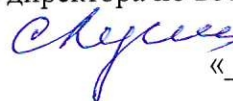


УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по воспитательной работе



С.О. Лукашева

«___» _____ 2023 г.

**План работы студенческого спортивного клуба
«Петровский колледж»**

на 2023-24 учебный год

Секция БАСКЕТБОЛ

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающегося	Объем часов	
1	2	3	
Раздел 1. Введение			
<i>Тема 1.1</i>	<i>Вводное занятие.</i>	2	
Раздел 2. Общая физическая подготовка		28	
<i>Тема 2.1</i> <i>Акробатические упражнения.</i>	Содержание		
	2.1.1	Техника выполнения акробатических упражнений.	2
	2.1.2	Комбинация из освоенных акробатических упражнений (бег, остановки, повороты, рывки)	2
<i>Тема 2.2</i> <i>Легкоатлетические упражнения.</i>	Содержание		
	2.2.1	Совершенствование легкоатлетических упражнений.	2
	2.2.2	Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3x20 м, 3x30 м	2
	2.2.3	Эстафетный бег с этапами. Бег 100м. Бег с чередованием и ходьбой (до 300 м). Бег или кросс.	2
	2.2.4	Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика), согнув ноги через планку (резинку).	2
<i>Тема 2.3</i> Спортивные и подвижные игры.	Содержание		
	2.3.1	Правила игры. Правила эстафеты.	2
<i>Тема 2.4</i> Упражнения для рук, ног, и туловища с предметами.	Содержание		
	2.4.1	Упражнения для мышц туловища и шеи.	2
	2.4.2	Упражнения для мышц ног и таза.	2
<i>Тема 2.5</i> Упражнения для рук, ног и туловища без предметов.	Содержание		
	2.5.1	Маховые и вращательные движения руками и ногами, выполняемые на месте и в ходьбе. Наклоны туловища в разные стороны.	2
	2.5.2	Повороты, наклоны и вращения головы. Наклоны, круговые вращения и повороты туловища.	2
<i>Тема 2.6</i> Комплексные упражнения с мячами разного размера.	Содержание		
	2.6.1	Техника выполнения упражнений с мячами разного размера.	2
	2.6.2	Техника выполнения упражнений с набивными мячами.	2
	2.6.3	Техника выполнения упражнений на фитоболах.	2
Раздел 3. Специальная физическая подготовка		28	
<i>Тема 3.1</i>	Содержание		

Упражнения для развития скоростных качеств.	3.1.1	Совершенствование упражнений для развития скоростных качеств. Бег на 10-15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа. Ускорение на 15,30 м. без мяча и с мячом.	2
	3.1.2	Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180*. Бег боком и спиной вперед	2
	3.1.3	Совершенствование бега с низкого старта.	2
	3.1.4	Эстафетный бег.	2
	3.1.5	Обводка стоек. Рывок с мячом.	2
Тема 3.2 Упражнения для развития гибкости.	3.2.1	Совершенствование упражнений для развития гибкости. Маховые и вращательные движения руками и ногами с максимальной амплитудой; активный (растянутые мышцы напряжены) и пассивный стрейтчинг (растянутые мышцы расслаблены).	2
	3.2.2	Сгибательные и разгибательные упражнения, выполняемые с помощью партнера.	2
Тема 3.3 Упражнения для развития силовых качеств.	3.3.1	Совершенствование упражнения с преодолением веса собственного тела или тела партнера.	2
	3.3.2	Упражнения на тренажерах с небольшими весами(отягощениями), выполняемые с повышенной скоростью и частотой. Упражнения с набивными мячами и гантелями.	2
	3.3.3	Упражнения со штангой.	2
Тема 3.4 Упражнения направленные на развитие выносливости.	3.4.1	Непрерывный бег равномерной или переменной интенсивности, повторный бег.	2
	3.4.2	Кроссовый бег.	2
Тема 3.5 Упражнения со скакалкой.	3.5.1	Выполнение упражнений со скакалкой.	2
	3.5.2	Прыжки на скакалке на выносливость.	2
Раздел 4. Техническая подготовка			30
Тема 4.1 Упражнения без мяча.	Содержание		
	4.1.1	Передвижение в стойке баскетболиста.	2
	4.1.2	Имитация защитных действий против игрока нападения.	2
	4.1.3	Имитация действий атаки против игрока защиты	2
Тема 4.2 Ловля и передача мяча.	4.2.1	Двумя руками от груди, стоя на месте, двумя руками от груди с шагом вперед.	2
	4.2.2	Передача мяча одной рукой с отскоком от пола, передача мяча двумя руками с отскоком от пола, передача мяча одной рукой снизу от пола, то же в движении.	2

	4.2.3	Ловля мяча после полуотскока, ловля высоко летящего мяча, ловля катящегося мяча, стоя на месте, ловля катящегося мяча в движении.	2
<i>Тема 4.3</i> Ведение мяча.	4.3.1	На месте, в движении шагом, в движении бегом.	2
	4.3.2	На месте, в движении шагом, в движении бегом, с изменением направления и скорости, а также с изменением высоты отскока.	2
	4.3.3	Правой и левой рукой поочередно на месте, правой и левой рукой поочередно в движении.	2
	4.3.4	Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.	2
<i>Тема 4.4</i> Броски мяча.	4.4.1	Одной рукой в баскетбольный щит с места, одной рукой в баскетбольную корзину с места, одной рукой в баскетбольную корзину после ведения, одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов, одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.	2
	4.4.2	Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места, двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки, двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места, двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения, двумя руками снизу в движении.	2
	4.4.3	В прыжке со средней дистанции, в прыжке с дальней дистанции.	2
	4.4.4	Штрафные броски.	2
	4.4.5	Вырывание мяча и выбивание мяча.	2
Раздел 5. Тактическая подготовка			26
<i>Тема 5.1</i> Тактика нападения.	5.1.1	Выход для получения мяча, выход для отвлечения мяча.	2
	5.1.2	Розыгрыш мяча, атака корзины.	2
	5.1.3	«Передай мяч и выходи» на заслон.	2
	5.1.4	Наведение, пересечение.	2
	5.1.5	Треугольник ,тройка, восьмерка.	2
	5.1.6	Система быстрого прорыва.	2
<i>Тема 5.2</i> Тактика защиты.	5.2.1	Противодействие получению мяча, выходу на свободное место.	2
	5.2.2	Противодействие розыгрышу мяча, атаке корзины.	2
	5.2.3	Подстраховка.	2
	5.2.4	Переключение, проскальзывание.	2
	5.2.5	Личный и групповой отбор мяча.	2

	5.2.6	Групповой отбор мяча против тройки.	2
	5.2.7	Система личной и зонной защиты.	2
Раздел 6. Правила игры			2
	6.1	Правила игры в баскетбол. Права и обязанности баскетболистов и тренерского состава. Права и обязанности капитана команды. Регламент и положение соревнований. Обязанности судей.	2
Раздел 7. Психологическая подготовка			6
Тема 7.1 Способы регуляции психического состояния.	7.1.1	Формирование перспективной цели, спортивного интереса, заинтересованности, дисциплины.	2
Тема 7.2 Упражнения на расслабление(релаксация). Упражнения на достижение ОБС(оптимальное боевое состояние). Аутогенная тренировка.	7.2.1	Выполнение упражнений связанных с умением расслаблять и напрягать мышцы.	2
Тема 7.3 Контроль психического состояния во время тренировок и соревнований.	7.3.1	Контроль и регуляция дыхания. Специальные дыхательные упражнения. Освоение способов самоконтроля. Приемы измерения пульса, ЧСС(частота сердечных сокращений до, во время и после нагрузки).	2
Раздел 8. Соревнования			28
Тема 8.1 Организация и проведение соревнований. Судейство соревнований.	8.1.1	Судейские жесты.	2
	8.1.2	Организация и проведение соревнований. Судейство.	12
Тема 8.2 Участие в соревнованиях разного уровня.	8.2.1	Контрольные(товарищеские) игры и соревнования.	12
	8.2.2	Анализ (разбор) проведенных игр. Корректировка ошибок.	2
Раздел 9. Итоговое занятие			2
	9.1	Мероприятие с награждением.	2

