанки, упражнения на развитие гибкости, координации движения. Специальные подготовительные упражнения гимнаста. Строевые упражнения.</p>	<p>Специальная физическая подготовка</p> <p>Обучающийся выполняет строевые упражнения и приемы на месте и в движении; общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (скакалка, гимнастическая палка, набивной мяч); перетягивание каната; упражнения для формирования и коррекции осанки; перестроения и повороты в движении;</p> <p>выполняет разнообразные действия на месте и в движении по звуковому или визуальному сигналу; бег спиной вперед со сменой направления и скорости, бег с поворотом на 90°, 180°, 360°;</p> <p>выполняет упражнения с преодолением личного веса и веса партнера; толчок гири из разных положений; приседание и выпады с нагрузкой на плечах; поднятие туловища из положения, лежа на спине с нагрузкой, то же на наклонной гимнастической скамье;</p> <p>выполняет комплексы упражнений амплитудного характера для развития гибкости;</p> <p>выполняет одновременное соединение согласованных движений руками с движением ног, с поворотом и наклоном туловища; прыжки в разных направлениях в процессе ходьбы и бега в разном темпе и ритме;</p> <p>придерживается правил контроля и страховки во время занятий гимнастикой; правил безопасности во</p>

<p style="text-align: center;">Прыжки</p> <p>Прыжки со скакалкой на скорость и выносливость.</p> <p style="text-align: center;">Висы и упоры</p> <p>Упражнения на перекладине; на параллельных брусьях (юноши). Упражнения на перекладине (девушки)</p> <p style="text-align: center;">Ритмическая гимнастика</p> <p>(девушки) Комплекс упражнений, выполняемый сидя и лежа на полу, направленный на развитие координации, развитие гибкости в шейном, грудном, поясничном отделах, подвижности в плечевом и тазобедренном суставах. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью.</p> <p style="text-align: center;">Атлетическая гимнастика</p> <p>(юноши) Упражнения с отягощением: с гирями, гантелями, малой штангой или партнером.</p>	<p>время занятий гимнастикой.</p> <p style="text-align: center;">Прыжки</p> <p>Обучающийся выполняет прыжки со скакалкой (4x50; 2x100; 2x30с; 4x15с; 2x60с, 2 мин в свободном темпе).</p> <p style="text-align: center;">Висы и упоры</p> <p>Обучающийся выполняет (юноши) упражнения в висах и упорах, подтягивание в виси; подъем переворот, подъем силой; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; удерживание угла;</p> <p>(девушки) подтягивание в виси, на низкой перекладине (высота 95 см);</p> <p>применяет самостраховку во время выполнения гимнастических упражнений.</p> <p style="text-align: center;">Ритмическая гимнастика</p> <p>(девушки)</p> <p>Обучающийся выполняет комплекс упражнений из положения сидя и лежа, направленный на развитие координации, гибкости в шейном, грудном, поясничном отделах, подвижности в плечевом и тазобедренном суставах; комплекс упражнений с профессиональной направленностью;</p> <p>соблюдает правила безопасности при выполнении упражнений.</p> <p style="text-align: center;">Атлетическая гимнастика</p> <p>(юноши)</p> <p>Обучающийся выполняет упражнения с гирями, гантелями, малой штангой или партнером - подтягивание на перекладине широким хватом (касание затылком от 3-8 до 3-10 раз); жим лежа (довести до 5 серий 2-8 раз - 3 мин); сгибание рук в локтях, стоя со штангой 3-10 раз; «французский» жим, стоя 3-10 раз; поднимание на носках, стоя на подставке 5-15 раз, поднимание туловища из положения, лежа на</p>
--	---

	<p>наклонной доске 3-30 раз; разгибание и сгибание кистей рук со штангой или другой нагрузкой 4-15 раз, сидя на скамье, предплечье на бедрах; придерживается правил безопасности во время занятий.</p>
Спортивные игры	
Баскетбол	
<p>Теоретические сведения Правила безопасности во время проведения занятий. Использование технико-тактических действий игры в баскетбол в профессиональном развитии. Судейская практика. Игра по правилам.</p> <p>Специальная физическая подготовка Специальные упражнения на развитие скорости, выносливости, ловкости, координации движений. Специальные подготовительные упражнения баскетболиста.</p> <p>Технико-тактическая подготовка Совершенствование техники ведения, передач и бросков мяча. Вырывание мяча рывком на себя и толчком вниз к противнику. Индивидуальные действия тактики нападения. Выход на свободное место после сближения с защитником и выходом к нему за</p>	<p>Обучающийся характеризует технико-тактические действия игры, которые способствуют профессиональному развитию; приводит примеры комплекса подготовительных и специальных упражнений баскетболиста; знает правила судейства; игру в баскетбол по правилам; выполняет правила безопасности во время игры в баскетбол.</p> <p>Специальная физическая подготовка</p> <p>Обучающийся выполняет упражнения с ускорением (10-20м) из разных стартовых положений разными способами и ведением мяча; челночный бег 4х9м; серии прыжков в высоту из разных исходных положений, упражнения на координацию движений: держать равновесие, стоя на одной ноге в течение минуты; стоя напротив стены, броски и ловля набивного мяча от стены; выполнять традиционные движения из непривычного положения, в непривычных условиях.</p> <p>Технико-тактическая подготовка Обучающийся выполняет технику ведения, передач и бросков мяча; вырывание мяча в технике защиты; индивидуальные действия и групповые взаимодействия в тактике нападения; групповые и командные взаимодействия в сочетании с индивидуальными тактическими</p>

