

Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Кемеровский коммунально-строительный техникум» имени В.И. Заузелкова

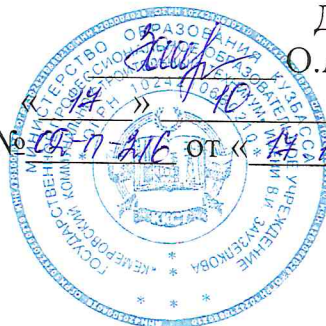
УТВЕРЖДАЮ

Директор

О.А. Замма

2023 г.

Приказ № СА-77-АТБ от «14» 10.23 »



ПОЛОЖЕНИЕ

О РАБОТЕ СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЙ ГПОУ ККСТ

Кемерово 2023

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение разработано на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Рекомендаций по реализации образовательной программы среднего (полного) общего образования в образовательных учреждениях среднего профессионального образования;
- Примерной программы по физической культуре для использования в учреждениях СПО Департаментом государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере образования Министерства образования и науки России от 16.04.2008 года;
- Федерального базисного учебного плана и примерного учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы среднего общего образования;
- Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальностям среднего профессионального образования (далее – СПО);
- Устава ГПОУ ККСТ.

1.2. Руководители спортивных секций подчиняются заместителю директора по воспитательной и социальной работе.

2. Цели работы секций

2.1. Пропаганда здорового образа жизни, оздоровление организма посредством гармоничного физического развития;

2.2. Активизация учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию;

2.3. Гармоничное и пропорциональное развитие организма обучающихся;

2.4. Повышение оздоровительного эффекта от тренировочных занятий, укрепление здоровья обучающихся;

2.5. Повышение уровня профессионально-прикладной физической подготовленности обучающихся, их умственной и физической работоспособности;

2.6. Содействие разносторонней физической подготовленности обучающихся;

2.7. Повышение уровня спортивной подготовленности и комплектование сборных команд техникума по видам спорта для участия в спортивных соревнованиях различного уровня;

2.8. Развитие массовых видов спорта среди обучающихся.

3. Задачи работы секций

3.1. Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального образа жизни;

- 3.2. Формирование навыков здорового образа жизни;
- 3.3. Способствовать достижению гармоничного и пропорционального развития организма обучающихся;
- 3.4. Соблюдение гигиены физической деятельности, профилактика травматизма, коррекции осанки и телосложения.

4. Организация проведения занятий в спортивных секциях

- 4.1. Количество и виды спортивных секций определяются на каждый учебный год и оформляются приказом директора.
- 4.2. Общее руководство деятельностью спортивных секций осуществляется руководителем физического воспитания.
- 4.3. Занятия в спортивных секциях проводят преподаватели по физической культуре в свободное от учебных занятий время.
- 4.4. Комплектование групп осуществляется на добровольной основе, исходя из индивидуальных образовательных интересов и потребностей обучающихся.
- 4.5. Начинают работу спортивные секции после комплектования групп. Количество обучающихся в группе: от 10 до 20 человек.
- 4.6. Содержание работы спортивных секций разрабатывается преподавателями самостоятельно в соответствии с запросами обучающихся.

5. Документация и отчетность

5.1. Руководитель по спортивной секции регулярно заполняет журнал внеаудиторных занятий (секции), в котором отмечает дату и тему занятия в соответствии с тематическим планом по виду спорта, посещаемость обучающимися секции.

Руководитель обязан ежемесячно (в каждый последний рабочий день месяца) сдавать журнал для проверки заместителю директора по воспитательной и социальной работе.

6. Критерии оценки качества работы спортивной секции

6.1. Контроль эффективности проведения занятий в спортивных секциях осуществляется по следующим критериям оценки:

- Количество обучающихся, систематически занимающихся в секции во вне учебного времени;
- Рост показателей физической и спортивной подготовленности каждого обучающегося;
- Организация и проведение обучающимися спортивно-массовой работы в техникуме и в студенческом спортивном клубе «ККСТ»;
- Количество занятых призовых мест во время спортивных соревнований различного уровня.

7. Условия проведения занятий в спортивных секциях

7.1. Занятия в спортивных секциях проводятся на базе ГПОУ ККСТ, в спортивном зале, тренажерном зале, в фитнес зале, в которых размер, их обустройство, освещенность, температура воздуха должны соответствовать требованиям методических указаний по проведению занятий и соревнований, а также требованиям СанПин, Правил по технике безопасности и пожарной безопасности.