Секция ВОЛЕЙБОЛ

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающегося		Объем часов
1	2		3
Раздел 1. Теоретические сведения			16
Тема 1.1 Техника безопасности	Содержание		
	1	Правила по технике безопасности на занятиях спортивными играми	2
	Содержание		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающегося		Объем часов
Тема 1.2 История волейбола	1	Происхождение современного волейбола. Разновидности игры. Развитие волейбола в России. Выдающиеся волейболисты	2
	2	Правила игры в волейбол	2
Тема 1.3 Основы здорового образа жизни	Содержание		
	1	Основы здорового образа жизни. Знания, умения и навыки гигиены.	2
	2	Режим дня, основы закаливания организма	2
Тема 1.4 Основы спортивной деятельности	Содержание		
	1	Значение занятий физической культурой и спортом	2
	2	Основы спортивного питания	2
	3	Физические качества человека и их развитие	2
Раздел 2. Техника игры в волейбол			52
Тема 2.1 Стойка. Техника перемещения.	Практические занятия		
	1	Стойка волейболиста. Перемещение в низкой, средней и высокой стойке.	2
Тема 2.2 Передача мяча сверху	Практические занятия		
	1	Обучение отдельным элементам техники передачи мяча двумя руками сверху	2
	2	Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху в целом и его совершенствование	2
	3	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху	2
Тема 2.3 Передача мяча снизу	Практические занятия		
	1	Обучение отдельным элементам техники передачи мяча двумя руками снизу	2
	2	Обучение технике передачи мяча двумя руками снизу в целом и его совершенствование	2
	3	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками снизу	2
Тема 2.4 Подача	Практические занятия		
	1	Виды подач в волейболе. Нижняя прямая, нижняя боковая подачи.	2
	2	Верхняя прямая подача в волейболе (планирующая и укороченная)	2
	3	Верхняя прямая подача в волейболе по зонам на точность. Подача в прыжке (силовая подача)	2
	4	Совершенствование подачи мяча различными способами.	2
Тема 2.5 Атакующие действия	Практические занятия		
	1	Изучение прямого нападающего удара (удар по мячу в стенку, разбег толчок)	2
	2	Изучение прямого нападающего удара (разбег, толчок, прыжок, удар по мячу) по набивному мячу, тренажеру.	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающегося		Объем часов
	3	Атакующие действия с собственного подбрасывания.	2
	4	Атакующие действия с передачи партнера из зоны 2 и 4-е	2
	5	Атакующие действия с передачи в зоне 3-е (первым темпом)	2
	6	Атакующие действия с задней линии	2
	7	Совершенствование прямого нападающего удара с различных передач	2
Тема 2.6 Блокирование	Практические занятия		
	1	Изучение одиночного блокирования	2
	2	Одиночное блокирование при прямом нападающем ударе из зоны 2-а и 4-е	2
	3	Одиночное блокирование при игре первым темпом	2
	4	Изучение группового блокирования	2
	5	Групповое блокирование при прямом нападающем ударе из зоны 2-а и 4-е	2
	6	Групповое блокирование при атаке из 3-ей зоны	2
	7	Групповое и одиночное блокирование при атаке с задней линии	2
8	Совершенствование игры на блоке при комбинационной игре соперника	2	
Раздел 3. Тактика игры в волейбол			32
Тема 3.1 Индивидуальные тактические действия в защите	Практические занятия		
	1	Совершенствование игры в защите в парах	2
	2	Совершенствование игры в защите в парах через сетку	2
3	Совершенствование игры в защите при работе в малых группах	2	
Тема 3.2 Групповые тактические действия в защите	Практические занятия		
	1	Виды страховок в волейболе. Изучение страховки углом вперед.	2
	2	Совершенствование игры страховкой углом вперед	2
	3	Изучение страховки углом назад	2
	4	Совершенствование игры страховкой углом назад	2
	5	Изучение страховке свободным нападающим	2
6	Совершенствование игры страховкой свободным нападающим	2	
Тема 3.3. Индивидуальные тактические действия в нападении	Практические занятия		
	1	Совершенствование игры в нападении в парах	2
2	Совершенствование игры в нападении в парах через сетку	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающегося		Объем часов
	3	Совершенствование игры в нападении при работе в малых группах (атака по линии и по ходу)	2
Тема 3.4 Групповые тактические действия в нападении	Практические занятия		
	1	Виды комбинаций в волейболе. Атака первым темпом (взлёт, зона, убежание за спину)	2
	2	Изучение комбинаций (ошибка, эшелон, волна, четверка)	2
	3	Изучение комбинации крест, обратный крест)	2
	4	Совершенствование комбинаций в учебной игре	2
Раздел 4. Общая и специальная физическая подготовка			12
Тема 4.1 Общая физическая подготовка	1	Развитие скоростно-силовых качеств	2
	2	Развитие выносливости	2
	3	Развитие ловкости, гибкости	2
Тема 4.2 Специальная физическая подготовка			
	1	Развитие специальной выносливости и силы	2
	2	Развитие прыгучести, и скоростно-силовых качеств	2
	3	Развитие специальной ловкости	2
Раздел 5 Игровая подготовка, участие в соревнованиях.			40
Тема 5.1 Учебная игра			
	1	Учебная игра малыми группами (2х2, 3х3, 4х4) Учебная игра 6х6 с заданием	10
	2		
3	Учебная игра, приближенная к соревнованиям	10	
Тема 5.2 Соревнования			
	1	Соревнование среди ССУЗОВ	10
	2	Районные соревнования	10
ВСЕГО			152

