ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

УТВЕРЖДАЮ

Директор ОГПОБУ

«Технологический техникум»

О.Н. Семчук

СОКТАКТИВНОГО В 11880 В 118

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Общая физическая подготовка»

Направление: физкультурно-оздоровительное Возраст обучающихся 15-18 лет Срок реализации – 1 учебный год

Составитель: Ковриженко Евгений Анатольевич руководитель физического воспитания

г. Биробиджан 2021 г.

Содержание

		Стр.
	Пояснительная записка	4
1	Учебный план	8
2	Учебно-тематический план	9
3	Содержание и результаты освоения программы	19
4	Условия реализации программы	21
5	Список литературы	22
	Приложение	23

Пояснительная записка

Нормативно-правовые документы, использованные при разработке общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка»:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 08.12.2020) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 (ред. от 30.09.2020) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 № 52831);
- Приказ Минтруда России от 08.09.2015 № 608-н Профессиональный стандарт (педагог дополнительного образования детей и взрослых)
- Распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 № 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
- Распоряжение Правительства РФ от 29.11.2014 № 2403-р «Об утверждении Основ государственной молодежной политики РФ на период до 2025 года»;
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 13.05.2013 № ИР-352/09 «Программа развития воспитательной компоненты в общеобразовательных учреждениях»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Устав областного государственного профессионального общеобразовательного бюджетного учреждения «Технологический техникум».
- Цель реализации программы содействовать оптимального обучающихся, физического развития всестороннее совершенствованствовать свойственных каждому человеку физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием характеризующих нравственных качеств, духовных И общественно активную личность.

В рамках реализации этой цели тренировочный процесс спортивной секции Задачи программы:

- 1. Формировать осознанную потребность в физической культуре и спорте, здоровом образе жизни, содействовать становлению активной жизненной позиции;
- 2. Обучать юношей и девушек знаниям и навыкам в области физической культуры и спорта, необходимым им в жизни и трудовой деятельности;

- 3. Осуществлять развитие двигательных способностей, физических качеств, необходимых для освоения профессии, воинской службы, повышать устойчивость организма к физическим нагрузкам и заболеваниям;
- 4. Обучать основам самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями;
- 5. Формировать навыки индивидуальных, семейных занятий физической культурой, целенаправленно готовить девушек средствами физического воспитания к семейной жизни и будущему материнству.

Актуальность общеразвивающей программы обусловлена тем, что в данном возрасте юноши и девушки наиболее сильно подвержены негативному влиянию со стороны внешней среды и такие факторы как: здоровье, физическая активность и спорт должны составить основу образа жизни молодого человека.

Основные направления деятельности:

- обучение правилам техники безопасности во время тренировок, правилам гигиены во время занятий физической культурой, основам знаний о анатомии и физиологии человека, принципам питания при занятиях спортом, ознакомление с историей возникновения базовых видов спорта;
- организация и проведение тренировок по баскетболу, волейболу, настольному теннису, футболу, легкой атлетике, спортивной гимнастике с элементами акробатики, атлетической гимнастике;
 - оценка эффективности тренировочных занятий.

Программа состоит из 5 блоков:

- 1. Легкая атлетика,
- 2. Гимнастика,
- 3. Спортивные игры,
- 4. Единоборства,
- 5. Военно прикладные упражнения

Содержание программы

- 1. Легкая атлетика. Техника бега с низкого старта, техника финиширования. Бег на короткие, средние, длинные дистанции, кроссовый бег. Бег серийно, челночный бег. Эстафетный бег 4х100м., 4х400м. Прыжковые упражнения, многоскоки. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», прыжок в длину с места. Прыжок в высоту способом «перешагивания», прыжок в высоту способом «перекидной», прыжок в высоту способом «фосберифлоп», прыжок в высоту без разбега. Метание спортивной гранаты на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Стрэтч упражнения. Упражнение общей и специальной физической подготовки.
- 2. Гимнастика с элементами акробатики и атлетическая гимнастика. Упражнения на перекладине и брусьях. Кувырок вперед, назад. Стойки, упражнения в равновесии. Опорный прыжок. Упражнения атлетической гимнастики с отягощениями и использованием массы собственного тела. Элементы йоги, элементы гимнастики ушу. Стрэтч упражнения. Упражнение общей и специальной физической подготовки.

3. Спортивные игры

Баскетбол. Упражнения без мяча: стойка баскетболиста, перемещение на площадке, передвижение с изменением направления движения. Упражнения с мячом, ловля и передача мяча парах, в тройках, от стены, на месте, с шагом, со сменой места после передачи; броски мяча в корзину с места, в движении, в парах. Двусторонние игры. Упражнения общей физической и специальной физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: стойка волейболиста, перемещение на площадке, передвижение с изменением направления движения, выход к мячу. Упражнения с мячом: подачи (верхняя прямая, силовая, в прыжке); прием и передач мяча с низу, с верху, двумя руками, одной рукой, на месте и в движении; атакующий удар с первой линии и со второй линии; блокирование одиночное и двойное. Двусторонние игры. Упражнение общей и специальной физической подготовки.

Футбол. Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения, бег с ускорением, бег спиной вперед, бег змейкой и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча, подъем мяча, передача и остановка мяча; удары с места и с небольшого разбега по неподвижному мячу, удары по движущемуся мячу. Двусторонние игры. Упражнение общей и специальной физической подготовки.

Настольный теннис. Подачи слева, справа; накат слева, справа; подрезка слева, справа; подставка слева, справа. Одиночные игры, парные игры. Упражнение общей и специальной физической подготовки.

- 4. Единоборства. Передвижении приставными шагами, передвижение в челноке, передвижение спиной вперед, передвижение с изменением направления. Удары руками в голову (прямые, боковые, снизу), удары в туловище (прямые, боковые, снизу); удары ногами. Защита от ударов руками и ударов ногами.
- 5. Военно-прикладные упражнения. Разборка-сборка автомата АК-74 на время. Одевание ОЗК на время. Метание гранаты в цель на расстояние 30метров.

Отличительные особенности

Данная программа основана на принципе циклического построения системы занятий и включает в себя микроциклы, мезоциклы и макроцикл. Практически это выражается на уровне микроциклов в чередовании занятий для развития скоростных способностей, скоростно-силовых способностей, способностей, собственно силовых силовой выносливости, выносливости, реакций, гибкости, двигательных координации вестибулярной устойчивости (последовательность занятий для развития основных физических качеств может варьироваться в зависимости от условий). Серии микроциклов, чередуясь определенной последовательности, образуя относительно завершенные тренировочного процесса, представляют собой мезоциклы. Вся система тренировок в течении года является макроциклом.