7.2. Помещения для занятий должны быть оснащены необходимым спортивным инвентарем и оборудованием по составу и количеству в соответствии с методическими указаниями.

7.3. Продолжительность и частота занятий: 120 минут - ежедневно по каждому виду спорта, согласно утвержденному расписанию.

7.4. Все обучающиеся, занимающиеся в спортивных секциях должны относиться к основной медицинской группе.

8. Ответственность

8.1. Руководитель спортивной секции несет ответственность за безопасную организацию образовательного процесса, за жизнь и здоровье обучающихся во время проведения занятий, принимает меры по оказанию доврачебной помощи пострадавшему, оперативно извещает руководство техникума о несчастном случае.

8.2. Руководитель спортивной секции несет дисциплинарную ответственность за невыполнение своих функциональных обязанностей, а также за нарушение правил внутреннего распорядка техникума.

Тематический план по баскетболу.

№ занятия	Часы	Тема
1	2	История развития баскетбола
2	2	Правила игры и методика судейства
3	2	Основные стойки баскетболиста
4	2	Техника перемещения в нападении
5	2	Техника перемещения в защите
6	2	Техника перемещения в нападении
7	2	Техника перемещения в защите
8	2	Индивидуальные действия с мячом и без мяча
9	2	Техника передвижения приставными шагами
10	2	Индивидуальные действия в нападении
11	2	Индивидуальные действия в защите
12	2	Общая физическая подготовка
13	2	Техника перемещений
14	2	Техника бросков
15	2	Учебная игра
16	2	Общая физическая подготовка
17	2	Различные приемы ловли и передач мяча
18	2	Техника бросков
19	2	Взаимодействие трех игроков
20	2	Учебная игра
21	2	Общая физическая подготовка
22	2	Техника передач мяча
23	2	Взаимодействие в условиях позиционного нападения
24	2	Взаимодействие в условиях личного прессинга
25	2	Борьба за отскок мяча от щита
26	2	Учебная игра
27	2	Общая физическая подготовка
28	2	Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк)
29	2	Техника бросков в условиях прессинга
30	2	Блокировка при борьбе за отскочивший мяч от щита
31	2	Командные действия в нападении
32	2	Командные действия в защите
33	2	Техника ведения мяча
34	2	Техника бросков в условиях прессинга
35	2	Борьбы за отскок мяча от щита
36	2	Учебная игра
37	2	Общая физическая подготовка
38	2	Бросок мяча в движении с одного шага
39	2	Блокировка при борьбе за отскочивший мяч от щита
40	2	Техника бросков
41	2	Взаимодействие двух игроков
42	2	Многократное выполнение технических приемов
43	2	Техника передач мяча
44	2	Учебная игра
45	2	Действия одного защитника против двух нападающих
46	2	Ведение мяча с изменением направления движения

47	2	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2
48	2	Учебная игра
49	2	Техника бросков
50	2	Сочетание личной и зонной защиты в процессе игры
51	2	Учебная игра
52	2	Ведение мяча с переводом на другую руку
53	2	Ведение мяча с изменением высоты отскока
54	2	Техника овладения мячом
55	2	Техника бросков
56	2	Учебная игра
57	2	Взаимодействие двух игроков.
58	2	Техника бросков
59	2	Тактическая подготовка. Учебная игра
60	2	Передвижения в защитной стойке назад, вперед
61	2	Противодействия двойному заслону
62	2	Техника передач мяча
63	2	Учебная игра
64	2	Техника бросков
65	2	Действия при заслоне
66	2	Учебная игра
67	2	Техника ведения мяча
68	2	Общая физическая подготовка
69	2	Правила игры и методика судейства. Учебная игра
70	2	Переключение действий из нападения в защиту
71	2	Переключение действий из защиты в нападение
72	2	Действия при заслоне
73	2	Техника перемещения в нападении
74	2	Техника перемещения в защите
75	2	Техника бросков в условиях прессинга
76	2	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2
77	2	Тактические действия в нападении и защите
78	2	Действия при заслоне. Учебная игра
79	2	Тактическая подготовка. Учебная игра
80	2	Техника бросков в условиях прессинга
81	2	Действия при заслоне
82	2	Техника бросков в условиях прессинга. Учебная игра
83	2	Техника перемещения в нападении и защите. Учебная игра
84	2	Тактические действия в нападении и защите. Учебная игра
85	2	Командные действия в нападении
86	2	Командные действия в защите
87	2	Борьба за отскок мяча от щита. Учебная игра
88	2	Действия одного защитника против двух нападающих
89	2	Ведение мяча с изменением направления движения
90	2	Учебная игра

Тематический план по волейболу.