<p>спину. Групповые взаимодействия без смены и со сменой мест. Позиционное нападение. Тактика защиты: индивидуальные действия, держание игрока в тыловой зоне, тактика выбивания и вырывания мяча, групповые и командные взаимодействия.</p>	<p>действиями в защите; демонстрирует позиционное нападение; элементы изученной тактики в двусторонней игре.</p>
Волейбол	
<p>Теоретические сведения Правила безопасности во время проведения занятий. Использование технико-тактических действий в процессе игры. Инструкторская и судейская практика. Жесты и судейская терминология. Физическая и специальная подготовка волейболиста. Самоконтроль во время занятий физическими упражнениями.</p> <p style="text-align: center;">Специальная физическая подготовка</p> <p>Упражнения на развитие скорости, ловкости, выносливости; разнообразные прыжковые упражнения; упражнения с набивными мячами. Специальные подготовительные упражнения волейболиста.</p> <p>Технико-тактическая подготовка Верхняя подача на точность и силу; передача снизу двумя руками; передача мяча для нападающего удара; имитация нападающего удара, нападающий удар из зоны 4, 2; групповое блокирование. Совершенствование техники и</p>	<p>Обучающийся знает правила безопасности во время игры в волейбол; основы техники и тактики игры, жесты и судейскую терминологию; объясняет судейство соревнований; факторы, определяющие эффективность состязательной деятельности игроков; приводит примеры комплексов подготовительных и специальных упражнений волейболиста; обосновывает самоконтроль во время занятий физическими упражнениями.</p> <p style="text-align: center;">Специальная физическая подготовка</p> <p>Обучающийся выполняет разнообразные ускорения, повороты в движении, падения, перекаты, имитацию нападающего удара, блокирования; упражнения для развития ловкости, прыгучести, силы мышц туловища, плечевого пояса, кистей рук, гибкости; применяет передачи мяча в парах, в тройках, передвижение вдоль сетки приставным шагом правым и левым боком.</p> <p>Технико-тактическая подготовка Обучающийся выполняет верхнюю подачу, передачу мяча из глубины площадки для нападающего удара; передачу двумя руками через сетку в парах; передачу на точность; прием мяча двумя руками снизу в зоне 5, 6, 1 и передачу в зоны 4, 3, 2;</p>

<p>тактики игры в нападении и защите.</p>	<p>применяет передвижение приставным шагом, остановку прыжком в сочетании с выполнением технических приемов в нападении и защите; одиночное блокирование прямого нападающего удара, групповое блокирование в зонах; осуществляет прямой нападающий удар; нападающий удар из зоны 4, 3, 2; нападающий удар со второй линии; умеет направлять мяч в нужном направлении с разной траекторией; выполнять нападающий удар из зоны 4, 2; блокировать нападающего игрока.</p>
<p>Футбол</p>	
<p style="text-align: center;"><i>Теоретические сведения</i></p> <p>История развития футбола. Правила игры. Совершенствование техники и тактики игры. Правила судейства. Правила безопасности на занятиях по футболу.</p> <p style="text-align: center;"><i>Специальная физическая подготовка</i></p> <p>Развитие скоростно-силовых качеств, общей и скоростной выносливости; развитие быстроты в игровых действиях. Специальные подготовительные упражнения футболиста.</p> <p style="text-align: center;"><i>Технико-тактическая подготовка</i></p> <p>Разные сочетания приемов</p>	<p>Обучающийся знает историю развития футбола, правила игры; основы техники и тактики игры в футбол;</p> <p>выполняет обязанности судьи во время учебных игр; правила безопасности игры в футбол.</p> <p style="text-align: center;"><i>Специальная физическая подготовка</i></p> <p>Обучающийся выполняет прыжки с места и с разбега с имитированием удара головой или ногой по мячу; подвижные и спортивные игры с элементами футбола; удары по мячу на дальность; ускорение к мячу со следующим ударом по воротам; броски набивного мяча на дальность; борьба за мяч с помощью толчков; бег с максимальной скоростью после имитирования удара ногой или головой в прыжке, после преодоления препятствий; бег боком и спиной вперед наперегонки; быстрый переход от бега спиной вперед на обычный и др.; ускорение и рывки с мячом на 30-60 м.</p> <p style="text-align: center;"><i>Технико-тактическая подготовка</i></p>

<p>передвижения с техникой овладения мячом; удары по мячу на дальность; остановка мяча разными способами; ведение мяча разными способами; обманные движения (финты); жонглирование мячом.</p> <p>Совершенствование индивидуальных тактических действий. Функции игроков. Переводы игры на противоположный фланг длинными передачами.</p> <p>Элементы игры вратаря.</p>	<p>Обучающийся выполняет разные приемы передвижения в сочетании с техникой овладения мячом; удары по мячу ногой на точность (в цель, в ворота, партнеру, который двигается); удары по мячу головой: удары лбом в прыжке; остановка мяча разными способами; ведение мяча разными способами на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, обманные движения (финты); ввод мяча на точность и дальность; жонглирование мячом ногой, бедром, головой; элементы игры вратаря: ловля и отражение разных мячей, находясь в воротах и на выходе из ворот; бросание руками и выбивание мяча ногами на точность и дальность;</p> <p>применяет все изученные элементы техники и тактические действия в учебной двусторонней игре;</p> <p>придерживается правил учебных игр; правил безопасности во время занятий футболом.</p>
Гандбол (ручной мяч)	
<p>Теоретические сведения</p> <p>Элементы физической и технической подготовки юного гандболиста. Правила безопасности. Правила игры.</p> <p>Специальная физическая подготовка</p> <p>Специальные упражнения по развитию силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости; упражнения на развитие координации; подвижные игры с элементами бега, прыжков, приседаний, кувырков, падений и</p>	<p>Обучающийся знает роль и место спортивной игры в физическом воспитании, воспитании морально-волевых качеств личности; основы физической и тактико-технической подготовки юного гандболиста; правила судейства;</p> <p>выполняет правила безопасности при игре в гандбол.</p> <p>Специальная физическая подготовка</p> <p>Обучающийся выполняет силовые упражнения; упражнения на развитие быстроты; подвижные игры с элементами бега, прыжков, приседаний, кувырков, падений, стартов, выполняемые с мячом; упражнения на растягивание,</p>

