Министерство образования Московской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Московской области «Электростальский колледж»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНОГО ОБЬЕДИНЕНИЯ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА И ОФП»

Автор программы:
педагог дополнительного образования
Сахаров Александр Юрьевич

г.о. Электросталь, 2024 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа дополнительного образования по внеурочной деятельности спортивного объединения «Легкая атлетика и ОФП» составлена в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Типовым положением об общеобразовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства Российской Федерации от 07.03.95. № 233). Нормативными документами Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму, регламентирующих деятельность учреждений дополнительного образования детей спортивной направленности.

Данная программа разработана для реализации в ГБПОУ МО «Электростальский колледж». Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся спортивной и материальной базы, местных климатических условий и календаря соревнований (Первенства колледжа, Спартакиада г.о. Электросталь, Спартакиада учреждений СПО Московской области). Подготовка ведется по 14 видам спорта: легкая атлетика, общая физическая подготовка в тренажерном зале и гиревой спорт, а также по другим видам спорта, согласно Планов спортивно-массовой работы спортивного клуба ЭК, календарей городских и областных соревнований по футболу и футзалу, баскетболу и стритболу, волейболу, настольному теннису, дартс, бадминтону, шашкам и шахматам, плаванию, лыжным гонкам и туристским видам соревнований. ОФП проводится для всех желающих студентов в оборудованном тренажерном зале.

Программа предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных двигательных, игровых навыков на практических занятиях.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания в общеобразовательном учреждении дополнительное образование спортивной

направленности является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение студентами основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Направленность курса внеурочной деятельности направлена на формирование физически здоровой и физически развитой личности с высокой потребностью в двигательной активности и с повышенной умственной работоспособностью.

Цель программы: содействие всестороннему развитию личности студентов посредством формирования у них физической культуры и спортивной грамотности слагаемыми которой являются сохранение и укрепление здоровья, пропаганды и приобщение к здоровому образу жизни, выявление спортивной предрасположенности, развитие оптимального уровня двигательных способностей, как общих, так и в конкретном виде спорта.

Основными задачами являются:

- профилактика, сохранение и укрепление физического и психического здоровья студентов, формирование у них здорового, физически активного образа жизни;
- спортивная профориентация, выявление у студентов предрасположенности к конкретному виду спорта;
- расширить и углубить теоретические знания о видах спорта и физкультурно-спортивной деятельности;
- формировать стойкую мотивацию для систематических занятий различными видами спорта;
- пропаганда здорового образа жизни среди студентов колледжа;
- популяризация игровых видов спорта волейбол, футбол, баскетбол, настольный теннис, дартс, бадминтон, шашки и шахматы;

- привитие и повышение интереса к выбранному виду спорта и воспитание спортивного трудолюбия;
- укрепление здоровья, всесторонняя физическая подготовка;
- развитие качеств необходимых в игровых видах спорта: быстроты, силы, выносливости, ловкости;
- изучение основных приемов индивидуальной техники игры и простейших, тактических командных действий в нападении и защите;
- приобретение опыта участия в соревнованиях.

Физическая подготовка занимает 25—30% общего времени и способствует в основном дальнейшему развитию двигательных качеств, общей тренированности. Повышается удельный вес специальной физической подготовки (соотношение общей и специальной физической подготовки должно составлять примерно 1:2).

Методы развития физических качеств приобретают комплексный характер и преимущественно направлены на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств и специальной выносливости (особенно в прыгучести и в ударных движениях).

Технической подготовке отводится примерно 35—40% общего времени. Основное внимание уделяется освоению и совершенствованию техники владения мячом и техники перемещения в условиях, приближенных к игровой обстановке, с учетом функций, выполняемых игроками.

Тактическая подготовка на этом этапе начинает преобладать (40—45% общего времени). Значительное внимание уделяется освоению и совершенствованию индивидуальных действий с учетом выполнения игроками обязанностей в команде, осваиваются новые групповые взаимодействия и командные действия, а также уточняются и совершенствуются ранее изученные коллективные действия. Уточняются составы команд и функции отдельных игроков.