№ занятия	Часы	Тема
1	2	История развития волейбола

2	2	Правила игры и методика судейства
3	2	Основные стойки волейболиста
4	2	Техника перемещения в защите
5	2	Техника перемещения в нападении
6	2	Техника верхней передачи
7	2	Техника передач в прыжке
8	2	Техника верхней прямой подачи
9	2	Техника силовой подачи
10	2	Техника укороченной подачи
11	2	Техника передачи снизу
12	2	Техника приема подачи сверху
13	2	Техника приема подачи снизу
14	2	Техника приема мяча с падением
15	2	Индивидуальные действия игрока в приеме
16	2	Индивидуальные действия при защите
17	2	Техника нападающих ударов
18	2	Техника блокирования
19	2	Индивидуальные действия при блокировании
20	2	Индивидуальные тактические действия
21	2	Техника группового блокирования
22	2	Отвлекающие действия при нападающем ударе
23	2	Применение элементов гимнастики и акробатики
24	2	Применение элементов баскетбола
25	2	Групповые действия игроков в защите
26	2	Групповые действия игроков в нападении
27	2	Взаимодействие нападающего и пасующего
28	2	Индивидуальные действия при нападении
29	2	Нападение при выбитом мяче
30	2	Защита при выбитом мяче
31	2	Индивидуальные действия при групповом блокировании
32	2	Выход под мяч при групповом блокировании
33	2	Индивидуальные действия при нападении
34	2	Выход под мяч при нападении из 4 зоны
35	2	Выход под мяч при нападении из 3 зоны
36	2	Выход под мяч при нападении из 2 зоны
37	2	Выход под мяч при нападении «пайпом»
38	2	Выход под мяч при нападении выбитого мяча
39	2	Выход под мяч при нападении быстрой передачи
40	2	Учебная игра
41	2	Общая физическая подготовка
42	2	Техника группового двойного блока
43	2	Действия в защите при двойном блоке
44	2	Техника группового тройного блока
45	2	Действие в защите при тройном блоке
46	2	Действие в защите при атаке соперника из 2 зоны
47	2	Действие в защите при атаке соперника из 4 зоны
48	2	Действие в защите при атаке соперника «взлетом»
49	2	Действие в защите при атаке соперника «зоной»
50	2	Действие в защите при атаке соперника «пайпом»
51	2	Действие в защите при атаке соперника отведенного мяча
52	2	Учебная игра

53	2	Общая физическая подготовка
54	2	Техника приема силовой подачи
55	2	Техника приема планирующей подачи
56	2	Действие в нападении при атаке из 2 зоны
57	2	Действие в нападении при атаке из 4 зоны
58	2	Действие в нападении при атаке «взлетом»
59	2	Действие в нападении при атаке «зоной»
60	2	Действие в нападении при атаке «пайпом»
61	2	Действие в нападении при атаке отведенного мяча
62	2	Учебная игра
63	2	Общая физическая подготовка
64	2	Нападение при выбитом мяче
65	2	Защита при выбитом мяче
66	2	Индивидуальные действия при групповом блокировании
67	2	Выход под мяч при групповом блокировании
68	2	Индивидуальные действия при нападении
69	2	Выход под мяч при нападении из 4 зоны
70	2	Выход под мяч при нападении из 3 зоны
71	2	Выход под мяч при нападении из 2 зоны
72	2	Выход под мяч при нападении «пайпом»
73	2	Выход под мяч при нападении выбитого мяча
74	2	Выход под мяч при нападении быстрой передачи
75	2	Техника приема планирующей подачи
76	2	Общая физическая подготовка
77	2	Техника группового двойного блока
78	2	Действия в защите при двойном блоке
79	2	Техника группового тройного блока
80	2	Действие в защите при тройном блоке
81	2	Действие в защите при атаке соперника из 2 зоны
82	2	Действие в защите при атаке соперника из 4 зоны
83	2	Действие в защите при атаке соперника «взлетом»
84	2	Действие в защите при атаке соперника «зоной»
85	2	Действие в защите при атаке соперника «пайпом»
86	2	Действие в защите при атаке соперника отведенного мяча
87	2	Учебная игра
88	2	Общая физическая подготовка
89	2	Техника приема силовой подачи
90	2	Учебная игра

Тематический план по настольному теннису.

