

Министерство общего и профессионального образования Свердловской области
государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской
области «Карпинский машиностроительный техникум»
филиал государственного автономного профессионального образовательного учреждения
Свердловской области «Карпинский машиностроительный техникум» город Волчанск
(филиал ГАПОУ СО «КМТ» город Волчанск)

РАССМОТРЕНА
на заседании педагогического совета
протокол от 30.08.2017 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ
ВРИО зав. филиалом
Н.Э. Харитонова
«1» *сентября* 2017г.



Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности

«Общая физическая подготовка»

Возраст обучающихся: 16-20 лет

Срок реализации: 1 год

Автор –составитель:
Есаулкова Татьяна Юрьевна,
руководитель физического
воспитания

г. Волчанск, 2017 год

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа «Тяжелая атлетика» разработана в соответствии с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18 ноября 2015 года №09-3242 Министерства образования и науки Российской Федерации.

Актуальность программы

Реализация образовательных программ в области физической культуры и спорта направлена на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Дополнительные предпрофессиональные программы в области физической культуры и спорта, направлены на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе избранного вида спорта) и подготовку к освоению этапов спортивной подготовки.

В процессе обучения у учащихся проявляется потребность в положительном отношении к занятиям физической культурой и спортом, двигательной деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве, в эффективной подготовке и результативной сдаче норм ВФСК ГТО.

Цель: всесторонняя подготовка к соревновательной деятельности, формирование умений и навыков самостоятельных занятий по общефизической подготовке, воспитание целеустремленности, взаимовыручки, самообладания.

Задачи:

- 1) укрепление здоровья;
- 2) улучшение физического развития;
- 3) приобретение разносторонней физической подготовленности;
- 4) привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- 5) воспитание черт спортивного характера;
- 6) овладение основами техники различных двигательных действий;
- 7) приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности;
- 8) приобретение инструкторских навыков и умение самостоятельно заниматься физической культурой,
- 9) организация досуга.
- 10) качественная сдача норм ГТО.

Заниматься в секции может каждый, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Программа направлена на развитие следующих направлений физкультурно-оздоровительной деятельности: легкая атлетика, лыжная подготовка, стрельба, полиатлон. Эти виды являются востребованными среди учащихся и позволяют приобрести

разностороннюю физическую подготовку.

Программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития физической культуры, правила соревнований, даются рекомендации к недельному двигательному режиму, которые предусматривают минимальный объем различных видов двигательной активности, необходимый для развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья, подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и норм комплекса ВФСК ГТО.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим действиям.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1,5-2 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный,
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

В процессе реализации физической и технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные спортивные игры, позволяющие придать учебно-тренировочному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям лыжным спортом.

Поскольку в спортивно-оздоровительных группах занимаются учащиеся разного паспортного и биологического возраста, с неодинаковой физической подготовленностью, то при проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий возникает проблема уравнивания возможностей занимающихся.

Освоение программы предусматривает следующее соотношение объемов по предметным областям:

- 1) теоретическая подготовка от 5% до 10 % от общего объема учебного плана;
- 2) общая и специальная физическая подготовка от 30% до 35% от общего объема учебного плана;
- 3) избранный вид спорта не менее 45% от общего объема учебного плана;
- 4) другие виды спорта и подвижные игры от 5% до 15 % от общего объема учебного плана;
- 5) самостоятельная работа учащихся до 10 % от общего объема учебного плана.

Продолжительность программы: данная программа рассчитана на 1 год обучения.

Объём программы: год обучения 144 часа, которые распределяются следующим образом: два раза в неделю по 2 часа.

Возраст обучающихся: в секции «ОФП» могут заниматься все желающие, не имеющие противопоказаний врача для данного вида деятельности. Общее состояние здоровья должно быть подтверждено медицинской справкой.