Секция ФУТБОЛ

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающегося		Объем часов
<i>1</i>			<i>3</i>
Раздел 1. Введение	1.1 Вводное занятие.		2
Раздел 2. Общая физическая подготовка			28
Тема 2.1 Акробатические упражнения.	Содержание		
	2.1.1	Техника выполнения акробатических упражнений.	2
	2.1.2	Комбинации из освоенных акробатических упражнений (бег, остановки, повороты, рывки).	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающегося		Объем часов
Тема 2.2 Легкоатлетические упражнения.	<i>Содержание</i>		
	2.2.1	Совершенствование легкоатлетических упражнений.	2
	2.2.2	Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3x20 м, 3x30 м.	2
	2.2.3	Эстафетный бег с этапами. Бег 100 м. Бег с чередованием и ходьбой (до 300 м). Бег или кросс.	2
	2.2.4	Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика), согнув ноги через планку (веревочку).	2
Тема 2.3 Спортивные и подвижные игры.	<i>Содержание</i>		
	2.3.1	Правила игры. Правила эстафеты.	2
Тема 2.4 Упражнения для рук, ног и туловища с предметами.	<i>Содержание</i>		
	2.4.1	Упражнения для мышц туловища и шеи.	2
	2.4.2	Упражнения для мышц ног и таза.	2
Тема 2.5 Упражнения для рук, ног и туловища без предметов.	<i>Содержание</i>		
	2.5.1	Маховые и вращательные движения руками и ногами, выполняемые на месте и в ходьбе. Наклоны туловища в разные стороны.	2
	2.5.2	Повороты, наклоны и вращения головы. Наклоны, круговые вращения и повороты туловища.	2
Тема 2.6 Комплексные упражнения с мячами разного размера.	<i>Содержание</i>		
	2.6.1	Техника выполнения упражнений с мячами разного размера.	2
	2.6.2	Техника выполнения упражнений с набивными мячами.	2
	2.6.3	Техника выполнения упражнений на фитболах.	2
Раздел 3. Специальная физическая подготовка			28
Тема 3.1 Упражнения для развития скоростных качеств.	<i>Содержание</i>		
	3.1.1	Совершенствование упражнений для развития скоростных качеств. Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа. Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом.	2
	3.1.2	Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки).	2
	3.1.3	Совершенствования бега с низкого старта.	2
	3.1.4	Эстафетный бег.	2
	3.1.5	Обводка стоек. Рывок с мячом.	2
Тема 3.2 Упражнения для развития гибкости.	3.2.1	Совершенствование упражнений для развития гибкости. Маховые и вращательные движения руками и ногами с большой амплитудой; активный (растянутые мышцы напряжены) и	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающегося		Объем часов
		пассивный стретчинг (растянутые мышцы расслаблены).	
	3.2.2	Сгибательные и разгибательные упражнения, выполняемые с помощью партнера.	2
Тема 3.3 Упражнения для развития силовых качеств.	3.3.1	Совершенствование упражнения с преодолением веса собственного тела или тела партнера.	2
	3.3.2	Упражнения на тренажерах с небольшими отягощениями, выполняемые с повышенной скоростью и частотой. Упражнения с набивными мячами и гантелями.	2
	3.3.3	Упражнения со штангой.	2
Тема 3.4 Упражнения, направленные на развитие выносливости.	3.4.1	Непрерывный бег равномерной или переменной интенсивности, повторный бег.	2
	3.4.2	Кроссовый бег.	2
Тема 3.5 Упражнения со скакалкой.	3.5.1	Выполнение упражнений со скакалкой.	2
	3.5.2	Прыжки на скакалке на выносливость.	2
Раздел 4. Техническая подготовка			30
Тема 4.1	Содержание		
Техника удара по мячу.	4.1.1	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема. Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема. Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком.	2
	4.1.2	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары по летящему мячу серединой подъема. Удары по летящему мячу серединой лба. Удары по летящему мячу боковой частью лба.	2
	4.1.3	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь.	2
	4.1.4	Техника выполнения удара по мячу с полулета.	2
	4.1.5	Техника выполнения обводящего удара.	2
Тема 4.2	Содержание		
Техника остановок и передач мяча (формирование «чувства мяча»).	4.2.1	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы.	2
	4.2.2	Остановка мяча грудью. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.	2
	4.2.3	Броски мяча верхом и остановка грудью. Передача мяча партнеру верхом с рук, прямым подъемом на 10 м.	2
	4.2.4	Единоборство в парах (игра 1 на 1). Жонглирование мячом, бедром, головой, голеностопом правой, левой ноги.	2
Тема 4.3	4.3.1	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающегося		Объем часов
Техника игровых приемов (ведение мяча, жонглирование мячом).		скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника).	
	4.3.2	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.	2
Тема 4.4 Техника обманных движений (финтов).	4.4.1	Обводка с помощью обманных движений (финтов).	2
	4.4.2	Игра 4 на 4 игрока на площадке 40 м x 20 м вдвое ворот; во время игры чаще использовать финт «проброс мяча мимо соперника».	2
Тема 4.5 Овладение приемами «вбрасывания мяча».	4.5.1	Понятие о спортивной технике. Вбрасывание мяча в цель. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.	2
Тема 4.6 Техника вратаря.	4.6.1	Ловля катящегося мяча. Ловля мяча, летящего навстречу. Ловля мяча сверху в прыжке. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Ловля мяча в падении (без фазы полёта).	2
Раздел 5. Тактическая подготовка			26
Тема 5.1 Тактика приёмов, передач и перехвата мяча.	5.1.1	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.	2
	5.1.2	Единоборство 1x1. Ручной мяч.	2
	5.1.3	Передача мяча в касание, передача мяча с остановкой.	2
Тема 5.2 Тактика защиты.	5.2.1	Противодействие маневрированию. Совершенствование в «перехвате» мяча.	2
	5.2.2	Совершенствовать игру в защите в меньшинстве.	2
	5.2.3	Выход 2 в 1. Игра 4 на 4.	2
	5.2.4	Взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров.	2
Тема 5.3 Тактика обманных движений: «Ложный замах на удар».	5.3.1	Сохранения мяча во время ведения в парах.	2
	5.3.2	Квадрат 5х 3 м, на площадке размером 20 м x 20 м.	2
	5.3.3	Ведение мяча различными способами на площадке 40 м x 20 м.	2
	5.3.4	Игра 4 на 4 игрока на площадке 40 м x 20 м в двое ворот с использованием финтов.	2
Тема 5.4 Тактика вратаря.	5.4.1	Совершенствование построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов.	2
	5.4.2	Тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.	2
Раздел 6. Правила игры			2
	6.1	Правила игры в футболе. Права и обязанности футболистов и тренеров. Права и обязанности капитана команды. Обязанности судей. Регламент соревнований.	2
Раздел 7. Психологическая подготовка			6

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающегося		Объем часов
Тема 7.1 Способы регуляции психического состояния.	7.1.1	Формирование перспективной цели, спортивного интереса, дисциплины.	2
Тема 7.2 Упражнения на релаксацию. Упражнения на достижение ОБС (оптимального боевого состояния). Аутогенная тренировка	7.2.1	Выполнение упражнений связанных с умением расслаблять и напрягать мышцы.	2
Тема 7.3 Контроль психического состояния во время тренировок и соревнований.	7.3.1	Контроль и регуляция дыхания. Специальные дыхательные упражнения. Освоение способов самоконтроля. Приемы измерения пульса (частота сердечных сокращений до, во время и после нагрузки).	2
Раздел 8. Соревнования			28
Тема 8.1 Судейство соревнований. Организация и проведение соревнований.	8.1.1	Жесты судей.	2
	8.1.2	Организация и проведение соревнований. Судейство.	12
Тема 8.2 Участие в соревнованиях разного уровня.	8.2.1	Контрольные игры и соревнования.	12
	8.2.2	Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.	2
Раздел 9. Итоговое занятие			2
	9.1	Мероприятие с награждением.	2

Секция ПОЛИАТЛОН

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающегося		Объем часов
1	2		3
Раздел 1. Теоретические сведения			4
Тема 1.1 Техника безопасности	Содержание		
	1	Правила по технике безопасности на занятиях по полиатлону. Личная гигиена учащихся. Виды закаливания. Планирование режима труда и отдыха.	2
Тема 1.2 Основы спортивной деятельности	1	Значение занятий физической культурой и спортом и основой спортивного питания.	2
Раздел 2. Общая физическая подготовка			48
	Практические занятия		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающегося		Объем часов
Тема 2.1 Строевые упражнения	1	Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем. Понятие о предварительных и исполнительных командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.	2
Тема 2.2 Общеразвивающие упражнения без предметов.	Практические занятия		
	1	<p>Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении; упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях;</p> <p>Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. Наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа - поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища.</p> <p>Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.</p> <p>Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, в положении лёжа, перетаскивание, приседание с партнёром, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.</p>	2
	2	Разминочный бег. ОРУ. Специально-беговые упражнения. Бег с препятствиями. Игра в городки.	2
Тема 2.3 Общеразвивающие упражнения с предметами.	Практические занятия		
	1	Упражнения с набивными мячами: поднятие, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой над головой, за спиной броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками, ловлей мяча.	8

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающегося		Объем часов
	2	Упражнения с гантелями, штангой, поясами с грузом и другими тяжестями: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Упражнения со скакалкой.: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами; упражнения с резиновыми жгутами.	10
	3	Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, стену Выбор упражнений зависит от тренера, который решает задачи на определённом уровне подготовки.	4
Тема 2.4 Акробатические упражнения и упражнения для развития ловкости.	Практические занятия		
	1	Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки: кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.	2
	2	Подвижные игры с мячом на развитие ловкости (выбивание, меткий стрелок и др.). Кувырки вперёд и назад, перекаты через плечо с элементами обманных движений.	2
Тема 2.5 Подвижные игры и эстафеты.	Практические занятия		
	1	Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием. Игры на сопротивление, на внимание, на координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.	10
Тема 2.6 Лёгкоатлетические упражнения.	Практические занятия		
	1	Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800, 1000 метров. Кроссы от 1 до 5 км. Бег – 6-минутный и 12-минутный. Прыжки в длину с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.	6

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающегося		Объем часов
	2	Подвижные игры и эстафеты.	2
Раздел 3. Специальная физическая подготовка. Легкоатлетическая подготовка.			34
Тема 3.1. Упражнения для развития быстроты.	Практические занятия		
	1	. Упражнения для развития стартовой скорости. Бег на короткие дистанции из различных исходных положений. Эстафеты с элементами старта. Ускорения под уклон 3-5 градусов. Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с изменением направления. Бег с изменением скорости.	12
	2	Упражнения с отягощениями на мышцы ног.	2
	3	Упражнения с набивными мячами. Акробатические упражнения.	2
	4	Бег с высокого и низкого старта.	2
	5	Стартовый разгон и бег по дистанции. Финиширование.	2
Тема 3.2 Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	Практические занятия		
	1	Приседания с отягощением, для подростков и юношеских групп от 40 до 70% веса спортсмена, с последующим быстрым выпрямлением. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий.	2
	2	Спрыгивание (высота 40-80 см.) с последующим прыжком вверх или рывком на 7 - 10 метров. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилками. Бег на лыжах на короткие дистанции (300-800 м.).	2
	3	Подтягивание сериями на быстроту с последующим увеличением кол-ва раз в серии Эстафеты с элементами бега, прыжков, переносов тяжестей. Подвижные игры типа: «Челнок», «Прыжковая эстафета) и т.д.	2
Тема 3.3. Прыжки в длину с разбега.	1	Обучить технике толчка в сочетании с разбегом.	2
	2	Обучить движению прыгуна в полете.	2
	3	Изучить технике приземления	2
	4	Прыжки в длину с полного разбега	2
Тема 3.4 Упражнения для развития специальной выносливости.	Практические занятия		
	1	Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег, кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технические упражнения и задания. Игровые упражнения	4