№ занятия	Часы	Тема
1	2	История развития настольного тенниса
2	2	Правила игры и методика судейства
3	2	Основные стойки теннисиста
4	2	Техника подачи прямым ударом
5	2	Техника подачи «Маятник»
6	2	Техника подачи «Веер»

7	2	Техника «срезки» мяча
8	2	Техника «срезки» слева и справа
9	2	Игра с применением срезов
10	2	Техника движения руками и ногами в игре
11	2	Техника постановки руки в игре, расстояние до стола
12	2	Техника «накат»
13	2	Вращение мяча в «накате»
14	2	Техника «наката» слева, справа
15	2	Учебная игра
16	2	Движение руки в элементе «подставка»
17	2	Техника выполнения «подставки» слева
18	2	Техника выполнения «подставки» справа
19	2	Техника приема «свеча»
20	2	Игра накатами по диагонали

Тематический план по туризму.

№ занятия	Часы	Тема
1	2	История развития туризма
2	2	Правила и методика судейства
3	2	Техника безопасности при занятиях
4	2	Разбивание туристического лагеря
5	2	Установка палатки
6	2	Разведение костра
7	2	Установка препятствий и переправ
8	2	Работа карабином, восьмеркой и жумаром
9	2	Изучение узлов
10	2	Техника наведения навесных переправ
11	2	Преодоление переправы «Маятник»
12	2	Преодоление переправы «Бабочка»
13	2	Преодоление переправы «Параллельные перила»
14	2	Преодоление переправы «Навесная»
15	2	Преодоление переправы «Паутина»
16	2	Преодоление переправы «Бревно»
17	2	Преодоление переправы «Болото»
18	2	Преодоление траверса
19	2	Общая физическая подготовка
20	2	Преодоление подъема с жумаром
21	2	Преодоление спуска с восьмеркой
22	2	Развитие выносливости
23	2	Вязание узлов
24	2	Изучение картографии
25	2	Ориентирование на местности
26	2	Смена страховки на траверсе
27	2	Смена страховки на «Бабочке»
28	2	Бег в снаряжении
29	2	Преодоление подъем-траверс-спуск
30	2	Вязание узлов в движении
31	2	Тактика командных действий при преодолении препятствий

32	2	Развитие выносливости
33	2	Общая физическая подготовка
34	2	Скоростная работа карабинами
35	2	Преодоление переправы «Маятник»
36	2	Преодоление переправы «Бабочка»
37	2	Преодоление переправы «Параллельные перила»
38	2	Преодоление переправы «Навесная»
39	2	Преодоление переправы «Паутина»
40	2	Преодоление переправы «Бревно»
41	2	Преодоление переправы «Болото»
42	2	Преодоление траверса
43	2	Общая физическая подготовка
44	2	Преодоление подъема с жумаром
45	2	Преодоление спуска с восьмеркой

Тематический план по фитнесу - гимнастике.

