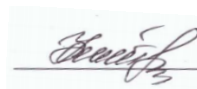
	МИНОБРНАУКИ РОССИИ
	Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Владивостокский государственный университет экономики и сервиса»
	филиал ФГБОУ ВПО «ВГУЭС» в г. Уссурийске

УТВЕРЖДАЮ  
Зам.директора по УР  
О.А.Улитина  
2014г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ОГСЭ.06. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

*«Общеобразовательного цикла» основной профессиональной образовательной  
программы по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения*

Уссурийск, 2014г.

СОГЛАСОВАНО  
Цикловой методической комиссией  
общеобразовательных, общих  
гуманитарных и социально-  
экономических дисциплин  
Председатель Степанова К.В.  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2014г.

Составитель: Колотилова Л.Л., преподаватель филиала ФГБОУ ВПО «ВГУЭС» в г. Уссурийске

**Эксперты:**

**Внутренняя экспертиза**

Техническая экспертиза: Кострова Г.Л., методист филиала ФГБОУ ВПО «ВГУЭС» в г. Уссурийске

Содержательная экспертиза: Степанова К.В., преподаватель, председатель цикловой методической комиссии общеобразовательных, общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин филиала ФГБОУ ВПО «ВГУЭС» в г. Уссурийске

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, утвержденной приказом Министерства образования и науки Р.Ф. от 12 мая 2014 г. № 508.

Рабочая программа разработана в соответствии с разъяснениями по формированию примерных программ учебных дисциплин начального профессионального и среднего профессионального образования на основе Федеральных образовательных стандартов начального профессионального и среднего профессионального образования, утвержденными И.М. Реморенко, директором Департамента государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 августа 2009 года.

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной профессиональной образовательной программы по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения в соответствии с требованиями ФГОС СПО.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины.....	5
2. Структура и содержание учебной дисциплины.....	8
2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	8
2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины.....	9
3. Условия реализации учебной дисциплины.....	45
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.....	48
5. Лист изменений и дополнений, внесенных в рабочую программу.....	51

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины (далее программа УД) – является частью основной профессиональной образовательной программы по специальности СПО 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, разработанной в соответствии с ФГОС СПО.

Рабочая программа может быть использована студентами при самостоятельных занятиях физической культуры для укрепления здоровья, в будущем в профессиональной деятельности (физкультминутки, физкультпаузы).

Рабочая программа составлена для очной и заочной формы обучения.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** учебная дисциплина «Физическая культура» принадлежит к циклу общеобразовательных дисциплин.

**1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

### Базовая часть

В результате освоения дисциплины студент должен уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

В результате освоения дисциплины студент должен знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение

продолжительности жизни;

- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий упражнениями различной направленности;

Вариативная часть – не предусмотрено

При реализации основной образовательной программы по дисциплине «Физическая культура» на основании ФГОС среднего (полного) общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413, у студента должны формировать общие компетенции:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формировать общие компетенции (ОК):

ОК 2. - Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

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

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

ОК 10. - Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

ОК 11. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

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

Максимальной учебной нагрузки студента 244 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 122 часов;
- самостоятельной работы студента 122 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной деятельности</b>	<b>Объем часов</b>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	244
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	122
В том числе:	
Лабораторные занятия	не предусмотрено
Практические занятия	120
Контрольные работы	не предусмотрено
Курсовая работа (проект)	не предусмотрено
Самостоятельная работа студента (всего)	122
В том числе:	
Самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	не предусмотрено
Другие виды самостоятельной работы	не предусмотрено
Итоговая аттестация	Дифференцированный зачет

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
<b>Раздел 1. Основы теории и методики физической культуры</b>		4	
Тема 1.1 Роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека, в сохранении и укреплении его здоровья.	Содержание учебного материала	2	2
	1 О физической культуре и спорте в РФ. Основные понятия: физическая культура, физическое воспитание, физкультурная деятельность, спорт, физическое развитие, физическая подготовка, физическая подготовленность, физическое совершенство. Физические упражнения как средство физического воспитания. Современное состояние физической культуры и спорта. Цели и задачи учебной дисциплины «Физическая культура». Основные положения организации физического воспитания в учебном заведении. Внеаудиторная самостоятельная работа и итоговая аттестация студентов по дисциплине «Физическая культура». Правила техники безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке.		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни	2	2
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		32	
Тема 2.1 Техника безопасности на	Содержание учебного материала	не предусмотрено	

занятиях легкой атлетикой. Переменный бег. Контроль ЧСС.	1		не предусмотрено	
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	2
	1	Овладение и совершенствование техники переменного бега. Совершенствование техники выполнения подготовительных и специальных упражнений. Общая физическая подготовка		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено	
Тема 2.2 Совершенствование беговых упражнений. Бег на короткие дистанции. Бег 30 м. 60 м.	Содержание учебного материала		не предусмотрено	
	1			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	2
	1	Инструктаж по технике безопасности. Обучение технике бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Обучение технике прыжка в длину с места. Повышение уровня. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) Совершенствование низкого старта. Бег на скорость 3*20 м., Бег по прямой с изменением темпа, с ускорением по сигналу. Бег с высокого старта 30 м. 60 м., перед линией финиша- ускорение, после линии финиша- бег по инерции.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено		
Тема 2.3 Выбегание с низкого старта. Техника финиширования. Бег 100 м.	Содержание учебного материала		не предусмотрено	
	1			

Прыжки со скакалкой.	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	2
	1	Беговые упражнения. Переменный бег с ускорением по сигналу. Низкий старт. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). Выбегание с низкого старта с ускорением, финиширование. Бег 100 м. Прыжки со скакалкой. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено	
Тема 2.4 Бег на средние дистанции- 500 м. Прыжок в длину с места.	Содержание учебного материала		не предусмотрено	
	1			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	2
	1	Совершенствование беговых и прыжковых упражнений. Овладение техникой бега на средние дистанции. Бег с изменением темпа, с ускорением по сигналу. Техника отталкивания в прыжках в длину с места. Совершенствовать технику прыжка в длину с места. Повышение уровня ОФП.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено		
Тема 2.5 Кроссовая подготовка. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.	Содержание учебного материала		не предусмотрено	
	1			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	2