Ожидаемые результаты освоения программы

Знать:

- 1) Историю возникновения и развития лыжного спорта и легкой атлетики, полиатлона. Физическая культура и олимпийское движение в России.
- 2) Исторические данные о создании и развитии ГТО (БГТО).
- 3) Работу сердечно-сосудистой системы. Понятие о телосложении человека.
- 4) Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.
- 5) Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.
- 6) Способы восстановления.

Уметь:

- 1) Совершенствовать технику упражнений выбранного вида спорта
- 2) Составлять индивидуальные планы тренировочного процесса.
- 3) Совершенствовать способы саморегулирования.
- 4) Проводить соревнования по избранному виду спорта.

Использовать:

- 1) Приобретенные знания и умения в практической деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг. Для сдачи норм ГТО.

Прогнозируемые результаты:

В результате реализации программ могут быть достигнуты следующие результаты:

- 1) предпрофессиональная подготовка лыжников любителей и профессионалов;
- 2) оздоровление, физическое развитие учащихся и успешное выступление на соревнованиях;
- 3) динамика индивидуальных показателей развития физических качеств, занимающихся;
- 4) необходимые знания в области теории и методики физической культуры и спорта;
- 5) учащиеся овладеют необходимыми знаниями, умениями и навыками в области лыжной подготовки, лёгкой атлетики и других видов спорта;
- 6) выполнение спортивных разрядов.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	14	14		тестирование
2	Общая физическая подготовка	76	6	70	Вводный, текущий
3	Специальная физическая подготовка.	10	2	8	Текущий
4	Техническая подготовка.	32	4	28	Текущий
5	Тактическая подготовка	6	2	4	Текущий
6	Контрольные тесты и испытания	6		6	Рубежный, итоговый
	ИТОГО	144	20	124	

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1. Теоретическая подготовка (14 часов)

Теория: История развития лыжного спорта и легкой атлетики. Возрождение ГТО. Возникновение, развитие и распространение лыж. Краткие исторические сведения об Олимпийских играх. Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта и легкой атлетики. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом и легкой атлетикой, стрельбой. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах. Поведение на улице во время движения к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Особенности организаций занятий на склонах. Помощь при ушибах, растяжении, обморожении. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значения и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях лыжным спортом. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятия лыжным спортом. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля. Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин. Выбор лыж. Способы обработки скользящей поверхности лыж. Выбор лыжных палок. Уход за лыжным инвентарем. Свойства и назначение лыжных мазей и парафинов. Факторы, влияющие на выбор мази. Обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок. Основы техники способов передвижения на лыжах и техника бега. Понятие о технике лыжного спорта. Классификация способов передвижения на лыжах. Структура скользящего шага. Техника ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов на месте и в движении. Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправление. Основы техники стрельбы из пневматической винтовки. Позиции при стрельбе из пневматического оружия (винтовки). Позиция сидя, с опорой локтями о стол, изготовка лежа с упора, прицеливание, нормативы. Правила соревнований по лыжным гонкам, легкой атлетике, полиатлону. Положение о соревновании. Выбор мест соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша. Организационная работа по подготовке соревнований. Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников. Система зачета в соревнованиях по лыжным гонкам. Основные средства восстановления. Спортивный массаж, самомассаж и их применение в учебно-тренировочном процессе. Основные приемы самомассажа. Гидромассаж и его применение. Водные процедуры как средство восстановления.

2. Общая физическая подготовка (76 часов).

Теория: Значение общефизической подготовки. Средства и методы.

Практика: Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

3. Специальная физическая подготовка (10 часов)

Теория: Роль специальной подготовки в тренировочном процессе.

Практика: Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Упражнения для развития выносливости: длительный бег до 20-25 минут, кросс до 3-4 км, бег с препятствиями, эстафеты. Упражнения с небольшими отягощениями, упражнения с тренажёрами, с весом собственного тела, со скакалкой, в парах, прыжковые упражнения, челночный бег с несколькими повторениями; упражнения, проводимые по методу круговой тренировки.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки; игры и эстафеты с элементами бега, прыжки ч/з препятствия, упражнения на пресс, метания набивного мяча, игры и эстафеты с элементами прыжков, прыжки ч/з нарты на время.