№ занятия	Часы	Тема
1	1	Требования безопасности при проведении занятий
2	1	История аэробики, фитнеса, гимнастики
3	1	Основные направления фитнеса
4	1	Динамический и статический стрейчинг
5	1	Основные исходные положения на фитболе – аэробики и дыхательной гимнастики
6	1	Упражнения для рук без предметов
7	1	Упражнения с использованием шведской стенки
8	1	Упражнения на мышцы бедра сбоку, внутри
9	1	Упражнения с обручем
10	1	Упражнения для мышц рук и спины с использованием гантелей
11	1	Упражнения на скакалке на двух ногах и поочередно
12	1	Упражнения на развитие мышц спины, ног и рук с использованием фитбола
13	1	Упражнения с эспандерами
14	1	Упражнения для ног с использованием степ-платформы
15	1	Упражнения с использованием гимнастической скамьи
16	1	Упражнения на косые мышцы живота
17	1	Упражнения на икроножные мышцы
18	1	Упражнения для правильной осанки с использованием фитбола
19	1	Упражнения для мышц спины с гимнастическими палками
20	1	Упражнения для рук со скакалкой
21	1	Упражнения для ног с использованием степ-платформы
22	1	Упражнения на развитие мышц спины, ног и рук с использованием фитбола
23	1	Прыжковые упражнения
24	1	Упражнения с гимнастическим роликом
25	1	Упражнения на формирование правильной осанки с гимнастическими палками
26	1	Упражнения использованием гимнастической скамьи
27	1	Прыжковые упражнения

28	1	Упражнения для мышц спины с использованием гантелей
29	1	Корректирующие упражнения на осанку
30	1	Круговая тренировка
31	1	Упражнения на развитие мышц спины, ног и рук с использованием фитбола
32	1	Упражнения для туловища, шеи и спины
33	1	Упражнения с обручем
34	1	Стрейчинг
35	1	Упражнения для рук с предметами
36	1	Упражнения с гимнастическим роликом
37	1	Упражнения на формирование правильной осанки с гимнастическими палками
38	1	Основные направления фитнеса
39	1	Динамический и статический стрейчинг
40	1	Основные исходные положения на фитболе – аэробики и дыхательной гимнастики
41	1	Упражнения для рук без предметов
42	1	Упражнения с использованием шведской стенки
43	1	Упражнения на мышцы бедра сбоку, внутри
44	1	Упражнения с обручем
45	1	Упражнения для мышц рук и спины с использованием гантелей
46	1	Упражнения на скакалке на двух ногах и поочередно
47	1	Упражнения на развитие мышц спины, ног и рук с использованием фитбола
48	1	Упражнения с эспандерами
49	1	Упражнения для ног с использованием степ-платформы
50	1	Упражнения с использованием гимнастической скамьи
51	1	Упражнения на косые мышцы живота
52	1	Упражнения на икроножные мышцы
53	1	Упражнения для правильной осанки с использованием фитбола
54	1	Упражнения для мышц спины с гимнастическими палками
55	1	Упражнения для рук со скакалкой
56	1	Упражнения для ног с использованием степ-платформы
57	1	Упражнения на развитие мышц спины, ног и рук с использованием фитбола
58	1	Прыжковые упражнения
59	1	Упражнения с гимнастическим роликом
60	1	Упражнения на формирование правильной осанки с гимнастическими палками
61	1	Упражнения с использованием гимнастической скамьи
62	1	Прыжковые упражнения
63	1	Упражнения для мышц спины с использованием гантелей
64	1	Корректирующие упражнения на осанку
65	1	Круговая тренировка
66	1	Упражнения на развитие мышц спины, ног и рук с использованием фитбола
67	1	Упражнения для туловища, шеи и спины
68	1	Упражнения с обручем
69	1	Стрейчинг
70	1	Упражнения для рук с предметами

Тематический план по атлетической гимнастике.

№ занятия	Часы	Тема
1	2	Тб на занятиях атлетизмом
2	2	Упражнения на икроножные мышцы
3	2	Упражнения на передние мышцы бедра
4	2	Упражнения на задние мышцы бедра
5	2	Упражнения на мышцы таза
6	2	Упражнения на поясничные мышцы
7	2	Упражнения на нижний пресс
8	2	Упражнения на верхний пресс
9	2	Упражнения на косые мышцы живота
10	2	Упражнения на широчайшие мышцы спины
11	2	Упражнения на мышцы груди
12	2	Упражнения на мышцы шеи
13	2	Упражнения на дельтовидные мышцы
14	2	Упражнения на мышцы бицепса
15	2	Упражнения на мышцы трицепса
16	2	Упражнения на мышцы предплечья
17	2	Жим лежа
18	2	Становая тяга
19	2	Приседание со штангой
20	2	Кардио упражнения
21	2	Выполнение нормативов лифтерской штанги
22	2	Выполнение нормативов по пауэрлифтенгу
23	2	Выполнение нормативов ГТО
24	2	Упражнения на икроножные мышцы
25	2	Упражнения на передние мышцы бедра
26	2	Упражнения на задние мышцы бедра
27	2	Упражнения на мышцы таза
28	2	Упражнения на поясничные мышцы
29	2	Упражнения на нижний пресс
30	2	Упражнения на верхний пресс
31	2	Упражнения на косые мышцы живота
32	2	Упражнения на широчайшие мышцы спины
33	2	Упражнения на мышцы груди
34	2	Упражнения на мышцы шеи
35	2	Упражнения на дельтовидные мышцы
36	2	Упражнения на мышцы бицепса
37	2	Упражнения на мышцы трицепса
38	2	Упражнения на мышцы предплечья
39	2	Жим лежа
40	2	Становая тяга
41	2	Приседание со штангой
42	2	Кардио упражнения
43	2	Выполнение нормативов лифтерской штанги
44	2	Выполнение нормативов по пауэрлифтенгу
45	2	Выполнение нормативов ГТО

