

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

СВЕРЖДАЮ  
Директор  
Замма  
2021 г.  
Приказ № 107 от «30.08» 2021 г.



ПОЛОЖЕНИЕ  
О РАБОТЕ СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЙ ГПОУ ККСТ

Кемерово 2021

## **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 физкультурной 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 внеучебных занятий (спортивной 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	Учебная игра
77	2	Тактические действия в нападении и защите
78	2	Действия при заслоне
79	2	Учебная игра
80	2	Действия при заслоне
81	2	Тактическая подготовка. Учебная игра
82	2	Техника бросков в условиях прессинга
83	2	Действия при заслоне
84	2	Техника бросков в условиях прессинга
85	2	Учебная игра
86	2	Техника перемещения в нападении
87	2	Техника перемещения в защите
88	2	Учебная игра
89	2	Тактические действия в нападении и защите
90	2	Учебная игра
91	2	Командные действия в нападении
92	2	Командные действия в защите
93	2	Техника ведения мяча
94	2	Техника бросков в условиях прессинга
95	2	Борьба за отскок мяча от щита
96	2	Учебная игра

97	2	Общая физическая подготовка
98	2	Бросок мяча в движении с одного шага
99	2	Блокировка при борьбе за отскочивший мяч от щита
100	2	Техника бросков
101	2	Взаимодействие двух игроков
102	2	Многokrатное выполнение технических приемов
103	2	Техника передач мяча
104	2	Учебная игра
105	2	Действия одного защитника против двух нападающих
106	2	Ведение мяча с изменением направления движения
107	2	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2
108	2	Учебная игра
109	2	Техника бросков
110	2	Сочетание личной и зонной защиты в процессе игры
111	2	Учебная игра
112	2	Ведение мяча с переводом на другую руку
113	2	Ведение мяча с изменением высоты отскока
113	2	Техника овладения мячом
114	2	Техника бросков
115	2	Учебная игра
116	2	Взаимодействие двух игроков.
117	2	Техника бросков
118	2	Тактическая подготовка. Учебная игра
119	2	Передвижения в защитной стойке назад, вперед
120	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	Учебная игра
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	Техника приема планирующей подачи
91	2	Действие в нападении при атаке из 2 зоны
92	2	Действие в нападении при атаке из 4 зоны
93	2	Действие в нападении при атаке «взлетом»
94	2	Действие в нападении при атаке «зоной»
95	2	Действие в нападении при атаке «пайпом»
96	2	Действие в нападении при атаке отведенного мяча
97	2	Учебная игра
98	2	Общая физическая подготовка
99	2	Отвлекающие действия при нападающем ударе
100	2	Применение элементов гимнастики и акробатики
101	2	Применение элементов баскетбола
102	2	Групповые действия игроков в защите
103	2	Техника группового блокирования
104	2	Индивидуальные тактические действия при блокировании
105	2	Индивидуальные действия при блокировании
106	2	Техника блокирования
107	2	Техника нападающих ударов
108	2	Индивидуальные действия при защите
109	2	Индивидуальные действия игрока в приеме
110	2	Техника приема мяча с падением
111	2	Техника приема подачи снизу
112	2	Техника приема подачи сверху
113	2	Техника передачи снизу
114	2	Техника передач в прыжке
115	2	Техника верхней передачи
116	2	Техника укороченной подачи
117	2	Техника силовой подачи
118	2	Техника верхней прямой подачи
119	2	Техника перемещения в нападении
120	2	Техника перемещения в защите