	1	Развитие выносливости. Совершенствование беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег с различным соотношением отрезков интенсивного и свободного бега в сумме 1500- 2000 м. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Бег по повороту.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено	
Тема 2.6 Кросс -2000 м.-дев., 3000 м.-юн.	Содержание учебного материала		не предусмотрено	
	1			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	2
	1	Подготовительные и подводящие упражнения. Выполнение контрольного норматива: 2000 м – девушки, 3000 метров – юноши.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено		
Тема 2.7 Челночный бег. Техника метания гранаты.	Содержание учебного материала		не предусмотрено	
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	2
	1	Совершенствование беговых и прыжковых упражнений. Челночный бег 3* 10 м., Бег между препятствиями, меняя направления. Совершенствование техники метания гранаты.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено	
Тема 2.8 Совершенствование техники	Содержание учебного материала		не предусмотрено	

метания малого мяча.	1			
		Лабораторные работы	не предусмотрено	
		Практическое занятие	2	2
		1 Совершенствование техники метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5, 10, 15 м.		
		Контрольные работы	не предусмотрено	
		Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 2.9 Совершенствование прыжков в высоту способом «Перешагивание». Бег с препятствиями. Прыжки через скакалку.		Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1			
		Лабораторные работы	не предусмотрено	
		Практическое занятие	2	2
	1	Совершенствование беговых и прыжковых упражнений. Бег с препятствиями. Спец.- подготовительные упражнения для прыжков в высоту. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Прыжки со скакалкой без учета времени.		
		Контрольные работы	не предусмотрено	
		Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 2.10 Прыжки в высоту способом «Перешагивание». Беговые, прыжковые и подводящие упражнения.		Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1			
		Лабораторные работы	не предусмотрено	
		Практическое занятие	2	2
	1	Прыжки в высоту способом «Перешагивание». Урок- соревнование.		
		Контрольные работы	не предусмотрено	
		Самостоятельная работа обучающихся	12	2
		Разучивание и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие быстроты, скорости и выносливости.		

	Изучение теоретических основ физической культуры в профессиональной подготовке учащихся. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий		
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		32	
Тема 3.1 Техника безопасности на занятиях волейболом. Совершенствование перемещений, стойки волейболиста.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	2	2
	1   Инструктаж по технике безопасности на занятиях волейболом. Совершенствование беговых и прыжковых упражнений. Совершенствование стойки волейболиста. Бег с изменением темпа, с ускорением по сигналу. Передачи мяча в парах, на месте и в движении. Игра, приближенная к волейболу.		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 3.2 Верхняя и нижняя передачи мяча, Совершенствование техники подачи мяча.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	2	2

	1	Подводящие упражнения. Совершенствование верхней и нижней передачи мяча. Передачи мяча: в парах, через сетку из зоны 3 в 2, 4. Прямая нижняя, верхняя подача. Совершенствование техники приема мяча с подачи. Игра у сетки в тройках.		
		Контрольные работы	не предусмотрено	
		Самостоятельная работа обучающихся:	не предусмотрено	
Тема 3.3 . Взаимодействие игроков. Страховка у сетки.		Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1			
		Лабораторные работы	не предусмотрено	
		Практическое занятие	2	2
	1	Подводящие упражнения. Взаимодействие игроков на площадке. Страховка блокирующих, подстраховка слабого игрока, свободного места. Передачи и подача мяча. Учебная игра.		
		Контрольные работы	не предусмотрено	
		Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 3.4 Перемещения игрока. Совершенствование техники нападающего удара.		Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1			
		Лабораторные работы	не предусмотрено	
		Практическое занятие	2	2

	1	<p>Спец.- подготовительные упражнения к в/б.</p> <p>Перемещения игрока по площадке в стойке волейболиста с мячом и без.</p> <p>Разминка с мячом в тройках, в парах.</p> <p>Различные виды передач и выход на мяч.</p> <p>Нападающий удар.</p> <p>Подача мяча, прием с подачи.</p> <p>Учебно-тренировочная игра с применением тактических действий игроков в защите и в нападении.</p>		
		Контрольные работы	не предусмотрено	
		Самостоятельная работа обучающихся:	не предусмотрено	
Тема 3.5 Передача мяча над собой. Техника владения мячом.		Содержание учебного материала	не предусмотрено	
		Лабораторные работы	не предусмотрено	
		Практическое занятие	2	2
	1	<p>Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе. Технические приемы передачи мяча сверху, снизу и выход под мяч. Передача мяча над собой /верхняя и нижняя/ в кругу (высота не ниже 1 м.).</p> <p>Совершенствование техники подачи мяча.</p> <p>Двухсторонняя игра.</p>		
		Контрольные работы	не предусмотрено	
		Самостоятельная работа обучающихся:	не предусмотрено	
Тема 3.6 . Изучение индивидуально-тактических действий в парах. Техника и тактика игры в нападении. ОФП.		Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1			
		Лабораторные работы	не предусмотрено	
		Практическое занятие	2	2

	1	Подводящие упражнения, передачи мяча в парах. Отработка в парах нападающего удара. Разыгрывание комбинаций. Тактические действия в нападении. ОФП на укрепление мышц брюшного пресса, внутренних и внешних мышц бедра, предплечья. Учебная игра.		
		Контрольные работы	не предусмотрено	
		Самостоятельная работа обучающихся:	не предусмотрено	
Тема 3.7 Техника и тактика защиты. Передача мяча над собой.		Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1			
		Лабораторные работы	не предусмотрено	
		Практическое занятие	2	2
	1	Подводящие упражнения. Тактические действия в защите: блокирование, страховка, подстраховка. Технические приемы передачи мяча сверху, снизу и выход под мяч.		
		Контрольные работы	не предусмотрено	
		Самостоятельная работа обучающихся:	не предусмотрено	
Тема 3.8 Развитие прыгучести посредством подготовительных упражнений. Совершенствование техники блокирования.		Содержание учебного материала		
	1		не предусмотрено	
		Лабораторные работы	не предусмотрено	
		Практическое занятие	2	2
	1	Тактические действия в защите: блокирование, страховка, подстраховка.		
	2	Учебная игра.		
		Контрольные работы	не предусмотрено	
		Самостоятельная работа обучающихся:	не предусмотрено	
Тема 3.9 Подача мяча Закрепление техники прямого нападающего удара.		Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1			
		Лабораторные работы	не предусмотрено	

