

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

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
О.А. Замма  
« 02 » 2024 г.  
Приказ № ОК.17-234 от « 10.09.24 »



**ПОЛОЖЕНИЕ  
О РАБОТЕ СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЙ**

Кемерово 2024

## **1. Общие положения**

1.1. Настоящее Положение разработано на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

- Письмо Минпросвещения России от 14.06.2024 N 05-1971 «О направлении рекомендаций» (вместе с «Рекомендациями по реализации среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования»);

- Примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций (утв. Институтом развития профессионального образования 30.11.2022 г.;

- 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 15 до 20 человек.

4.6. Содержание работы спортивных секций разрабатывается преподавателями самостоятельно в соответствии с запросами обучающихся.

#### **5. Документация и отчетность**

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

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

#### **6. Критерии оценки качества работы спортивной секции**

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

- Количество обучающихся, систематически занимающихся в секции во вне учебного времени;

- Рост показателей физической и спортивной подготовленности каждого обучающегося;

- Организация и проведение обучающимися спортивно-массовой работы в техникуме и в студенческом спортивном клубе «ККСТ»;

- Количество занятых призовых мест во время спортивных соревнований различного уровня.

## **7. Условия проведения занятий в спортивных секциях**

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

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

7.3. Продолжительность и частота занятий: 60 и 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	Общая физическая подготовка
16	2	Различные приемы ловли и передач мяча
17	2	Техника бросков
18	2	Взаимодействие трех игроков
19	2	Зонный прессинг
20	2	Техника передач мяча
21	2	Взаимодействие в условиях позиционного нападения
22	2	Взаимодействие в условиях личного прессинга
23	2	Борьба за отскок мяча от щита
24	2	Общая физическая подготовка
25	2	Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк)
26	2	Техника бросков в условиях прессинга
27	2	Блокировка при борьбе за отскочивший мяч от щита
28	2	Командные действия в нападении
29	2	Командные действия в защите
30	2	Техника ведения мяча
31	2	Техника бросков в условиях прессинга
32	2	Борьбы за отскок мяча от щита
33	2	Общая физическая подготовка
34	2	Бросок мяча в движении с одного шага
35	2	Блокировка при борьбе за отскочивший мяч от щита
36	2	Вариации комбинации пик-н-ролл
37	2	Взаимодействие двух игроков
38	2	Многократное выполнение технических приемов
39	2	Техника передач мяча
40	2	Действия одного защитника против двух нападающих
41	2	Ведение мяча с изменением направления движения
42	2	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2
43	2	Техника бросков
44	2	Сочетание личной и зонной защиты в процессе игры
45	2	Ведение мяча с переводом на другую руку
46	2	Ведение мяча с изменением высоты отскока