Условия реализации

Занятия проводятся в спортивном зале и на спортивной площадке техникума. Средствами обучения являются: верхние и нижние

перекладины, брусья, гимнастические и наклонные скамьи, гантели, гири, штанги с различными весами и стойками для них, гимнастические скакалки, гимнастические маты, перчатки боксерские, волейбольные, баскетбольные, футбольные и теннисные мячи, теннисный стол, теннисные ракетки и теннисные шарики, волейбольная сетка, баскетбольные корзины и футбольные ворота, секундомер, степер, гимнастический козел и подкидной мостик, стойки и планка для прыжков в высоту, эстафетные палочки, прыжковая яма и разметка для прыжков в длину с места.

Условия реализации: общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» предусматривает занятия с подростками 15-18 лет

Общий объём программы: 360 часов.

Условия набора: набор обучающихся в спортивную секцию проводится по желанию самого обучающегося.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

1. Учебный план программы

Nº	Наименование раздела программы	Кол	ичество ч	Форма контроля	
		всего	теория	практических	
1	Легкая атлетика	81	в ходе занятий	81	контрольное тестирование
2	Гимнастика	120	в ходе занятий	120	контрольное тестирование
3	Спортивные игры	120	в ходе занятий	120	соревнования
4	Единоборства	24	в ходе занятий	24	наблюдение
5	Военно-прикладные упражнения	15	в ходе занятий	15	контрольное тестирование
	Всего	360			

2. Учебно-тематический план

Разде	Содержание разделов	Количество	Место	Форма занятия
лы	программы	часов	проведения	r op nie ominitier
1.	Легкая атлетика	12		
1.1	Комплекс упражнений для	3	спортивная	практические
1,12	развития скоростных		площадка,	упражнения
	способностей. Беговые		спортивный) I
	упражнения. Бег серийно.		зал	
1.2	Комплекс упражнений для	3	спортивная	практические
1.2	развития скоростно-силовых		площадка,	упражнения
	способностей. Прыжковые		спортивный	J 1
	упражнения. Горизонтальные		зал	
	прыжки			
1.3	Комплекс упражнений для	3	спортивная	практические
	развития координационо -		площадка,	упражнения
	силовых способностей.		спортивный	• •
	Метание спортивной гранаты		зал	
	на дальность.			
1.4	Кроссовая подготовка	3	спортивная	практические
	Кросс 5 км.		площадка	упражнения
2.	Гимнастика	12		
2.1	Комплекс упражнений для	3	спортивный	практические
	развития собственно силовых		зал	упражнения
	способностей. Упражнения с			
	отягощениями.			
2.2	Комплекс упражнений для	3	спортивный	практические
	развития гибкости. Стрэтч		зал	упражнения
	упражнения.			
2.3	Комплекс упражнений для	3	спортивный	практические
	развития координации и		зал	упражнения
	вестибулярной устойчивости.			
2.4	Упражнения в равновесии.	2	U	
2.4	Комплекс упражнений для	3	спортивный	практические
	развития силовой		зал	упражнения
	выносливости. Круговая			
2	тренировка.	12		
3. 3.1	Спортивные игры Комплекс упражнений для	12 3	CHOPTURITY IV	Програнцоских
3.1	• 1	3	спортивный	практические
	развития координации и двигательных реакций.		зал	упражнения
	двигательных реакций. Элементы волейбола.			
3.2	Комплекс упражнений для	3	спортивный	практические
3.2	развития координации и	3	зал	упражнения
	двигательных реакций.		3071	упражнения
	Элементы баскетбола.			
3.3	Комплекс упражнений для	3	спортивная	практические
	развития координации и		площадка	упражнения
	двигательных реакций			J 1
	Элементы футбола.			
3.4	Комплекс упражнений для	3	спортивный	практические
	развития координации.	-	зал	упражнения
	Настольный теннис.			√ 1

1.	Легкая атлетика	12		
1.1	Комплекс упражнений для	3	спортивная	практические
	развития скоростных	_	площадка,	упражнения
	способностей. Беговые		спортивный	J I
	упражнения. Бег 100,200,400м.		зал	
1.2	Комплекс упражнений для	3	спортивная	практические
1.2	развития скоростно-силовых		площадка,	упражнения
	способностей. Прыжковые		спортивный	Jupanus
	упражнения. Горизонтальные		зал	
	прыжки			
1.3	Комплекс упражнений для	3	спортивный	практические
	развития скоростно-силовых		зал	упражнения
	способностей. Прыжковые			J 1
	упражнения. Вертикальные			
	прыжки.			
1.4	Кроссовая подготовка	3	спортивная	практические
	Кросс 5 км.		площадка	упражнения
2.	Гимнастика	12		
2.1	Комплекс упражнений для	3	спортивный	практические
	развития собственно силовых		зал	упражнения
	способностей. Упражнения с			
	отягощениями.			
2.2	Комплекс упражнений для	3	спортивный	практические
	развития гибкости. Стрэтч		зал	упражнения
	упражнения.			
2.3	Комплекс упражнений для	3	спортивный	практические
	развития координации и		зал	упражнения
	вестибулярной устойчивости.			
	Упражнения в равновесии.			
2.4	Комплекс упражнений для	3	спортивный	практические
	развития силовой		зал	упражнения
	выносливости. Круговая			
	тренировка.			
3.	Спортивные игры	12		
3.1	Комплекс упражнений для	3	спортивный	практические
	развития координации и		зал	упражнения
	двигательных реакций.			
2.2	Волейбол. Двусторонняя игра.	2	AH (42777777777777777777777777777777777777	Полетический
3.2	Комплекс упражнений для	3	спортивный	практические
	развития координации и		зал	упражнения
	двигательных реакций. Баскетбол. Двусторонняя игра.			
3.3	Комплекс упражнений для	3	спортивная	практипеские
3.3	развития координации и	3	площадка	практические упражнения
	двигательных реакций.		площадка	упражисии
	Футбол. Двусторонняя игра			
3.4	Комплекс упражнений для	3	спортивный	практические
	развития координации.	5	зал	упражнения
	реакций. Настольный теннис.) L
1.	Легкая атлетика	12		

