

**Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«Миасский медицинский колледж»**

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора ГБПОУ
«Миасский медицинский колледж»
В.Л.Шульц
«31» _____ 2023 г.




**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ СТУДЕНЧЕСКОГО
СПОРТИВНОГО КЛУБА «ПРОГРЕСС»**

2023 г.

Согласовано:


Заместитель директора по УВР

 Ю.Б. Плюснина

« 31 » 08 2023 г.

Разработчик:

Руководитель ССК «Прогресс»

 А.В. Бажанов

« 31 » 08 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТИВНОГО КЛУБА «ПРОГРЕСС»	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТИВНОГО КЛУБА «ПРОГРЕСС»	34

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТИВНОГО КЛУБА «ПРОГРЕСС»

Область применения программы

Программа студенческого спортивного клуба «Прогресс» является дополнительной образовательной программой физкультурно-спортивной направленности ГБПОУ «Миасский медицинский колледж».

Программа студенческого спортивного клуба «Прогресс» может быть предназначена для формирования целостного представления о здоровом образе жизни, повышения спортивного мастерства обучающихся в профессиональных образовательных организациях, реализующих программу подготовки специалистов среднего звена.

Программа служит основным документом для эффективного содействия успешному решению задач физического воспитания студентов.

1.1 Актуальность, педагогическая целесообразность.

Программа ориентирована на обеспечение развития двигательной сферы, необходимого уровня физического развития и подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни, сохранению личной уникальности в условиях благоприятных для развития спортивной индивидуальности.

Программа усиливает составляющую общего образования в аспекте формирования у обучающихся жизненных ценностей, способствует приобретению опыта самоорганизации и самоконтроля, помогает в профессиональном самоопределении.

Используемые формы, средства, технологии и методики образовательной деятельности соответствуют достижению цели и задач программы.

1.2 Цели и задачи освоения программы студенческого спортивного клуба «Прогресс»:

Основными задачами стоящими перед занимающимися являются:

- организация и проведение спортивных, физкультурных и оздоровительных мероприятий;
- воспитание физических и морально-волевых качеств, укрепление здоровья обучающихся, развитие социальной активности обучающихся и педагогических работников посредством занятий физической культурой и спортом;
- проведение работы по физической реабилитации обучающихся, имеющих отклонение в состоянии здоровья, ограниченные возможности здоровья, привлечение их к участию и проведению массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- формирование команд по различным видам спорта и обеспечение их участия в соревнованиях разного уровня;
- пропаганда в колледже основных идей физической культуры, спорта, здорового образа жизни;
- поощрение обучающихся, добившихся высоких показателей в физкультурно-спортивной работе;
- информирование обучающихся о проводимых спортивных, физкультурных и оздоровительных мероприятиях.

Данный материал планируется для каждого курса в зависимости от возраста и подготовленности обучающихся. Во всех периодах тренировочного процесса большее внимание уделяется технической подготовке занимающихся.

Для занимающихся предусматриваются теоретические и практические занятия, а также сдача контрольных нормативов два раза в год и участия в соревнованиях.

В образовательном процессе и поэтапном формировании у обучающихся собственных установок, значимой мотивационной систематические занятия спортом и здоровый образ жизни, определяются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- Формирование культуры здоровья как основной ценности человека;
- Формирование позитивных личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, исключающих воздействие факторов, способных нанести вред психическому или физическому здоровью человека;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности жизни человека.

Метапредметные результаты обеспечиваются через формирование определённых действий в процессе целостного образовательного процесса:

- формирование умений позитивного коммуникативного индивидуального и коллективного общения со сверстниками и взрослыми;
- способность рационально организовывать физическую интеллектуальную деятельность;
- умение эффективно использовать знания о значимости занятий физической культурой и спортом в жизненной практике;
- знать свои права, грамотно использовать.

Предметные результаты проявляются при выборе способа двигательной деятельности, в умении творчески применять при решении практических задач, связанных с организацией и самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

В условиях реализации программы обучающийся должен **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять навыки в организации и проведении спортивных мероприятий;

В результате изучения программы обучающийся должен

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- специфику тренировочного процесса;

1.3 Рекомендуемое количество часов на освоение образовательной развивающей программой физкультурно- спортивной направленности студенческого спортивного клуба «Прогресс»

Программа рассчитана на 890 часов тренировочных занятий в спортивном зале, тренажёрном зале и открытой площадке под руководством тренера-преподавателя

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1 Объём и виды учебной работы