47	2	Техника овладения мячом
48	2	Техника бросков в движении
49	2	Взаимодействие двух игроков
50	2	Техника бросков в прыжке
51	2	Тактическая подготовка. Учебная игра
52	2	Передвижения в защитной стойке назад, вперед
53	2	Противодействия двойному заслону
54	2	Техника передач мяча в движении
55	2	Техника бросков с отклонения
56	2	Действия при заслоне
57	2	Техника ведения мяча
58	2	Общая физическая подготовка
59	2	Правила игры и методика судейства. Учебная игра
60	2	Переключение действий из нападения в защиту
61	2	Переключение действий из защиты в нападение
62	2	Действия при заслоне
63	2	Техника перемещения в нападении
64	2	Техника перемещения в защите
65	2	Техника бросков в условиях прессинга
66	2	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2
67	2	Тактические действия в нападении и защите
68	2	Действия при заслоне. Учебная игра
69	2	Тактическая подготовка. Учебная игра
70	2	Техника бросков в условиях прессинга
71	2	Действия при заслоне
72	2	Техника бросков в условиях прессинга. Учебная игра
73	2	Техника перемещения в нападении и защите. Учебная игра
74	2	Тактические действия в нападении и защите. Учебная игра
75	2	Командные действия в нападении
76	2	Командные действия в защите
77	2	Борьба за отскок мяча от щита. Учебная игра
78	2	Действия одного защитника против двух нападающих
79	2	Ведение мяча с изменением направления движения
80	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	Групповые действия игроков в защите
25	2	Групповые действия игроков в нападении
26	2	Взаимодействие нападающего и пасующего
27	2	Нападение при выбитом мяче
28	2	Защита при выбитом мяче
29	2	Индивидуальные действия при групповом блокировании
30	2	Выход под мяч при групповом блокировании
31	2	Индивидуальные действия при нападении
32	2	Выход под мяч при нападении из 4 зоны
33	2	Выход под мяч при нападении из 2 зоны
34	2	Выход под мяч при нападении «пайпом»
35	2	Выход под мяч при нападении выбитого мяча
36	2	Выход под мяч при нападении быстрой передачи
37	2	Учебная игра
38	2	Общая физическая подготовка
39	2	Техника группового двойного блока
40	2	Действия в защите при двойном блоке
41	2	Техника группового тройного блока
42	2	Действие в защите при тройном блоке
43	2	Действие в защите при атаке соперника из 2 зоны
44	2	Действие в защите при атаке соперника из 4 зоны
45	2	Действие в защите при атаке соперника «взлетом»
46	2	Действие в защите при атаке соперника «зоной»
47	2	Действие в защите при атаке соперника отведенного мяча
48	2	Учебная игра
49	2	Общая физическая подготовка
50	2	Техника приема силовой подачи
51	2	Техника приема планирующей подачи
52	2	Действие в нападении при атаке из 2 зоны
53	2	Действие в нападении при атаке из 4 зоны
54	2	Действие в нападении при атаке «взлетом»
55	2	Действие в нападении при атаке «зоной»
56	2	Действие в нападении при атаке отведенного мяча
57	2	Учебная игра
58	2	Общая физическая подготовка
59	2	Нападение при выбитом мяче
60	2	Защита при выбитом мяче
61	2	Индивидуальные действия при групповом блокировании
62	2	Выход под мяч при групповом блокировании

63	2	Индивидуальные действия при нападении
64	2	Выход под мяч при нападении из 3 зоны
65	2	Выход под мяч при нападении из 2 зоны
66	2	Выход под мяч при нападении «пайпом»
67	2	Выход под мяч при нападении быстрой передачи
68	2	Техника приема планирующей подачи
69	2	Общая физическая подготовка
70	2	Действия в защите при двойном блоке
71	2	Техника группового тройного блока
72	2	Действие в защите при тройном блоке
73	2	Действие в защите при атаке соперника из 2 зоны
74	2	Действие в защите при атаке соперника из 4 зоны
75	2	Действие в защите при атаке соперника «пайпом»
76	2	Действие в защите при атаке соперника отведенного мяча
77	2	Учебная игра
78	2	Общая физическая подготовка
79	2	Техника приема силовой подачи
80	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 мяча с нижним вращением
6	2	Техника подачи мяча с верхним вращением
7	2	Техника подачи мяча с боковым вращением
8	2	Учебная игра
9	2	Техника «срезки» мяча
10	2	Техника «срезки» слева и справа
11	2	Игра с применением срезок
12	2	Техника движения руками и ногами в игре
13	2	Техника постановки руки в игре, расстояние до стола
14	2	Техника быстрой игры в близком расстоянии от стола
15	2	Техника игры с дальним расстоянием от стола
16	2	Техника «накат»
17	2	Вращение мяча в «накате»
18	2	Учебная игра
19	2	Движение руки в элементе «подставка»
20	2	Техника выполнения «подставки» слева
21	2	Техника выполнения «подставки» справа
22	2	Техника приема «свеча»
23	2	Игра накатами по диагонали
24	2	Атакующие удары справа налево.
25	2	Атакующие удары слева налево.