1.1	Комплекс упражнений для	3	Спортивная	практические
	развития скоростных		площадка,	упражнения
	способностей. Бег 400, 800м.			
1.2	Комплекс упражнений для	3	спортивный	практические
1.2	развития скоростно-силовых	3	зал	упражнения
	способностей. Прыжковые		3431	упражнения
	упражнения. Вертикальные			
	прыжки			
1.3	Комплекс упражнений для	3	спортивный	практические
	развития координационо –		зал	упражнения
	силовых способностей.			
	Метание в вертикальную цель.			
1.4	Кроссовая подготовка	3	спортивная	практические
	Кросс 5 км.		площадка,	упражнения
2.	Гимнастика	12		
2.1	Комплекс упражнений для	3	спортивный	практические
2.1	развития собственно силовых		зал	упражнения
	способностей. Упражнения с			J 1
	отягощениями.			
2.2	Комплекс упражнений для	3	спортивный	практические
	развития гибкости. Стрэтч		зал	упражнения
	упражнения.			
2.3	Комплекс упражнений для	3	спортивный	практические
	развития координации и		зал	упражнения
	скоростно-силовых			
	способностей. Опорный			
	прыжок			
2.4	Комплекс упражнений для	3	спортивный	практические
	развития силовой		зал	упражнения
	выносливости. Круговая			J 1
	тренировка.			
3.	Спортивные игры	12		
3.1	Комплекс упражнений для	3	спортивный	практические
	развития координации и		зал	упражнения
	двигательных реакций.			
	Элементы волейбола.			
3.2	Комплекс упражнений для	3	спортивный	практические
	развития координации и		зал	упражнения
	двигательных реакций.			
3.3	Волейбол. Двусторонняя игра.	3	опоментич	TIAOLETTI ACCESSO
3.3	Комплекс упражнений для развития координации и	3	спортивный	практические
	развития координации и двигательных реакций.		зал	упражнения
	Элементы баскетбола			
3.4	Комплекс упражнений для	3	спортивный	практические
	развития координации и		зал	упражнения
	двигательных реакций.			J 1
	Баскетбол. Двусторонняя игра.			
1.	Легкая атлетика	9		
1.1	Комплекс упражнений для	3	спортивный	практические

	способностей. Челночный бег			
	10х10, 6х15м.			
1.2	Комплекс упражнений для	3	спортивный	практические
1.2	развития скоростно-силовых		зал	упражнения
	способностей. Прыжковые			July water career
	упражнения. Горизонтальные			
	прыжки			
1.3	Комплекс упражнений для	3	спортивный	практические
	развития скоростно-силовых		зал	упражнения
	способностей. Прыжковые			J 1
	упражнения. Вертикальные			
	прыжки			
2.	Гимнастика	12		
2.1	Комплекс упражнений для	3	спортивный	практические
	развития собственно силовых		зал	упражнения
	способностей. Упражнения с			JF
	отягощениями.			
2.2	Комплекс упражнений для	3	спортивный	практические
	развития гибкости. Стрэтч		зал	упражнения
	упражнения.			
2.3	Комплекс упражнений для	3	спортивный	практические
	развития координации и		зал	упражнения
	вестибулярной устойчивости.			
	Акробатические элементы.			
2.4	Комплекс упражнений для	3	спортивный	практические
	развития силовой		зал	упражнения
	выносливости. Круговая			
	тренировка.			
3.	Спортивные игры	12		
3.1	Комплекс упражнений для	3	спортивный	практические
	развития координации и		зал	упражнения
	двигательных реакций.			
	Элементы волейбола.			
3.2	Комплекс упражнений для	3	спортивный	практические
	развития координации и		зал	упражнения
	двигательных реакций.			
	Волейбол. Двусторонняя игра.			
3.3	Комплекс упражнений для	3	спортивный	практические
	развития координации и		зал	упражнения
	двигательных реакций.			
2.4	Баскетбол. Двусторонняя игра	2		
3.4	Комплекс упражнений для	3	спортивный	практические
	развития координации и		зал	упражнения
1	двигательных реакций.			
1	Настольный теннис.	2		
4.	Настольный теннис. Единоборства	3	спомтирии й	Практипеские
4. 4.1	Настольный теннис. Единоборства Комплекс упражнений для	3 3	спортивный	практические
	Настольный теннис. Единоборства Комплекс упражнений для развития координации.	3 3	спортивный зал	практические упражнения
	Настольный теннис. Единоборства Комплекс упражнений для	3 3	_	-