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающегося		Объем часов
Тема 3.5 Метание гранаты на дальность.		большой интенсивности, тренировочные занятия с увеличенной продолжительностью.	
	2	Упражнения с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, тренажёрами. Силовые упражнения для всех групп мышц (подтягивание, отжимание, прыжковые упражнения)	6
	1	Обучить правильному ритму последних трёх бросковых шагов в сочетании с броском и метание с трех шагов с предварительно отведенной рукой	2
	2	Обучить отведению гранаты в движении шагом, бегом, в сочетании с броском. Метание гранаты в целом.	2
Стрелковая подготовка.		10	
Тема 3.6 Стрельба из пневматической винтовки.	1	Техника безопасности. Приемы и правила поведения с оружием. Положение тела при стрельбе с оружием.	2
	2	Изготовка для стрельбы. Подсистема «Дыхание» - управление дыханием. Стрельба из положения сидя.	2
	3	Точное прицеливание и управление спуском. Стрельба из положения сидя.	2
	4	Стрельба из положения стоя.	2
	5	Стрельба из малокалиберной винтовки лёжа.	2
Раздел 4 . Участие в соревнованиях			32
Тема 4.1 Соревнования	Практические занятия		
	1	Соревнования среди ССУЗов	10
	2	Районные соревнования	10
	3	Городские соревнования	12
ВСЕГО			144

Секция Настольный теннис

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающегося		Объем часов
1	2		3
Раздел 1. Теоретические сведения			16
Тема 1.1 Техника безопасности	Содержание		
	1	Т/б на уроках по настольному теннису	2
Тема 1.2 История настольного тенниса	Содержание		
	1	Физическая культура в современном обществе.	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающегося		Объем часов
	2	История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе.	2
Тема 1.3 Основы здорового образа жизни	Содержание		
	1	Основы здорового образа жизни. Знания, умения и навыки гигиены.	2
	2	Режим дня, основы закаливания организма	2
Тема 1.4 Основы спортивной деятельности	Содержание		
	1	Значение занятий физической культурой и спортом	2
	2	Основы спортивного питания	2
	3	Физические качества человека и их развитие	2
Раздел 2. Оборудование и хваты			52
Тема 2.1 Оборудование	Практические занятия		
	1	Выбор ракетки и способы держания.	2
Тема 2.2 Передача мяча сверху	Практические занятия		
	1	Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.	2
	2	Игра в ближней и дальней зонах.	2
	3	Вращение мяча.	2
Тема 2.3 Хваты	Практические занятия		
	1	Жесткий хват	2
	2	Мягкий хват	2
	3	Хват «пером».	2
Тема 2.4 Разновидности	Практические занятия		
	1	Разновидности хватки «пером»	2
	2	Разновидности хватки «малые клещи»	2
	3	Разновидности хватки «большие клещи».	2
	4	Разновидности хватки «Турецкий хват»	2
Тема 2.5 Атакующие действия	Практические занятия		
	1	Удары по мячу накатом.	2
	2	Удар по мячу с полулета	2
	3	Удар подрезкой	2
	4	Срезка	2
	5	Толчок	2
	6	Удары по мячу накатом слева из под стола	2
	7	Удары по мячу справа из под стола	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающегося		Объем часов
Тема 2.6 Положения	Практические занятия		
	1	Основные положения теннисиста.	2
	2	Исходные положения, выбор места.	2
	3	Способы перемещения	2
	4	Перемещения шагами	2
	5	Перемещения прыжками	2
	6	Перемещения выпадами	2
	7	Перемещения бросками	2
	8	Одношажные и двухшажные перемещения.	2
Раздел 3. Тактика игры в настольном теннисе			32
Тема 3.1 Зоны	Практические занятия		
	1	Игра в ближней зоне	2
	2	Игра в дальней зоне	2
	3	Игра и в дальней и в ближней зоне	2
Тема 3.2 Подача	Практические занятия		
	1	Общие положения о подаче	2
	2	Подача с верхнем вращением	2
	3	Боковая подача	2
	4	Нижняя подача	2
	5	Подача с нижнем вращением	2
	6	Короткие и длинные подачи	2
Тема 3.3. Тактические действия в нападении	Практические занятия		
	1	Удары накатом	2
	2	Удары с подрезкой мяча	2
	3	Удары накатом	2
	4	Удар по короткому мячу	
	5	Удар крученая свеча	2
	6	Удар по длинному мячу	2
	7	Удар накатом из под стола слева	2
	8	Удар накатом из под стола справа	2
Раздел 4. Общая и специальная физическая подготовка			12
	1	Развитие скоростно-силовых качеств	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающегося		Объем часов
Тема 4.1 Общая физическая подготовка	2	Развитие выносливости	2
	3	Развитие ловкости, гибкости	2
Тема 4.2 Специальная физическая подготовка			
	1	Развитие специальной выносливости и силы	2
	2	Развитие и скоростно-силовых качеств	2
	3	Развитие специальной ловкости	2
Раздел 5 Игровая подготовка, участие в соревнованиях.			40
Тема 5.1 Учебная игра			
	1	Учебная игра в упрощённых условиях	10
	2	Учебная игра	
	3	Учебная игра, приближенная к соревнованиям	10
Тема 5.2 Соревнования			
	1	Соревнования «Приз первокурсника»	10
	2	Соревнования спартакиада ССУЗОВ	10
ВСЕГО			152

Секция Элементы самообороны

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающегося		Объем часов
1	2		3
Раздел 1. Вводное занятие			20
Тема 1.1 Техника безопасности	Содержание		
	1	Правила по технике безопасности на занятиях по самообороне	2
	2	Защитная экипировка	2
	3	Инструктаж по использованию спортивного инвентаря	2
Тема 1.2 Основы спортивной деятельности	Содержание		
	1	Значение занятий физической культурой и спортом	2
	2	Основы спортивного питания	2
	3	Физические качества человека и их развитие	2
Тема 1.3 Основы здорового образа жизни	Содержание		
	1	Основы здорового образа жизни. Знания, умения и навыки гигиены.	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающегося		Объем часов
	2	Режим дня, основы закаливания организма	2
Тема 1.4 История ушу-саньда	Содержание		
	1	Происхождение ушу-саньда. Развитие ушу-саньда в России. Основные отличия ушу-саньда от иных видов единоборств	2
	2	Правила соревнований по ушу-саньда	2
Раздел 2. Общеразвивающие физические упражнения			14
Тема 2.1 Повышение уровня физической, технической, тактической и психологической подготовленности спортивных результатов с учетом индивидуальных, возрастных и гендерных особенностей спортсменов.	Практические занятия		
	1	Повышение уровня психологической подготовленности спортсменов.	2
	Практические занятия		
	1	Повышение специальной выносливости спортсменов	4
	2	Повышение уровня обще физической, технической, тактической подготовленности	4
	3	Повышение функциональных возможностей организма спортсменов	4
Раздел 3. Освоение техники УШУ-саньда			42
Тема 3.1 Индивидуальные тактические действия в защите	Практические занятия		
	1	Разучивание разрешенных технических действий УШУ-саньда	6
	2	Разучивание способов самостраховки, как отдельно проводимых бросков, так и во-время проведения приема (подсечка, задняя подножка и так далее)	6
	3	Проведение спарриновой работы для усвоения техники УШУ-саньда в комбинационном исполнении, для выполнения занимающимися ударной и бросковой техники, как отдельно, так и совместно	6
	4	Разучивание и отработка защитных приемов	6
Тема 3.2. Индивидуальные тактические действия в нападении	Практические занятия		
	1	Разучивание и отработка ударной техники	4
	1	Увеличение броскового арсенала в УШУ-саньда (клинч, сваливания, скрутки)	6
	2	Спарринговая комбинаторика	6
	3	Изучение комбинации крест, обратный крест)	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающегося		Объем часов
Раздел 4. Общая и специальная физическая подготовка			18
Тема 4.1 Общая физическая подготовка	1	Развитие скоростно-силовых качеств	2
	2	Развитие выносливости	2
	3	Развитие ловкости, гибкости	4
Тема 4.2 Специальная физическая подготовка	1	Развитие специальной выносливости и силы	4
	2	Развитие прыгучести, и скоростно-силовых качеств	4
	3	Развитие специальной ловкости	2
Раздел 5 Итоговая подготовка			50
Тема 5.1 Совершенствование индивидуального спортивного мастерства	1	Спарринговая комбинаторика	10
	3	Отработка и совершенствование техники ушу-саньда	10
Тема 5.2 Соревнования	1	Соревнование среди клубов ушу-саньда	10
	2	Районные соревнования, ранговые соревнования на присвоение категорий	20
ВСЕГО			144