## 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	Изучение картографии

47	2	Ориентирование на местности
48	2	Развитие выносливости
49	2	Бег в снаряжении
50	2	Вязание узлов
51	2	Общая физическая подготовка
52	2	Преодоление переправы «Маятник»
53	2	Преодоление переправы «Бабочка»
54	2	Преодоление переправы «Параллельные перила»
55	2	Преодоление переправы «Навесная»

### Тематический план по фитнесу - гимнастике.

№ занятия	Часы	Тема
1	1	Требования безопасности при проведении занятий
2	1	История аэробики, фитнеса, гимнастики
3	1	Основные направления фитнеса
4	1	Динамический и статический стрейчинг
5	1	Основные исходные положения на фитболе – аэробики и дыхательной гимнастики
6	1	Упражнения для рук без предметов
7	1	Упражнения с использованием шведской стенки
8	1	Упражнения на мышцы бедра сбоку, внутри
9	1	Упражнения с обручем
10	1	Упражнения для мышц рук и спины с использованием гантелей
11	1	Упражнения на скакалке на двух ногах и поочередно
12	1	Упражнения на развитие мышц спины, ног и рук с использованием фитбола
13	1	Упражнения с эспандерами
14	1	Упражнения для ног с использованием степ-платформы
15	1	Упражнения с использованием гимнастической скамьи
16	1	Упражнения на косые мышцы живота
17	1	Упражнения на икроножные мышцы
18	1	Упражнения для правильной осанки с использованием фитбола
19	1	Упражнения для мышц спины с гимнастическими палками
20	1	Упражнения для рук со скакалкой
21	1	Упражнения для ног с использованием степ-платформы
22	1	Упражнения на развитие мышц спины, ног и рук с использованием фитбола
23	1	Прыжковые упражнения
24	1	Упражнения с гимнастическим роликом
25	1	Упражнения на формирование правильной осанки с гимнастическими палками
26	1	Упражнения использованием гимнастической скамьи
27	1	Прыжковые упражнения
28	1	Упражнения для мышц спины с использованием гантелей
29	1	Корректирующие упражнения на осанку
30	1	Круговая тренировка
31	1	Упражнения на развитие мышц спины, ног и рук с использованием фитбола

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

### Тематический план по атлетической гимнастике.

№ занятия	Часы	Тема
-----------	------	------

1	2	Тб на занятиях атлетизмом
2	2	Упражнения на икроножные мышцы
3	2	Упражнения на передние мышцы бедра
4	2	Упражнения на задние мышцы бедра
5	2	Упражнения на мышцы таза
6	2	Упражнения на поясничные мышцы
7	2	Упражнения на нижний пресс
8	2	Упражнения на верхний пресс
9	2	Упражнения на косые мышцы живота
10	2	Упражнения на широчайшие мышцы спины
11	2	Упражнения на мышцы груди
12	2	Упражнения на мышцы шеи
13	2	Упражнения на дельтовидные мышцы
14	2	Упражнения на мышцы бицепса
15	2	Упражнения на мышцы трицепса
16	2	Упражнения на мышцы предплечья
17	2	Жим лежа
18	2	Становая тяга
19	2	Приседание со штангой
20	2	Кардио упражнения
21	2	Выполнение нормативов лифтерской штанги
22	2	Выполнение нормативов по пауэрлифтенгу
23	2	Выполнение нормативов ГТО
24	2	Упражнения на икроножные мышцы
25	2	Упражнения на передние мышцы бедра
26	2	Упражнения на задние мышцы бедра
27	2	Упражнения на мышцы таза
28	2	Упражнения на поясничные мышцы
29	2	Упражнения на нижний пресс
30	2	Упражнения на верхний пресс
31	2	Упражнения на косые мышцы живота
32	2	Упражнения на широчайшие мышцы спины
33	2	Упражнения на мышцы груди
34	2	Упражнения на мышцы шеи
35	2	Упражнения на дельтовидные мышцы
36	2	Упражнения на мышцы бицепса
37	2	Упражнения на мышцы трицепса
38	2	Упражнения на мышцы предплечья
39	2	Жим лежа
40	2	Становая тяга
41	2	Приседание со штангой
42	2	Кардио упражнения
43	2	Выполнение нормативов лифтерской штанги
44	2	Выполнение нормативов по пауэрлифтенгу
45	2	Выполнение нормативов ГТО
46	2	Упражнения на икроножные мышцы
47	2	Упражнения на передние мышцы бедра
48	2	Упражнения на задние мышцы бедра
49	2	Упражнения на мышцы таза
50	2	Упражнения на поясничные мышцы
51	2	Упражнения на нижний пресс