Индивидуальные, групповые и командные действия совершенствуются в защите и в нападении в основном в условиях игровой и соревновательной обстановки.

Средства, применяемые в подготовке студентов: общеразвивающие упражнения, упражнения специальной физической подготовки, специальные упражнения в технике и тактике, учебные и товарищеские игры.

В содержании волевой и психологической подготовки основное внимание уделяется повышению переносимости тренировочных нагрузок, индивидуальным средствам тренировки и сыгровке команд к предстоящим соревнованиям.

В теоретической подготовке предусматривается изучение материалов по общим основам тренировки, анализ записей в дневниках, выполнение индивидуальных заданий, выступление на теоретических занятиях с сообщениями на различные темы технической и тактической подготовки. В конце этого этапа проводятся контрольные испытания по физической и технической подготовке, контрольные и товарищеские встречи, в которых проверяется технико-тактическое мастерство команды и отдельных игроков. Основные формы тренировки на данном этапе — комплексные занятия по физической, технической и тактической подготовке, тематические тренировки по игровой подготовке, контрольные встречи и сыгровка команд в подводящих соревнованиях.

Динамика нагрузки характеризуется уменьшением общего объема и дальнейшим возрастанием ее интенсивности до уровня соревновательной и выше.

Главная задача соревновательного периода — достижение стабильных максимальных результатов. Поэтому следует обращать внимание на сохранение и улучшение спортивной формы, устранение недостатков, выявленных в играх, на техническую, тактическую и психологическую подготовку к каждой конкретной игре, учитывая возможности противника и свои.

Физическая подготовка направлена на достижение высокой тренированности, сохранение ее на этом уровне, а также на поддержание достигнутой общей тренированности.

Техническая подготовка должна обеспечить дальнейшее совершенствование точности, быстроты и стабильности применения приемов в сложных условиях.

В тактической подготовке уточняются формы ведения игры и действия отдельных игроков с учетом игры конкретного противника и устраняются недостатки, выявленные в предыдущих встречах.

Психологическая подготовка должна обеспечить максимальную мобилизацию и готовность волейболиста к каждой календарной игре и соревнованиям в целом.

В психологической, моральной и волевой подготовке акцентируется внимание на развитии волевых качеств, связанных с непосредственным участием игрока в соревнованиях: воли к победе, выдержки, смелости и решительности в игровых действиях, воли в преодолении отрицательных эмоций во время соревнований (неуверенность в себе, боязнь действовать решительно и активно в наиболее ответственные моменты игры, подавленность, связанная с отдельными неудачами).

Теоретическая подготовка направлена на изучение особенностей тренировки в соревновательном периоде, а также на расширение знаний, способствующих успешному росту спортивного мастерства и выступлению в соревнованиях.

Средства, применяемые в соревновательном периоде:

специальные игровые упражнения, двусторонние игры, а также упражнения специальной физической подготовки, совершенствования в технике игровых приемов, а также в групповых и командных тактических действиях.

2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Весь процесс учебно-тренировочной работы должен обеспечивать высокий уровень овладения техникой выбранного вида спорта, развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости), воспитание волевых черт характера, укрепление здоровья занимающихся и на этой основе достижение высокого спортивного мастерства,

Воспитательная работа проводится по планам мероприятий колледжа, но главным образом она осуществляется непосредственно в процессе занятий секции и участия в соревнованиях. Любое занятие спортивной секции, каждое соревнование должно решать воспитательные задачи.

Четкая организация и использование групповой формы занятий, соблюдение порядка при выполнении упражнений содействуют повышению организованности и дисциплины занимающихся.

Функциональная направленность по игровым видам спорта заключается в подготовке юношей к участию в составе сборной команды учреждения образования в играх, будь то первенство учреждения образования или Первенство города, областная Спартакиада.

