

государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
Ростовской области
«Ростовский колледж искусств»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ РО
«Ростовский колледж искусств»

Ищенко И.Б.

«01» августа 2026 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины ОУП.10
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
для специальностей:

- 53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов)**
53.02.04 Вокальное искусство
53.02.05 Сольное и хоровое народное пение
53.02.06 Хоровое дирижирование
53.02.07 Теория музыки
53.02.02 Музыкальное искусство эстрады (по видам)

Ростов-на-Дону
2026 г.

Одобрена цикловой комиссией
отделения общеобразовательных,
гуманитарных и социально-
экономических дисциплин
ГБПОУ РО
«Ростовский колледж искусств»

Протокол №2
от «01» сентября 2026 г.

Председатель:
Гавриленко Я.А.

Разработчик:

Рецензенты:

Разработана на основе Федерального
государственного образовательного
стандарта по специальностям
среднего профессионального
образования
53.02.03 Инструментальное
исполнительство
(по видам инструментов)
53.02.04 Вокальное искусство
53.02.05 Сольное и хоровое народное
пение
53.02.06 Хоровое дирижирование
53.02.02 Музыкальное искусство
эстрады (по видам)
53.02.07 Теория музыки

Преподаватель отделения
общеобразовательных, гуманитарных
и социально-экономических
дисциплин
ГБПОУ РО «Ростовский колледж
искусств»
Козлов Д.С.

Преподаватель ГБПОУ РО
«Ростовское областное училище
(колледж) олимпийского резерва»
Польшина Г.И.

Заведующий методической работой
ГБПОУ РО
«Ростовский колледж искусств»
Золотарев В.В.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ	4
2. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ КУРСА	4
3. ОБЪЕМ КУРСА, ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ И ОТЧЕТНОСТИ	6
4. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА И ТРЕБОВАНИЯ К ФОРМАМ КОНТРОЛЯ	7
5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	14
6. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯМ	16
7. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ	16

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Область применения программы:

Рабочая программа учебной дисциплины является частью примерной основной профессиональной образовательной программы, в соответствии с ФГОС по специальностям СПО:

- 53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов)
- 53.02.04 Вокальное искусство
- 53.02.05 Сольное и хоровое народное пение.
- 53.02.06 Хоровое дирижирование
- 53.02.02 Музыкальное искусство эстрады (по видам)
- 53.02.07 Теория музыки

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

общеобразовательный учебный цикл ОУЦ.00, реализующий федеральный компонент среднего общего образования, раздел - обязательные предметные области ОУП.00.

1.3. Цели и задачи дисциплины:

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

В задачи предмета входит:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

2. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ КУРСА

Результатом освоения междисциплинарного курса является овладение следующими общими (ОК) компетенциями:

ОК 1.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.
ОК 2.	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.
ОК 3.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.
ОК 4.	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.
ОК 5.	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста.
ОК 6.	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.
ОК 7.	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
ОК 8.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
ОК 9.	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранных языках.

Изучение предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» должно обеспечить:

- сформированность экологического мышления, навыков здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира;
- знание правил и владение навыками поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера;

- владение умением сохранять эмоциональную устойчивость в опасных и чрезвычайных ситуациях, а также навыками оказания первой помощи пострадавшим;

- умение действовать индивидуально и в группе в опасных и чрезвычайных ситуациях.

3. ОБЪЕМ КУРСА, ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ И ОТЧЕТНОСТИ

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	288
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	144
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	144
в том числе:	
составление комплексов упражнений	25
самостоятельная работа над оздоровительной программой	94
изучение литературы, аудио и видеозаписей	25
Виды отчетности	Распределение по семестрам
Промежуточная аттестация:	
– экзамены	-
– дифференцированные зачеты	-
– недифференцированные зачеты	1, 2, 3, 4

4. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА И ТРЕБОВАНИЯ К ФОРМАМ И СОДЕРЖАНИЮ ТЕКУЩЕГО, ПРОМЕЖУТОЧНОГО, ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

4.1. Содержание курса:

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1. Основы физической культуры	1-3 семестр		18	
	Теория и практика физической культуры			
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	Содержание		8	
	1.	Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.		
	2.	Социальные функции физической культуры.		
	3.	Физическая культура в структуре профессионального образования.		
	4.	Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие.		
	5.	Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.	8	
	Самостоятельная работа			
	1.	Тематика рефератов:		

		- Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. - Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе). - Рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе). - Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки). - Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).		
Раздел 2. Легкая атлетика				
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Содержание		16	1
	1. Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. 2. Обучение техники прыжка в длину с места. 3. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). 4. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)			

	Самостоятельная работа		16	
	1.	Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции.		
	2.	Совершенствование техники прыжка в длину с места.		
	3.	Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.		
Тема 2.2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».	Содержание		14	1
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).		
	2.	Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	3.	Повышение уровня ОФП.		
	4.	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		
	Самостоятельная работа		14	
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега.		
	2.	Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.		
3.	Закрепление практики судейства.			
Тема 2.3. Бег на средние	Содержание		14	