52	2	Упражнения на верхний пресс
53	2	Упражнения на косые мышцы живота
54	2	Упражнения на широчайшие мышцы спины
55	2	Упражнения на мышцы груди
56	2	Упражнения на мышцы шеи
57	2	Упражнения на дельтовидные мышцы
58	2	Упражнения на мышцы бицепса
59	2	Упражнения на мышцы трицепса
60	2	Упражнения на мышцы предплечья
61	2	Жим лежа
62	2	Становая тяга
63	2	Приседание со штангой
64	2	Кардио упражнения
65	2	Выполнение нормативов лифтерской штанги
66	2	Выполнение нормативов по пауэрлифтенгу
67	2	Выполнение нормативов ГТО
68	2	Упражнения на икроножные мышцы
69	2	Упражнения на передние мышцы бедра
70	2	Упражнения на задние мышцы бедра
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 мышцы живота и спины
98	2	Выполнение нормативов лифтерской штанги
99	2	Выполнение нормативов по пауэрлифтенгу
100	2	Выполнение нормативов ГТО

## Тематический план по лыжным гонкам.

№ занятия	Часы	Тема
1	2	Краткая характеристика техники бега
2	2	Техника низкого и высокого старта
3	2	Развитие скоростных способностей
4	2	Техника низкого старта
5	2	Развитие скоростных способностей
6	2	Техника спринтерского бега
7	2	Техника спринтерского бега
8	2	Развитие выносливости
9	2	Переход со стартового разгона к бегу по дистанции
10	2	Развитие скоростных способностей
11	2	Техника бега на средние дистанции
12	2	Техника бега на средние дистанции
13	2	Краткая характеристика техники лыжных ходов
14	2	Общая физическая подготовка
15	2	Кроссовая подготовка
16	2	Имитационные упражнения классических ходов
17	2	Имитационные упражнения коньковых ходов
18	2	Техника попеременных ходов
19	2	Техника одновременных ходов
20	2	Техника классических ходов
21	2	Развитие общей выносливости
22	2	Техника торможений на спуске
23	2	Техника преодоления подъемов
24	2	Техника конькового хода
25	2	Техника преодоления подъемов и спусков
26	2	Развитие скоростно-силовых способностей
27	2	Техника коньковых ходов
28	2	Техника классических ходов
29	2	Развитие общей выносливости
30	2	Общая физическая подготовка
31	2	Имитационные упражнения лыжных ходов
32	2	Техника торможений на спуске
33	2	Техника преодоления подъемов
34	2	Техника спринтерского бега
35	2	Техника бега на средние дистанции
36	2	Развитие скоростных способностей
37	2	Техника высокого старта
38	2	Техника бега на средние дистанции
39	2	Развитие выносливости
40	2	Техника низкого старта
41	2	Техника высокого старта
42	2	Развитие скоростных способностей
43	2	Техника высокого старта
44	2	Техника спринтерского бега
45	2	Кроссовая подготовка