Название секции	Общий объём часов
Атлетизм	148
Волейбол	198
Баскетбол	198
Шахматы	99
Гиревой спорт	148
Настольный теннис	99
ВСЕГО	890

Тематический план и содержание секции «Атлетизм»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
1 Теоретический раздел	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1.1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Требования техники безопасности на занятиях. - Правила пожарной безопасности. - Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. - Сведения о строении и функции организма. - Необходимость разминки в занятиях спортом. - Влияние физических упражнений на организм человека. - Подведение итогов. - Методика тренировки атлетов. - Психологическая подготовка атлетов. - Режим дня. - Режим питания. 	18	2
2 Силовая подготовка	<p>Содержание учебного материала</p> <p>2.1</p> <p><u>Гимнастические упражнения прикладного характера</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - на перекладине вис на согнутых руках; - отжимания в упоре на параллельных брусьях; - угол в упоре на параллельных брусьях; - угол в виси на перекладине; - подтягивание из виси на перекладине (используется дополнительно вес) 	30	2

	<p>2.2 <u>Комплекс упражнений с гантелями</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -стоя руки с гантелями у плеч кисти вперед или параллельно, жим гантелей, -стоя руки с гантелями опущены, подъем гантелей вперед (фронтальная часть дельты); -стоя руки с гантелями опущены, разведение рук с гантелями в стороны (боковая часть дельты); -стоя в наклоне руки с гантелями опущены вниз, разведение гантелей в наклоне (задняя часть дельты); - сидя на наклонной скамье, руки с гантелями ладонями внутрь, вперед, сгибание и разгибание рук; -стоя, сидя выпрямление рук вверх с гантелью, движется только предплечье, плечо фиксировано строго вверх; -лёжа на скамье, хват гантелей ладонями внутрь, выпрямление рук, плечо фиксировано вертикально, движется только предплечье; -стоя в наклоне, плечо фиксировано горизонтально, выпрямление одной руки (поочередно) назад, движется только предплечье; -стоя в наклоне, тяга гантелей к поясу, другая рука в упоре (колени, гимнастическая стенка); -стоя в наклоне отведение гантелей назад - вверх (имитация гребка) с задержкой в верхней позиции на 1-2 сек.; -лёжа животом на скамье, тяга гантелей вверх до сгибания рук или разведение прямыми руками назад - вверх; -лёжа на горизонтальной или наклонной скамье (варьировать угол наклона) разведение рук с гантелями; - лёжа на горизонтальной скамье отведение выпрямленных рук назад; -лёжа жим гантелей с различными положениями кистей (ладони вперед, параллельно); - из положения лёжа подъем туловища, руки с гантелью за головой, 	26	2
--	---	----	---

	<p>ступни закреплены;</p> <ul style="list-style-type: none"> - стоя наклоны вперед, гантель в руках за головой; - стоя с гантелью в руках имитация рубки дров; - стоя руки с гантелями у плеч или опущены вниз, приседания; - стоя на невысоком бруске, гантели у плеч подъем на носки; - стоя на одной ноге, одна рука удерживает равновесие, в другой руке опущенная гантель, подъем на носок. 		
2.3	<p><u>Комплекс специальных упражнений</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - жим штанги лёжа на наклонной скамье; - лёжа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями; - стоя со штангой в руках наклоны вперед; - стоя со штангой за головой наклоны вперед; - лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким и узким хватом; - стоя штанга на плечах, приседание; - сидя на скамье, штанга на плечах, жим штанги из-за головы; - стоя штанга в руках, сгибание рук со штангой на бицепс; <ul style="list-style-type: none"> -сидя на скамье гантели в руках, сгибание и разгибание рук попеременно на бицепс; - сидя тяга вертикального блока за голову; - лёжа на полу повороты туловища; - в висе на перекладине подъем согнутых ног; - сидя сгибание туловища до касания коленями груди. 	26	2