### Тематический план по мини-футболу.

№ занятия	Часы	Тема
1	2	История развития мини-футбола
2	2	Правила игры и методика судейства
3	2	Ведение мяча
4	2	Остановка мяча
5	2	Удары по мячу
6	2	Ведение мяча
7	2	Передача мяча
8	2	Удары по мячу
9	2	Основные стойки футболиста
10	2	Техника перемещения в нападении
11	2	Техника перемещения в защите
12	2	Техника перемещения в нападении
13	2	Техника перемещения в защите
14	2	Индивидуальные действия с мячом и без мяча
15	2	Техника передвижения приставными шагами
16	2	Индивидуальные действия в нападении
17	2	Индивидуальные действия в защите
18	2	Тактика в нападении
19	2	Тактика в защите
20	2	Учебная игра
21	2	Общая физическая подготовка
22	2	Удары по мячу
23	2	Ведение мяча
24	2	Передача мяча
25	2	Удары по мячу
26	2	Остановка мяча
27	2	Удары по мячу
28	2	Основные стартовые стойки
29	2	Техника перемещения в нападении
30	2	Техника перемещения в нападении
31	2	Техника перемещения в защите
32	2	Техника перемещения в защите
33	2	Индивидуальные действия с мячом и без мяча
34	2	Техника передвижения приставными шагами
35	2	Индивидуальные действия в нападении
36	2	Индивидуальные действия в защите
37	2	Общая физическая подготовка
38	2	Техника перемещения в нападении
39	2	Техника перемещения в защите
40	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 срезок
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
21	2	Передвижение у стола
22	2	Техника перемещения в нападении
23	2	Техника перемещения в защите
24	2	Учебная игра
25	2	Общая физическая подготовка
26	2	Техника подачи «Маятник»
27	2	Техника подачи «Веер»
28	2	Техника «срезки» мяча
29	2	Техника «срезки» слева и справа
30	2	Игра с применением срезок
31	2	Техника «накат»
32	2	Вращение мяча в «накате»
33	2	Техника «наката» слева, справа
34	2	Учебная игра
35	2	Общая физическая подготовка
36	2	Техника приема «свеча»
37	2	Игра накатами по диагонали
38	2	Техника выполнения «подставки» слева и справа
39	2	Техника перемещения в нападении
40	2	Техника перемещения в защите

## 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
46	2	Развитие выносливости

47	2	Вязание узлов
48	2	Изучение картографии
49	2	Ориентирование на местности
50	2	Смена страховки на траверсе
51	2	Смена страховки на «Бабочке»
52	2	Бег в снаряжении
53	2	Преодоление подъем-траверс-спуск
54	2	Вязание узлов в движении
55	2	Тактика командных действий при преодолении препятствий
56	2	Развитие выносливости
57	2	Общая физическая подготовка
58	2	Скоростная работа карабинами
59	2	Развитие силовых способностей
60	2	Развитие координационных способностей
61	2	Тактика командных действий в пешеходной дистанции
62	2	Скоростная подготовка к переправе «Навесная»
63	2	Скоростная подготовка к переправе «Бабочка»
64	2	Скоростная подготовка к переправе «Бревно»
65	2	Скоростная подготовка к траверсу
66	2	Преодоление комплекса переправ
67	2	Скоростное преодоление комплекса переправ
68	2	Бег в снаряжении
69	2	Преодоление подъем-траверс-спуск
70	2	Вязание узлов в движении
71	2	Тактика командных действий при преодолении препятствий
72	2	Развитие выносливости
73	2	Общая физическая подготовка
74	2	Скоростная работа карабинами
75	2	Развитие силовых способностей
76	2	Развитие координационных способностей
77	2	Тактика командных действий в пешеходной дистанции
78	2	Скоростная подготовка к переправе «Навесная»
79	2	Скоростная подготовка к переправе «Бабочка»
80	2	Скоростная подготовка к переправе «Бревно»
81	2	Скоростная подготовка к траверсу
82	2	Преодоление комплекса переправ
83	2	Скоростное преодоление комплекса переправ
84	2	Преодоление переправы «Маятник»
85	2	Преодоление переправы «Бабочка»
86	2	Преодоление переправы «Параллельные перила»
87	2	Преодоление переправы «Навесная»
88	2	Преодоление переправы «Паутина»
89	2	Преодоление переправы «Бревно»
90	2	Преодоление переправы «Болото»
91	2	Преодоление траверса
92	2	Общая физическая подготовка
93	2	Преодоление подъема с жумаром
94	2	Преодоление спуска с восьмеркой
95	2	Развитие выносливости
96	2	Вязание узлов
97	2	Изучение картографии