46	2	Упражнения на икроножные мышцы
47	2	Упражнения на передние мышцы бедра
48	2	Упражнения на задние мышцы бедра
49	2	Упражнения на мышцы таза
50	2	Упражнения на поясничные мышцы
51	2	Упражнения на нижний пресс
52	2	Упражнения на верхний пресс
53	2	Упражнения на косые мышцы живота
54	2	Упражнения на широчайшие мышцы спины
55	2	Упражнения на мышцы груди
56	2	Упражнения на мышцы шеи
57	2	Упражнения на дельтовидные мышцы
58	2	Упражнения на мышцы бицепса
59	2	Упражнения на мышцы трицепса
60	2	Упражнения на мышцы предплечья
61	2	Жим лежа
62	2	Становая тяга
63	2	Приседание со штангой
64	2	Кардио упражнения
65	2	Выполнение нормативов лифтерской штанги
66	2	Выполнение нормативов по пауэрлифтенгу
67	2	Выполнение нормативов ГТО
68	2	Упражнения на икроножные мышцы
69	2	Упражнения на передние мышцы бедра
70	2	Упражнения на задние мышцы бедра

Тематический план по лыжным гонкам.

№ занятия	Часы	Тема
1	2	Краткая характеристика техники бега
2	2	Техника низкого и высокого старта
3	2	Развитие скоростных способностей
4	2	Техника низкого старта
5	2	Развитие скоростных способностей
6	2	Техника спринтерского бега
7	2	Техника спринтерского бега
8	2	Развитие выносливости
9	2	Переход со стартового разгона к бегу по дистанции
10	2	Развитие скоростных способностей
11	2	Техника бега на средние дистанции
12	2	Техника бега на средние дистанции
13	2	Развитие выносливости
14	2	Техники низкого старта
15	2	Техника высокого старта
16	2	Развитие скоростных способностей
17	2	Техника спринтерского бега
18	2	Техника бега на средние дистанции
19	2	Техника бега на средние дистанции

20	2	Развитие выносливости
21	2	Техника челночного бега
22	2	Развитие скоростных способностей
23	2	Техника спринтерского бега
24	2	Развитие выносливости
25	2	Техника спринтерского бега
26	2	Техника бега на средние дистанции
27	2	Развитие скоростных способностей
28	2	Техника высокого старта
29	2	Техника бега на средние дистанции
30	2	Развитие выносливости
31	2	Техника низкого старта
32	2	Техника высокого старта
33	2	Развитие скоростных способностей
34	2	Техника высокого старта
35	2	Техника спринтерского бега
36	2	Краткая характеристика техники лыжных ходов
37	2	Общая физическая подготовка
38	2	Кроссовая подготовка
39	2	Имитационные упражнения классических ходов
40	2	Имитационные упражнения коньковых ходов
41	2	Кроссовая подготовка
42	2	Развитие общей выносливости
43	2	Имитационные упражнения лыжных ходов
44	2	Спортивные и подвижные игры
45	2	Бег и прыжковые упражнения
46	2	Бег и циклические упражнения
47	2	Развитие общей выносливости
48	2	Имитационные упражнения классических ходов
49	2	Техника попеременных ходов
50	2	Техника одновременных ходов
51	2	Техника классических ходов
52	2	Развитие общей выносливости
53	2	Техника торможений на спуске
54	2	Техника преодоления подъемов
55	2	Техника конькового хода
56	2	Техника преодоления подъемов и спусков
57	2	Развитие скоростно-силовых способностей
58	2	Техника конькового хода
59	2	Развитие скоростных способностей
60	2	Развитие общей выносливости
61	2	Техника классических ходов
62	2	Техника коньковых ходов
63	2	Техника одновременных ходов
64	2	Техника конькового хода
65	2	Общая физическая подготовка
66	2	Имитационные упражнения лыжных ходов
67	2	Кроссовая подготовка
68	2	Спортивные и подвижные игры
69	2	Бег и прыжковые упражнения