	Практическое занятие	2	2
	1   Подводящие упражнения. Совершенствование и закрепление техники подачи мяча и нападающего удара. Двухсторонняя игра.		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся:	не предусмотрено	
Тема 3.10 Развитие игрового мышления посредством игры в волейбол. Двухсторонняя игра.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	2	2
	1   Нападающий удар в паре через сетку. Подача мяча, прием мяча с подачи. Двухсторонняя игра.		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Изучение правил игры в волейбол, изучение судейства. Разучивание и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие координации и выносливости. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий	12	2
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>		35	
Тема 4.1 Техника безопасности на занятиях баскетболом. Перемещение игрока. Ловля и передача мяча.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	2	2

	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетболом. Овладение техникой выполнения ведения мяча, ловли, передачи и броска мяча с места. Упражнения для развития силы, прыгучести, быстроты реакции. Перемещения по площадке: бег приставными шагами, прыжки, остановки, повороты, с ускорениями по сигналу. Передачи мяча в парах: в движении, на месте. Эстафеты с баскетбольным мячом.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся:		не предусмотрено	
Тема 4.2 Ведение мяча. Перехват. Бросок в кольцо.	Содержание учебного материала		не предусмотрено	
	1			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	2
	1	Перемещения игроков по площадке. Передачи мяча в парах: в движении, на месте. Ведение мяча: по прямой, с изменением направления, обводки препятствий, с броском после ведения. Перехват мяча в тактических действиях нападения. Бросок в кольцо.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающихся:		не предусмотрено		
Тема 4.3 Техника и тактика нападения. Штрафной бросок.	Содержание учебного материала		не предусмотрено	
	1			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	2

	1	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол. Передачи мяча в парах: в движении, на месте. Тактика взаимодействия двух игроков по принципу: отдай и выходи. Техника и тактика нападения (быстрый прорыв, расстановка игроков). Понятие о позиционном нападении: игра через центрального игрока. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся:		не предусмотрено	
Тема 4.4 Техника и тактика защиты. Боковой бросок из-под щита. Финты /обманные движения /.	Содержание учебного материала		не предусмотрено	
	1			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	2
	1	Техника и тактика защиты: Держание игрока при попытках прохода с мячом, выбивание, вырывание, перехват мяча. Подстраховка против игрока, ведущего мяч. Личная защита в своей зоне. Совершенствование броска со штрафной линии. Боковой бросок из-под щита. Индивидуальные действия игрока. Финты /обманные движения / в парах, с броском в кольцо, на месте и в движении.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающихся:		не предусмотрено		
Тема 4.5 Сдача контрольных нормативов	Содержание учебного материала		не предусмотрено	
	1			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	2
	1	Сдача контрольных нормативов		

	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся:	не предусмотрено	
Тема 4.6 Развитие и совершенствование физических и профессиональных качеств	Содержание учебного материала	2	2
	1 Развитие физических качеств как единый процесс. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Возможная степень развития каждого из них. Развитие и совершенствование физических качеств, необходимых как для активной двигательной деятельности: сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость.		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 4.7 Анатомо-морфологические особенности и физиологические функции организма.	Содержание учебного материала	1	1,2
	1 Костная и мышечная системы организма и их функции. Мышечная работоспособность при динамической и статической нагрузках. Основы знаний о физиологических механизмах энергообеспечения мышечной деятельности человека. Нагрузка и отдых как важнейшие элементы воздействия на организм человека физическими упражнениями.		
	2 Кровеносная, дыхательная, нервная, эндокринная, лимфатическая, пищеварительная и выделительная системы организма и их функции. Изменения в системах кровообращения и дыхания при интенсивной мышечной деятельности. Утомление и восстановление в процессе занятий умственной деятельностью и физическими упражнениями. Двигательная активность как биологическая потребность организма.	1	1,2
	Лабораторные работы	не предусмотрено	

	Практическое занятие	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 4.8 Бросок мяча после ведения. Позиционное нападение и личная защита.	Содержание учебного материала	не предусмотрено		
	1			
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Практическое занятие	2	2	
	1	Перемещения игроков по площадке. Передачи мяча в парах: в движении, на месте. Ведение мяча: по прямой, с изменением направления. Финты /обманные движения /. в парах, тройках. Бросок мяча после ведения: ведение, 2 шага- бросок с с 3-х сторон. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2; 3:3; 4:4; 5:5.		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся:	не предусмотрено		
Тема 4.9 3-х очковый бросок. Учебная игра. ОФП.	Содержание учебного материала	не предусмотрено		
	1			
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Практическое занятие	2	2	
	1	Спец.- подготовит, упражнения. Передачи мяча в тройках, в парах, на месте и в движении. Броски с разных точек 3-х очковый бросок. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». Учебная игра. ОФП		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся:	не предусмотрено		

Тема 4.10 Учебно-тренировочная игра.	Содержание учебного материала		не предусмотрено	
	1			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	2
	1	Спец.- подготовит, упражнения. Броски мяча: после ведения. 3-х очковый бросок, штрафной бросок. Учебно-тренировочная игра.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся:		не предусмотрено	
Тема 4.11 Взаимодействие игроков на площадке. Двухсторонняя игра.	Содержание учебного материала		не предусмотрено	
	1			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	2
	1	Спец.- подготовит, упражнения. Передачи мяча в тройках, в парах, на месте и в движении. Техника и тактика нападения, индивидуальные действия при нападении. Взаимодействие игроков на площадке, групповые взаимодействия. Двухсторонняя игра.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся:		не предусмотрено	
Тема 4.12 Двухсторонняя игра.	Содержание учебного материала		не предусмотрено	
	1			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	2
	1	Развитие координации движений, ловкости, быстроты реакции, выносливости посредством игры в баскетбол Спец.- подготовит, упражнения. Техника владения мячом. Двухсторонняя игра.		