Одним из важнейших требований, предъявляемым является достижение максимального оздоровительного эффекта для студентов. Выбор места занятий и использование упражнений, подвижных игр, проведение спортивных соревнований должны соответствовать возрастно-половым особенностям занимающихся. Проведение и подготовка мест занятий осуществляется в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами и правилами безопасности проведения занятий физической культурой и спортом.

Студенты, не прошедшие медицинский осмотр и не получившие допуск врача, заверенный подписью и личной печатью врача или печатью медицинского учреждения, к практическим занятиям и участию в соревнованиях не допускаются.

Оптимальным количеством занимающихся в игровом спортивном зале – не более 20 - 30студентов, а в тренажерном зале – не более 10 человек. Занятия спортивного кружка проводится еженедельно в течение всего учебного года практически для всех студентов.

Анализ результатов исследований по воспитанию физических качеств у подросткового и юношеского возрастов определяет характер работы по их физической подготовке.

В этом возрасте игроки легче всего усваивают движения, поэтому в основе обучения должна лежать техника, игра. В подготовке игровика важное место занимает работа по физическому совершенствованию, причем интенсивность этой работы определяется индивидуальными особенностями организма игрока и продолжительностью интервалов отдыха. Студенты устают от физической

нагрузки быстрее, чем взрослые игроки, но и восстанавливаются силы у них значительно быстрее. Планирование занятий по физической подготовке в отдельные тренировочные периоды зависит от уровня физической подготовленности игроков. Нужно добиться, чтобы сам тренер с помощью простых методов, без медицинского осмотра, мог определять уровень физической подготовленности игроков. Это исходное положение, на основании которого должны планироваться тренировочная работа и проводиться систематический контроль, то есть ежегодно перед началом подготовительного периода следует заново «измерять» физическую подготовленность игроков.

Главное внимание при планировании занятий по физической подготовке для студентов надо обращать на интервалы отдыха между упражнениями. Тренировки такого плана должны быть занимательными, приносящими радость. Такое настроение должно появиться уже в подготовительной части занятия.

В подготовительную часть тренировок можно включать упражнения для развития ловкости, индивидуальные и занимательные групповые упражнения, игры, упражнения соревновательного характера. Они незаметно создают подходящую атмосферу, которую потом надо только поддерживать. Вместе с тем в подготовительной части тренировки надо выполнять такие упражнения, которые помогут перейти к основной части занятия. Эти соображения в полной мере относятся и к подготовительной части тренировок по физическому развитию студентов.

В результате регулярного посещения занятий студенты должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень

индивидуальной работоспособности;

- у занимающегося должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям физической культуры и дальнейшему самосовершенствованию;

- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ – это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

Знать и иметь представление:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и выбранного вида спорта;

- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;

- о способах и особенностях движений, передвижений;

- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;

- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;

- о причинах травматизма и правилах его предупреждения.

Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

- вести дневник самонаблюдения, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

- взаимодействовать с другими студентами в процессе занятий.

Анализ результатов освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;

- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития

Требования к учебно-тренировочному занятию

Каждое учебно-тренировочное занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

Каждое тренировочное занятие является звеном системы учебно-тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы. В свою очередь темы согласованы между собой, определен объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительного и отрицательного переноса, подготовленности учащихся.

Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к студентам с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательным умениям и навыкам.

Планируя материал прохождения программы, учитываются климатические особенности региона, состояние материально-технической базы учреждения. В

неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей планируются все компоненты нагрузки: объем работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Нагрузка занятий повышается постепенно и волнообразно.

Рекомендуемое количество часов спортивного кружка «Спортивные игры»:

максимальная учебная нагрузка обучающегося - 180 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося -144 часа.