<p>стартов, выполняемые с мячом; игровые эстафеты. Специальные подготовительные упражнения гандболиста.</p> <p>Технико-тактическая подготовка</p> <p>Ловля мяча, летящего на различной высоте, и передача его с укороченным замахом (кистью). Броски в нападении с места, броски под острым углом к воротам с ударом мяча о поверхность площадки. Групповые тактические действия: 2х2, 3х3, заслоны, скрытые перемещения. Игра вратаря. Двухсторонняя игра.</p>	<p>выполняемые пружинисто, небольшими сериями, с постепенным увеличением темпа и амплитуды движений.</p> <p>Технико-тактическая подготовка</p> <p>Обучающийся выполняет ловлю мяча на различной высоте, передачу мяча с укороченным замахом (кистью); броски в нападении с места, броски под острым углом к воротам с ударом мяча о поверхность площадки: групповые действия 2х2, 3х3, заслоны и скрытые перемещения;</p> <p>применяет технику игры вратаря; тактические действия в двухсторонней игре.</p>
--	--

Четвертый год обучения

Содержание учебного материала	Требования к уровню подготовки обучающегося
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
<p>Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся. Динамика работоспособности Обучающийся в учебном году и факторы, ее определяющие; критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности. Нетрадиционные методы укрепления здоровья и физического совершенствования.</p>	<p>Обучающийся знает психофизиологическую характеристику будущей производственной деятельности и учебного труда, динамику работоспособности в учебном году, называет факторы, ее определяющие; указывает критерии нервно-эмоционального, психического и психофизиологического утомления организма; значение мышечной релаксации;</p> <p>характеризует методы повышения эффективности производственного и учебного труда; оздоровительное и прикладное значение физических упражнений;</p> <p>владеет нетрадиционными методами укрепления здоровья и физического совершенствования.</p>
ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
<i>Легкая атлетика</i>	
<p style="text-align: center;">Теоретические сведения</p> <p>Формирование профессионально-важных двигательных навыков. Самоконтроль за самочувствием. Правила судейства по легкой атлетике. Правила безопасности во время занятий легкой атлетикой.</p> <p style="text-align: center;">Специальная физическая подготовка</p> <p>Специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения – многоскоки; упражнения для развития скоростно-силовых качеств; специальные</p>	<p>Обучающийся знает формирование профессионально-двигательных навыков; осуществление самоконтроля за самочувствием;</p> <p>придерживается правил безопасности во время занятий легкой атлетикой;</p> <p>владеет правилами судейства по легкой атлетике.</p> <p style="text-align: center;">Специальная физическая подготовка</p> <p>Обучающийся выполняет специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения – многоскоки, упражнения с набивными мячами; специальные</p>

<p>упражнения для метаний. Специальные подготовительные упражнения легкоатлета.</p> <p style="text-align: center;">Бег</p> <p>Бег на короткие дистанции: совершенствование техники бега; ускорение; эстафетный бег. Бег на средние и длинные дистанции: совершенствование старта и техники бега по прямой; кросс – совершенствование техники бега; спортивная ходьба на 1000-1500м.</p> <p style="text-align: center;">Прыжки</p> <p>Прыжки: специальные упражнения прыгуна; совершенствование техники прыжков с разбега, прыжков в длину с места; прыжки в высоту с разбега одним из способов.</p> <p style="text-align: center;">Метание</p> <p>Метание спортивного снаряда: совершенствование техники метания, специальные упражнения для совершенствования техники метания; контрольное метание.</p>	<p>упражнения для метаний; специальные подготовительные упражнения легкоатлета.</p> <p style="text-align: center;">Бег</p> <p>Обучающийся выполняет бег на короткие дистанции; ускорение; эстафетный бег (передача и принятие эстафетной палочки, челночный бег; бег с низкого старта 30-60м.; бег 100-200м); бег на средние и длинные дистанции - старт и технику бега по прямой; кросс – технику бега по пересеченной местности, по равнинным участкам; спортивную ходьбу на 1000-1500 м.</p> <p style="text-align: center;">Прыжки</p> <p>Обучающийся выполняет прыжки в длину с места и разбега; прыжки в высоту с разбега одним из способов.</p> <p style="text-align: center;">Метание</p> <p>Обучающийся выполняет метание спортивного снаряда.</p>
Гимнастика	
<p style="text-align: center;">Теоретические сведения</p> <p>Оздоровительное и профессионально-прикладное значение гимнастики. Комплекс гимнастических упражнений при самостоятельных занятиях. Самоконтроль самочувствия при выполнении упражнений. Правила безопасности.</p>	<p>Обучающийся знает осуществление самоконтроля самочувствия при выполнении упражнений;</p> <p>характеризует оздоровительное и профессионально-прикладное значение гимнастики; комплекс гимнастических упражнений при самостоятельных занятиях;</p> <p>соблюдает правила безопасности во время выполнения гимнастических упражнений.</p>