1.1 Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых способностей. Прыжковые упражнения. Горизонтальные прыжки площадка, спортивный упражнени упражнени зал практически упражнени для развития скоростно-силовых способностей. Прыжковые упражнений. Вертикальные прыжки 3 спортивная площадка, спортивный зал практически упражнени для развития собственно силовых способностей. Упражнения с отягощениями. 12 2.1 Комплекс упражнений для развития гибкости. Стрэтч упражнения. 3 спортивный зал практически упражнени для развития гибкости. Стрэтч упражнения. 2.2 Комплекс упражнений для развития силовых способностей. Упражнения на перекладине и брусьях. 3 спортивный зал практически упражнени для развития силовой выносливости. Круговая тренировка. 3. Спортивные игры 3 спортивный зал практически упражнени для развития силовой выносливости. Круговая тренировка. 3. Спортивные игры 12 3.1 Комплекс упражнений для развития коюрдинации и двитательных реакций. Элементы волейбола. 3 спортивный практически упражнени упражнени упражнени упражнени	
способностей. Прыжковые упражнения. Горизонтальные прыжки спортивный зал 1.2 Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых способностей. Прыжковые упражнения. Вертикальные прыжки зал площадка, спортивный зал упражнени упражнени зал 2. Гимнастика 12 2.1 Комплекс упражнений для развития собственно силовых способностей. Упражнения с отягощениями. зал практически упражнени зал 2.2 Комплекс упражнений для развития гибкости. Стрэтч упражнения. зал практически упражнени для развития силовых способностей. Упражнения на перекладине и брусьях. зал практически упражнени для развития силовой выносливости. Круговая тренировка. зал спортивный практически упражнени для зал зал практически упражнени для упражнени зал зал практически упражнени для упражнени для зал зал практически упражнени для упражнени зал зал практически упражнени для упражнени для зал зал зал практически упражнени для упражнени для упражнени зал зал зал практически упражнени для упражнени для упражнени для упражнени зал зал зал практически упражнени для упражнени зал зал зал зал практически упражнени зал	I
1.2 Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых способностей. Прыжковые упражнений для развития скоростно-силовых способностей. Прыжковые упражнений для развития собственно силовых способностей. Упражнения с отягощениями. 2.1 Комплекс упражнений для развития собственно силовых способностей. Упражнения с отягощениями. 3 спортивный зал упражнени для развития гибкости. Стрэтч упражнений для развития силовых способностей. Упражнения на перекладине и брусьях. 2.4 Комплекс упражнений для развития силовой выносливости. Круговая тренировка. 3 спортивный практическі упражнений для развития силовой выносливости. Круговая тренировка. 3 Спортивные игры 12 3.1 Комплекс упражнений для развития координации и двигательных реакций. 3 спортивный практическі упражнени для развития координации и двигательных реакций. 3 спортивный практическі упражнений для развития координации и двигательных реакций. 3 спортивный практическі упражнени для развития координации и двигательных реакций. 3 спортивный для упражнени для развития координации и двигательных реакций. 3 спортивный для упражнени для развития координации и двигательных реакций. 3 спортивный для упражнени двигательных реакций. 3 спортивный для дали упражнени двигательных реакций. 3 спортивный двигательных реакций. 3 спортивный двигательных реакций и двигательных реакций двигательных реакций двигательных реакций двигательных реакций двигательных р	
Прыжки 1.2 Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых способностей. Прыжковые упражнения. Вертикальные прыжки 2. Гимнастика 12 2.1 Комплекс упражнений для развития собственно силовых способностей. Упражнения с отягощениями. 2.2 Комплекс упражнений для развития гибкости. Стрэтч упражнения . 3 спортивный зал упражнени упражнения . 2.3 Комплекс упражнений для развития гибкости. Стрэтч упражнения с отособностей. Упражнения вал упражнени для развития силовых способностей. Упражнения на перекладине и брусьях. 2.4 Комплекс упражнений для развития силовой выносливости. Круговая тренировка. 3 спортивный зал упражнени для развития силовой выносливости. Круговая тренировка. 3. Спортивные игры 12 3.1 Комплекс упражнений для развития координации и двигательных реакций. 3 спортивный для развития координации и двигательных реакций. 3 спортивный для упражнени для развития координации и двигательных реакций. 3 спортивный для упражнени для развития координации и двигательных реакций. 3 спортивный для упражнени для развития координации и двигательных реакций. 3 спортивный для дал упражнени для развития координации и двигательных реакций. 3 спортивный для дал упражнени двигательных реакций. 3 спортивный для дал упражнени двигательных реакций. 3 спортивный дал дал упражнени двигательных реакций. 3 спортивный дал	
1.2 Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых способностей. Прыжковые упражнения. Вертикальные прыжки 2. Гимнастика 12 2.1 Комплекс упражнений для развития собственно силовых способностей. Упражнения с отягощениями. 2.2 Комплекс упражнений для развития гибкости. Стрэтч упражнения с упражнений для развития силовых способностей. Упражнения на перекладине и брусьях. 2.4 Комплекс упражнений для развития силовой выносливости. Круговая тренировка. 3 Спортивный практически упражнени для развития силовой выносливости. Круговая тренировка. 3. Спортивные игры 12 3.1 Комплекс упражнений для развития координации и двигательных реакций. 3 спортивный для развития координации и двигательных реакций. 3 спортивный для упражнени для развития координации и двигательных реакций. 3 спортивный для упражнени для развития координации и двигательных реакций. 3 спортивный для упражнени для развития координации и двигательных реакций. 3 спортивный для упражнени для развития координации и двигательных реакций. 3 спортивный для упражнени для развития координации и двигательных реакций. 3 спортивный для упражнени для двигательных реакций. 3 спортивный для дазвития координации и двигательных реакций. 3 спортивный для двигательных разкития координации и двигательных реакций. 3 спортивный для двигательных разкития координации и двигательных реакций. 3 спортивный для двигательных разкития координации и двигательных ра	
развития скоростно-силовых способностей. Прыжковые упражнения. Вертикальные прыжки 2. Гимнастика 2.1 Комплекс упражнений для развития собственно силовых способностей. Упражнения с отягощениями. 2.2 Комплекс упражнений для развития гибкости. Стрэтч упражнения упражнения для развития гибкости. Стрэтч упражнения. 2.3 Комплекс упражнений для развития силовых способностей. Упражнения для развития силовых способностей. Упражнения для развития силовых способностей. Упражнения на перекладине и брусьях. 2.4 Комплекс упражнений для развития силовой выносливости. Круговая тренировка. 3. Спортивные игры 3 спортивный практически зал упражнени для зал упражн	
способностей. Прыжковые упражнения. Вертикальные прыжки 2. Гимнастика 2.1 Комплекс упражнений для развития собственно силовых способностей. Упражнения с отягощениями. 2.2 Комплекс упражнений для развития гибкости. Стрэтч упражнения. 2.3 Комплекс упражнений для развития силовых способностей. У пражнения на перекладине и брусьях. 2.4 Комплекс упражнений для развития силовой выносливости. Круговая тренировка. 3. Спортивные игры 3.1 Комплекс упражнений для развития координации и двигательных реакций. Элементы волейбола.	le.
упражнения. Вертикальные прыжки 12 2.1 Комплекс упражнений для развития собственно силовых способностей. Упражнения с отягощениями. 2.2 Комплекс упражнений для развития гибкости. Стрэтч упражнения. 2.3 Комплекс упражнений для развития силовых способностей. Упражнения на перекладине и брусьях. 2.4 Комплекс упражнений для развития силовой выносливости. Круговая тренировка. 3 Спортивные игры 12 3.1 Комплекс упражнений для развития координации и двигательных реакций. 3 Спортивный практически упражнени для развития координации и двигательных реакций. 3 Спортивный для упражнени для развития координации и двигательных реакций. 3 Спортивный для упражнени для развития координации и двигательных реакций. 3 Спортивный для упражнени для развития координации и двигательных реакций. 3 Спортивный дал упражнени для упражнени для дал упражнени двигательных реакций. 3 Спортивный дал упражнени двигательных реакций. 3 Спортивный дал упражнени для дал упражнени двигательных реакций. 3 Спортивный двигательных реакций двигательных реакций двигательных реакций двигательных реакций д	I
прыжки 12 2. Гимнастика 3 2.1 Комплекс упражнений для развития собственно силовых способностей. Упражнения с отягощениями. 3 спортивный зал упражнени упражнени упражнени упражнени упражнения. 2.2 Комплекс упражнений для развития гибкости. Стрэтч упражнения. 3 спортивный зал упражнени упражнени упражнени упражнени зал упражнени	
2. Гимнастика 12 2.1 Комплекс упражнений для развития собственно силовых способностей. Упражнения с отягощениями. 3 спортивный зал упражнени упражнени упражнени упражнения. 2.2 Комплекс упражнений для развития гибкости. Стрэтч упражнения. 3 спортивный практически зал упражнени упражнени для развития силовых способностей. Упражнения на перекладине и брусьях. 3 спортивный практически упражнени для развития силовой выносливости. Круговая тренировка. 3 спортивный практически упражнени для развития координации и двигательных реакций. Элементы волейбола. 3 спортивный практически упражнени для упражнени зал упражнени зал упражнени упражнени для упражнени зал упражнени зал упражнени для упражнени зал упражнени зал упражнени зал упражнени для упражнени зал уп	
2.1 Комплекс упражнений для развития собственно силовых способностей. Упражнения с отягощениями. 3 спортивный зал упражнени упражнени упражнени упражнени для развития гибкости. Стрэтч упражнения. 2.2 Комплекс упражнений для развития силовых способностей. Упражнения на перекладине и брусьях. 3 спортивный практически зал упражнени практически зал упражнени упражнени зал упражнени зал упражнени 2.4 Комплекс упражнений для развития силовой выносливости. Круговая тренировка. 3 спортивный практически упражнени зал упражнени 3. Спортивные игры 12 3.1 Комплекс упражнений для развития координации и двигательных реакций. Элементы волейбола. 3 спортивный практически упражнени	
развития собственно силовых способностей. Упражнения с отягощениями. 2.2 Комплекс упражнений для развития гибкости. Стрэтч упражнения. 2.3 Комплекс упражнений для развития силовых способностей. Упражнения на перекладине и брусьях. 2.4 Комплекс упражнений для развития силовой выносливости. Круговая тренировка. 3. Спортивные игры 3 спортивный практически зал упражнени для зал упражнени з	
развития собственно силовых способностей. Упражнения с отягощениями. 2.2 Комплекс упражнений для развития гибкости. Стрэтч упражнения. 2.3 Комплекс упражнений для развития силовых способностей. Упражнения на перекладине и брусьях. 2.4 Комплекс упражнений для развития силовой выносливости. Круговая тренировка. 3. Спортивные игры 3 спортивный практически зал упражнени для зал упражнени з	ie
Отягощениями. 2.2 Комплекс упражнений для развития гибкости. Стрэтч упражнения. 3 спортивный упражнени упражнений для развития силовых способностей. Упражнения на перекладине и брусьях. 2.4 Комплекс упражнений для развития силовой выносливости. Круговая тренировка. 3 Спортивный практически упражнения для развития силовой зал упражнени 3 Спортивный практически упражнени 3 Спортивный практически упражнени 3 Спортивный практически упражнени 3 Спортивный практически упражнени 3 Спортивный развития координации и двигательных реакций. 3 Спортивный развития координации и двигательных реакций. Элементы волейбола. 3 Спортивный развития координации и двигательных реакций. 3 Спортивный упражнени 3	ł.
2.2 Комплекс упражнений для развития гибкости. Стрэтч упражнения. 3 спортивный зал упражнени упражнени упражнени упражнени для развития силовых способностей. Упражнения на перекладине и брусьях. 3 спортивный практически зал упражнени практически зал упражнени для развития силовой выносливости. Круговая тренировка. 3. Спортивные игры 12 3.1 Комплекс упражнений для развития координации и двигательных реакций. Элементы волейбола. 3 спортивный практически упражнени для зал упражнени зал упражнени упражнени упражнени	
развития гибкости. Стрэтч упражнения. 2.3 Комплекс упражнений для развития силовых способностей. Упражнения на перекладине и брусьях. 2.4 Комплекс упражнений для развития силовой выносливости. Круговая тренировка. 3. Спортивные игры 3. Комплекс упражнений для развития координации и двигательных реакций. 3. Элементы волейбола.	
2.3 Комплекс упражнений для развития силовых способностей. Упражнения на перекладине и брусьях. 2.4 Комплекс упражнений для развития силовой выносливости. Круговая тренировка. 3 Спортивные игры 12 3.1 Комплекс упражнений для развития координации и двигательных реакций. Элементы волейбола. 3 Спортивный практически упражнений для зал упражнений для зал упражнений для упражнений для зал упражнений для зал упражнений для упражнений для зал упражн	[e
2.3 Комплекс упражнений для развития силовых способностей. Упражнения на перекладине и брусьях. 3 спортивный зал упражнени упражнени упражнени упражнени для развития силовой выносливости. Круговая тренировка. 3 спортивный практически упражнени упражнени упражнени упражнени для развития координации и двигательных реакций. 3.1 Комплекс упражнений для развития координации и двигательных реакций. 3 спортивный практически зал упражнени упражнени	Ŧ
развития силовых способностей. Упражнения на перекладине и брусьях. 2.4 Комплекс упражнений для развития силовой выносливости. Круговая тренировка. 3. Спортивные игры 3.1 Комплекс упражнений для развития координации и двигательных реакций. Элементы волейбола.	
способностей. Упражнения на перекладине и брусьях. 2.4 Комплекс упражнений для развития силовой выносливости. Круговая тренировка. 3. Спортивные игры 3.1 Комплекс упражнений для развития координации и двигательных реакций. Элементы волейбола.	
2.4 Комплекс упражнений для развития силовой выносливости. Круговая тренировка. 3 спортивный практически упражнени упражнени 3. Спортивные игры 12 3.1 Комплекс упражнений для развития координации и двигательных реакций. 3 спортивный практически упражнени упражнени 3.1 Спортивный развития координации и двигательных реакций. 3 спортивный упражнени	I
2.4 Комплекс упражнений для развития силовой выносливости. Круговая тренировка. 3 спортивный зал упражнени упражнени упражнени 3. Спортивные игры 12 3.1 Комплекс упражнений для развития координации и двигательных реакций. 3 спортивный практически упражнени упражнени 3.1 Спортивный развития координации и двигательных реакций. 3 спортивный зал упражнени	
развития силовой выносливости. Круговая тренировка. 3. Спортивные игры 3.1 Комплекс упражнений для развития координации и двигательных реакций. Элементы волейбола.	
выносливости. Круговая тренировка. 3. Спортивные игры 3.1 Комплекс упражнений для развития координации и двигательных реакций. Элементы волейбола.	
тренировка. 3. Спортивные игры 3.1 Комплекс упражнений для развития координации и двигательных реакций. Элементы волейбола.	ł
3. Спортивные игры 12 3.1 Комплекс упражнений для развития координации и двигательных реакций. Элементы волейбола.	
3.1 Комплекс упражнений для развития координации и двигательных реакций. Элементы волейбола.	
развития координации и зал упражнени двигательных реакций. Элементы волейбола.	
двигательных реакций. Элементы волейбола.	
Элементы волейбола.	ł
3.2 Комплекс упражнений для 3 спортивный практически	
развития координации и зал упражнени	I
двигательных реакций. Волейбол. Двусторонняя игра.	
3.3 Комплекс упражнений для 3 спортивный практически развития координации и 3 зал упражнени	
двигательных реакций.	1
Баскетбол. Двусторонняя игра	
3.4 Комплекс упражнений для 3 спортивный практически	re
развития координации и зал упражнени	
двигательных реакций.	-
Настольный теннис.	
4. Единоборства 3	
4.1 Комплекс упражнений для 3 спортивный практически	ie
развития координации. Прямые зал упражнени	
удары.	
5. Военно-прикладные 3	
упражнения	