Упражнения для развития скоростных способностей: эстафеты с бегом на короткие дистанции; Старты из различных положений (высокий, низкий, стоя спиной в сторону бега, лёжа на животе, лёжа на спине). Бег с ускорениями 30-60 м, 40-100м. Бег с максимальной скоростью.

Упражнения для развития гибкости: наклоны; растяжки, упражнения на гимнастической стенке, упражнения в парах, упражнения с гимнастическими палками, пружинистые наклоны, упражнения с гимнастическими скамейками. Комплекс шейпинга.

Упражнения на развитие силовой выносливости: подтягивание на низкой перекладине, подтягивание на высокой перекладине (хватом сверху, хватом снизу, широким хватом, узким хватом); сгибание и разгибание рук в упоре лёжа- на гимнастической скамейке, на полу, работа с гантелями, работа с гирей, работа со штангой, подтягивание из виса углом.

4. Техническая подготовка (32 часа)

Теория: Общая схема выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах. Специальные подготовительные упражнения, направленные на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами.

Практика: Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.

Техника спринтерского бега: старт и стартовый разгон с постепенным увеличением скорости и расстояния бега; бег с ускорением до 30 м; бег с ускорением до 40-60 метров. Бег на 100м в среднем темпе; финиширование грудью, плечом; бег на 30 метров на результат.

Техника бега на длинные дистанции: бег в чередовании медленного на средний темп. Бег по залу 15-20 минут; бег с изменением темпа; бег с отягощением (грузом на ногах). Бег по сложной пересеченной местности; Бег на 1-3 км. Бег в равномерном темпе 1 км на время.

Техника прыжка в длину с места: отталкивание одновременно двумя ногами. Прыжок с места в длину ч/з натянутую резинку; Прыжок в длину с отягощением. Прыжок в длину с места с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с места на результат.

Техника поднимания туловища из положения лёжа: поднимание туловища с выпрямленными ногами; поднимание туловища в парах; поднимание туловища на наклонной доске (под углом 45 градусов); поднимание туловища с согнутыми ногами в коленях. Поднимание туловища на скорость; поднимание туловища на гимнастической скамейке; Поднимание туловища из положения лёжа на лопатках за 30 сек.

Техника подтягивания на высокой перекладине: подтягивание на низкой перекладине (из виса углом); подтягивание на высокой перекладине различными способами, хватом (снизу, сверху, широким, узким, средним); подъём переворот; выход силой; подтягивание на высокой перекладине с отягощением (с грузом).

Техника наклона из положения сидя на полу: наклон из положения лёжа на полу; наклон из положения сидя с помощью партнёра; наклоны из положения стоя на гимнастической скамейке; наклоны назад с лёгким сгибанием ног в коленях; наклоны из положения сидя ноги врозь, с прямыми ногами; наклоны в парах с помощью партнёра; наклон назад стоя спиной к гимнастической лестнице; пружинистые наклоны; наклоны из положения сидя по линейке на результат.

Техника стрельбы из пневматической винтовки: прицеливание, дыхание во время стрельбы. Корректировка.

5. Тактическая подготовка (6 часов)

Теория: Тактика разложения сил при прохождении дистанции или при выполнении упражнения.

Практика: Применение знаний на практике, разбор дистанции.

6. Контрольные тесты и испытания (6 часов)

- 1) Бег 30 метров на результат;
- 2) Бег 1 километр на результат;
- 3) Прыжки в длину с места на результат;
- 4) Сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки) на результат;
- 5) Подтягивание на высокой перекладине хватом сверху (юноши) на результат;
- 6) Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек., на результат;
- 7) Наклон из положения сидя на результат.