<p style="text-align: center;">Специальная физическая подготовка</p> <p>Упражнения в паре с партнером, упражнения с предметами (гантели, набивные мячи, мяч, скакалка, гимнастическая палка, обруч); упражнения для формирования и коррекции осанки, упражнения на развитие гибкости, координации движения. Специальные подготовительные упражнения гимнаста. Строевые упражнения.</p> <p style="text-align: center;">Прыжки</p> <p>Прыжки со скакалкой на скорость и выносливость.</p> <p style="text-align: center;">Висы и упоры</p> <p>Упражнения на перекладине; параллельных брусьях (юноши). Упражнения на перекладине (девушки).</p> <p style="text-align: center;">Ритмическая гимнастика (девушки)</p> <p>Комплексы из видов упражнений: разновидности ходьбы и бега, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц шеи, упражнения для мышц туловища, для мышц ног, для мышц тазового пояса, брюшного пресса и спины, упражнения на расслабление.</p>	<p style="text-align: center;">Специальная физическая подготовка</p> <p>Обучающийся выполняет строевые упражнения и приемы на месте и в движении; упражнения для формирования и коррекции осанки; упражнения для развития пластичности движений; перестроения и повороты в движении; упражнения амплитудного характера для развития гибкости; упражнения на координацию движений;</p> <p>придерживается правил контроля и страховки во время занятий гимнастикой; правил безопасности во время занятий гимнастикой.</p> <p style="text-align: center;">Прыжки</p> <p>Обучающийся выполняет прыжки со скакалкой (4x50; 2x100; 2x60с, 3 мин в медленном темпе).</p> <p style="text-align: center;">Висы и упоры</p> <p>Обучающийся выполняет (юноши) упражнения в висах и упорах, подтягивание в висе; подъем переворотом, подъем силой; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; удерживание угла; (девушки) подтягивание в висе, на низкой перекладине (высота 95 см);</p> <p>применяет самостраховку во время выполнения гимнастических упражнений.</p> <p style="text-align: center;">Ритмическая гимнастика (девушки)</p> <p>обучающаяся выполняет комплексы из видов упражнений: разновидности ходьбы и бега, для развития мышц рук и плечевого пояса, мышц шеи и туловища, мышц ног, тазового пояса, брюшного пресса и спины, упражнения на расслабление.</p>
---	---

<p>Атлетическая гимнастика (юноши)</p> <p>Упражнения с отягощением: с гирями, гантелями, штангой.</p>	<p>Атлетическая гимнастика (юноши)</p> <p>Обучающийся выполняет упражнения с гантелями, малой штангой или партнером (каждое упражнение выполняется не меньше, чем в четырёх сериях по 8-10 повторов в каждой) - подтягивание на перекладине широким хватом от 4-8 до 4-10 раз; жим, лежа довести до 5 серий, сгибание рук в локтях, стоя со штангой 4-10 раз; «французский» жим, стоя 4-10 раз; поднятие туловища из положения лежа на наклонной доске 4-30 раз; разгибание и сгибание рук в упоре лёжа.</p>
Спортивные игры	
Баскетбол	
<p>Теоретические сведения</p> <p>Правила безопасности во время проведения занятий. Судейская практика. Использование технико-тактических действий в процессе игры. Методика проведения самостоятельных занятий по баскетболу.</p> <p>Специальная физическая подготовка</p> <p>Специальные упражнения на развитие скорости, выносливости, ловкости, координации движений. Специальные подготовительные упражнения баскетболиста.</p> <p>Технико-тактическая подготовка</p> <p>Выбивание и вырывание мяча у активно действующего противника в</p>	<p>Обучающийся знает правила безопасности во время игры в баскетбол; правила судейства игры;</p> <p>характеризует организацию нападения и защиты, противодействия нападения и быстрому прорыву;</p> <p>приводит примеры комплекса подготовительных и специальных упражнений баскетболиста;</p> <p>умеет организовать самостоятельные занятия по баскетболу.</p> <p>Специальная физическая подготовка</p> <p>Обучающийся выполняет упражнения с ускорением (10-20м) из разных стартовых положений разными способами, ведением мяча; "челночный" бег 4x9м; серии прыжков вверх из разных исходных положений, прыжки со скакалкой; упражнения на координацию движений.</p> <p>Технико-тактическая подготовка</p> <p>Обучающийся выполняет выбивание и вырывание мяча у</p>