5.1	Разборка-сборка автомата АК-	3	спортивный	практические
3.1	74	3	зал	=
2.	Гимнастика	12	34.1	упражнения
2.1	Комплекс упражнений для	3	спортивный	практические
2.1	развития собственно силовых		зал	упражнения
	способностей. Упражнения с		3631	упражнения
	отягощениями.			
2.2	Комплекс упражнений для	3	спортивный	практические
2.2	развития гибкости. Стрэтч		зал	упражнения
	упражнения.		3631	Jiipaikiieiiiiii
2.3	Комплекс упражнений для	3	спортивный	практические
	развития силовых		зал	упражнения
	способностей. Упражнения на) <u>F</u>
	перекладине и брусьях.			
2.4	Комплекс упражнений для	3	спортивный	практические
	развития силовой		зал	упражнения
	выносливости. Круговая			J 1
	тренировка.			
3.	Спортивные игры	12		
3.1	Комплекс упражнений для	3	спортивный	практические
	развития координации и		зал	упражнения
	двигательных реакций.			-
	Элементы волейбола.			
3.2	Комплекс упражнений для	3	спортивный	практические
	развития координации и		зал	упражнения
	двигательных реакций.			
	Волейбол. Двусторонняя игра.			
3.3	Комплекс упражнений для	3	спортивный	практические
	развития координации и		зал	упражнения
	двигательных реакций.			
	Баскетбол. Двусторонняя игра			
3.4	Комплекс упражнений для	3	спортивный	практические
	развития координации и		зал	упражнения
	двигательных реакций.			
	Настольный теннис.			
5.	Военно-прикладные	12		
<i>F</i> 1	упражнения	3	<u>U</u>	
5.1	Упражнения для развития	3	спортивный	практические
	двигательно-координационных способностей. Разборка-сборка		зал	упражнения
	автомата АК-74. Одевания ОЗК.			
5.2	Упражнения для развития	3	спортивный	проитинасина
3.2	двигательно-координационных	3	зал	практические упражнения
	способностей. Разборка-сборка		34.1	упражнения
	автомата АК-74. Одевания ОЗК.			
	Снаряжение магазина автомата			
	АК-74			
5.3	Упражнения для развития	3	спортивный	практические
	координации. Метание гранаты		зал	упражнения
	на точность.			J 1
5.4	Упражнения для развития	3	спортивный	практические
	координации. Разборка-сборка		зал	упражнения
	автомата АК-74. Одевания ОЗК.			√ 1
	Снаряжение магазина автомата			
	1 1	1		