IV. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол. часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	09	4	15.30-16.15 16.25-17.10	комбинированная	2	Вводное занятие. История развития лыжного спорта и легкой атлетики. Возрождение ГТО. Техника безопасности. Основы построения тренировки.	Сп.зал филиала	
2	09	6	15.30-16.15 16.25-17.10	комбинированная	2	Развитие общей выносливости. Кроссовый бег. ОРУ.		
3	09	11	15.30-16.15 16.25-17.10	комбинированная	2	Основы техники способов передвижения на лыжах и техника бега. Имитация лыжных ходов. Техника выполнения.		
4	09	13	15.30-16.15 16.25-17.10	практикум	2	Тактика прохождения дистанции в соревновательной деятельности.		
5	09	18	15.30-16.15 16.25-17.10	тестирование	2	Выполнение контрольных нормативов.		Входной, тестирование
6	09	20	15.30-16.15 16.25-17.10	практикум	2	Развитие общей выносливости. Кроссовый бег.		
7	09	25	15.30-16.15 16.25-17.10	комбинированная	2	Основы техники стрельбы из пневматической винтовки Имитация лыжных ходов. Техника выполнения. Стрельба		опрос
8	09	27	15.30-16.15 16.25-17.10	Учебная игра	2	Спортивные игры, футбол. ОРУ.		
9	10	2	15.30-16.15 16.25-17.10	комбинированная	2	Развитие общей выносливости. Кроссовый бег.		
10	10	4	15.30-16.15 16.25-17.10	практикум	2	Имитация и эспандер. Интервальная тренировка.		
11	10	9	15.30-16.15 16.25-17.10	практикум	2	Силовая подготовка-комплекс.		
12	10	11	15.30-16.15 16.25-17.10	комбинированная	2	Развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ.		
13	10	16	15.30-16.15 16.25-17.10	комбинированная	2	Развитие координации движений. Удержание позы. Стрельба		
14	10	18	15.30-16.15 16.25-17.10	практикум	2	Техника и тактика прохождения дистанции.		опрос
15	10	23	15.30-16.15 16.25-17.10	практикум	2	Развитие специальной выносливости. Повторная тренировка.		
16	10	25	15.30-16.15 16.25-17.10	Учебная игра	2	Спортивные игры. Футбол. ОРУ.		

17	10	30	15.30-16.15 16.25-17.10	практикум	2	Имитация лыжных ходов в беге в гору.		
18	11	1	15.30-16.15 16.25-17.10	практикум	2	Развитие общей выносливости, кроссовый бег.		
19	11	8	15.30-16.15 16.25-17.10	практикум	2	Средства восстановления. Контроль пульса в тренировочном процессе.		
20	11	13	15.30-16.15 16.25-17.10	практикум	2	Лыжный инвентарь, мази, парафины. Подготовка лыж к тренировочной деятельности.		
21	11	15	15.30-16.15 16.25-17.10	комбинированная	2	Развитие общей выносливости. Техника попеременного двухшажного хода.		
22	11	20	15.30-16.15 16.25-17.10	практикум	2	Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом.		
23	11	22	15.30-16.15 16.25-17.10	комбинированная	2	Техника преодоления подъемов и спусков.		
24	11	27	15.30-16.15 16.25-17.10	практикум	2	Развитие общей выносливости. Прохождение дистанции.		
25	11	29	15.30-16.15 16.25-17.10	комбинированная	2	Интервальная тренировка. Работа рук и ног.		
26	12	4	15.30-16.15 16.25-17.10	комбинированная	2	Правила соревнований по лыжным гонкам, легкой атлетике, полиатлону. Скоростная тренировка. Прохождение дистанции.		опрос
27	12	6	15.30-16.15 16.25-17.10	Учебная игра	2	Спортивные и подвижные игры. ОРУ. Стрельба		
28	12	11	15.30-16.15 16.25-17.10	консультация	2	Техника одновременных ходов.		
29	12	13	15.30-16.15 16.25-17.10	тестирование	2	Стартовое и финишное ускорение.		
30	12	18	15.30-16.15 16.25-17.10	Круговая тренировка	2	Развитие общей выносливости. Прохождение дистанции.		
31	12	20	15.30-16.15 16.25-17.10	практикум	2	Техника коньковых ходов.		
32	12	25	15.30-16.15 16.25-17.10	Круговая тренировка	2	Прохождение дистанции коньковым ходом.		
33	1	15	15.30-16.15 16.25-17.10	Учебная игра	2	Спортивные и подвижные игры. ОРУ. Стрельба		
34	1	17	15.30-16.15 16.25-17.10	комбинированная	2	Развитие общей выносливости. Прохождение дистанции классическим ходом.		опрос
35	1	22	15.30-16.15 16.25-17.10	практикум	2	Спуски с горы, развороты, повороты на скорости.		