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

<p><i>Технико-тактическая подготовка</i></p> <p>Тактические действия в нападении: нападающий удар между игроками в зонах «6 и 4», «5 и 6», «6 и 1». Силовая подача в зону «5», в зону «6», в зону «1». Тактические действия в защите: взаимодействие игроков в зоне защиты (свободный от блока, крайний защитник).</p>	<p>темпе); имитацию блокирования нападающего удара;</p> <p>применяет передачи мяча в стену, в парах, тройках; передвижение вдоль сетки скрестным шагом правым и левым боком.</p> <p><i>Технико-тактическая подготовка</i></p> <p>Обучающийся выполняет тактические действия в нападении: нападающий удар между игроками в зонах «6 и 4», «5 и 6», «6 и 1»; силовую подачу в зону «5», в зону «6», в зону «1»;</p> <p>применяет тактические действия в защите: взаимодействие игроков в зоне защиты (свободным от блока; крайним защитником);</p> <p>осуществляет игру с использованием изученных элементов техники.</p>
<i>Футбол</i>	
<p><i>Теоретические сведения</i></p> <p>Футбол в современном олимпийском движении. Физическая и техническая подготовка юного футболиста. Основные правила соревнований. Правила безопасности на занятиях по футболу.</p> <p><i>Специальная физическая подготовка</i></p> <p>Развитие скоростно-силовых качеств, общей и скоростной выносливости; развитие быстроты в игровых действиях. Специальные подготовительные упражнения футболиста.</p>	<p>Обучающийся знает место футбола в современном олимпийском движении; физическую и техническую подготовку юного футболиста; основные правила соревнований;</p> <p>выполняет обязанности судьи во время учебных игр; правила безопасности при игре в футбол.</p> <p><i>Специальная физическая подготовка</i></p> <p>Обучающийся владеет техникой выполнения упражнений на развитие ловкости, гибкости, быстроты;</p> <p>выполняет удары по мячу на дальность; броски мяча на дальность; бег с максимальной скоростью после имитирования удара ногой или головой; бег боком и спиной вперед наперегонки; быстрый переход от бега спиной вперед на обычный и др.; ускорение и рывки с мячом на 30-60 м.</p>

<p><i>Технико-тактическая подготовка</i></p> <p>Совершенствование ударов по мячу на точность ударов, ведения и остановок мяча разными способами; обманные движения (финты); вбрасывание и отбор мяча. Совершенствование игры вратаря: ловля и отбивание мяча. Индивидуальные и командные тактические действия. Тактические комбинации в нападении и в защите.</p>	<p><i>Технико-тактическая подготовка</i></p> <p>Обучающийся выполняет технические элементы: удары по мячу разными способами, ведения и остановки мяча разными способами, обманные движения (финты); вбрасывание и отбор мяча; технику игры вратаря: ловля и отбивание мяча, находясь в воротах и на выходе из ворот; бросание руками и выбивание мяча ногами на точность и дальность; командные тактические действия в сочетании с индивидуальными;</p> <p>придерживается правил игры; правил безопасности во время занятий футболом</p>
<p><i>Гандбол (ручной мяч)</i></p>	
<p><i>Теоретические сведения</i></p> <p>История развития гандбола. Правила проведения соревнований и судейство.</p> <p><i>Специальная физическая подготовка</i></p> <p>Специальные упражнения на развитие силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости; упражнения на развитие координации; подвижные игры с элементами бега, прыжков, приседаний, кувырков, падений и стартов, выполняемые с мячом; игровые эстафеты. Специальные подготовительные упражнения гандболиста.</p> <p><i>Технико-тактическая подготовка</i></p> <p>Отвлекающие действия (финты): передача с ложным замахом на</p>	<p>Обучающийся знает историю развития гандбола; правила проведения соревнований;</p> <p>выполняет правила судейства при игре в гандбол; правила безопасности при игре.</p> <p><i>Специальная физическая подготовка</i></p> <p>Обучающийся выполняет ускоренный бег с разных исходных положений, бег на короткие дистанции с мячом, бег с мячом с последующим броском по воротам; прыжки на одной и двух ногах с последующим ускорением, перекаты и кувырки с последующим ускорением; ведение мяча в быстром темпе с передачей его партнеру; упражнения на растягивание, кувырки (вперед-назад), рывки на короткие расстояния, броски набивного мяча партнеру на дальние расстояния.</p> <p><i>Технико-тактическая подготовка</i></p> <p>Обучающийся выполняет отвлекающие действия (финты):</p>

<p>бросок по воротам, броски по воротам с ложным замахом на передачу. Игра вратаря. Взаимодействие вратаря с защитой. Командные тактические действия, организация нападения путем быстрого прорыва 2х4, 3х3. Двухсторонняя игра</p>	<p>передачу мяча с ложным замахом на бросок по воротам, бросок по воротам с ложным замахом на передачу; командные тактические действия; соблюдает технику игры вратаря; правила игры.</p>
---	---

ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ РАБОЧИХ И СЛУЖАЩИХ

Примерное содержание учебной дисциплины

Содержание учебного материала	Требования к уровню подготовки обучающегося
<i>Теоретическая часть</i>	
<p>Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.</p> <p>Режим человека в трудовой и учебной деятельности. Методы повышения эффективности релаксации и аутотренинга. Активный отдых. Физическая нагрузка и отдых как факторы воздействия на физическое развитие. Вводная и производственная гимнастика.</p> <p>Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.</p> <p>Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Факторы регуляции нагрузки.</p> <p>Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии</p>	<p>Обучающийся понимает влияние экологических факторов, наследственных заболеваний и вредных привычек на здоровье человека, значение личного отношения к здоровью как условия формирования здорового образа жизни; основные принципы построения самостоятельных занятий; содержание врачебного контроля за состоянием системы физического воспитания, режимы в трудовой и учебной деятельности;</p> <p>знает правила безопасности при выполнении физических упражнений в условиях спортивного зала и спортивной площадки</p>