2.4	<p>Комплекс упражнений с гирями</p> <ul style="list-style-type: none"> - лёжа спиной на скамье, гири у плеч (сгибание и разгибание рук); - стоя, гиря в опущенной правой руке: слегка согнув ноги, выполнять круги гирей вперёд назад. Тоже повторить левой рукой; - стоя, ноги вместе, гиря в обеих руках у плеч: выполнить выпад вправо, приседая на правой ноге, вернуться в исходное положение. Тоже выполнить, приседая на левую ногу; - стоя, гиря на полу между ног, наклоняясь, согнуть ноги в коленях и поднять гирю вверх до уровня подбородка; - стоя, гири у плеч, слегка согнуть ноги в коленях и, резко выпрямляя их, вытолкнуть гири вверх на прямые руки; - стоя, гири у плеч, сделать выпад правой ногой вперёд, вернуться в исходное положение; то же выполнить левой ногой; - широкая стойка, гиря в правой руке, вращение гири вокруг туловища с перехватом руками гири; - стоя в наклоне, тяга гири к поясу; - широкая стойка, гири у плеч или на плечах, приседания; - стоя, гири у плеч, жим гири правой и левой рукой попеременно. 	28	2
Практические занятия		110	
3. Позирование	Содержание учебного материала		
3.1	<p>Позирование</p> <ul style="list-style-type: none"> -двойной бицепс спереди -широчайшие мышцы спины спереди -грудные мышцы сбоку -трицепс сбоку -мышцы пресса и бедра спереди -сзади Двойной Бицепс -широчайшие сзади 	20	2
Практические занятия		18	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения: 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);

3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

Тематический план и содержание секции «Волейбол»

Наименование разделов	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
1. Теоретический раздел	Содержание учебного материала		
	1.1	Краткие исторические сведения о возникновении игры. Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, самоконтроль. Правила игры в волейбол.	8
2. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала		
	2.1	<p>Развитие скоростно-силовых качеств, быстроты.</p> <p>Бег с ускорением 30-40 м. Повторный бег 3х20-30м, 3х30-40м, 4х50-60 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м и до 50-60м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются мячи, учебные барьеры. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Метание малого мяча с места в стену или в щит на дальность отскока и дальность. Приседания и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (права) опущена вниз, руками держатся на уровне лица – быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же, с отягощением (пояс массой до 6 кг).</p> <p>Упражнение с отягощением (мешок с песком массой до 4 кг для девушек и до 8 кг для юношей).</p> <p>Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.</p>	8

2.2	<p>Развития общей силы Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопным и суставами; в положении сидя, лёжа – поднимание ног с мячом. Упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, канат). Смешанные висы.</p>	8	2
2.3	<p>Развитие выносливости Бег или кросс до 2000 м. Бег медленный до 10 м (юн) и до 6 м (дев). Эстафеты, игры.</p>	8	2
2.4	<p>Развитие гибкости Акробатические упражнения. Кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках. Группировки в приседе, сидя, лёжа на спине. Перекаты в сторону из положения лёжа и упора стоя на коленях. Перекаты вперёд, назад прогнувшись, лёжа на бёдрах, с опорой и без опоры рук. Перекаты в стороны согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь с захватом ноги. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках. Кувырок вперёд из упора присев и из основной стойки, с трёх шагов и небольшого разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперёд и назад. «Мост» с помощью партнёра и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега. Соединение указанных выше акробатических упражнений в сложные комбинации.</p>	8	2

	2.5	Развитие ловкости Подвижные игры. Игры без предметов: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов номеров», «Попробуй, унеси», различные варианты игры в «Салки». Специальные эстафеты с выполнением заданий в Сочетании с определёнными препятствиями.	8	2
	Практические занятия		40	
3. Специальная физическая подготовка	Содержание учебного материала			
	3.1	Развитие специальной быстроты Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5-10м (общий пробег за одну попытку 20-30м). Челночный бег, но отрезок сначала пробегается лицом вперёд, а обратно—спиной ит.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. Тоже, с набивными мячами в руках, с поясом—отягощением или куртке свесом. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (шеренги) вдоль границ площадки. По сигналу—выполнение определенного задания: ускорения, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°—прыжок вверх, падение, перепад, имитация подачи, стойки, с падением в прыжке, имитация нападающих ударов, блокирование и т.д. Тоже, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подается несколько сигналов. На каждый сигнал занимающийся выполняет определенные действия.	16	2
	3.2	Развитие взрывной силы Бег (приставные шаги) в колонне по одному (шеренги) вдоль границ площадки. По сигналу—выполнение определенного задания: ускорения, остановка, изменение направления или	14	2