36	1	25	15.30-16.15 16.25-17.10	тестирование	2	Техника одношажного конькового хода.		
37	1	29	15.30-16.15 16.25-17.10	комбинированная	2	Силовая подготовка. Подъем в гору на руках.		
38	1	31	15.30-16.15 16.25-17.10	практикум	2	Интервальная скоростная тренировка.		Текущий, тестирование
39	2	5	15.30-16.15 16.25-17.10	практикум	2	Развитие общей выносливости. Прохождение дистанции коньковым ходом.		
40	2	7	15.30-16.15 16.25-17.10	практикум	2	Техника попеременного конькового хода в гору.		
41	2	12	15.30-16.15 16.25-17.10	соревновательная	2	Интервальная тренировка. Одношажные и бесшажные ходы.		
42	2	14	15.30-16.15 16.25-17.10	Круговая тренировка	2	Силовая подготовка – комплекс. Футбол. Стрельба.		
43	2	19	15.30-16.15 16.25-17.10	комбинированная	2	Развитие общей выносливости. Прохождение дистанции классическим ходом.		
44	2	21	15.30-16.15 16.25-17.10	практикум	2	Техника работы ног в коньковом ходе.		
45	2	26	15.30-16.15 16.25-17.10	консультация	2	Интервальная тренировка. Одношажные и бесшажные ходы.		
46	2	28	15.30-16.15 16.25-17.10	практикум	2	Спуски с горы. Развороты, повороты на скорости.		
47	3	5	15.30-16.15 16.25-17.10	комбинированная	2	Подготовка лыж к соревнованиям.		
48	3	7	15.30-16.15 16.25-17.10	практикум	2	Техника и тактика прохождения дистанции.		
49	3	12	15.30-16.15 16.25-17.10	Учебная игра	2	Прохождение дистанции с соревновательной скоростью.		
50	3	14	15.30-16.15 16.25-17.10	консультация	2	Силовая подготовка – комплекс. Футбол. Стрельба		
51	3	19	15.30-16.15 16.25-17.10	практикум	2	Развитие общей выносливости. Прохождение дистанции классическим ходом.		
52	3	21	15.30-16.15 16.25-17.10	практикум	2	Интервальная тренировка. Техника работы рук и ног в классическом ходе.		
53	3	26	15.30-16.15 16.25-17.10	практикум	2	Тактика разложения сил на дистанции.		опрос
54	3	28	15.30-16.15 16.25-17.10	Учебная игра	2	Спуски с горы. Развороты, повороты на скорости.		