98	2	Ориентирование на местности
99	2	Смена страховки на траверсе
100	2	Смена страховки на «Бабочке»
101	2	Преодоление переправы «Маятник»
102	2	Преодоление переправы «Бабочка»
103	2	Преодоление переправы «Параллельные перила»
104	2	Преодоление переправы «Навесная»
105	2	Преодоление переправы «Паутина»
106	2	Преодоление переправы «Бревно»
107	2	Преодоление переправы «Болото»
108	2	Преодоление траверса
109	2	Общая физическая подготовка
110	2	Преодоление подъема с жумаром
111	2	Преодоление спуска с восьмеркой
112	2	Развитие выносливости
113	2	Вязание узлов
114	2	Изучение картографии
115	2	Ориентирование на местности
116	2	Смена страховки на траверсе
117	2	Смена страховки на «Бабочке»
118	2	Тактика командных действий в пешеходной дистанции
119	2	Скоростное преодоление комплекса переправ
120	2	Преодоление подъем-траверс-спуск

### Тематический план по гимнастике.

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

20	2	Упражнения для рук со скакалкой
21	2	Упражнения для ног с использованием степ-платформы
22	2	Упражнения на развитие мышц спины, ног и рук с использованием фитбола
23	2	Прыжковые упражнения
24	2	Упражнения с гимнастическим роликом
25	2	Упражнения на формирование правильной осанки с гимнастическими палками
26	2	Упражнения использованием гимнастической скамьи
27	2	Прыжковые упражнения
28	2	Упражнения для мышц спины с использованием гантелей
29	2	Корректирующие упражнения на осанку
30	2	Круговая тренировка
31	2	Упражнения на развитие мышц спины, ног и рук с использованием фитбола
32	2	Упражнения для туловища, шеи и спины
33	2	Упражнения с обручем
34	2	Стрейчинг
35	2	Упражнения для рук без предметов
36	2	Упражнения для рук с гимнастической палкой
37	2	Упражнения для рук со скакалкой
38	2	Упражнения для рук с гантелями
39	2	Упражнения для рук с фитболом
40	2	Круговая тренировка
41	2	Упражнения на скакалке на двух ногах и поочередно
42	2	Упражнения для туловища, шеи и спины
43	2	Круговая тренировка
44	2	Дыхательные упражнения
45	2	Упражнения с использованием шведской стенки
46	2	Упражнения на развитие осанки
47	2	Упражнения на развитие координацию движений
48	2	Упражнения на ягодичные мышцы
49	2	Комплексы круговой тренировки
50	2	Упражнения на мышцы бедра сбоку
51	2	Упражнения с гимнастическим роликом
52	2	Упражнения с фитболом
53	2	Степ-аэробика
54	2	Упражнения грудные мышцы
55	2	Упражнения на нижние мышцы живота
56	2	Упражнения для мышц спины с гимнастическими палками
57	2	Корректирующие упражнения на осанку
58	2	Дыхательные упражнения
59	2	Степ-аэробика
60	2	Корректирующие упражнения на гимнастических ковриках
61	2	Признаки утомления при физических нагрузках
62	2	Упражнения с гимнастическим роликом
63	2	Упражнения на икроножные мышцы
64	2	Упражнения на ягодичные мышцы
65	2	Степ-аэробика
66	2	Упражнения на верхние мышцы живота
67	2	Упражнения на мышцы бедра внутри

68	2	Упражнения для рук со скакалкой
69	2	Упражнения с гимнастическим роликом
70	2	Круговая тренировка
71	2	Упражнения на мышцы бедра сзади
72	2	Упражнения для туловища, шеи и спины без инвентаря
73	2	Упражнения для рук с гантелями
74	2	Упражнения на мышцы бедра снаружи
75	2	Упражнения для рук с гимнастической палкой
76	2	Упражнения для ног с использованием степ-платформы
77	2	Упражнения на мышцы бедра сзади
78	2	Упражнения для мышц спины с использованием гантелей
79	2	Упражнения на грудные мышцы
80	2	Круговая тренировка