	АК-74 Метание гранаты на			
	точность.			
2.	Гимнастика	12		
2.1	Комплекс упражнений для развития собственно силовых способностей. Упражнения с	3	спортивный зал	практические упражнения
	отягощениями.			
2.2	Комплекс упражнений для	3	спортивный	практические
	развития гибкости. Стрэтч		зал	упражнения
	упражнения.			
2.3	Комплекс упражнений для	3	спортивный	практические
	развития силовых		зал	упражнения
	способностей. Упражнения на			
2.4	перекладине и брусьях.	2		
2.4	Комплекс упражнений для	3	спортивный	практические
	развития силовой		зал	упражнения
	выносливости. Круговая			
3.	тренировка. Спортивные игры	12		
3.1		3	017.0#MVPVVVVV	T740 0 14T 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
3.1	Комплекс упражнений для развития координации и	3	спортивный зал	практические
	развития координации и двигательных реакций.		3411	упражнения
	Элементы волейбола.			
3.2	Комплекс упражнений для	3	спортивный	практические
3.2	развития координации и	3	зал	упражнения
	двигательных реакций.		36.1	Jiipumiirumi
	Волейбол. Двусторонняя игра.			
3.3	Комплекс упражнений для	3	спортивный	практические
	развития координации и		зал	упражнения
	двигательных реакций.			• •
	Баскетбол. Двусторонняя игра			
3.4	Комплекс упражнений для	3	спортивный	практические
	развития координации и		зал	упражнения
	двигательных реакций.			
	Настольный теннис.			
4.	Единоборства	12		
4.1	Комплекс упражнений для	3	спортивный	практические
	развития координации. Прямые		зал	упражнения
	удары.			
4.2	Комплекс упражнений для	3	спортивный	практические
	развития координации. Прямые		зал	упражнения
4.2	удары в движении.	2		
4.3	Комплекс упражнений для	3	спортивный	практические
	развития координации и		зал	упражнения
	двигательных реакций.			
	Отработка упражнений в парах. Прямые удары и защита от них.			
4.4	Комплекс упражнений для	3	спортивный	практипеские
7.7	развития двигательных	3	зал	практические упражнения
	реакций. Прямые, боковые		Jan	ympantiteithin
	удары в движении и защита от			
	них			
<u> </u>				

1.	Легкая атлетика	6		
1.1	Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых способностей. Прыжковые упражнения. Горизонтальные прыжки	3	спортивная площадка, спортивный зал	практические упражнения
1.2	Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых способностей. Прыжковые упражнения. Вертикальные прыжки	3	спортивная площадка, спортивный зал	практические упражнения
2.	Гимнастика	12		
2.1	Комплекс упражнений для развития собственно силовых способностей. Упражнения с отягощениями.	3	спортивный зал	практические упражнения
2.2	Комплекс упражнений для развития гибкости. Стрэтч упражнения.	3	спортивный зал	практические упражнения
2.3	Комплекс упражнений для развития силовых способностей. Упражнения на перекладине и брусьях.	3	спортивный зал	практические упражнения
2.4	Комплекс упражнений для развития силовой выносливости. Круговая тренировка.	3	спортивный зал	практические упражнения
3.	Спортивные игры	12		
3.1	Комплекс упражнений для развития координации и двигательных реакций. Элементы волейбола.	3	спортивный зал	практические упражнения
3.2	Комплекс упражнений для развития координации и двигательных реакций. Волейбол. Двусторонняя игра.	3	спортивный зал	практические упражнения
3.3	Комплекс упражнений для развития координации и двигательных реакций. Баскетбол. Двусторонняя игра	3	спортивный зал	практические упражнения
3.4	Комплекс упражнений для развития координации и двигательных реакций. Настольный теннис.	3	спортивный зал	практические упражнения
4.	Единоборства	6		
4.1	Отработка упражнений в парах. Прямые, боковые удары в движении и защита от них	3	спортивный зал	практические упражнения
4.2	Отработка упражнений в парах. Прямые, боковые, удары снизу в движении и защита от них	3	спортивный зал	практические упражнения