55	4	2	15.30-16.15 16.25-17.10	консультация	2	Прохождение дистанции с соревновательной скоростью.		
56	4	4	15.30-16.15 16.25-17.10	Круговая тренировка	2	Силовая подготовка – комплекс. Футбол. Стрельба		
57	4	9	15.30-16.15 16.25-17.10	комбинированная	2	Развитие общей выносливости. Кроссовый бег.		
58	4	11	15.30-16.15 16.25-17.10	практикум	2	Комплекс ОРУ. Футбол. Стрельба		
59	4	16	15.30-16.15 16.25-17.10	консультация	2	Силовая подготовка – комплекс. Кроссовый бег.		
60	4	18	15.30-16.15 16.25-17.10	практикум	2	Развитие общей выносливости. Кроссовый бег.		
61	4	23	15.30-16.15 16.25-17.10	комбинированная	2	Комплекс ОРУ. Футбол. Стрельба		
62	4	25	15.30-16.15 16.25-17.10	комбинированная	2	Силовая подготовка – комплекс. Кроссовый бег.		
63	4	30	15.30-16.15 16.25-17.10	практикум	2	Интервальная скоростная тренировка. Эстафеты.		
64	5	2	15.30-16.15 16.25-17.10	консультация	2	Развитие общей выносливости. Передача эстафетной палочки.		
65	5	7	15.30-16.15 16.25-17.10	комбинированная	2	Техника и тактика прохождения дистанции.		опрос
66	5	14	15.30-16.15 16.25-17.10	практикум	2	Контрольные нормативы.		Итоговый, тестирование
67	5	16	15.30-16.15 16.25-17.10	практикум	2	Силовая подготовка – комплекс. Футбол. Стрельба		
68	5	21	15.30-16.15 16.25-17.10	комбинированная	2	Развитие общей выносливости. Кроссовый бег.		
69	5	23	15.30-16.15 16.25-17.10	практикум	2	Развитие общей выносливости. Кроссовый бег.		
70	5	28	15.30-16.15 16.25-17.10	консультация	2	Комплекс ОРУ. Футбол. Стрельба.		
71	5	30	15.30-16.15 16.25-17.10	Учебная игра	2	Силовая подготовка – комплекс. Кроссовый бег.		
72	6	4	15.30-16.15 16.25-17.10	тестирование	2	Подведение итогов.		Итоговый
Итого					144			

V. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

- 1) спортивный зал;
- 2) открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
- 3) лыжный инвентарь;
- 4) мази, парафины;
- 5) винтовка пневматическая;
- 6) пули, мишени

Оборудование спортивного зала: скамейки, шведские стенки, бревно, перекладина.

Технические средства обучения: тренажеры, волейбольная сетка, мячи, скакалки, маты.

Занятия по легкой атлетике проводятся на стадионе.

VI. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Основные источники:

1. Физическая культура: Учебное пособие. В.И. Лях. М. Просвещение. 2011.
2. Поурочные планы для занятий с юношами, девушками. М.В. Видякин, Волгоград. Учитель. 2005г.
3. Физическая культура. В.В. Гайл, И.В. Еркомайшвили, Н.Б. Серова. Екатеринбург. ГОУ ВПО УГТУ-УПИ. 2005г.
4. Справочник учителя физической культуры. П.А. Киселев, С.Б. Киселева, Волгоград. 2008г.

Дополнительные источники:

1. Здоровый образ жизни в современной школе. Е.А. Воронова, феникс, Ростов-на Дону, 2008г.
2. Суперсила. Интенсивные тренировки. Пер. с английского. И. Маргулис. М. Терра, 1997г..
3. В тренажерном зале. Пер. с англ. В. Орехова, М. Терра. 1997г.
4. Практические занятия по психологии физического воспитания и спорта. Т.В. Бондарчук, УралГАФК, Челябинск. 1997г.
5. Смирнов В.И., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. Учебник. - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2008.
6. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. И.А. Гуревич. Высшая школа. 1980г.
7. Журналы: физическая культура в школе, здоровье школьников.

Пронумеровано, прошнуровано
и скреплено печатью 14
(Частное учреждение) лист № 10
Директор ГАПОУ СО «КМТ»
Е.Ю. Исакова
« 30 » август 2017 г.