## Тематический план по НВП.

№ занятия	Часы	Тема
1	1	Конституция и Закон РФ «О воинской обязанности и военной службе»
2	1	Воинские ритуалы
3	1	Честь, достоинство, справедливость – основные понятия «Воинская честь»
4	1	Роль воинского коллектива в совершенствовании нравственных качеств воина
5	1	Дни воинской славы России и памятные дни в Вооруженных силах РФ
6	1	Воинские традиции, офицерский корпус и его история.
7	1	Организация МСО, штатное вооружение, боевая техника и боевые возможности отделения
8	1	Характеристика современного боя, цель и виды боя. Средства поражения противника, их условные тактические обозначения
9	1	Управление отделением; обязанности солдата в бою
10	1	Боевая характеристика танков и бронированных машин
11	1	Применение ручных гранат для уничтожения танков, бронированных машин и пехоты противника
12	1	Основные противопехотные и противотанковые мины, их боевые возможности, устройство и способы установки
13	1	Инженерное оборудование позиции отделения
14	1	Действие солдата в бою и способы передвижения на поле боя
15	1	Основы анатомии и физиологии человека
16	1	Средства оказания первой медицинской помощи
17	1	Первая медицинская помощь при ранениях, кровотечениях и травматическом шоке
18	1	Первая медицинская помощь при переломах и синдроме длительного сдавливания
19	1	Первая медицинская помощь при ожогах и обморожениях
20	1	Первая медицинская помощь при отравлениях и при поражении АХОВ
21	1	Определение сторон горизонта на местности
22	1	Определение магнитных азимутов направлений на местности
23	1	Ориентирование по карте в движении
24	1	Движение по азимутам
25	1	ЧС мирного и военного времени
26	1	Основы выживания в различных ЧС
27	1	Средства индивидуальной защиты
28	1	Средства коллективной защиты
29	1	Санитарная обработка, дегазация, дезактивация, дезинфекция
30	1	Спасательные и неотложные аварийно-восстановительные работы
31	1	Общие понятия о пожарах
32	1	Противопожарные средства, их виды и назначение, правила пользования
33	1	Противопожарная полоса препятствий

34	1	Материальная часть автомата Калашникова, малокалиберной винтовки ТОЗ-8, пневматической винтовки ИЖ (Baikal) МР 512 и ручных осколочных гранат
35	1	Основы и правила стрельбы
36	1	Ведение огня из ПВ
37	1	Ведение огня из ПВ лежа
38	1	Ведение огня из ПВ с колена
39	1	Ведение огня из ПВ стоя
40	1	Воинские звания и подразделения
41	1	Соревнование по метанию гранат на дальность и точность
42	1	Соревнование по метанию гранат на дальность и точность
43	1	Ведение огня из ПВ (тренировочное упражнение).
44	1	Ведение огня из ПВ (тренировочное упражнение)
45	1	Ведение огня из ПВ (тренировочное упражнение)
46	1	Тренировочное упражнение (сдача норматива ГТО)
47	1	Соревнование по стрельбе (мишень №6 – 3+5)
48	1	Строй и управление им
49	1	Строевая стойка, повороты на месте (одиночная подготовка).
50	1	Повороты на месте в составе отделения
51	1	Движение строевым шагом в составе отделения
52	1	Повороты в движении в составе отделения
53	1	Комплексное упражнение по строевой подготовке
54	1	Прохождение торжественным маршем с исполнением песни
55	1	Соревнование по строевой подготовке
56	1	Что определяют общевойсковые уставы
57	1	Права и обязанности военнослужащих
58	1	Воинские звания
59	1	Безопасность военной службы
60	1	Обязанности дневального по роте
61	1	Караульная служба
62	1	Обязанности часового
63	1	Военнослужащие и взаимоотношения между ними
64	1	Общая физическая подготовка
65	1	Кроссовая подготовка (бег 100 м)
66	1	Кроссовая подготовка (бег 1 км)
67	1	Кроссовая подготовка (бег 3 км)
68	1	Единая полоса препятствий
69	1	Страховка и самостраховка
70	1	Соревнования по физической подготовке (подъем переворотом, пресс, бег 1 км)
71	1	Кроссовая подготовка (бег 60 м)
72	1	Кроссовая подготовка (бег 2 км)
73	1	Кроссовая подготовка (бег 3 км)
74	1	Обязанности дежурного по роте
75	1	Рассказ о сборке и разборке автомата АК-74М
76	1	Показ о сборке и разборке автомата АК-74М
77	1	Соревнования по сборке и разборке автомата АК-74М
78	1	Ориентирование на местности
79	1	Тактическая подготовка по лазертаг
80	1	Строевая подготовка
81	1	Воинские звания