1.	Легкая атлетика	12		
1.1	Комплекс упражнений для	3	спортивная	практические
	развития скоростных		площадка,	упражнения
	способностей. Беговые		спортивный	Jiipaniii
	упражнения. Бег серийно.		зал	
1.2	Комплекс упражнений для	3	спортивная	практические
1.2	развития скоростных	3	площадка,	-
	способностей. Бег на короткие		площадка,	упражнения
	дистанции 100, 200, 400м.			
1.3		3	опортириод	Harringorno
1.3	J 1	3	спортивная	практические
	развития скоростных		площадка,	упражнения
	способностей. Бег на средние			
1.4	дистанции 800, 1500м.	3	arram Typya a	
1.4	Комплекс упражнений для	3	спортивная	практические
	развития скоростных		площадка	упражнения
	способностей. Бег на длинные			
	дистанции 2000м. (д.),			
2	3000м.(ю).	12		
2.	Гимнастика	12 3	<u></u>	
2.1	Комплекс упражнений для	3	спортивный	практические
	развития собственно силовых		зал	упражнения
	способностей. Упражнения с			
2.2	отягощениями.	2	<u>U</u>	
2.2	Комплекс упражнений для	3	спортивный	практические
	развития гибкости. Стрэтч		зал	упражнения
2.2	упражнения.	2	U	
2.3	Комплекс упражнений для	3	спортивный	практические
	развития координации и		зал	упражнения
	вестибулярной устойчивости.			
2.4	Упражнения в равновесии.	2	<u>U</u>	
2.4	Комплекс упражнений для	3	спортивный	практические
	развития силовой		зал	упражнения
	выносливости. Круговая			
	тренировка.	12		
3.	Спортивные игры	2		
3.1	Комплекс упражнений для	3	спортивный	практические
	развития координации и		зал	упражнения
	двигательных реакций.			
2.2	Волейбол. Двусторонняя игра	2		
3.2	Комплекс упражнений для	3	спортивный	практические
	развития координации и		зал	упражнения
	двигательных реакций.			
2.2	Баскетбол. Двусторонняя игра.	2		
3.3	Комплекс упражнений для	3	спортивный	практические
	развития координации и		зал	упражнения
	двигательных реакций.			
2.4	Футбол. Двусторонняя игра.	2		
3.4	Комплекс упражнений для	3	спортивный	практические
	развития координации и		зал	упражнения
	двигательных реакций.			
	Настольный теннис.			

1.	Легкая атлетика	12		
1.1	Комплекс упражнений для	3	спортивная	практические
	развития скоростных		площадка,	упражнения
	способностей. Беговые		спортивный	-
	упражнения. Бег серийно.		зал	
1.2	Комплекс упражнений для	3	спортивная	практические
	развития скоростных		площадка,	упражнения
	способностей. Бег на короткие			• •
	дистанции 100, 200, 400м.			
1.3	Комплекс упражнений для	3	спортивная	практические
	развития скоростных		площадка,	упражнения
	способностей. Бег на средние			• •
	дистанции 800, 1500м.			
1.4	Комплекс упражнений для	3	спортивная	практические
	развития скоростных		площадка	упражнения
	способностей. Бег на длинные			V 1
	дистанции 2000м. (д.),			
	3000м.(ю).			
2.	Гимнастика	12		
2.1	Комплекс упражнений для	3	спортивный	практические
	развития собственно силовых		зал	упражнения
	способностей. Упражнения с			
	отягощениями.			
2.2	Комплекс упражнений для	3	спортивный	практические
	развития гибкости. Стрэтч		зал	упражнения
	упражнения.			
2.3	Комплекс упражнений для	3	спортивный	практические
	развития собственно силовых		зал	упражнения
	способностей. Упражнения на			
	перекладине и брусьях.			
2.4	Комплекс упражнений для	3	спортивный	практические
	развития силовой		зал	упражнения
	выносливости. Круговая			
	тренировка.			
3.	Спортивные игры	12		
3.1	Комплекс упражнений для	3	спортивный	практические
	развития координации и		зал	упражнения
	двигательных реакций.			
	Волейбол. Двусторонняя игра			
3.2	Комплекс упражнений для	3	спортивный	практические
	развития координации и		зал	упражнения
	двигательных реакций.			
	Баскетбол. Двусторонняя игра.			
3.3	Комплекс упражнений для	3	спортивный	практические
	развития координации и		зал	упражнения
	двигательных реакций.			
	Футбол. Двусторонняя игра.			
3.4	Комплекс упражнений для	3	спортивный	практические
	развития координации и		зал	упражнения
	двигательных реакций.			
	Настольный теннис.			

3. Содержание и результаты освоения программы

3.1 Содержание программы

1. Легкая атлетика

Теория: Правила техники безопасности во время занятий бегом на короткие, средние и длинные дистанции, во время кроссового и челночного бега, во время выполнения прыжков и метаний, правила дыхания и распределения сил во время бега, гигиенические требования к одежде и обуви для занятий легкой атлетикой, правила дыхания во время бега.

Практика: Старт низкий, средний и высокий, финиширование, челночный и кроссовый бег, бег на короткие средние и длинные дистанции, прыжки вертикальные и горизонтальные, метания.

2. Гимнастика

Теория: Правила техники безопасности во время занятий гимнастическими, акробатическими и упражнениями атлетической гимнастики, правила страховки и самостраховки, гигиенические требования к одежде и обуви для занятий гимнастикой, правила дыхания во время выполнения упражнений.

Практика: Гимнастические, акробатические упражнения, упражнения атлетической гимнастики.

3. Спортивные игры

Баскетбол

Теория: История возникновения и развития спорта, правила игры и судейства, правила техники безопасности, гигиенические, регламентные требования к одежде и обуви для занятий баскетболом.

Практика: Стойка баскетболиста, перемещение на площадке, ведение мяча, приём и передачи мяча, броски в корзину с разных точек в движении и с места.

Волейбол

Теория: История возникновения и развития спорта, правила игры и судейства, правила техники безопасности, гигиенические, регламентные требования к одежде и обуви для занятий волейболом.