70	2	Бег и имитационные упражнения
71	2	Техника коньковых ходов
72	2	Техника классических ходов
73	2	Развитие общей выносливости
74	2	Развитие специальной выносливости
75	2	Кроссовая подготовка
76	2	Техника попеременных ходов
77	2	Техника коньковых ходов
78	2	Техника классических ходов
79	2	Техника одновременных ходов
80	2	Техника торможений на спуске
81	2	Техника преодоления подъемов
82	2	Развитие выносливости
83	2	Техника спринтерского бега
84	2	Развитие скоростных способностей
85	2	Техника челночного бега
86	2	Техника спринтерского бега
87	2	Техника низкого старта
88	2	Техника высокого старта
89	2	Техника бега на средние дистанции
90	2	Техника бега на средние дистанции
91	2	Развитие выносливости
92	2	Развитие скоростных способностей
93	2	Техника бега на средние дистанции
94	2	Развитие скоростных способностей
95	2	Развитие выносливости
96	2	Развитие выносливости
97	2	Развитие выносливости
98	2	Техника челночного бега
99	2	Техника спринтерского бега
100	2	Техника спринтерского бега
101	2	Переход со стартового разгона к бегу по дистанции
102	2	Переход со стартового разгона к бегу по дистанции
103	2	Техника спринтерского бега
104	2	Техника спринтерского бега
105	2	Развитие выносливости

Тематический план по НВП.

№ занятия	Часы	Тема
1	1	Конституция и Закон РФ «О воинской обязанности и военной службе»
2	1	Воинские ритуалы
3	1	Честь, достоинство, справедливость – основные понятия «Воинская честь»
4	1	Роль воинского коллектива в совершенствовании нравственных качеств воина
5	1	Дни воинской славы России и памятные дни в Вооруженных силах РФ

6	1	Воинские традиции, офицерский корпус и его история.
7	1	Организация МСО, штатное вооружение, боевая техника и боевые возможности отделения
8	1	Характеристика современного боя, цель и виды боя. Средства поражения противника, их условные тактические обозначения
9	1	Управление отделением; обязанности солдата в бою
10	1	Боевая характеристика танков и бронированных машин
11	1	Применение ручных гранат для уничтожения танков, бронированных машин и пехоты противника
12	1	Основные противопехотные и противотанковые мины, их боевые возможности, устройство и способы установки
13	1	Инженерное оборудование позиции отделения
14	1	Действие солдата в бою и способы передвижения на поле боя
15	1	Основы анатомии и физиологии человека
16	1	Средства оказания первой медицинской помощи
17	1	Первая медицинская помощь при ранениях, кровотечениях и травматическом шоке
18	1	Первая медицинская помощь при переломах и синдроме длительного сдавливания
19	1	Первая медицинская помощь при ожогах и обморожениях
20	1	Первая медицинская помощь при отравлениях и при поражении АХОВ
21	1	Определение сторон горизонта на местности
22	1	Определение магнитных азимутов направлений на местности
23	1	Ориентирование по карте в движении
24	1	Движение по азимутам
25	1	ЧС мирного и военного времени
26	1	Основы выживания в различных ЧС
27	1	Средства индивидуальной защиты
28	1	Средства коллективной защиты
29	1	Санитарная обработка, дегазация, дезактивация, дезинфекция
30	1	Спасательные и неотложные аварийно-восстановительные работы
31	1	Общие понятия о пожарах
32	1	Противопожарные средства, их виды и назначение, правила пользования
33	1	Противопожарная полоса препятствий
34	1	Материальная часть автомата Калашникова, малокалиберной винтовки ТОЗ-8, пневматической винтовки ИЖ (Baikal) МР 512 и ручных осколочных гранат
35	1	Основы и правила стрельбы
36	1	Ведение огня из ПВ (упражнение №1)
37	1	Ведение огня из ПВ (упражнение №2)
38	1	Ведение огня из ПВ (упражнение №3)
39	1	Ведение огня из ПВ (упражнение №4)
40	1	Ведение огня из ПВ (упражнение №5)
41	1	Соревнование по метанию гранат на дальность и точность
42	1	Соревнование по метанию гранат на дальность и точность
43	1	Ведение огня из ПВ (тренировочное упражнение).
44	1	Ведение огня из ПВ (тренировочное упражнение)
45	1	Ведение огня из ПВ (тренировочное упражнение)