	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся:	11	2
	Изучение правил игры в баскетбол, изучение судейства. Разучивание и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие быстроты, координации движений и выносливости. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий		
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>		31	
Тема 5.1 Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Разучивание комплекса упражнений по типу аэробики, Фитнес.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	2	2
	1 Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Разучивание базовых шагов, комплекса упражнений аэробики, фитнес. Упражнения со скакалкой. Контроль ЧСС.		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 5.2 Совершенствование комплекса упражнений по типу аэробики, Фитнес с гимнастическим мячом. ППФП.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	2	2
	1 Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов. Разучивание и совершенствование базовых шагов, комплекса упражнений по типу аэробики, фитнес с гимнастическим мячом. Подготовительные упражнения на г/матах. Повороты на одной ноге, на двух. Прыжки со скамейки на 90, 180, 360 градусов.		

	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 5.3 Фитбол. Совершенствование акробатических упражнений. ППФП.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	2	2
	1 Развитие координации движений. Фитбол - упражнения с большим мячом. Специально-подготовительные упражнения. Совершенствование акробатических упражнений, «мост» из положения лежа, кувырки, стойка на лопатках, на голове, длинный кувырок вперед, кувырок назад ноги врозь, кувырок назад в полушпагат, «мост» с переворотом в упор присев, стойка на лопатках, стойка на голове. Кувырок вперед через препятствие высотой - до 90 см.		
Контрольные работы	не предусмотрено		
Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 5.4 Развитие двигательных качеств посредством ОРУ в парах на сопротивление. Совершенствование методики определения ЧСС после нагрузки для определения тренированности и самоконтроля. ППФП.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	2	2
	1 ОРУ в парах на сопротивление. Специально-подготовительные упражнения. ОФП. Кувырки, «мост», стойка на лопатках, на голове, на руках, переворот боком. Спрыгивание со скамейки с поворотом на 90 градусов, напрыгивание на скамейку. Составить комбинацию упражнений на бревне (г/скамейке). Определение ЧСС после нагрузки		
Контрольные работы	не предусмотрено		

	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 5.5 Совершенствование элементов акробатики -стойка на руках, «мост» с переворотом в упор присев, переворот боком. Акробатическая комбинация.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	2	2
	1 Специально-подготовительные упражнения. Совершенствование элементов акробатики - стойка на руках, «мост» с переворотом в упор присев, переворот боком. Комбинация упражнений на бревне(г/скамейке) Акробатическая комбинация. ОФП.		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 5.6 Комплекс упражнения по типу аэробики, шейпинг с мячом. Танцевальные шаги. Акробатическая комбинация.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	2	2
	1 Комплекс упражнений по типу аэробики, шейпинг с мячом. Танцевальные шаги. Акробатическая комбинация.		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 5.7 Повороты. Прыжки. Упражнения на бревне (г/скамейке). Комплекс гимнастических упражнения для коррекции фигуры. ППФП.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	2	2
	1 Ознакомление с технологией регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студенток. Разучивание комплекса гимнастических упражнений для коррекции фигуры. Упражнения на бревне: (г/скамейке): ходьба, махи ногами, равновесие, повороты, соскок прогнувшись.		
Контрольные работы	не предусмотрено		

	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 5.8 Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки. ППФП.	Содержание учебного материала	не предусмотрено		
	1			
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Практическое занятие	2	2	
	1	Обучение корригирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности студентов).		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 5.9 Разучивание и совершенствование выполнения комплексов общеразвивающих упражнений оздоровительной направленности. ППФП.	Содержание учебного материала	не предусмотрено		
	1			
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Практическое занятие	2	2	
	1	Разучивание и совершенствование выполнения комплексов общеразвивающих упражнений оздоровительной направленности. Разучивание и совершенствование выполнения динамических упражнений с напряжением мышц (гимнастика с гантелями, жим кистью теннисного мяча, сгибание и разгибание рук в упоре, работа с эспандером) и статических силовых упражнений, направленных на развитие выносливости.		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 5.10 Развитие отдельных физических качеств и функциональных возможностей организма.	Содержание учебного материала	не предусмотрено		
	1			
	Лабораторные работы	не предусмотрено		

	Практическое занятие	2	2
	1 Разучивание и совершенствование выполнения комплексов общеразвивающих упражнений оздоровительной направленности. Методика составления индивидуальных программ физического самосовершенствования оздоровительной, тренировочной и профессиональной направленности.		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	11	2
	Составление комплексов утренней зарядки, комплексов общеразвивающих упражнений. Разучивание и выполнение упражнений, направленных на развитие гибкости и координации. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий		
<b>Раздел 6 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		42	
Тема 6.1 Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	2	2
	1 Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики: вводной; для проведения физкультурной паузы; физкультурной минутки; микропаузы активного отдыха, кратких занятий в обеденный перерыв. Релаксационные упражнения, для снятия нервно-эмоционального перенапряжения и кратковременного отдыха.		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 6.2 Разучивание и	Содержание учебного материала	не предусмотрено	

совершенствование выполнения упражнений для профилактики профессиональных заболеваний и травматизма.	1			
		Лабораторные работы	не предусмотрено	
		Практическое занятие	2	2
	1	Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для профилактики профессиональных заболеваний и травматизма. Упражнения на формирование правильной осанки.		
		Контрольные работы	не предусмотрено	
		Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 6.3 Совершенствование ППФП, направленной на развитие выносливости		Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1			
		Лабораторные работы	не предусмотрено	
		Практическое занятие	2	2
	1	Развитие выносливости Упражнения с гантелями, силовая аэробика, упражнения на шведской стенке; Подвижные игры		
		Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 6.4 Совершенствование ППФП, направленной на развитие точности двигательного и зрительного анализаторов		Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1			
		Лабораторные работы	не предусмотрено	
		Практическое занятие	2	2
	1	Броски мяча на точность попадания, жонглирование теннисными мячами. Спортивные игры		
		Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 6.5 Развитие координации двигательных действий		Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1			
		Лабораторные работы	не предусмотрено	
		Практическое занятие	2	2