Секция Дартс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающегося		Объем часов
1	2		3
Раздел 1. Теоретические сведения			2
Тема 1.1 Техника безопасности	Содержание		
	1	Техника безопасности на занятиях, история, правила и основные понятия игры.	2
Раздел 2. Техника игры в дартс			18
Тема 2.1 Общие теоретические сведения по технике игре в дартс.	Теоретическое занятие		2
	1	Стойки, исходные положения, положения ног туловища рук и головы, правильное дыхание. Техника бросков.	2
Тема 2.2 Стойки, исходные положения и техника броска.	Практические занятия		16
	1	Основная стойка и исходное положение при игре в дартс.	2
	2	Техника броска из основной стойки.	2
	3	Отработка техники броска из основной стойки.	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающегося		Объем часов
	4	Техника броска из не ведущей стойки с не ведущей руки.	2
	5	Отработка техники броска из различных положений.	2
	6	Совершенствование техники броска с различных дистанций.	2
	7	Совершенствование техники броска в усложненных условиях.	2
	8	Совершенствование техники броска в упрощенных условиях.	2
Раздел 3. Игровая подготовка.			12
Тема 3.1 Правила игры и соревнований.	Теоретическое занятие.		2
	1	Общие сведения об игре, правила игры, правила соревнований.	2
	Практические занятия.		10
	1	Обучение и свободная игра в различные игры.	2
	2	Совершенствование техники броска в различных играх.	2
	3	Игры по соревновательным правилам.	6
Раздел 4. Общая и специальная техника – тактическая и физическая подготовка			20
Тема 4.1 Развитие физических способностей при игре в дартс.	Теоретическое занятие		2
	1	Влияние и использование физических способностей при игре в дартс.	2
Тема 4.2 Физическая подготовка.	Практические занятия.		8
	1	Развитие скоростно-силовых качеств	2
	2	Развитие выносливости	2
	3	Развитие ловкости, гибкости.	2
Тема 4.3 Специальная техника – тактическая подготовка.	4	Развитие координационных способностей.	2
	1	Учебные игры с отработкой тактики игры с различными ролями.	5
	2	Учебная игры с отработкой технико – тактический действий.	5
	Раздел 5 Специальная соревновательная игровая подготовка.		
Тема 5.1 Учебная игра	Теоретическое занятие.		2
	1	Полные правила соревнований. Правила и особенности игры в дартс.	2
Тема 5.2 Соревнования	Практические занятия.		
	1	Игры по полным соревновательным правилам.	18
	2	Соревнования среди ССУЗов.	10
ВСЕГО			82

Секция Командные спортивные игры

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающегося		Объем часов
1			3
Раздел 1. Теоретические сведения			8
Тема 1.1 Техника безопасности	Содержание		
	1	Правила по технике безопасности на занятиях в секции «Командные спортивные игры»	4
Тема 1.2 История развития волейбола и баскетбола.	Содержание		
	1	Происхождение современного волейбола и баскетбола. Разновидности игры. Развитие волейбола и баскетбола в России. Выдающиеся волейболисты и баскетболисты России.	2
	2	Правила игры в волейбол и баскетбол.	2
Раздел 2. Техника игры в волейбол, баскетбол.			36
Тема 2.1 Стойка. Техника перемещения.	Практические занятия		
	1	Стойка волейболиста. Перемещение в низкой, средней и высокой стойке - в/б; Стойка при высоком и низком ведении мяча, изменения направления движения – б/б.	2
Тема 2.2 Передача мяча (сверху и снизу – в/б); техника передачи мяча - б/б.	Практические занятия		
	1	Обучение отдельным элементам техники передачи мяча двумя руками сверху –в/б. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху в целом и его совершенствование - в/б Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча; двумя руками от груди; передачи мяча на месте и в движении.	2
	2	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху - в/б; Обучение отдельным элементам техники передачи мяча двумя руками снизу – в/б. ситуационная техника передач-б/б.	2
Тема 2.3 Подача. Броски.	Практические занятия		
	1	Виды подач в волейболе. Нижняя прямая, нижняя боковая подачи – в/б; Основные характеристики бросков; броски двумя руками от груди – б/б.	2
	2	Верхняя прямая подача в волейболе (планирующая и укороченная).	2

		Техника выполнения точных бросков в движении, бросок на «один счет», бросок на «два счета», бросок на «три счета».	
	3	Верхняя прямая подача в волейболе по зонам на точность. подача в прыжке (силовая подача). Бросок с места или с легким подскоком на один счет с подниманием локтя на одну четверть. Дистанция 3-4 м. – б/б.	2
	4	Совершенствование подачи мяча различными способами. Бросок одной рукой в движении сверху и снизу – б/б.	2
Тема 2.5 Атакующие действия	Практические занятия		
	1	Изучение прямого нападающего удара (удар по мячу в стенку, разбег толчок) – в/б. Взаимодействие трех нападающих; взаимодействие двух игроков задней линии и крайнего нападающего – б/б.	2
	2	Изучение прямого нападающего удара (разбег, толчок, прыжок, удар по мячу) по набивному мячу, тренажеру –в/б. Взаимодействие двух игроков задней линии и центрального – б/б.	2
	3	Атакующие действия с собственного подбрасывания – в/б. Корректировка техники бросков; подбор и добивание мяча – б/б.	2
	4	Атакующие действия с передачи партнера из зоны 2 и 4. Атакующие действия с задней линии –в/б.	2
	5	Совершенствование прямого нападающего удара с различных передач	2
Тема 2.6 Блокирование	Практические занятия		
	1	Изучение одиночного блокирования – в/б; Взаимодействие двух нападающих: передача и рывок к корзине; передача и рывок к корзине с изменением направления движения; рывок за спиной защитника – б/б.	2
	2	Одиночное блокирование при прямом нападающем ударе из зоны 2-а и 4-е. Одиночное блокирование при игре первым темпом	2
	3	Изучение группового блокирования – в/б. Групповые взаимодействия защитников: действие в численном меньшинстве; противодействиям заслонам – б/б	2
	4	Групповое блокирование при прямом нападающем ударе из зоны 2-а и 4-е – в/б. Создание ситуации оправданного риска при попытке перехватить мяч – б/б.	2
	5	Групповое блокирование при атаке из 3-ей зоны	

	6	Групповое и одиночное блокирование при атаке с задней линии	
Раздел 3. Тактика игры в волейбол, баскетбол			32
Тема 3.1 Индивидуальные тактические действия в защите	Практические занятия		
	1	Совершенствование игры в защите в парах – в/б. Взаимодействие 2-х и 3-х нападающих – б/б.	2
	2	Совершенствование игры в защите в парах через сетку- в/б. Противодействие заслонам – б/б.	2
	3	Совершенствование игры в защите при работе в малых группах- в/б. Ситуационная техника (в этом отличие предлагаемого материала от традиционного, не встречающегося в учебниках) – б/б.	2
Тема 3.2 Групповые тактические действия в защите	Практические занятия		
	1	Виды страховок в волейболе. Изучение страховки углом вперед – в/б. Защитные действия при опеке игрока с мячом- б/б.	2
	2	Совершенствование игры страховкой углом вперед –в/б. Перехват мяча – б/б.	2
	3	Изучение страховки углом назад –в/б. Командные действия в защите – б/б.	2
	4	Совершенствование игры страховкой углом назад	2
	5	Изучение страховке свободным нападающим – в/б. Командные действия в защите –б/б.	2
	6	Совершенствование игры страховкой свободным нападающим	2
Тема 3.3 Индивидуальные тактические действия в нападении	Практические занятия		
	1	Совершенствование игры в нападении в парах – в/б. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	2
	2	Совершенствование игры в нападении в парах через сетку	2
	3	Совершенствование игры в нападении при работе в малых группах (атака по линии и по ходу)	2
Тема 3.4 Групповые тактические действия в нападении	Практические занятия		
	1	Виды комбинаций в волейболе. Атака первым темпом (взлёт, зона, убежание за спину)	2
2	Изучение комбинаций (ошибка, эшелон, волна, четверка) – в/б. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении – б/б.	2	