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. ОБЪЕМ ЧАСОВ (ПОМЕСЯЧНО) И ВИДЫ СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ

№	Вид спорта	месяц										Итого (час)
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	
1	Футбол, футзал	-			9						-	9
2	Баскетбол, стритбол		9	9			3	3				24
3	Волейбол					3	9	9	3			24
4	Настольный теннис			9	6							15
5	Дартс							6	6			12
6	Шашки, Шахматы								6			6
7	Бадминтон									9	-	9
8	Легкая атлетика	-								6		6
9	Туристские виды	-	6							3		9
10	Плавание			3	3							6
11	Лыжные гонки					6	3					9
12	Гиревой спорт, тренажерный зал					6						6
13	Военно-прикладные					3	3			3		**9**
	ИТОГО (часов)	-	15	21	18	18	18	18	15	21	-	144

3.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и практической работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
1	**2**	**3**
Раздел 1	**Легкая атлетика**	***6***
Тема 1.	Содержание учебного материала История развития легкой атлетики в России.	1

Бег на короткие дистанции и эстафетный бег.	Практические занятия - Изучение и совершенствование техники и тактики бега на короткие дистанции с разных стартов (30м, 60м,100м). - Изучение и совершенствование техники и тактики эстафетного бега (4х100м., 4х400м.)	
Тема 2. Бег на средние дистанции.	Содержание учебного материала	1
	Практические занятия Изучение и совершенствование техники и тактики бега на средние дистанции (400м., 800, 1000м.)	
Тема 3. Бег на длинные дистанции. Кроссовый бег.	Содержание учебного материала	2
	Практические занятия Изучение и совершенствование техники и тактики бега на длинные дистанции (кроссовый бег 2км, 3км.)	
Тема 4. Техника метания легкоатлетических снарядов.	Содержание учебного материала	**2**
	Практические занятия - Изучение и совершенствование техники метания учебной гранаты в цель и на дальность. - Изучение и совершенствование техники толкания легкоатлетического ядра на дальность.	
Раздел 2	**Футбол, футзал**	***9***
Тема 1. Теоретическое занятие.	Содержание учебного материала Инструктаж по ТБ ИОТ- 012, 013, 015, 016, 017, 018 и пожарной безопасности. История и виды футбола. Правила футбола, мини-футбола, футзала.	2
	Практические занятия Тактические особенности игры в нападении и в обороне. Основы судейства.	
Тема 2. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.	Содержание учебного материала	2
	Практические занятия Совершенствование индивидуальной техники игры (удары по воротам, точность паса, остановка и обработка мяча, обводка соперника). Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Техника ударов по воротам со стандартных положений. Техника игры вратаря.	
Тема 3. Командные тактические действия в нападении и защите.	Содержание учебного материала	3
	Практические занятия Отработка командных, комбинационных действий в нападении. Отработка командных, комбинационных действий в защите. Розыгрыш стандартных положений.	
Тема 4. Учебные и контрольные игры.	Содержание учебного материала	2
	Практические занятия Учебные двусторонние игры. Контрольные игры. Соревновательные игры.	
Раздел 3	**Баскетбол, стритбол**	***24***
	Содержание учебного материала История и виды баскетбола.	2