	1	Развитие координации двигательных действий кистей и пальцев рук с использованием упражнений для мелкой моторики кистей рук, упражнений с мячами (другими предметами) разного диаметра Упражнения на координацию на месте и в движении, ведение баскетбольного мяча, передача мяча в движении Двусторонние игры в волейбол, баскетбол и т.п.		
		Контрольные работы	не предусмотрено	
		Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 6.6 Развитие вестибулярной устойчивости. Подвижные игры.		Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1			
		Лабораторные работы	не предусмотрено	
		Практическое занятие	2	2
	1	Упражнения на равновесие: стойки на носках, одной ноге, разновидности ходьбы в сочетании с движениями рук, туловища. Повороты на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами Подвижные игры.		
		Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 6.7 Упражнения для развития мышц плечевого пояса, ног, мышц брюшного пресса. Спортивные игры.		Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1			
		Лабораторные работы	не предусмотрено	
		Практическое занятие	2	2
	1	Совершенствование ППФП. Упражнения для развития мышц плечевого пояса, ног, мышц брюшного пресса. Приседания, напрыгивания на г/скамейку. Передача мяча над собой /верхняя и нижняя/ в кругу. Спортивная игра - волейбол.		
		Контрольные работы	не предусмотрено	

	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 6.8 Развитие силы, выносливости, гибкости. Спортивные игры.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	2	2
	1 Упражнения на развитие силы, выносливости, гибкости; различные виды отжиманий, прогибы, выпады, упражнения на растяжку. Одновременное ведение мячей левой и правой руками. Спортивная игра - баскетбол.		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 6.9 . Формирование правильной осанки. Развитие координационных способностей.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	2	2
	1 Упражнения на формирование правильной осанки. Развитие координационных способностей: Прыжки с поворотами налево и направо на 90°, 180°, 360° и более. Кувырки: вперед, назад, длинный кувырок вперед, кувырок назад ноги врозь, кувырок назад в полушпагат, с опорой на одну руку, через плечо.		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 6.10 Развитие выносливости. Спортивная ходьба. Совершенствование ППФП	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	2	2

	1	Развитие выносливости. Спортивная ходьба. Бег по пересеченной местности		
		Контрольные работы	не предусмотрено	
		Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 6.11 Воспитание скоростно-силовых качеств.		Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1			
		Лабораторные работы	не предусмотрено	
		Практическое занятие	2	2
	1	Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков Эстафетный бег Прыжки в длину с места Беговые и прыжковые упражнения		
		Контрольные работы	не предусмотрено	
		Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 6.12 Совершенствование способности поддерживать равновесие.		Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1			
		Лабораторные работы	не предусмотрено	
		Практическое занятие	2	2
	1	Оценка эффективности ППФП. Комплекс упражнений на фитнес мячах для равновесия Комплекс упражнений для глаз		
		Контрольные работы	не предусмотрено	
		Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 6.13 Воспитание специальной выносливости.		Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1			
		Лабораторные работы	не предусмотрено	
		Практическое занятие	2	2
	1	Интервальная беговая тренировка (4*200м через 200м ходьбы). Спортивные игры		

	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 6.14 Профилактика нарушений осанки и плоскостопия. Массаж и самомассаж.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	2	2
	1 Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия. Основные методики массажа и самомассажа. Разучивание и совершенствование приемов ручного классического массажа.		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 6.15 Методические основы производственной физической культуры	Содержание учебного материала	1	2
	1 Выбор форм, методов и средств производственной физической культуры в зависимости от условий труда и быта работника. Производственная гимнастика. Физическая культура и спорт в свободное время специалиста. Повышение общей и профессиональной работоспособности средствами физической культуры.		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 6.16 Сдача контрольных нормативов.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	2	2
	1 Сдача контрольных нормативов		
	Контрольные работы	не предусмотрено	

	Самостоятельная работа обучающихся	11	2
	Разучивание и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие выносливости и силовых качеств. Изучение теоретических основ физической культуры в профессиональной подготовке учащихся. Разучивание и выполнение физкультминут, физкультпауз во время профессиональной деятельности своей будущей профессии. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		

<b>Раздел 7. Легкая атлетика</b>		24	
Тема 7.1 Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Переменный бег. Контроль ЧСС. Совершенствование беговых упражнений. Бег на короткие дистанции. Бег 30 м. 60 м. Бег 100 м.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	2	2
	1 Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) Инструктаж по технике безопасности. Совершенствование низкого старта. Бег на скорость 3*20 м., Выбегание с низкого старта. Бег по прямой с изменением темпа, с ускорением по сигналу. Техника финиширования. Бег с высокого старта 30 м. 60 м., перед линией финиша - ускорение, после линии финиша- бег по инерции.		
Контрольные работы	не предусмотрено		
Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 7.2 Бег на средние дистанции- 500	Содержание учебного материала	не предусмотрено	

м. Прыжок в длину с места. Кроссовая подготовка.	1			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	2
	1	Совершенствование беговых и прыжковых упражнений. Бег с изменением темпа, с ускорением по сигналу. Бег на средние дистанции 500м. Техника отталкивания в прыжках в длину с места. Совершенствовать технику прыжка в длину с места.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено	
Тема 7.3 Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Метание малого мяча. Прыжки через скакалку.	Содержание учебного материала		не предусмотрено	
	1			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	2
	1	Развитие выносливости. Совершенствование беговых и прыжковых упражнений. Совершенствовать технику бега по дистанции. Переменный бег с различным соотношением отрезков интенсивного и свободного бега в сумме 1500- 2000 м. Бег по повороту. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено		
Тема 7.4 Кроссовая подготовка. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала		не предусмотрено	
	1			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическая работа		2	2
	1	Кроссовая подготовка. Техника отталкивания в прыжках в длину с места.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено		

Тема 7.5 Кросс -2000 м.-дев., 3000 м.-юн.	Содержание учебного материала		не предусмотрено	
	1			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	2
	1	Подготовительные и подводящие упражнения. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Выполнение контрольного норматива: 2000 м – девушки, 3000 метров – юноши.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено	
Тема 7.6 Совершенствование прыжков в высоту способом «Перешагивание». Бег с препятствиями. Прыжки через скакалку.	Содержание учебного материала		не предусмотрено	
	1			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	2
	1	Совершенствование беговых и прыжковых упражнений. Бег с препятствиями. Спец.- подготовительные упражнения для прыжков в высоту. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Прыжки со скакалкой без учета времени.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающихся		12	2	
<b>Разучивание и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие быстроты, скорости и выносливости. Изучение теоретических основ физической культуры в профессиональной подготовке учащихся. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</b>				
<b>Раздел 8. Волейбол</b>		36		