	3	Изучение комбинации крест, обратный крест)	2
	4	Совершенствование комбинаций в учебной игре – в/б. Выбивание мяча. Вырывание мяча – б/б.	2
Раздел 4. Общая и специальная физическая подготовка.			24
Тема 4.1 Общая физическая подготовка	1	Развитие скоростно-силовых качеств	4
	2	Развитие выносливости	4
	3	Развитие ловкости, гибкости	4
Тема 4.2 Специальная физическая подготовка	Практические занятия		
	1	Развитие специальной выносливости и силы	4
	2	Развитие прыгучести, и скоростно-силовых качеств	4
	3	Развитие специальной ловкости	4
Раздел 5. Игровая подготовка, контрольные испытания, участие в соревнованиях.			44
Тема 5.1 Учебная игра	Практические занятия		
	1	Учебная игра малыми группами (2х2, 3х3, 4х4)	10
	2		
	3	Учебная игра, приближенная к соревнованиям	10
Тема 5.2 Соревнования	Практические занятия		
	1	Соревнование среди ССУЗОВ.	2
	2	Соревнования среди студентов отделения колледжа.	2
Тема 5.3 Контрольные испытания	3		20
ВСЕГО			144

Секция Бадминтон

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающегося		Объем часов
1	2		3
Раздел 1. Теоретические сведения			4
Тема 1.1 Техника безопасности, история бадминтона, основы здорового образа жизни	Содержание		
	1	Правила по технике безопасности на занятиях спортивными играми Разновидности игры. Развитие бадминтона в России и мире. Выдающиеся бадминтонисты Правила игры в бадминтон	2
Раздел 2. Общая физическая подготовка в бадминтоне			48
Тема 2.1 Развитие скоростных и	Практические занятия		
	1	Упражнения для развития быстроты.	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающегося		Объем часов
скоростно-силовых способностей	2	Упражнения для развития быстроты. Бег на короткие отрезки	2
	3	Упражнения для развития быстроты. прыжки через скакалку	2
	4	Упражнения для развития быстроты. Челночный бег	2
	5	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места	2
	6	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в высоту с разбега	2
	7	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Быстрая смена ног в выпаде (с отягощением на поясе, на плечах, с гантелями в руках)	2
	8	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки на предметы	2
	9	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через предметы.	2
	10	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Броски из различных положений двумя руками, одной рукой набивного мяча, мешка с песком.	2
	11	Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств. Бег «Елочка»	2
Тема 2.2 Развитие силовых способностей	Практические занятия		
	1	Упражнения для развития силы. Приседания, отжимания	2
	2	Упражнения для развития силы. Приседания с отягощениями	2
	3	Упражнения для развития силы. Упражнения на пресс	2
	4	Упражнения для развития силы. Сгибание разгибание рук из положения упор лежа	2
	5	Упражнения на развитие силы. Прыжки в глубину с различной высоты	2
	6	Упражнения на развитие силы. Прыжки с поворотами на 306 и 180 градусов	2
	7	Упражнения на развитие силы. Круговые движения руками с отягощением	2
	8	Упражнения на развитие силы. Имитация техники ударов с отягощением	2
	9	Упражнения на развитие силы. Броски медболов различной массы различными способами (из-за головы, от груди, снизу, правой и левой рукой снизу, от плеча и т. д.)	2
Тема 2.3 Развитие гибкости	Практические занятия		
	1	Упражнения для развития гибкости.	2
	2	Упражнения для развития гибкости. Наклоны из разных исходных положений	2
	3	Упражнения для развития гибкости. Упражнения в парах	2
	4	Упражнения для развития гибкости. Увеличение амплитуды движения	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающегося	Объем часов	
Раздел 3. Специальная физическая подготовка в бадминтоне		62	
Тема 3.1 Основы техники и тактики. Поддача	Практические занятия		
	1	Изучение подачи открытой стороной ракетки	2
	2	Изучение подачи закрытой стороной ракетки	2
	3	Изучение подачи высокой и далекой	2
	4	Изучение подачи далекой	2
	5	Изучение подачи атакующей	2
	6	Изучение подачи короткой	2
	7	Совершенствование подачи открытой стороной ракетки	2
	8	Совершенствование подачи закрытой стороной ракетки	2
	9	Совершенствование подачи высокой и далекой	2
	10	Совершенствование подачи далекой	2
	11	Совершенствование подачи атакующей	2
	12	Совершенствование подачи короткой	2
Тема 3.2 Основы техники и тактики. Удары	Практические занятия		
	1	Изучение ударов открытой	2
	2	Изучение ударов закрытой ракеткой	2
	3	Изучение ударов сверху, снизу	2
	4	Изучение ударов сбоку	2
	5	Изучение ударов укороченных с подкруткой	2
	6	Изучение ударов с подкруткой	2
	7	Совершенствование ударов открытой	2
	8	Совершенствование ударов закрытой ракеткой	2
	9	Совершенствование ударов сверху, снизу	2
	10	Совершенствование ударов сбоку	2
	11	Совершенствование ударов укороченных с подкруткой	2
	12	Совершенствование ударов с подкруткой	2
	13	Упражнения в парах. Партнер без остановки выполняет два жонглирования и возвращает волан	2
	14	Упражнения в парах. Удары левыми руками.	2
15	Упражнения в парах. Удары правыми руками.	2	
Тема 3.3. Основы техники. Передвижения	Практические занятия		
	1	Изучение передвижения по зонам площадки	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающегося		Объем часов
	2	Изучение передвижения по площадке в три точки	2
	3	Совершенствование передвижения по зонам площадки	2
	4	Совершенствование передвижения по площадке в три точки	2
Раздел 4 Игровая подготовка, участие в соревнованиях.			30
Тема 5.1 Учебная игра	Практические занятия		
	1	Совершенствование одиночной игры	6
	2	Совершенствование парной игры	6
	3	Учебная игра, приближенная к соревнованиям	8
Тема 5.2 Соревнования			
	1	Соревнование среди ССУЗОВ	10
ВСЕГО			144