### 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
71	2	Упражнения на мышцы таза
72	2	Упражнения на поясничные мышцы
73	2	Упражнения на нижний пресс
74	2	Упражнения на верхний пресс
75	2	Упражнения на косые мышцы живота
76	2	Упражнения на широчайшие мышцы спины
77	2	Упражнения на мышцы груди
78	2	Упражнения на мышцы шеи
79	2	Упражнения на дельтовидные мышцы
80	2	Упражнения на мышцы бицепса
81	2	Упражнения на мышцы трицепса
82	2	Упражнения на мышцы предплечья

83	2	Жим лежа
84	2	Становая тяга
85	2	Приседание со штангой
86	2	Кардио упражнения
87	2	Выполнение нормативов лифтерской штанги
88	2	Выполнение нормативов по пауэрлифтенгу
89	2	Выполнение нормативов ГТО
90	2	Упражнения на икроножные мышцы
91	2	Упражнения на передние мышцы бедра
92	2	Упражнения на задние мышцы бедра
93	2	Упражнения на мышцы таза
94	2	Упражнения на поясничные мышцы
95	2	Упражнения на нижний пресс
96	2	Упражнения на верхний пресс
97	2	Упражнения на косые мышцы живота
98	2	Упражнения на широчайшие мышцы спины
99	2	Упражнения на мышцы груди
100	2	Упражнения на мышцы шеи
101	2	Упражнения на дельтовидные мышцы
102	2	Упражнения на мышцы бицепса
103	2	Упражнения на мышцы трицепса
104	2	Упражнения на мышцы предплечья
105	2	Упражнения на икроножные мышцы
106	2	Упражнения на мышцы бедра
107	2	Упражнения на мышцы спины
108	2	Упражнения на мышцы пресса
109	2	Упражнения на мышцы груди
110	2	Упражнения на мышцы шеи
111	2	Упражнения на дельтовидные мышцы
112	2	Упражнения на мышцы бицепса
113	2	Упражнения на мышцы трицепса
114	2	Жим лежа
115	2	Становая тяга
116	2	Приседание со штангой
117	2	Кардио упражнения
118	2	Выполнение нормативов лифтерской штанги
119	2	Выполнение нормативов по пауэрлифтенгу
120	2	Выполнение нормативов ГТО
121	2	Упражнения на икроножные мышцы
122	2	Упражнения на передние мышцы бедра
123	2	Упражнения на задние мышцы бедра
124	2	Упражнения на мышцы таза
125	2	Упражнения на поясничные мышцы
126	2	Упражнения на нижний пресс
127	2	Упражнения на верхний пресс
128	2	Упражнения на косые мышцы живота
129	2	Упражнения на широчайшие мышцы спины
130	2	Упражнения на мышцы груди
131	2	Упражнения на мышцы шеи
132	2	Упражнения на дельтовидные мышцы
133	2	Упражнения на мышцы бицепса