Тема 8.1 Техника безопасности на занятиях волейболом. Совершенствование перемещений, стойки волейболиста.	Содержание учебного материала		не предусмотрено	
	1			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	2
	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях волейболом. Совершенствование беговых и прыжковых упражнений. Совершенствование стойки волейболиста. Бег с изменением темпа, с ускорением по сигналу. Передачи мяча в парах, на месте и в движении. Игра, приближенная к волейболу.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено		
Тема 8.2 Верхняя и нижняя передачи мяча, Совершенствование техники подачи мяча.	Содержание учебного материала		не предусмотрено	
	1			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	2
	1	Подводящие упражнения. Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками. Совершенствование верхней и нижней передачи мяча. Передачи мяча: в парах, через сетку из зоны 3 в 2, 4. Прямая нижняя, верхняя подача. Совершенствование техники приема мяча с подачи. Игра у сетки в тройках. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающихся:		не предусмотрено		
Тема 8.3 Перемещения игрока. Совершенствование техники нападающего удара. Страховка у сетки.	Содержание учебного материала		не предусмотрено	
	1			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	2

	1	Спец.- подготовительные упражнения к в/б. Перемещения игрока по площадке в стойке волейболиста с мячом и без. Разминка с мячом в тройках, в парах. Различные виды передач и выход на мяч. Нападающий удар. Подача мяча, прием с подачи. Учебно-тренировочная игра с применением тактических действий игроков в защите и в нападении.		
		Контрольные работы	не предусмотрено	
		Самостоятельная работа обучающихся:	не предусмотрено	
Тема 8.4 Техника и тактика защиты. Передача мяча над собой. Совершенствование техники блокирования.		Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1			
		Лабораторные работы	не предусмотрено	
		Практическое занятие	2	2
	1	Подводящие упражнения. Совершенствование техники и тактики защиты. Тактические действия в защите: блокирование, страховка, подстраховка. Технические приемы передачи мяча сверху, снизу и выход под мяч.		
		Контрольные работы	не предусмотрено	
		Самостоятельная работа обучающихся:	не предусмотрено	
Тема 8.5 Подача мяча. Закрепление техники прямого нападающего удара.		Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1			
		Лабораторные работы	не предусмотрено	
		Практическое занятие	2	2
	1	Подводящие упражнения. Совершенствование и закрепление техники подачи мяча и нападающего удара. Двухсторонняя игра.		
		Контрольные работы	не предусмотрено	
		Самостоятельная работа обучающихся:	не предусмотрено	
Тема 8.6 Передача мяча над собой. Техника владения мячом.		Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1			

	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	2
	1	Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе. Технические приемы передачи мяча сверху, снизу и выход под мяч. Приём контрольных нормативов: Передача мяча над собой /верхняя и нижняя/ в кругу (высота не ниже 1 м.), подача мяча на точность по ориентирам на площадке.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся:		не предусмотрено	
Тема 8.7 Изучение индивидуально-тактических действий в парах. Техника и тактика игры в нападении. ОФП.	Содержание учебного материала		не предусмотрено	
	1			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	2
	1	Отработка в парах нападающего удара. Разыгрывание комбинаций. Тактические действия в нападении. ОФП на укрепление мышц брюшного пресса, внутренних и внешних мышц бедра, предплечья. Учебная игра.		
Контрольные работы		не предусмотрено		
Самостоятельная работа обучающихся:		не предусмотрено		
Тема 8.8 Развитие игрового мышления посредством игры в волейбол. Двухсторонняя игра.	Содержание учебного материала		не предусмотрено	
	1			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	2
	1	Нападающий удар в паре через сетку. подача мяча, прием мяча с подачи. Развитие игрового мышления посредством игры в волейбол.		
Контрольные работы		не предусмотрено		
Самостоятельная работа обучающихся:				
Тема 8.9 Сдача контрольных нормативов	Содержание учебного материала		не предусмотрено	
	1			

	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	2	2
	1   Контроль овладения жизненно важными умениями и навыками. Сдача контрольных нормативов		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: <b>Изучение правил игры в волейбол, изучение судейства. Разучивание и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие координации и выносливости. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий</b>	18	2
<b>Раздел 9. Гимнастика</b>		16	
Тема 9.1 Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Разучивание комплекса упражнений по типу аэробики, Фитнес.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	2	2
	1   Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Разучивание базовых шагов, комплекса упражнений аэробики, фитнес. Упражнения со скакалкой. Контроль ЧСС.		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 9.2 Совершенствование комплекса упражнений по типу аэробики, Фитнес с гимнастическим мячом.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	2	2

	1	Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов. Разучивание и совершенствование базовых шагов, комплекса упражнений по типу аэробики, фитнес с гимнастическим мячом. Подготовительные упражнения на г/матах. Повороты на одной ноге, на двух. Прыжки со скамейки на 90, 180, 360 градусов.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено	
Тема 9.3 Фитбол. Танцевальные шаги. Совершенствование акробатических упражнений.	Содержание учебного материала		не предусмотрено	
	1			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	2
	1	Развитие координации движений Фитбол - упражнения с большим мячом. Специально-подготовительные упражнения. Совершенствование акробатических упражнений, «мост» из положения лежа, кувырки, стойка на лопатках, на голове, длинный кувырок вперед, кувырок назад ноги врозь, кувырок назад в полушпагат, «мост» с переворотом в упор присев, стойка на лопатках, стойка на голове. Кувырок вперед через препятствие высотой - до 90 см.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено		
Тема 9.4 Совершенствование элементов акробатики -стойка на руках, «мост» с переворотом в упор присев, переворот боком. Акробатическая	Содержание учебного материала		не предусмотрено	
	1			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	2

комбинация.	1	Специально-подготовительные упражнения. ОФП. Совершенствование элементов акробатики - стойка на руках, «мост» с переворотом в упор присев, переворот боком. Комбинация упражнений на бревне(г/скамейке) Акробатическая комбинация.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: <b>Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</b>		8	2
<b>Раздел 10 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>			24	
Тема 10.1 Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики	Содержание учебного материала		не предусмотрено	
	1			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	2
	1	Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики: вводной; для проведения физкультурной паузы; физкультурной минутки; микропаузы активного отдыха, кратких занятий в обеденный перерыв. Релаксационные упражнения, для снятия нервно-эмоционального перенапряжения и кратковременного отдыха.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено		
Тема 10.2 Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для профилактики профессиональных заболеваний и травматизма.	Содержание учебного материала		не предусмотрено	
	1			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	2
	1	Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для профилактики профессиональных заболеваний и травматизма.		