Секция Силовая атлетика

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающегося		Объем часов
1	2		3
Раздел 1. Теоретические сведения			14
Тема 1.1 Техника безопасности	Содержание		
	1	Правила по технике безопасности на занятиях силовой атлетике	2
Тема 1.2 История силовой атлетике	Содержание		
	1	Происхождение современной силовой атлетике.	2
Тема 1.3 Основы спортивной деятельности	Содержание		
	1	Значение занятий физической культурой и спортом	2
	2	Основы спортивного питания	2
	3	Физические качества человека и их развитие	2
	4	Сведения о технике силовых упражнений	2
	5	Методы восстановления	2
Раздел 2. Общая физическая подготовка			32
Тема 2.1 Строевые упражнения.	Практические занятия		
	1	Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя,	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающегося		Объем часов
		расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, на бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя. Форма проведения: учебно-тренировочное занятие.	
Тема 2.2 Упражнения для рук и плечевого пояса.	Практические занятия		
	1	Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками разновременно, тоже во время ходьбы и бега.	2
Тема 2.3 Упражнения для ног.	Практические занятия		
	1	Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.	2
Тема 2.4 Упражнения для шеи и туловища.	Практические занятия		
	1	Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, из положения лежа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя в положении вися; различные сочетания этих движений.	2
Тема 2.5 Упражнения для всех групп мышц.	Практические занятия		
	1	Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).	2
Тема 2.6 Упражнения для развития силы.	Практические занятия		
	1	Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.	2
Тема 2.7 Упражнения для развития быстроты.	1	Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающегося		Объем часов
Тема 2.8 Упражнения для развития гибкости.	1	Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.	2
Тема 2.9 Упражнения для развития ловкости.	1	Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя- тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель.	2
Тема 2.10 Упражнения типа «полоса препятствий».	1	С перелезанием, пролезанием, перемещениями, переноской предметов одновременно, ловлей и метанием мячей.	2
Тема 2.11 Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1	Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку. Эстафеты.	2
Тема 2.12 Упражнения для развития общей выносливости.	1	Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км.	2
Тема 2.13 Упражнения для развития всех групп мышц	1	Круговая тренировка на тренажерах с блочной системой	2
Тема 2.14 Развитие ловкости при помощи игрового метода.	1	Игра футбол, баскетбол	2
Тема 2.15 Статодинамические упражнения	1	Работа на резине, упражнения с собственным весом, скручивания	2
Тема 2.16 Развитие скоростной выносливости	1	Повторный бег с ускорениями	2
Раздел 3. Специальная физическая подготовка			18
Тема 3.1 Укрепление мышц и связок плечевого пояса	Практические занятия		
	1	Упражнения для кистей рук (вис на турнике, удержание снаряда, сгибание кисти со штангой и др.); Развитие и укрепление мышц плечевого	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающегося		Объем часов
		пояса (разгибание рук в наклонном положении, французский жим, жим гантелей и др.); Упражнения для развития и укрепления мышц спины (тяга верхнего блока к груди, тяга нижнего блока к поясу («гребля»), Хождение на руках, упор на ладонях или кулаках, отжимания с разной постановкой рук и т.д.; Упражнения с эспандерами (половинная и полная тяга резинового жгута и др.);	
Тема 3.2 Укрепление мышц брюшного пресса	Практические занятия		
	1	Физкультурно-спортивная деятельность. Скручивания (лежа на полу, косые, комбинированные); Подъем прямых ног в висе на турнике (согнутых); Планка; Подъемы прямых ног лежа, складка в упоре лежа, бег в упоре лежа	2
Тема 3.3 Укрепление мышц ног	Практические занятия		
	1	Приседания (с выходом на носки, продвижением, пульсирующие выпады на месте, глубокие выпады и т.д.); Подъемы ног в планке; Махи ногами (ногой вверх, прямой ногой, вправо-влево; Подъемы ног в «мостике»; Становая тяга, тяга на одну ногу, румынская тяга	2
Тема 3.4 Упражнения на растяжку	Практические занятия		
	1	Физкультурно-спортивная деятельность. Упражнения для растяжки шеи (наклоны головы вперед, назад, влево, вправо, задней поверхности); Упражнения для растяжки плеч (передней, средней, задней); Упражнения для растяжки трицепсов, бицепсов и разгибателей запястья. Упражнения для растяжки грудных, поясничных мышц и мышц спины; Упражнения для растяжки мышц пресса («кобра», «корзинка», прогиб назад стоя, наклоны вбок и др.); Упражнения для растяжки мышц ног (ягодичных мышц, квадрицепса, мышц сгибателей бедра, голени); Наклоны стоя, сидя к левой, правой ноге; Шпагат (поперечный, продольный), бабочка, лягушка и др.	2
Тема 3.5 Упражнения на координацию движений	1	Физкультурно-спортивная деятельность. Упр. «столб с веревками», «цапля», «ролик», бег с вращениями.	2
Тема 3.6 Упражнения на развитие специальной выносливости.	1	Круговая тренировка на все группы мышц	2
Тема 3.7	1	Подбор тренажеров для развития мышц спины. Выполнения упражнений на тренажерах.	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающегося		Объем часов
Упражнения для укрепления мышц спины		Упражнения для пресса на фитболах, с резиной, с блинами.	
Тема 3.8 Упражнения для укрепления мышц груди	1	Разгибание рук в наклонном положении, французский жим, жим гантелей, отжимания в упоре лёжа	2
Тема 3.9 Тренировка на гипертрофию скелетных мышц	1	Круговая тренировка на все группы мышц Рабочий вес 40% от максимума	2
Раздел 4. Специальная физическая подготовка (разбор техники, имитация выполнение, практическое выполнение)			70
Тема 4.1 Упражнения для развития верхнего плечевого пояса и мышц брюшного пресса	1	Жим гантелей. Из положение стоя и сидя. Разбор техники. Различные вариации выполнения	2
	2	Упражнение с эспандером. Разбор техники. Различные вариации выполнения.	2
	3	Тяга штанги к подбородку. Из положение стоя и сидя. Разбор техники. Различные вариации выполнения	2
	4	Рывок гири в положении стоя. Разбор техники. Различные вариации выполнения.	2
	5	Жим гантелей из-за головы. Из положение стоя и сидя. Разбор техники. Различные вариации выполнения	2
	6	Разведение гантелей через сторону. Из различных положений. Разбор техники. Различные вариации выполнения	2
	7	Жим Арнольда. Из различных положений. Разбор техники. Различные вариации выполнения	2
	8	Планка и статические упражнения. Планка в движении и на месте. Разбор техники. Различные вариации выполнения	2
	9	Подъём туловища на наклонной скамье. Из различных положений. Разбор техники. Различные вариации выполнения	2
	10	Подъём ног до перекладины из положения виса. Из различных положений. Разбор техники. Различные вариации выполнения	2
Тема 4.2 Упражнения для развития грудных мышц	1	Жим штанги от груди, лежа на скамейке. Жим штанги от груди, лежа на скамейке	2
	2	Отжимание. Из различных положений. Разбор техники. Различные вариации выполнения	2
	3	Жим гантелей лёжа на скамье. Из различных положений. Разбор техники. Различные вариации выполнения	2
	4	Жим гантелей на наклонной скамье. Из различных положений. Разбор техники. Различные вариации выполнения	2
	5	Разведение гантелей лёжа на скамье. Из различных положений. Разбор техники. Различные вариации выполнения	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающегося		Объем часов
Тема 4.3 Упражнения для развития мышц спины	1	Тяга блока к груди. Разбор техники. Различные вариации выполнения	2
	2	Тяга гантелей к поясу. Разбор техники. Различные вариации выполнения	2
	3	Тяга штанги в наклоне обратным хватом. Разбор техники. Различные вариации выполнения	2
	4	Тяга в тренажере к поясу. Разбор техники. Различные вариации выполнения	2
	5	Гиперэкстензия. Разбор техники. Различные вариации выполнения. С дополнительным весом и собственным	2
	6	Подтягивание на перекладине. Разбор техники. Различные вариации выполнения. С дополнительным весом и собственным	2
Тема 4.4 Упражнения для развития мышц ног	1	Приседания с гантелями. Разбор техники. Различные вариации выполнения. С дополнительным весом	2
	2	Приседания со штангой на плечах. Разбор техники. Различные вариации выполнения	2
	3	Выпады со штангой на плечах. Разбор техники. Различные вариации выполнения	2
	4	Становая тяга. Разбор техники. Различные вариации выполнения	2
	5	Жим платформы ногами. Разбор техники. Различные вариации выполнения	2
	6	Сгибание, разгибание ног сидя в тренажере. Разбор техники. Различные вариации выполнения	2
	7	Румынская тяга. Разбор техники. Различные вариации выполнения	2
	8	Приседания со штангой на груди. Разбор техники. Различные вариации выполнения	2
	9	Выпады со штангой на плечах. Разбор техники. Различные вариации выполнения	2
Тема 4.5 Упражнения для развития мышц рук	1	Отжимание от брусьев. Разбор техники. Различные вариации выполнения. С дополнительным весом и собственным	2
	2	Отжимание обратным хватом на скамье. Разбор техники. Различные вариации выполнения	2
	3	Подъём гантелей на бицепс. Разбор техники. Различные вариации выполнения	2
	4	Подъём блочного тренажера на бицепс. Разбор техники. Различные вариации выполнения	2
	5	Французский жим. Разбор техники. Различные вариации выполнения	2
Раздел 5 Тактическая подготовка			4
Тема 5.1 Тактическая подготовка	1	Формирование и закрепление необходимых тактических навыков. Изучение практического опыта применения тактических приемов на соревнованиях по тяжелой атлетике. Просмотр фильмов. Проверочные соревнования и прикидки. Подбор веса штанги на первый и последующие подходы.	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающегося		Объем часов
Тема 5.2 Составление программы тренировок и питания	1	Правила составления программы тренировок и составления плана питания	2
Раздел 6 Итоговые занятия			6
Тема 6.1 Итоги	1	Выполнение контрольных заданий для определения образовательных результатов.	2
Тема 6.2 Польза силового тренинга	1	Подведение итогов обучения за год. Просмотр обучающих фильмов	2
Тема 6.3 Вред силового тренинга	1	Подведение итогов обучения за год. Просмотр обучающих фильмов	2
ВСЕГО			144

Секция Шашки и шахматы

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающегося		Объем часов
1-й семестр			
Раздел №1. Теоретические сведения	Содержание		1
	1	Правила по технике безопасности на занятиях по шашкам и шахматам.	1
Раздел №2. Шахматная доска	Теоретические занятия		1
Тема 2.1 Знакомство с шахматной доской	1	Вводное занятие. Знакомство с шахматной доской.	1
	Практические занятия		1
Тема 2.2 Шахматная доска	2	Вертикаль. Горизонталь. Диагональ.	1
Раздел № 3. Правила игры в русские шашки	Теоретические занятия		1
Тема 3.1 Наименование диагоналей доски	1	Вводное занятие. Знакомство с шашечной доской.	1
Тема 3.2 Диагональ	Практические занятия		2
	2	Отработка пройденного материала.	2
Раздел №4. Шахматные фигуры	Теоретические занятия		1
Тема 4.1 Знакомство с шахматными фигурами	1	Ценность фигур. Сравнительная сила фигур. Дидактические игры и задания», «Кто сильнее», «Обе армии равны».	1