дистанции.	1.	Овладение техникой бега на средние дистанции.	14	1
	2.	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	3.	Повышение уровня ОФП.		
	4.	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		
	Самостоятельная работа			
	1.	Совершенствование техники бега на средние дистанции		
	2.	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.		
Тема 2.4. Бег на длинные дистанции.	Содержание		14	
	1.	Совершенствовать технику бега по дистанции.	14	1
	2.	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.		
	3.	Разучивание комплексов специальных упражнений.		
	Самостоятельная работа		14	
	1.	Воспитание выносливости.		
Тема 2.5. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	Содержание		14	
	1.	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.	14	1
	2.	Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	3.	Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.		
	Самостоятельная работа		14	
	1.	Составление комплексов упражнений.	14	
	2.	Совершенствование техники бега на короткие, средние и		

		длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.		
Раздел 3. Баскетбол				
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	Содержание		16	1
	1.	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.		
	2.	Основные направления развития физических качеств.	16	
	3.	Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.		
	Самостоятельная работа		16	
	1.	Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.		
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.	Содержание		16	1
	1.	Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».		
	2.	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	16	
	3.	Развитие логического мышления в баскетболе.		
	Самостоятельная работа			
	1.	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок».		
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и	Содержание		16	1
	1.	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.		

передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.	2.	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.		
	3.	Закрепление техники выполнения среднего броска с места.		
	4.	Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.		
Самостоятельная работа			16	
1.	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол.			
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	Содержание		16	1
	1.	Совершенствовать технику владения мячом.		
	2.	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок».		
	3.	Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом.		
	4.	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.		
Самостоятельная работа			16	
1.	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.			
Итого: 288 часов				

4.2. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

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

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
- сформированность экологического мышления, навыков здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира;	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля.
- знание правил и владение навыками поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера;	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля.
- владение умением сохранять эмоциональную устойчивость в опасных и чрезвычайных ситуациях, а также навыками оказания первой помощи пострадавшим;	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля.
- умение действовать индивидуально и в группе в опасных и чрезвычайных ситуациях.	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля.
ОК.10. Использовать в профессиональной деятельности умения и знания, полученные обучающимися в ходе освоения учебных предметов в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования.	Оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики; ЛФК массаж по заболеваниям.

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Реализация программы дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и спортивного зала.

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;
- лыжный инвентарь;
- баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- скамейки;
- секундомеры;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

5.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение курса

Реализация учебной дисциплины «Физическая культура» проходит в соответствии с графиком учебного процесса и обеспечивается учебно-методической документацией: ФГОС СПО по специальностям 53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов), 53.02.04 Вокальное искусство, 53.02.05 Сольное и хоровое народное пение, 53.02.06 Хоровое дирижирование, 53.02.02 Музыкальное искусство эстрады (по видам), 53.02.07 Теория музыки, примерным учебным планом ФГОС СПО специальностей, учебным планом, разработанным колледжем, примерной программой учебной дисциплины, данной рабочей программой, а также методическими разработками преподавателей по отдельным аспектам освоения курса.

Информационное обеспечение курса обеспечивается доступом каждого обучающегося:

- к библиотечному фонду, укомплектованному печатными и/или

электронными изданиями основной и дополнительной учебной литературы по курсу;

- к фонду фонотеки, укомплектованному аудиозаписями по курсу;
- во время самостоятельной подготовки обучающиеся должны быть обеспечены доступом к сети Интернет.

5.2.1. Перечень основной учебной литературы:

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. *Ильинич В.И.* Физическая культура студента и жизнь/ В.И.Ильинич. – М.: Гардарики, 2008.
2. *Ильинич В.И.* Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.
3. *Евсеева С.П.* Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник/ Под ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Спорт, 2020.
4. *Никифорова Г.С.* Психология здоровья: Учебник для вузов/Под ред. Г.С. Никифорова. – М.; СПб.:«Скифия», 2024.

Интернет-ресурсы:

1. www.lib.sportedu.ru
2. www.school.edu.ru
3. <http://www.infosport.ru/minsport/>

Дополнительные источники:

1. *Волков В.Ю.* Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – М.: КноРус, 2026.
2. *Ильинич В.И.* Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И.Ильинич – М.:АО "Аспект Пресс", 1995г.
3. *Казантинова, Г. М.* Физическая культура : учебно-методическое пособие / Г. М. Казантинова, Т. А. Чарова, Н. Б. Озерина. — Волгоград : Волгоградский ГАУ, 2023.
4. *Лутченко Н.Г.* Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие / Н.Г.Лутченко, В.А.Щеголев, В.Ю.Волков, и др.: – СПб.: СПбГТУ, 1999.
5. *Рахматов, А. А.* Теория и история физической культуры: социология физической культуры и спорта : учебное пособие для СПО / А. А. Рахматов, А. И. Рахматов. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2026.
6. *Родиченко В.С.* и др. Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях / В.С.Родиченко – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2012.

7. Физическая культура : учебник / А. С. Гречко, Ю. И. Сиренко, Т. В. Синельникова, Ю. В. Мурзин. — Омск : ОмГУ, 2023.