	Упражнения на формирование правильной осанки.		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 10.3 Развитие координации двигательных действий	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическая работа	2	2
	1 Развитие координации двигательных действий кистей и пальцев рук с использованием упражнений для мелкой моторики кистей рук, упражнений с мячами (другими предметами) разного диаметра Упражнения на координацию на месте и в движении, ведение баскетбольного мяча, передача мяча в движении. Развитие координационных способностей: Прыжки с поворотами налево и направо на 90°, 180°, 360% более. Двусторонние игры в волейбол, баскетбол и т.п.		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 10.4 Профилактика нарушений осанки и плоскостопия. Массаж и самомассаж.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	2	2
	1 Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса гимнастических упражнений для улучшения работоспособности и снятия общего утомления Основные методики массажа и самомассажа. Разучивание и совершенствование приемов ручного классического массажа		
Контрольные работы	не предусмотрено		

	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 10.5 Упражнения для развития и	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	2	2
	1 Упражнения для развития и укрепления мышц плечевого пояса, мышц спины. Подвижные, спортивные игры.		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 10.6 Сдача контрольных нормативов.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	2	2
	1 Контроль овладения жизненно важными умениями и навыками. Сдача контрольных нормативов		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: <b>Разучивание и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие выносливости и силовых качеств. Изучение теоретических основ физической культуры в профессиональной подготовке учащихся. Разучивание и выполнение физкультминут, физкультпауз во время профессиональной деятельности своей будущей профессии. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</b>	12	2
Примерная тематика курсовой работы (проекта)	не предусмотрено		
Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом)	не предусмотрено		
	<b>Всего:</b>	244	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса: спортивного зала, открытой спортивной площадки.

лаборатории – не предусмотрено

Оборудование учебного кабинета:

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- гантели;
- тренажеры;
- гири;
- баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- гимнастические мячи;
- скамейки;
- секундомеры;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

Оборудование лаборатории и рабочих мест лаборатории: - не предусмотрено

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

##### Основные источники

Для преподавателей

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – М.: Академия, 2010.
2. Программное и организационно - методическое обеспечение физического воспитания

обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования. Методические рекомендации к формированию Комплексной программы учебного заведения по предмету «Физическая культура» / Под ред. И.П. Залетаева, А. П. Зотова, М. В. Анисимовой, О. М. Плахова – М.: Издательство Физкультура и Спорт, 2009. – 160 с.

3. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике / Е.Г. Попова – М.: Издательство Терра-Спорт, 2009. - 72 с.
4. Ратов И. П. Двигательные возможности человека и нетрадиционные методы их развития и восстановления / И. П. Ратов – Минск: Издательство Минтиппроект, 2011. – 116 с.
5. Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие. - Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2007. - 23 с.
6. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С.Барчуков; под общ. ред. Г.В.Барчуковой. – М.: КНОРУС, 2011. – 368 с. – (Среднее профессиональное образование).

#### Для студентов

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие для студентов сред. проф. заведений 2-е изд., перераб. – М: Альфа-М: ИНФРА-М, 2010. – 336 с.
2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С.Барчуков; под общ. ред. Г.В.Барчуковой. – М.: КНОРУС, 2011. – 368 с. – (Среднее профессиональное образование).
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф. образования – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 272 с.
4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений – М.: Академия, 2007. – 152 с.
5. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев – М.: Академия, 2010. – 176 с.

## Дополнительные источники

### Для преподавателей

1. Аэробика - идеальная фигура: методические рекомендации / Сост.: В.А. Гриднев, В.П. Шибкова, О.В. Кольцова, Г.А. Комендантов. - Тамбов : Изд-во Тамб. гос. техн. ун-та, 2008. - 44 с.
2. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2009. - 47 с.
3. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 66 с.
4. Бурбо Л. Тренируем мышцы ног и ягодиц за 10 минут в день / Л. Бурбо. – Ростов н/дону: Феникс, 2005. – 160 с.
5. Бурбо Л. Фитбол за 10 минут в день / Л. Бурбо. – Ростов н/дону: Феникс, 2008. – 160 с.
6. Горцев, Геннадий. Аэробика Фитнесс. Шейпинг / Г. Горцев. – М.: Вече, 2011. – 320 с.
7. Жмулин А. В., Масыгина Н. В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных образовательных стандартов – М.: Издательство «Прометей» МПГУ. – 2010.
8. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия / Кеннет Купер: Пер. с англ. – М.: Физкультура с спорт, 2007. – 192 с.

### Для студентов

1. Селуянов, В.Н. ИЗОТОН (Основы оздоровительной физической культуры): Учебное пособие / В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, Е.Б. Мякиченко. – М., Фин. Академия, ОФК. – 2008. – 138 с.
2. Черемисинов В. Н. Валеология / В. Н. Черемисинов – М.: Издательство Физическая культура. - 2011. – 144с.
3. Черенкова С. Л., Физическая культура: самостоятельные занятия / С.Л. Черенкова Брянск: БГТУ. - 2010. – 205 с.
4. Шевякова С.А., Захарова В.Р., Мосиенко М.Г. Физическая культура в режиме дня студента: Методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во Мич ГАУ, 2008. - 15 с.

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

Результаты обучения (освоенные умения, освоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</li> <li>- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</li> <li>- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</li> <li>- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</li> <li>- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</li> <li>- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;</li> </ul>	<p>Экспертное наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.</p>
<p><b>Знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</li> <li>- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li> <li>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий упражнениями различной направленности;</li> </ul>	<p>Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП;</p>

#### 4.1. Конкретизация результатов освоения дисциплины – не предусмотрено

#### 4.2. Технологии формирования ОК

Название ОК	Технологии формирования ОК (на учебных занятиях)
<b>В соответствии с ФГОС среднего (полного) общего образования</b>	
1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	Беседы, внеурочные спортивные мероприятия, подвижные и спортивные игры на уроках
2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Профессионально-прикладная физическая подготовка на учебных занятиях
3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	Контроль и самоконтроль на уроках физической культуры, беседы
4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Применение профессионально-прикладной физической подготовки на уроках, физкультминут, физкультпауз
5) владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.	Спортивные игры на уроках, участие в соревнованиях, спортивных мероприятиях
<b>В соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения</b>	
ОК 2. - Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Составление и соблюдение режима дня, составление и совершенствование индивидуальных комплексов физических упражнений для самостоятельных занятий, ведение дневника самоконтроля
ОК 3. - Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	Участие в соревнованиях, спортивных мероприятиях
ОК 6. - Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	освоение на учебных занятиях по физической культуре командных видов спорта: волейбол, футбол, баскетбол., подвижных игр, эстафет.