Тема 4.2 Цель шахматной партии	Практические занятия		2
	1	Дидактические игры и задания «Выигрыш материала» (выигрыш ладьи, слона, коня). Игровая практика.	1
Тема 4.3 Ходы и взятие фигур.	2	Достижение материального перевеса. Дидактические игры и задания «Выигрыш материала» (выигрыш пешки). Способы защиты.	1
Раздел №5. Правила проведения соревнований по шашкам	Теоретические занятия		1
Тема 5.1 Шашечные соревнования и турниры	1	Правила проведения соревнований и турниров.	
Тема 5.2 Занятие. Как ходят шашки	Практические занятия		2
	1	Игровая практика.	1
Тема 5.3 Требования к Заполнению протоколов соревнований	2	Отработка пройденного материала.	1
Раздел №6. Игра всеми фигурами из начального положения	Теоретические занятия		1
Тема 6.1 Шахматная партия	1	Учебные положения на мат в два хода в эндшпиле. Цугцванг. Дидактические игры и задания «Объяви мат в два хода». Защита от мата. Дидактические игры и задания «Защитись от мата». Игровая практика.	1
	Практические занятия		4
Тема 6.2 Повторение по теме «Сила шахматной фигуры, ее игровые возможности».	1	Достижение материального перевеса. Дидактические игры и задания «Выигрыш материала» (выигрыш пешки). Способы защиты.	2
Тема 6.2 Повторение по теме «Слабость шахматной фигуры».	2	Ценность фигур. Сравнительная сила фигур.	2
Раздел 7. Общие вопросы шашечной теории	Теоретические занятия		1
Тема 3.1 Основные правила шашечной игры	1	Шашечная доска. Начальное положение фигур. Название и сила фигур. Правила игры.	1
	Практические занятия		4
Тема 3.2 Понятие о шашечной позиции	1	Различные способы выигрыша шашек. Простейшие комбинации и тренировка в их отыскании, расчет ходов в партии.	2
Позиционное преимущество - важный путь к достижению победы	2	Ловушки в начале партии. Первая и вторая ловушка. Упражнения на выполнение ходов дамкой.	2
ИТОГО			22

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающегося	Объем часов	
1	2	3	
Раздел.№ 1. Развитие выносливости		8	
1.1. Техника безопасности на занятиях. Техника скандинавской ходьбы.	Практические занятия		
	1	Техника скандинавской ходьбы.	2
	2	Скандинавская ходьба- прохождение 2 км	2
	3	Оздоровительный бег. Техника и дыхание при беге.	2
	4	Оздоровительный бег. 3 км.	2
Раздел.№ 2. Аэробика		8	
Тема 2.1 Базовые шаги.	Практические занятия		
	1	Базовые шаги 1 часть.	2
	2	Базовые шаги 2 часть.	2
	3	Базовые шаги 3 часть.	2
	4	Базовая композиция.	2
Раздел.№ 3. Фитнес		28	
Тема 3.1. Упражнения с эластичной лентой	Практические занятия		
	1	Упражнения с эластичной лентой на мышцы рук.	2
	2	Упражнения с эластичной лентой на мышцы туловища.	2
	3	Упражнения с эластичной лентой на мышцы ног.	2
Тема 3.2. Упражнения с бодибаром	Практические занятия		
	1	Упражнения с бодибаром на мышцы рук.	2
	2	Упражнения с бодибаром на мышцы туловища.	2
Тема 3.3. упражнения с гантелями	Практические занятия		
	1	Упражнения с гантелями на мышцы рук.	2
	2	Упражнения с гантелями на мышцы туловища.	2
	3	Упражнения с гантелями на мышцы ног.	2
	4	Комплекс упражнений №1.	2
5	Комплекс упражнений №2.	2	
Тема 3.4. Упражнения на тренажерах	1	Упражнения на тренажерах на мышцы рук.	2
	2	Упражнения на тренажерах на мышцы туловища.	2
	3	Упражнения на тренажерах на мышцы ног.	2
Раздел.№ 4. Комплексы упражнений		20	
	Практические занятия		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающегося		Объем часов
Тема 4.1 Круговая тренировка.	1	Круговая тренировка с использованием веса собственного тела.	2
	2	Круговая тренировка с гантелями.	2
	3	Круговая тренировка с эластичными лентами.	2
	4	Круговая тренировка с бодибарами.	2
	5	Круговая тренировка на тренажерах.	2
	6	Комплекс №3	2
	7	Комплекс №4	2
	8	Комплекс №5	2
	9	Комплекс №3 высокая интенсивность.	2
	10	Комплекс №4 высокая интенсивность.	2
Раздел № 5. Изучение упражнений оздоровительной направленности.			48
Тема 5.1 Разминка	Практические занятия		
	1	Техника безопасности на занятиях.	2
	2	Разминка и её значение.	2
	3	Правила составления комплекса утренней гимнастики.	2
	4	Комплекс утренней гимнастики №1	2
	5	Комплекс утренней гимнастики №2	2
Тема 5.2 Вводная гимнастика	Практические занятия		
	1	Вводная гимнастика и физкультпаузы-что это такое.	2
	2	Комплекс упражнений вводной гимнастики №1.	2
	3	Комплекс упражнений вводной гимнастики №2.	2
		Составление комплекса упражнений для своей специализации.	2
Тема 5.3 Гимнастика для глаз	Практические занятия		
	1	5.3 Гимнастика для глаз. Профилактика близорукости.	2
	2	Гимнастика для глаз. Профилактика дальнозоркости.	2
Тема 5.4 Дыхательная гимнастика	Практические занятия		
	1	Дыхательная гимнастика. Дыхание при выполнении упражнений.	2
	2	Дыхательная гимнастика. Комплекс дыхательной гимнастики.	2
Тема 5.5 Формирование правильной осанки	Практические занятия		
	1	Правильная осанка-что это. Виды искривлений.	2
	2	Укрепление мышц плечевого пояса.	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающегося		Объем часов
	3	Укрепление мышц спины для профилактики нарушений осанки.	2
	4	Укрепление мышц пресса для профилактики нарушений осанки.	2
	5	Укрепление мышц ног для профилактики нарушений осанки.	2
Тема 5.6 Упражнения для профилактики плоскостопия	Практические занятия		
	1	Плоскостопие-что это. Причины возникновения.	2
	2	Упражнения для профилактики плоскостопия из положений сидя и лежа.	2
	3	Упражнения, направленные на укрепление мышц свода стопы.	2
	4	Упражнения, направленные на укрепление мышц свода стопы (выполняются без обуви)	2
	5	Упражнения на мышцы ног для профилактики плоскостопия.	2
	6	Упражнения в беге и ходьбе для профилактики плоскостопия.	2
Раздел 6. Упражнения на развитие физических качеств: сила, гибкость, координация и равновесие			32
Тема 6.1 Упражнения для развития координации	Практические занятия		
	1	Упражнения для развития координации в движении.	2
	2	Упражнения для развития координации из положений стоя и сидя.	2
	3	Упражнения для развития координации из положений лежа и стоя в упоре на коленях.	2
Тема 6.2 Упражнения на равновесие	Практические занятия		
	1	Упражнения на равновесие стоя у опоры и без опоры.	2
	2	Упражнения на равновесие стоя на ограниченной площади опоры.	2
	3	Упражнения на равновесие в положении упор лежа и упор стоя на коленях.	2
Тема 6.3. Упражнения на развитие силы	Практические занятия		
	1	Упражнения для развития силы. Упражнения с внешним сопротивлением.	2
	2	Упражнения для развития силы. Упражнения с эластичными жгутами и на блочном тренажере.	2
	3	Комплекс прыжковых упражнений.	2
	4	Упражнения в пассивном напряжении.	2
Тема 6.4 Упражнения на развитие гибкости.	Практические занятия		
	1	6.4. Упражнения на развитие гибкости. Активные движения.	2
	2	Упражнения на развитие гибкости в парах.	2
	3	Упражнения на развитие гибкости из положения сидя (акцент на туловище)	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающегося		Объем часов
	4	Упражнения на развитие гибкости из положения лежа (акцент на ноги)	2
Тема 6.5 Упражнения на развитие быстроты	Практические занятия		
	1	Упражнения на развитие быстроты реакции.	2
	2	Прыжки через скакалку.	2
	ВСЕГО		144