134	2	Упражнения на мышцы трицепса
135	2	Упражнения на мышцы предплечья
136	2	Жим лежа
137	2	Становая тяга
138	2	Приседание со штангой
139	2	Кардио упражнения
140	2	Выполнение нормативов лифтерской штанги
141	2	Выполнение нормативов по пауэрлифтенгу
142	2	Выполнение нормативов ГТО
143	2	Упражнения на икроножные мышцы
144	2	Упражнения на передние мышцы бедра
145	2	Упражнения на задние мышцы бедра
146	2	Упражнения на мышцы таза
147	2	Упражнения на поясничные мышцы
148	2	Упражнения на нижний пресс
149	2	Упражнения на верхний пресс
150	2	Упражнения на косые мышцы живота
151	2	Упражнения на широчайшие мышцы спины
152	2	Упражнения на мышцы груди
153	2	Упражнения на мышцы шеи
154	2	Упражнения на дельтовидные мышцы
155	2	Упражнения на мышцы бицепса
156	2	Упражнения на мышцы трицепса
157	2	Упражнения на мышцы предплечья
158	2	Жим лежа
159	2	Становая тяга
160	2	Приседание со штангой
161	2	Кардио упражнения
162	2	Выполнение нормативов лифтерской штанги
163	2	Выполнение нормативов по пауэрлифтенгу
164	2	Выполнение нормативов ГТО
165	2	Упражнения на икроножные мышцы
166	2	Упражнения на передние мышцы бедра
167	2	Упражнения на задние мышцы бедра
168	2	Упражнения на мышцы таза
169	2	Упражнения на поясничные мышцы
170	2	Упражнения на нижний пресс
171	2	Упражнения на верхний пресс
172	2	Упражнения на косые мышцы живота
173	2	Упражнения на широчайшие мышцы спины
174	2	Упражнения на мышцы груди
175	2	Упражнения на мышцы шеи
176	2	Упражнения на дельтовидные мышцы
177	2	Упражнения на мышцы бицепса
178	2	Упражнения на мышцы трицепса
179	2	Упражнения на мышцы предплечья
180	2	Жим лежа
181	2	Становая тяга
182	2	Приседание со штангой
183	2	Кардио упражнения
184	2	Выполнение нормативов лифтерской штанги

185	2	Выполнение нормативов по пауэрлифтенгу
186	2	Выполнение нормативов ГТО
187	2	Упражнения на мышцы груди
188	2	Упражнения на мышцы шеи
189	2	Упражнения на мышцы пресса
190	2	Упражнения на мышцы спины
191	2	Упражнения на мышцы таза
192	2	Упражнения на мышцы бедра
193	2	Упражнения на мышцы рук
194	2	Жим лежа
195	2	Становая тяга
196	2	Приседание со штангой
197	2	Кардио упражнения
198	2	Выполнение нормативов лифтерской штанги
199	2	Выполнение нормативов по пауэрлифтенгу
200	2	Выполнение нормативов ГТО

## Список источников

### Основные 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. Васнецова, Н. Ю. Теннис для начинающих / Н.Ю. Васнецова. - М.: АСТ, Астрель, 2018. - 160 с.
3. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Terra-Спорт, 2019. – 235 с.
4. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. М.:ФиС, 2018. – 269 с.
5. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных баскетболистов: Учебное пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 2018. – 128 с.
6. Мини-футбол (футзал): Примерная программа для детскоюношеских спортивных школ, специализированных детско- юношеских школ олимпийского резерва С.Н. Андреев, Э. Г.Алиев, В. С. Левин, К. В. Еременко. - М.: Советский спорт, 2018. - 96 с.

### Дополнительные источники:

1. 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, 2016. – 336 с.
2. Баскетбол. Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Terra-Спорт, 2018. – 289 с.
3. Виленский, М. Я. Физическая культура [Текст]: учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – 3-е изд., стер. – Москва: КноРус, 2018. – 214 с.
4. Евсеев, Ю. И. Физическая культура [Текст] : учеб. пособие /Ю. И. Евсеев. – 9-е изд. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2018. – 448 с.
5. Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 2017. – 198 с.
6. Ковшура, Е. О. Оздоровительная классическая аэробика [Текст]: учеб.пособие / Е. О. Ковшура. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2017. – 176 с.
7. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 классы. Базовый уровень [Текст]: учебник / В. И. Лях.– 2-е изд.– Москва : Просвещение, 2017. – 256 с.
8. Физическая культура [Текст]: учебник / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич и др. – 14-е изд., испр. – Москва: ИЦ «Академия», 2017. – 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.

Прошито и пронумеровано 22 листов

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ г.

Директор \_\_\_\_\_ О.А. Замма