Практика: Стойка волейболиста, перемещение на площадке, приём и передачи мяча, ввод мяч в игру различными способами, атакующий удар с первой и второй линии, блокирование атакующего удара.

Футбол

Теория: История возникновения и развития спорта, правила игры и судейства, правила техники безопасности, гигиенические, регламентные требования к одежде и обуви для занятий футболом.

Практика: Перемещение на футбольном поле, вести, передача и приём мяча, удары по неподвижному и движущемуся мячу.

Настольный теннис

Теория: Иисторию возникновения и развития спорта, правила игры и судейства, правила техники безопасности, гигиенические, регламентные требования к одежде и обуви для занятий теннисом.

Практика: Подачи слева, справа, накат слева, справа, подрезки слева, справа, подставки слева, справа.

4. Единоборства

Теория: Техника безопасности во время занятий боевыми искусствами.

Практика: Защита от ударов руками, прямые, боковые удары, удары снизу в голову и туловище.

5.Военно-прикладные упражнения

Теория: Порядок и технику выполнения военно-прикладных упражнений, технику безопасности во время метания муляжа гранаты на точность.

Практика: Неполная разборка-сборка автомата АК 74, одевание ОЗК, снаряжение магазин автомата учебными патронами, метание муляжа гранаты в горизонтальную цель.

3.2 Ожидаемые результаты

Обучающиеся должны знать:

- технику безопасности во время тренировок;
- историю возникновения и развития осваиваемых видов спорта;
- правила осваиваемых видов спорта;
- требования к одежде для занятий спортом.

Обучающиеся должны уметь:

- технически правильно выполнять упражнения и базовые элементы игр;
- использовать приобретенные двигательные навыки на соревнованиях и в жизни;
 - сдать контрольные нормативы.

3.3 Диагностика результативности программы

Контрольные нормативы по проверке овладения обучающимися умениями и навыками согласно Приложению 1

4. Условия реализации программы

4.1 Материально-техническое обеспечение

- 1.Беговая дорожка 1 шт.
- 2.Эстафетные палочки -8 шт.
- 3.Секундомер 2 шт.
- $4.\Phi$ лажок спортивный -2 шт.
- 5.Стоики и планка для прыжков в высоту 1 шт.

- 6. Гранаты спортивные : 500 г. 3шт, 700 г. 3 шт.
- 7. Скакалки гимнастические 15 шт
- 8.Перекладины навесные 5 шт.
- 9. Брусья навесные 4 шт.
- 10.Стенка гимнастическая 5 шт.
- 11.Скамьи 3 шт.
- 12.Скамья наклонная 1 шт.
- **13.** Пресс-скмья 1шт.
- 14. Маты гимнастические 7шт.
- 15. Маты гимнастические 3 шт.
- 16.Стойки для штанги 2 шт.
- 17. Штанги и веса 4 комплекта
- 18. Гантели 8 пар
- 19. Гири 16 кг. − 1 пара
- 20.Степпер 1 шт.
- 21.Козел гимнастический 1 шт.
- 22.Мост подкидной -2 шт.
- $23.\Phi$ итнес мяч 2 шт.
- 24. Бревно гимнастическое 1 шт.
- 25.Стол для настольного тенниса 1шт.
- 26. Ракетки теннисные 5 пар
- 27. Шарики для н/тенниса 4 упаковки
- 28.Сеть волейбольная 2 шт.
- 29.Щит баскетбольный 4 шт.
- 30. Мячи волейбольные 10 шт.
- 31. Мячи баскетбольные 12 шт.
- 32.Мячи футбольные 4 шт.
- 33. Мячи теннисные 4 шт.
- 34. Форма волейбольная (ж.) 8 комплектов
- 35. Форма футбольная 10 комплектов
- 36.Форма вратарская -1 комплект
- 37. Форма волейбольная (м.) 8 комплектов
- 38. Костюм спортивный 15 комплектов
- 39. Табло судейское 1 шт.
- 40. Перчатки боксерские 2 пары
- 41. Бита бейсбольная 1 шт.
- 42. Макет масса- габаритный АК74 1 шт.
- 43. ОЗК 4 шт.44. Граната учебная Ф-1 2 шт.

4.2 Методическое обеспечение

1 Физическая культура: / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев .— М.: Издательский центр «Академия», 2015. — 176 с.

Список литературы

Печатные издания:

- 1. Физическая культура : учебник для учреждений нач. и сред. Проф. Образования / А.А. Бишаева 5-е изд., стер. М.: Издательский центр «Академия», 2013. 234c.
- 2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. 3-е изд., испр. М. : Издательство Юрайт, 2017. 493 с
- 3. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. М. : Издательство Юрайт, 2017. 424 с.
- 4. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для СПО / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под науч. ред. С. В. Новаковского. М. : Издательство Юрайт, 2017. 125 с.

Интернет-ресурсы:

- 1.Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: http://minstm.gov.ru.
- 2.Федеральный портал «Российское образование»: Web: http://www.edu.ru.
- 3.Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml
- 4.Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru
- 5.Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: http://goup32441.narod.ru.

Контрольные нормативы по проверке овладения обучающимися умениями и навыками

No		Девушки					Юноши				
п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах									
11/ 11		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30 м (сек)	5.0	5.2	5.4	5.6	5.8	4.5	4.7	4.9	5.1	5.3
2	Бег 60 м (сек)	10.0	10.2	10.4	10.6	10.8	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2
3	Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.9	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
4	Бег 500 м (мин., сек.)	1,50	2,00	2,10	2,20	2,30					
5	Бег 1000 м (мин.сек)						1.02	4.16	4.31	4.47	5.02
6	Бег 2000 м (дев.)/3000 м (юн.) (сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
7	Челночный бег 10×10 м (мин.сек)	29.0	30.0	31.0	32.0	33.0	25.0	27.0	28.5	30.0	31.5
8	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220	210
9	Прыжки через скакалку за 1 мин (кол. раз)	140	120	110	100	90					
10	Подтягивания в висе (юн)/ в висе лёжа (дев) (кол. раз)	20	18	14	12	9	15	12	9	7	5
11	Поднимание (сед) и опускание туловища из пол. лёжа на спине (кол. раз)	50	45	35	30	20	60	50	45	40	35
12	Силой переворот в упор на перекладине (кол. раз)						8	5	3	2	1
13	Поднимание ног до касания перекладины (в висе) (кол. раз)						10	7	5	3	2
14	Наклоны туловища вперед	25	20	15	12	8					
15	Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (юн.)/ в упоре о скамью.	12	10	8	6	4	40	35	30	25	20