46	1	Тренировочное упражнение (сдача норматива ГТО)
47	1	Соревнование по стрельбе (мишень №6 – 3+5)
48	1	Строй и управление ими
49	1	Строевая стойка, повороты на месте (одиночная подготовка).
50	1	Повороты на месте в составе отделения
51	1	Движение строевым шагом в составе отделения
52	1	Повороты в движении в составе отделения
53	1	Комплексное упражнение по строевой подготовке
54	1	Прохождение торжественным маршем с исполнением песни
55	1	Соревнование по строевой подготовке
56	1	Что определяют общевоинские уставы
57	1	Права и обязанности военнослужащих
58	1	Воинские звания
59	1	Безопасность военной службы
60	1	Обязанности дневального по роте
61	1	Караульная служба
62	1	Обязанности часового
63	1	Военнослужащие и взаимоотношения между ними
64	1	Гимнастика
65	1	Кроссовая подготовка (бег 100 м)
66	1	Кроссовая подготовка (бег 1 км)
67	1	Кроссовая подготовка (бег 3 км)
68	1	Единая полоса препятствий
69	1	Страховка и самостраховка
70	1	Соревнования по физической подготовке (подъем переворотом, пресс, бег 1 км)

Список источников

Основные источники:

2. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 класс. Базовый уровень / В. И. Лях. - 11-е изд., стер. - Москва : Просвещение, 2023. - 271 с. - ISBN 978-5-09-103628-2. - Текст : электронный. - URL:

<https://znanium.com/catalog/product/2089967> (дата обращения: 18.10.2023).

3. Матвеев, А. П. Физическая культура. 10-11 классы (базовый уровень): учебник / А. П. Матвеев. - 4-е изд. - Москва : Просвещение, 2022. - 320 с. - ISBN 978-5-09-101691-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2090605> (дата обращения: 18.10.2023).

Дополнительные источники:

1. Бишаева, А. А. Физическая культура [Текст]: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А. А. Бишаева. – 1-е изд., стер. – Москва: ИЦ «Академия», 2018. – 320 с.

2. Виленский, М. Я. Физическая культура [Текст]: учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – 3-е изд., стер. – Москва: КноРус, 2018. – 214 с.

3. Кузнецов, В. С. Физическая культура [Текст]: учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – Москва: КноРус, 2018. – 256 с.

4. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента [Текст]: учеб. пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – 2-е изд., перераб. – Москва: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2018. – 336 с.

5. Евсеев, Ю. И. Физическая культура [Текст]: учеб. пособие / Ю. И. Евсеев. – 9-е изд. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2018. – 448 с.

6. Ковшура, Е. О. Оздоровительная классическая аэробика [Текст]: учеб. пособие / Е. О. Ковшура. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2018. – 176 с.

7. Физическая культура [Текст]: учебник / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич и др. – 14-е изд., испр. – Москва: ИЦ «Академия», 2018. – 176 с.

Электронные источники:

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс]: официальный сайт. – Режим доступа: <https://gto.ru/>, свободный. – Загл. с экрана. 23

2. Единая коллекция Цифровых образовательных ресурсов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://school-collection.edu.ru/>, свободный. – Загл. с экрана.

3. Единое окно доступа к информационным ресурсам [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://window.edu.ru/>, свободный. – Загл. с экрана.

4. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]: официальный сайт. – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/>, свободный. – Загл. с экрана.

5. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс]: официальный сайт. – Режим доступа: <http://www.olympic.ru/>, свободный. – Загл. с экрана.