Тема 1. Теоретическое занятие.	Правила баскетбола, стритбола.	
	Практические занятия Тактические особенности игры в нападении и в обороне. Фалы в нападении и в защите Основы судейства.	
Тема 2. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.	Содержание учебного материала	4
	Практические занятия Совершенствование индивидуальной техники игры (ведение мяча, пасы, броски в кольцо с разных точек и из-под щита). Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Техника бросков в баскетбольное кольцо со стандартных положений.	
Тема 3. Командные тактические действия в нападении и защите.	Содержание учебного материала	9
	Практические занятия Отработка командных, комбинационных действий в нападении. Отработка командных, комбинационных действий в защите. Розыгрыш стандартных положений.	
Тема 4. Учебные и контрольные игры.	Содержание учебного материала	9
	Практические занятия Учебные двусторонние игры. Контрольные игры. Соревновательные игры.	
Раздел 4	**Настольный теннис**	***15***
Тема 1. Теоретическое занятие	Содержание учебного материала История и виды настольного тенниса. Правила одиночной и парной игры в настольный теннис.	1
	Практические занятия Тактические особенности игры в атаке и в обороне. Основы судейства.	
Тема 2. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.	Содержание учебного материала	2
	Практические занятия Совершенствование индивидуальной техники игры (атакующие удары, прием мяча, подачи, атака на точность). Совершенствование индивидуальных тактических действий при атаке и в защите.	
Тема 3. Командные тактические действия в нападении и защите.	Содержание учебного материала	3
	Практические занятия Отработка командных, комбинационных действий при атаке. Отработка командных, комбинационных действий в защите.	
Тема 4. Учебные и контрольные игры.	Содержание учебного материала	9
	Практические занятия Учебные двусторонние игры (1×1 и 2×2). Контрольные игры. Соревновательные игры.	
Раздел 5.	**Плавание.**	***6***
	Содержание учебного материала	

Тема 1. Инструктаж по ТБ. Виды и техника плавания, основы поведения на воде и оказание П.М.П. при утоплениях.	Инструктаж по охране труда ИОТ- 015. Виды и техника плавания, основы поведения на воде и оказание П.М.П. при утоплениях.	1
	Практические занятия Практические навыки плавания под водой и способы удержания на плаву на спине.	
Тема 2. Изучение и совершенствование техники плавания	Содержание учебного материала	3
	Практические занятия Изучение и совершенствование техники плавания брасом на груди и на боку с грузом в руке. Изучение и совершенствование техники плавания кролем на груди и спине. Изучение и совершенствование техники плавания баттерфляем на груди и спине.	
Тема 3. Совершенствование техники плавания в соревновательном режиме.	Содержание учебного материала	2
	Практические занятия Изучение техники нырка ногами и головой. Изучение техники старта с бортика бассейна и переход в кроль. Изучение техники разворота у бортика. Совершенствование техники и тактики плавания в соревновательном режиме.	
Раздел 6.	**Лыжные гонки**	***9***
Тема 1. Техника лыжных ходов.	Содержание учебного материала Инструктаж по ТБ ИОТ- 012, 013, 014, 015, 016, 017, 018 и пожарной безопасности. История развития лыжного спорта и др. зимних видов спорта в России.	2
	Практические занятия Совершенствование техники бесшажных, одношажных, двухшажных и коньковых, одновременных и попеременных лыжных ходов.	
Тема 2 Техника поворотов, подъемов, спусков, торможений и преодоления препятствий на лыжах.	Содержание учебного материала	3
	Практические занятия - Изучение и совершенствование техники подъемов в гору, поворотов и торможений при спуске с горы на лыжах - Отработка техники поворотов, небольших спусков и подъемов, преодоления препятствий при равномерном движении на лыжах.	
Тема 3. Техника и тактика скоростного бега на лыжах.	Содержание учебного материала	4
	Практические занятия - Отработка техники и тактики скоростного бега на лыжах на дистанции - 1,5км. - Отработка техники и тактики скоростного бега на лыжах на дистанции - 3 км. - Отработка техники и тактики скоростного бега на лыжах на дистанции - 5км. - Отработка техники и тактики скоростного бега на лыжах на дистанции - 10км.	