<p>ОК 10. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).</p>	<p>Беседы, внеурочные спортивные , военно-патриотические мероприятия.</p>
<p>ОК 11. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.</p>	<p>Беседы, внеурочные спортивные мероприятия</p>

**5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» «Общеобразовательная дисциплина» основной профессиональной образовательной программы по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.**

№ изменения, дата внесения изменения, № страницы с изменением	
БЫЛО	СТАЛО

Колотилова Лариса Леонидовна

Преподаватель филиала ФГБОУ ВПО «ВГУЭС» в г. Уссурийске

Реабилитационные комплексы физических упражнений

Физкультурная минутка, снижающая утомление плечевого пояса.

1. И.п. — стоя, спиной вплотную к спинке стула, взяться нее руками с боков. 1-2 — левую ногу на шаг вперед прогнуться, не отпуская стула, вдох, задержать положе-3-5 с; 3-4 — и.п., выдох. То же с правой. По, 3-4 раза. Темп медленный.

2. И.п. — сидя, упор о сиденье с боков. 1-3 — вдох, выпрямляя руки, приподнять слегка ноги, попытаться оторвать таз от сиденья; 4 — и.п., выдох. 3-4 раза. Затем руки опустить, расслабить плечи, выпрямить спину, руки встряхнуть.

3. И.п. — сидя на стуле. 1 — руки через стороны вверх, скрестить, правая перед левой, вдох; 2 — и.п., выдох; 3 — рука вверх скрестно левая перед правой, вдох; 4 — и.п., выдох. 3-4 раза. Опустить голову, расслабить мышцы шеи и плечевого пояса.

Физкультурная микропауза, активизирующая кровообращение в ногах

Стоя у опоры, 8-10 раз подняться высоко на носки, лодыжки плотно вместе. Затем каждую ногу, согнув в колене, встряхнуть расслабленно. Повторить 2-3 раза. Дышать ритмично. Темп средний.

Физкультурная минутка, нормализующая мозговое кровообращение

1. И.п. — о.с. 1-3 — руки за голову, локти развести, прогнуться, вдох, задержать напряжение 3-5 с; 4 — свести локти, наклонить голову вперед и опустить руки, расслабив плечи, выдох. 4-6 раз.

2. И.п. — ноги на ширине плеч, правая рукаверху, левая сзади, кисти в кулак. 1-10 — быстро меняйте положение рук. Дыхание не задерживать.

3. И.п. — стоя, придерживаясь за одну опору или сидя, голова прямо. 1 — отвести голову назад; 2 — выпрямить голову; 4 — выпрямить подбородок сильно вперед. 4-6 раз. Дыхание равномерное. Темп медленный.

Физкультурная пауза

Ходьба на месте, сжимая и разжимая кисти. 20-30 с.

1. И.п. — о.с. 1-2 — руки вверх в стороны, голову назад, прогнуться, вдох; 3-4 — руки вниз, плечи расслабить, слегка наклониться, голову на грудь, выдох. 4-6 раз. Темп медленный.

2. И.п. — ноги на ширине плеч. 1 — руки перед грудью, вдох; 2 — рывок согнутыми руками назад, вдох; 3 — рывок прямыми руками назад, вдох; 4 — и.п., плечи расслабить, выдох. 6-8 раз. Темп средний.

3. И.п. — стойка ноги врозь. 1 — поворот туловища направо, руки вверх, посмотреть на руки, вдох; 2-3 — пружинистый наклон вперед, руки вниз, голову не опускать, выдох порциями; 4 — и.п. То же влево. По 3-4 раза. Темп средний.

4. И.п. — о.с. Бег на месте 30-40 с. с переходом на ходьбу с замедлением. 15-20 с. Дыхание не задерживать.

5. И.п. — о.с. 1 — левую на широкий шаг в сторону, руки в стороны, вдох; 2-3 — сгибая левую ногу, пружинистый наклон вправо, руки за спину, вдох порциями; 4 — и.п. То же с правой ноги. По 3-4 раза. Темп средний.

6. И.п. — о.с., руки на поясе. 1—3 — поднимаясь на носке правой ноги, мах левой расслабленной вперед, назад, вперед; 4 — и.п. То же на левой ноге. По 3-4 раза. Дыхание не задерживать. Темп средний.

### Физкультурная минутка изометрическая

1. И.п. — сидя, руки на бедрах. Одновременно поднимать правую пятку и левый носок, удерживая напряжение 5 с. Отдых 5 с. То же с другой ноги. 8-10 раз. Дыхание произвольное.
2. И.п. — сидя на стуле. Втягивать и выпячивать живот, удерживая напряжение 3-5 с. Отдых 3 с. 10-12 раз. Дыхание произвольное.
3. И.п. — сидя, руки на поясе. Напрягать и расслаблять ягодичные мышцы, удерживая напряжение 3-5 с. Отдых 3 с. 10-12 раз. Дыхание произвольное.

### Физкультурная микропауза

Свободное дыхание. И.п. сидя: а) — медленный вдох; б) — медленный выдох; в) — пауза. Затем постепенно удлинять выдох и паузу до потребности в новом вдохе. 8-5 дыханий в минуту.

Утомление мышц кистей, часто наблюдающееся при длительном выполнении письменной работы, можно снимать следующими упражнениями:

1. Сжимать и разжимать пальцы рук, постепенно убыстряя темп до предела, затем замедляя его до остановки.
2. Сжимая и разжимая пальцы, поднимать и опускать руки.
3. Руки вытянуть вперед, последовательно сгибать и разгибать пальцы, начиная с большого.
4. Пальцы слегка сжать в кулак, - круговые движения кистями рук в направлении друг к другу, затем в обратную сторону.