82	1	Комплексное упражнение по строевой подготовке
83	1	Общевойсковая полоса препятствий
84	1	Изучение азбука морзе
85	1	Изучение флажковой азбука морзе
86	1	Подготовка переноска пострадавшего
87	1	Изучение полосы препятствия
88	1	Изучение упражнения ров
89	1	Изучение упражнения лабиринт
90	1	Изучение упражнения забор с наклонной доской
91	1	Изучение упражнения разрушенный мост
92	1	Изучение упражнения разрушенная лестница
93	1	Изучения упражнения стенка с двумя проломами
94	1	Изучения упражнения траншея
95	1	Подготовка к капитанскому забегу
96	1	Изучения упражнения разборка магазина
97	1	Изучения упражнения по сборке магазина
98	1	Ведения огня из ПВ лежа
99	1	Ведения огня из ПВ с колена
100	1	Ведения огня из ПВ стоя

### 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

## Список источников

### Основные источники:

1. Филиппова Ю.С. Физическая культура [Текст]: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Филиппова Ю.С. учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2024. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование).
2. Хитрик Н.А., Лавренчук В.Н., Физическая культура (подготовка). Спортивные и подвижные игры: учебное пособие / под науч. ред. Е.А. Таран. — Москва: ИНФРА-М, 2024. — 196 с. —

### Дополнительные источники:

1. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 класс. Базовый уровень / В. И. Лях. - 11-е изд., стер. - Москва: Просвещение, 2023. - 271 с. - ISBN 978-5-09-103628-2. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2089967> (дата обращения: 18.10.2023)
2. Матвеев, А. П. Физическая культура. 10-11 классы (базовый уровень): учебник / А. П. Матвеев. - 4-е изд. - Москва: Просвещение, 2022. - 320 с. - ISBN 978-5-09-101691-8. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2090605> (дата обращения: 18.10.2023).
3. Погадаев Г.И «Физическая культура. Футбол для всех» 10-11 –е классы : учебник / Г.И Погадаев; под ред, Игоря Акинфеева,- 3-е изд., стер, - Москва : Просвещение, 2024. – 109, [3] с,,: ил.
4. Погадаев З.И Здоровье и физическая культура студента [Текст]: учеб. пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – 2-е изд., перераб. – Москва: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2018. – 336 с.
5. Евсеев, Ю. И. Физическая культура [Текст]: учеб. пособие /Ю. И. Евсеев. – 9-е изд. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2018. – 448 с.
6. Ковшура, Е. О. Оздоровительная классическая аэробика [Текст]: учеб. Пособие / Е. О. Ковшура. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2018. – 176 с.
7. Физическая культура [Текст]: учебник / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич и др. – 14-е изд., испр. – Москва: ИЦ «Академия», 2018. – 176 с.

### Электронные источники:

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс]: официальный сайт. – Режим доступа: <https://gto.ru/>, свободный. – Загл. с экрана. 23
2. Единая коллекция Цифровых образовательных ресурсов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://school-collection.edu.ru/>, свободный. – Загл. с экрана.
3. Единое окно доступа к информационным ресурсам [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://window.edu.ru/>, свободный. – Загл. с экрана.

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

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