<p>оценки. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p> <p>Правила безопасности при выполнении физических упражнений разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).</p>	
Практическая часть	
Легкая атлетика	
<p>Теоретические знания</p> <p>Классификация видов легкой атлетики (ходьба, бег, прыжки, метания, многоборье). Оздоровительное и прикладное значение легкой атлетики. Особенности личной гигиены легкоатлета. Правила безопасности во время занятий легкой атлетикой.</p> <p>Специальная физическая подготовка</p> <p>Специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения – многоскоки; упражнения для развития скоростно-силовых качеств; специальные упражнения для метаний.</p> <p>Специальные подготовительные упражнения легкоатлета.</p> <p style="text-align: center;">Бег</p> <p>Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (<i>девушки</i>) и 3000 м (<i>юноши</i>).</p> <p>Прыжки.</p>	<p>Обучающийся знает классификацию видов легкой атлетики; оздоровительное и прикладное значение легкой атлетики; особенности личной гигиены легкоатлета;</p> <p>соблюдает правила безопасности во время занятий легкой атлетикой.</p> <p>Специальная физическая подготовка</p> <p>Обучающийся выполняет специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения – многоскоки, упражнения с набивными мячами; специальные упражнения для метаний; специальные подготовительные упражнения легкоатлета.</p> <p style="text-align: center;">Бег</p> <p>Обучающийся выполняет: специальные упражнения легкоатлета; бег с высокого и низкого старта, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м, бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег (<i>девушки</i>) - 2000 м, (<i>юноши</i>) - 3000 м; прыжки в длину и высоту выбранным способом;</p>

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

<p align="center">Специальная физическая подготовка</p> <p>Упражнения с предметами; упражнения для коррекции осанки, упражнения на развитие гибкости, координации движения. Специальные подготовительные упражнения гимнаста. Строевые упражнения.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с предметами (гантели, скакалка, гимнастическая палка, мячи, набивные мячи, обруч), упражнения в паре с партнером. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</p>	<p align="center">Специальная физическая подготовка</p> <p>Обучающийся выполняет упражнения с предметами, упражнения для коррекции осанки, упражнения на развитие гибкости и координации движения, строевые упражнения; специальные подготовительные упражнения гимнаста.</p> <p>Обучающийся выполняет общеразвивающие упражнения с предметами (гантели, скакалка, гимнастическая палка, мячи, набивные мячи, обруч); упражнения для профилактики профессиональных заболеваний; упражнения для коррекции зрения, комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики;</p> <p>соблюдает правила безопасности во время выполнения гимнастических упражнений.</p>
Спортивные игры	
Баскетбол	
<p align="center">Теоретические сведения</p> <p>История развития баскетбола. Правила игры, терминология. Правила безопасности при игре в баскетбол.</p> <p>Формирование профессионально значимых умений и навыков будущих специалистов средствами баскетбола.</p> <p align="center">Специальная физическая подготовка</p> <p>Специальные упражнения на развитие скорости, выносливости, ловкости, координации движений. Специальные подготовительные</p>	<p>Обучающийся знает историю развития баскетбола в мире, значение спортивной игры для формирования профессионально значимых умений и навыков для будущих специалистов, терминологию игры;</p> <p>соблюдает правила игры; правила безопасности при игре в баскетбол.</p> <p align="center">Специальная физическая подготовка</p> <p>Обучающийся выполняет упражнения с ускорением (10-20м) из разных стартовых положений различными способами, с ведением</p>

<p>упражнения баскетболиста.</p> <p>Технико-тактическая подготовка</p> <p>Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Правила безопасности игры. Двухсторонняя игра.</p>	<p>мяча; «челночный бег» 4x9 м.</p> <p>Технико-тактическая подготовка</p> <p>Обучающийся выполняет чередование различных стоек, передвижений, остановок, поворотов в нападении и защите; технику ведения, ловли и передачи мяча в условиях противодействий защитников, технику броска в корзину с разных положений (с места, в движении, прыжком); отвлекающие действия на месте и в движении; технико-тактические приемы защиты и нападения в условиях противодействия игрокам нападающей команды;</p> <p>применяет ведение мяча попеременно правой и левой руками, броски мяча в корзину после ведения и двойного шага с близкого, среднего и дальнего расстояния с разных направлений от щита; штрафные броски одной и двумя руками;</p> <p>демонстрирует отвлекающие действия на месте и в движении; персональную и зональную защиту; двухстороннюю игру.</p>
Волейбол	
<p>Теоретические знания</p> <p>История создания и развития волейбола. Правила безопасности при изучении элементов волейбола.</p> <p>Формирование профессионально значимых умений и навыков будущих специалистов средствами волейбола. Терминологию игры. Правила игры в волейбол.</p> <p>Специальная физическая подготовка</p> <p>Упражнения на развитие скорости, ловкости, выносливости; разнообразные прыжковые упражнения; упражнения с набивными мячами.</p>	<p>Обучающийся знает историю создания и развития волейбола; волейбол как средство физического воспитания, средство развития профессиональных качеств будущего специалиста; терминологию игры;</p> <p>выполняет правила игры в волейбол; правила безопасности, профилактику травматизма волейболиста.</p> <p>Специальная физическая подготовка</p> <p>Обучающийся выполняет ускорение из разных исходных положений 5-10 м с изменением направления и скорости движения, разновидности прыжков, сгибание и разгибание рук в упоре лежа,</p>