Раздел 7.	**Волейбол**	***24***
Тема 1. Теоретическое занятие.	Содержание учебного материала История и виды волейбола. Правила волейбола и передвижения в площадке.	2
	Практические занятия Тактические особенности игры в нападении и в обороне. Блоки и игра под сеткой. Основы судейства.	
Тема 2. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.	Содержание учебного материала	4
	Практические занятия Совершенствование индивидуальной техники игры (прием мяча сверху и снизу, пасы, атакующие удары, подачи). Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Техника игры под сеткой и в разных зонах. Постановка блоков, прыжковая подготовка.	
Тема 3. Командные тактические действия в нападении и защите.	Содержание учебного материала	9
	Практические занятия Отработка командных, комбинационных действий в нападении. Отработка командных, комбинационных действий в защите. Розыгрыш стандартных комбинаций, игра под сеткой и постановка блоков.	
Тема 4. Учебные и контрольные игры.	Содержание учебного материала	9
	Практические занятия Учебные двусторонние игры. Контрольные игры. Соревновательные игры.	
Раздел 8.	**Гиревой спорт**	***6***
Тема 1. Гиревая подготовка.	Содержание учебного материала	6
	Практические занятия Изучение и совершенствование техники упражнений с гирей: - толчок гири 16кг (8) кг вверх правой, левой, двумя руками одновременно; - рывок гири 16кг (8) кг вверх правой, левой, двумя руками одновременно; - жонглирование гирей 16кг (8) кг правой, левой, двумя руками.	
Раздел 9.	**Военно-прикладные виды спорта**	***9***
Тема 1. Разборка-сборка автомата АК -74 и пистолета ПМ	Содержание учебного материала	*3*
	Практические занятия Разборка-сборка учебного автомата АК-74 на время. Разборка-сборка учебного пистолета ПМ на время.	
Тема 2. Пулевая стрельба	Содержание учебного материала	2
	Практические занятия Отработка техники пулевой стрельбы из пневматической винтовки. Стрельба по мишеням из разных положений (лежа, сидя, стоя).	
Тема 3.	Содержание учебного материала	1
	Практические занятия	

Метание учебных гранат.	Обучение и закрепление технике метание учебных гранат (700гр.) на дальность в коридоре 10м. Обучение и закрепление технике метание связки учебных гранат (3шт.) на дальность с колена.	
Тема 4. Преодоление военизированной полосы препятствий.	Содержание учебного материала	1
	Практические занятия Обучение и отработка техники преодоления военизированной полосы препятствий.	
Тема 5. Строевая подготовка	Содержание учебного материала	2
	Практические занятия Отработка индивидуальных движений строевой подготовки. Отработка движений в строю на месте. Отработка взаимодействия встрою в движении.	
Раздел 10.	**Дартс**	***12***
Тема 1. Теоретическое занятие.	Содержание учебного материала История и виды игры в дартс. Правила игры в дартс.	1
	Практические занятия Тактические особенности игры в дартс. Основы судейства.	
Тема 2. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.	Содержание учебного материала	3
	Практические занятия Совершенствование индивидуальной техники игры (точность бросков в заданные сектора). Совершенствование индивидуальных технических и тактических действий при окончании игры	
Тема 3. Учебные и контрольные игры.	Содержание учебного материала	8
	Практические занятия Учебные игры. Контрольные игры. Соревновательные игры.	
Раздел 11.	**Шашки, шахматы**	***6***
Тема 1. Теоретическое занятие.	Содержание учебного материала История и виды игры в шахматы и шашки. Правила игры в шахматы и шашки.	1
	Практические занятия Тактические особенности игры в шахматы и шашки. Основы судейства.	
Тема 2. Учебные и контрольные игры.	Содержание учебного материала	5
	Практические занятия Учебные игры. Контрольные игры. Соревновательные игры.	
Раздел 12.	**Бадминтон**	***9***
Тема 1. Теоретическое занятие.	Содержание учебного материала История и виды бадминтона. Правила одиночного и парного бадминтона.	1
	Практические занятия Тактические особенности игры в атаке и в обороне. Основы судейства.	
	Содержание учебного материала	