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯМ

Учебно-методическая

Содержание учебно-методических занятий определяется по выбору преподавателя с учетом интересов обучающихся.

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.

2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.

3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.

4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.

5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.

6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма.

7. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

8. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).

9. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.

Учебно-тренировочная

При проведении учебно-тренировочных 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.

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Самостоятельная работа, включаемая в процесс обучения, — это такая работа, которая выполняется без непосредственного участия учителя, но по его заданию и в специально предоставленное для этого время. При этом

учащиеся сознательно стремятся достигнуть поставленной цели, проявляя свои усилия и выражая в той или иной форме результаты своих умственных и физических действий.

Домашние задания — форма самостоятельной работы учащихся, организуется учителем с целью закрепления и углубления знаний, полученных на уроке, а также для подготовки к восприятию нового учебного материала, а иногда и для самостоятельного решения посильной познавательной задачи; составная часть процесса обучения.

Домашнее задание по физической культуре — одна из форм самостоятельной работы, которая носит, как правило, индивидуальный характер.

Индивидуальные упражнения в домашних условиях способствуют развитию необходимых двигательных качеств таких, как гибкость, выносливость, быстрота, сила, повышая кондиционную физическую подготовленность, которая является основным показателем физического развития и здоровья. Регулярное выполнение домашних заданий по физической культуре вырабатывает привычку активно и добросовестно работать, приобщая тем самым обучающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями совершенствованию двигательных навыков и умений, повышению физического развития.

В начале учебного года, на первых уроках, выявляется уровень развития двигательных качеств каждого студента. Исходя из этого, каждому обучающемуся предлагаются упражнения, направленные на развитие двигательных качеств. Каждый студент отмечает в дневнике самоконтроля контрольные упражнения, первоначальный и конечный результат за один месяц. Учится определять уровень своего физического развития, проводит самоконтроль.

Если студент выполняет упражнение в совершенстве, оно заменяется другим на развитие того же двигательного качества.

В применяемых упражнениях используется дифференциация по полу, состоянию здоровья, уровню подготовленности обучающихся с учетом возрастных особенностей развития физических качеств.

Учеными выявлено существование так называемых критических или сенситивных (чувствительных) периодов, в которых можно добиться наибольших приростов или положительных сдвигов в развитии двигательных качеств.

Увеличение показателей быстроты движений и гибкости тела в юношеском возрасте менее выражены, и требуется значительный объем соответствующих упражнений, чтобы указанные качества продолжали развиваться.

В этот период возникают благоприятные условия для развития выносливости к динамической работе, а также имеются благоприятные условия для развития силовых качеств юношей и девушек.

Для домашних заданий по развитию быстроты, предлагаются: бег на месте — 10 секунд, бег в гору, повторный бег по лестнице через одну, две ступеньки; прыжки по лестнице с поочередной сменой ног, с отягощением и без; повторный бег с ускорением на отрезках 30, 60, 100, 200 м, бег с отягощениями, прыжки со скакалкой в максимальном темпе, серийные многоскоки, челночный бег с предметами, прыжок в длину с места и с разбега, выпрыгивание вверх из низкого приседа.

Индивидуально предлагаются упражнения для развития гибкости: наклоны вперед, упражнения на растягивание по методике В. М. Гомозова: «Трон», «Лодочка», «Скоба», «Лягушка», «Корзинка».

Для развития силы в домашних условиях предлагаются упражнения: подъем переворотом, подтягивание на высокой перекладине, сгибание рук в упоре лежа, приседание с отягощениями, поднимание прямых ног лежа до угла 90 градусов и медленное опускание, бег и прыжки с грузом по лестнице, упражнения с гирями, гантелями, штангой. Девушкам с низким уровнем развития силы предлагается сгибание рук сначала от скамейки, затем от пола.

Упражнения для повышения общей и скоростной выносливости служат основой повышения физической работоспособности обучающихся, а косвенно также и умственной (поскольку способствуют улучшению кровоснабжения не только мышц, но и мозга), развивают волевые качества.

Домашнее задание по развития выносливости: гладкий бег, кроссовый бег, бег в умеренном темпе по лестнице, бег 400—800 м., баскетбол, футбол, настольный теннис, прыжки со скакалкой 3—4 мин, бег по лестнице в умеренном темпе, ходьба на лыжах, катание на коньках.

Приступая к разделу программы «спортивные игры» для домашних заданий используются упражнения на ловкость и быстроту: жонглирование, одновременные круговые движения руками, правая рука вперед, левая назад и наоборот, прыжки со скакалкой 15, 30 сек.

Студентам, которые выполняют контрольные упражнения на «отлично», предлагается увеличить объем, изменить скорость выполнения упражнения, например, прыжки со скакалкой количество раз, за 3—4 мин; сгибание рук в упоре лежа до предельно возможного; прыжки по лестнице без отягощения, затем с отягощением.

При контроле упражнений, который проводится, ежемесячно оценивается техническая и физическая подготовка групповым методом и методом круговой тренировки. Прирост показателей в упражнении оценивается на балл выше.