<p>Специальные подготовительные упражнения волейболиста.</p> <p style="text-align: center;">Технико-тактическая подготовка</p> <p>Перемещения, разновидности стоек, передача мяча: передача снизу и сверху двумя руками, в парах, через сетку, передача мяча с изменением высоты. Подача: верхняя прямая подача, нижняя прямая подача по зонам. Нападающий удар с различных передач, через сетку. Одиночное блокирование, самостраховка после блока. Правила игры. Правила безопасности игры. Двухсторонняя игра.</p>	<p>перемещения в упоре лежа вправо-влево, по кругу, броски набивного мяча от груди двумя руками вперед, над собой; многократные передачи мяча в стену; передачу мяча в парах, в тройках, в движении; броски теннисного мяча через сетку в цель, в заданную зону, передвижение вдоль сетки приставным шагом правым и левым боком, остановки и выбор исходного положения для блокирования.</p> <p>Технико-тактическая подготовка Обучающийся выполняет технику перемещения (приставным шагом, с остановкой шагом и прыжком, сочетание перемещения и остановки); передачу мяча снизу и сверху двумя руками, верхнюю прямую и боковую подачи с попаданием в плоскость площадки, встречные передачи двумя руками сверху в парах; приемы мяча разными способами;</p> <p>владеет техникой блокирования с последующей страховкой; умеет выбирать место для передачи мяча нападающему игроку, согласовывать свои действия в соответствии с характером передачи; играть по правилам.</p>
Футбол	
<p style="text-align: center;">Теоретические сведения</p> <p>История развития футбола. Правила игры. Роль игры в футбол в совершенствовании профессионально значимых качеств специалиста. Правила безопасности на уроках футбола.</p> <p style="text-align: center;">Специальная физическая подготовка</p> <p>Развитие скоростно-силовых качеств, общей и скоростной выносливости; развитие быстроты в игровых действиях. Специальные подготовительные</p>	<p>Обучающийся знает историю развития футбола; основную терминологию, правила игры; значение футбола для совершенствования профессионально значимых качеств специалиста;</p> <p>соблюдает правила безопасности при игре в футбол.</p> <p style="text-align: center;">Специальная физическая подготовка</p> <p>Обучающийся выполняет упражнения по вбрасыванию и остановке мяча, различные ускорения и рывки с мячом, бег и прыжки в различных сочетаниях; броски</p>

<p>упражнения футболиста</p> <p style="text-align: center;">Технико-тактическая подготовка</p> <p>Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Правила безопасности игры.</p> <p>Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.</p>	<p>набивного мяча разными способами; бег с максимальной скоростью, боком и спиной вперед наперегонки, быстрый переход от бега спиной вперед на обычный; удары ногой или головой, после преодоления препятствий.</p> <p style="text-align: center;">Технико-тактическая подготовка</p> <p>Обучающийся выполняет различные сочетания приемов передвижения с техникой владения мячом; удары по мячу внутренней стороной стопы, средней частью подъема ноги; удары по мячу головой на месте и в прыжке; остановки мяча ногой, грудью, отбор мяча; ведение мяча разными способами, обманные движения (финты); вбрасывание мяча; жонглирование мячом;</p> <p>применяет тактику защиты и нападения;</p> <p>осуществляет игру по упрощенным правилам на площадках разных размеров.</p>
Гандбол (ручной мяч)	
<p style="text-align: center;">Теоретические сведения</p> <p>История развития гандбола. Гандбол как эффективный способ развития основных физических и личностных качеств будущего специалиста: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, смелости и решительности. Терминология спортивной игры. Правила безопасности.</p> <p style="text-align: center;">Специальная физическая подготовка</p> <p>Специальные упражнения по развитию силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости; упражнения на развитие координации; подвижные игры с элементами бега, прыжков, приседаний, кувырков, падений и стартов,</p>	<p>Обучающийся знает историю создания и развития гандбола; влияние игры на развитие основных физических и психических качеств будущего специалиста; правила игры;</p> <p>владеет терминологией игры; выполняет правила безопасности при игре в гандбол.</p> <p style="text-align: center;">Специальная физическая подготовка</p> <p>Обучающийся выполняет специальные упражнения: упражнения на гимнастической стенке, перекладине, брусьях, канате, гимнастической скамейке;</p> <p>бег по пересеченной местности; силовые упражнения, выполняемые гантелями, штангой; бег спиной и боком; броски на дальние расстояния</p>

<p>выполняемые с мячом; игровые эстафеты. Специальные подготовительные упражнения гандболиста.</p> <p style="text-align: center;"><i>Технико-тактическая подготовка</i></p> <p>Передача и ловля мяча в парах, тройках, передача и ловля мяча с отскоком от площадки. Бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику. Перехваты мяча, выбивание или отбор мяча. Контратака.</p>	<p>набивного мяча весом до 1 кг; прыжки в длину и высоту;</p> <p>стартовый рывок и бег на 10-60 м, бег со сменой темпа, остановками и изменением направления;</p> <p>владеет навыками подвижных игр по упрощенным правилам с элементами гандбола.</p> <p><i>Технико-тактическая подготовка</i></p> <p>Обучающийся выполняет передачу и ловлю мяча на месте в парах, в тройках, с отскоком от площадки; бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику; перехваты мяча; выбивание или отбор мяча;</p> <p>владеет тактическими действиями в нападении, защите.</p>
---	--

ВИДЫ СПОРТА ПО ВЫБОРУ

Плавание

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

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

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

Самоконтроль при занятиях плаванием.

Настольный теннис

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

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

Выполнение основных технических приёмов (подача, толчковый удар). Виды подачи. Приём подачи. Выполнение защитных приёмов техники игры: подрезка справа и слева, «свечка». Выполнение серий защитных приёмов техники игры по прямой и диагонали. Выполнение атакующих приёмов техники игры. Правила безопасности при занятиях настольным теннисом. Правила соревнований.

Ритмическая гимнастика

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

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

Атлетическая гимнастика

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

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

Элементы единоборства

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

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

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

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

Дыхательная гимнастика

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

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

Аэробика

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

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

Правила безопасности при занятиях аэробикой.