Тема 2. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.	Практические занятия Совершенствование индивидуальной техники игры (атакующий удар, прием волана, подачи). Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	2
Тема 3. Командные тактические действия в нападении и защите.	Содержание учебного материала	2
	Практические занятия Отработка командных (парных), комбинационных действий в атаке. Отработка командных (парных), комбинационных действий в защите.	
Тема 4. Учебные и контрольные игры.	Содержание учебного материала	4
	Практические занятия Учебные игры (1×1 и 2×2). Контрольные игры. Соревновательные игры.	
Раздел 13.	**Туристские виды спорта**	***9***
Тема 1. Туристская полоса препятствий.	Содержание учебного материала	*2*
	Практические занятия Изучение и совершенствование техники преодоления элементов туристской (веревочной) полосы препятствий	
Тема 2. Ориентирование на местности.	Содержание учебного материала Основы проведения соревнований по ориентированию на местности и их судейства.	*2*
	Практические занятия Изучение и совершенствование основ ориентирования на местности (работа с картами местности и компасом)	
Тема 3. Организация бивуака.	Содержание учебного материала Основы организации бивуака (туристического места стоянки). Соревнования и их судейство (установки палатки, розжиг костра, укладка вещмешка, приготовление пищи).	*5*
	Практические занятия Обучение и совершенствование техники установки военной палатки. Обучение и совершенствование техники установки туристской палатки. Обучение техники розжига костра и приготовления пищи на нем.	
	ИТОГО:	***144***

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для реализации программы дисциплины имеется в наличии спортивный зал, тренажерный зал, стадион, лыжная база.

Оборудование спортивного зала, тренажерного зала и лыжной базы:

- спортивное и гимнастическое оборудование: гимнастическая перекладина, шведские лесенки, навесные турники, канат, гимнастические скамьи, легкоатлетические барьеры, баскетбольные щиты, настенное крепление волейбольной сетки, переносные мини-ворота, теннисные столы, стойки для прыжков в высоту.
- комплекты: гимнастических ковриков, степов, фитнес шаров, обручей, скакалок, утяжелённых мячей, теннисных мячей для жонглирования, игровых мячей (футбольных, волейбольных, баскетбольных), учебных гранат (500гр,700гр). Комплекты для игры в дартс, настольный теннис, бадминтон.
- комплект силовых тренажеров и приспособлений (скамьи), велотренажеры.
- комплекты штанг, весов, гирь, гантелей, эспандеров.
- комплект лыжного инвентаря на 30 учащихся.
- магнитофон, секундомер.

Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

Андреев С.Н. Играй в футбол. Москва. ПОМАТУР 1999г.
Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, Москва, «Просвещение», 1980 год.
Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.
Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., «Академия» 2013.
Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно -оздоровительных занятий. —Смоленск, 2012.
Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 год.
Коняхина Г.П., Болотин В.Г. Методические основы изучения баскетбола - Москва. ТЕРРА – СПОРТ. 2002г.
Лях В. И., Любомирский Л. Е. Физическая культура 10—11 классы — М., «Просвещение» 2005г.
Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.Сайганова Е. Г, Дудов В. А
Дополнительные источники: Интернет-ресурсы, спортивные журналы.

Для преподавателей:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013№ 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ,от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014№ 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).
Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. Пособие. — М., 2013.
Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.
Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. Москва. ACADEMA. 2002г.
Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М.,2006.
Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.
Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) /Под общей ред. Карасева А.В. – М.: Лептос,1994. -368 с.
Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: научно-методическое пособие. — М., 2010.
Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. Москва. Изд. «Физкультура и спорт». 1998г.
Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.
Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. Пособие. — Тюмень, 2010.
Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.
Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Москва. АСТ АСТРЕЛЬ. 2003г.
Плинер Я. Г., Бухвалов В. А. Воспитание личности в коллективе – М: Центр «Педагогический поиск», 2000.
Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. Пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.
Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Москва. ACADEMA. 2001г.
Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. Пособие для вузов. — М., 2006.

Интернет – ресурсы:

www. minstm. gov. ru (Официальный сайт Министерства спорта Р Ф).
www. edu. ru (Федеральный портал «Российское образование»).
www. olympic. ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
www. goup32441. narod. ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).