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

№	Контрольные упражнения	юноши				девушки			
		«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»
1	<i>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</i>								
1.1	Бег 30 м (с)	4.3	4.5	4.8	5.1	4.9	5.1	5.4	6.0
1.2	Бег 60 м (с)	8.1	8.5	8.9	9.4	8.9	9.3	9.6	10.1
1.3	Бег 100 м (с)	14.4	15.2	15.7	16.5	16.7	17.4	18.0	18.7
1.4	Бег 1500 м (мин, с)	5.40	6.00	6.35	7.05	-	-	-	
1.5	Бег 1000 м (мин, с)	-	-	-	-	4.50	5.10	5.40	6.05
1.6	Прыжок в длину с места (см)	2.35	2.20	2.00	1.70	1.85	1.75	1.60	1.40
1.7	Прыжок в длину с разбега (см)	4.15	3.85	3.50	3.10	3.15	2.85	2.50	2.30
1.8	Прыжок в высоту с разбега (см)	120	110	95	80	95	85	75	60
1.9	Метание малого мяча (150г) на дальность (м)	52	47	35	20	25	22	15	10
2	<i>ГИМНАСТИКА</i>								
2.1	Подтягивание на перекладине (раз) Подтягивание на перекладине в висе лежа (раз)	12	8	5	2	20	18	8	4
2.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	33	25	18	10	15	10	8	4
2.3	Наклон вперед из исходного положения, сидя на полу (см)	11	8	5	2	17	10	7	3
2.4	Подъем туловища в сед за 60 с	50	43	35	25	45	37	27	15
3	<i>ВОЛЕЙБОЛ</i>								
3.1	Челночный бег 4х9м	8.8	9.0	9.3	9.7	9.9	10.2	10.7	11.2
3.2	10 прямых верхних передач на точность в определенную зону	8	7	6	2	7	6	5	2
3.3	7 передач на точность через сетку из зоны 2, 3, 4 (в определенную зону)	6	5	4	2	5	4	3	1
4	<i>БАСКЕТБОЛ</i>								
4.1	10 бросков изученным способом (2х5) с дистанции 4,5 м на равном расстоянии между пятью точками (количество попаданий)	5	4	3	0	4	3	2	0
4.2	10 штрафных бросков	5	4	3	0	4	3	2	0
4.3	Броски мяча после	4	3	2	0	4	3	2	0

	ведения и двойного шага (5 попыток)								
5	<i>ФУТБОЛ</i>								
5.1	6 ударов по неподвижному мячу на точность одним из выученных способов с расстояния 16,5 м в заданную половину ворот	5	3	2	0	4	2	1	0
5.2	6 остановок опускающегося мяча одним из выученных способов	5	3	2	0	4	2	1	0
6	<i>ГАНДБОЛ</i>								
6.1	Передача и ловля согнутой рукой сбоку отскочившего от стены мяча с расстояния 3 м (за 30 с)	23-25	20-22	17-19	14-16	22-24	19-21	16-18	13-15
6.2	Ведение мяча, тройной шаг, бросок по воротам с середины поля (количество попаданий из 7 бросков)	7	6	5	4	7	6	5	4

5.1	6 ударов по неподвижному мячу на точность одним из выученных способов с расстояния 16,5 м в заданную половину ворот	5	4	3	0	4	3	2	0
5.2	6 остановок опускающегося мяча одним из выученных способов	5	4	3	0	4	3	2	0
6	<i>ГАНДБОЛ</i>								
6.1	Передача гандбольного мяча на дальность в коридор 2,5 м (м)	17	16	15	14	15	14	13	12
6.2	Броски мяча с 9-ти в нижние углы ворот (с 5-ти попыток, количество точных бросков)	4	3	2	1	4	3	2	1

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

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

4.3	Броски мяча после ведения и двойного шага (5 попыток)	5	4	3	0	4	3	2	0
5	<i>ФУТБОЛ</i>								
5.1	6 ударов по неподвижному мячу на точность одним из выученных способов с расстояния 16,5 м в заданную половину ворот	6	5	4	0	5	4	3	0
5.2	6 остановок опускающегося мяча одним из выученных способов	6	5	4	0	5	4	3	0
6	<i>ГАНДБОЛ</i>								
6.1	Штрафной бросок с 7-ми метров в определенную половину ворот (с 5-ти попыток, количество точных бросков)	4	3	2	1	4	3	2	1
6.2	Тройной шаг с броском по воротам в нижние углы ворот (с 5-ти попыток, количество точных бросков)	4	3	2	1	4	3	2	1

**Ориентировочные контрольные нормативы для обучающихся по
программе подготовки квалифицированных рабочих и служащих
(срок обучения 10 месяцев)**

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

5	<i>ФУТБОЛ</i>								
5.1	6 ударов по неподвижному мячу на точность одним из выученных способов с расстояния 16,5 м в заданную половину ворот	5	3	2	0	4	2	1	0
5.2	6 остановок опускающегося мяча одним из выученных способов	5	3	2	0	4	2	1	0
6	<i>ГАНДБОЛ</i>								
6.1	Передача и ловля согнутой рукой сбоку отскочившего от стены мяча с расстояния 3 м (за 30 с)	23-25	20-22	17-19	14-16	22-24	19-21	16-18	13-15
6.2	Ведение мяча, тройной шаг, бросок по воротам с середины поля (количество попаданий из 7 бросков)	7	6	5	4	7	6	5	4