	способа передвижения, поворот на 360° – прыжок вверх, падение, перепад, имитация подачи стойки, с падением в прыжке, имитация подачи нападающих ударов, блокирование. Специальная эстафета с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.		
3.3	<p>Развитие прыжковой выносливости</p> <p>Прыжки со штангой на плечах из глубокого приседа (вес штанги 20 кг) –1-1,5 мин.</p> <p>Прыжки в высоту 80-100 см (60-80см для женщин)–1мин.</p> <p>Имитация нападающего удара и блока (удар – два блока), после чего быстрый отход за линию нападения–1,5-2мин.5.</p> <p>Блокирование поточных нападающих ударов в зонах 2, 3, 4 – 1,5-2мин.</p>	8	
3.4	<p>Развитие специальной и скоростной выносливости</p> <p>Челночный бег с касанием рукой линии нападения и лицевой линии.</p> <p>То же, что и первое, но с падением на линиях.</p> <p>Имитация блокирования по всей длине сетки (прыжки на блок в зонах 2,3,4).</p> <p>Имитация нападающего удара.</p> <p>Имитация нападающего удара с падением после приземления на грудь-живот (бедро-спину).</p> <p>Нападающий удар с разбега из зоны 4(2,3) с интенсивностью 5 ударов за 20с.</p> <p>Защитные действия в паре (защищается только один спортсмен).</p> <p>Упражнение «обстрел» (один игрок защищается от нескольких нападающих).</p> <p>Серии падений, между падениями–перемещения.</p>	8	2

	3.5	<p>Развитие физических качеств необходимых для передачи приема мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными предметами. Из упора стоя у стены одновременное и попеременной сгибание в лучезапястных суставах, отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа. Передвижение на руках по кругу, носки ног на месте. Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Упражнение для кистей рук с гантелями. Многократная передача волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние от нее.</p>	8	2
	Практические занятия		54	
	Содержание учебного материала			
4. Техническая подготовка	4.1	<p>Техника перемещения Перемещение из стоек (высокой, средней, низкой): в сочетании с перемещением; ходьба с крестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещение приставными шагами спиной вперед; двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; и сочетание способов перемещения.</p>	6	2
	4.2	<p>Техника передачи мяча сверху двумя руками. Имитация передачи мяча сверху двумя руками на месте, после перемещения; передача над собой, в парах, у стены, через сетку, параллельно сетке, передача низкая, средняя, высокая; передача на точность в парах, передача для нападающего удара в 4,3,2зоны.</p>	6	2
	4.3	<p>Техника приема мяча снизу двумя руками Имитация приема мяча снизу двумя руками на месте, после перемещения; прием над собой, в парах, у стены, через сетку,</p>	6	2

		параллельно сетке; прием на точность в парах, у стены; прием подачи.		
	4.4	Техника подачи мяча Имитация верхней подачи. Подача с 3м., 6 м., 9м. Верхняя прямая подача на точность. Подача подряд 10 попыток, подача вправо и левую половину площадки. Подача в дальнюю и ближнюю от сетки половину площадки. Соревнования на большее количество правильно выполненных подач. Верхняя прямая подача по правилам игры.	8	2
	4.5	Техника приема подачи Прием снизу подачи: прием подачи сверху двумя руками в зонах 6,1,5. Прием подачи в зонах 6,5,1; прием подачи по правилам игры.	6	2
	4.6	Техника нападающего удара Нападающие удары: по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2, 3 шага) по мячу; через сетку по мячу, брошенного партнером; нападающий удар из зоны 4 с передачи партера из зоны 3. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.	10	2
	Практические занятия		42	
5Тактическая подготовка	Содержание учебного материала			
	5.1	Индивидуальные действия Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3, 2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4,2); для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению; для выполнения подачи (верхней прямой). При действиях с мячом: выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передача сверху двумя руками, кулаком, снизу. Подача верхняя на точность зоны. Чередование	12	2

		способов подач на точность. При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с нападением).		
	5.2	Групповые действия Взаимодействие игрока с зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче). Взаимодействие игроков передней линии. При первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока с зоны 3 с игроком зоны 4. Взаимодействие игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи. Передача нападающего и обманного удара.	12	2
	5.3	Командные действия Система игры со второй передачи игрока передней линии. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зону 4 и 2, стоя лицом со стороны передачи. Прием нижних подач и первой передачи в зону 2, вторая передача в зону 3. Прием мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая – игроком, к которому передающий стоит спиной. Система игры со второй передачи игрока передней линии. Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед». Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением командных действий.	12	2
	Практические занятия		36	
	Содержание учебного материала			
6.Интегральная подготовка	7.1	Чередование упражнений подготовительных, подводящих по технике. Упражнение для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Переключение при выполнении тактических действий в нападении защите.	18	2

Для характеристик и уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

4 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);

5 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

Тематический план и содержание секции «Баскетбол»

Наименование разделов	Содержание учебного материала, лабораторные и практически работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа(проект)		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
1. Теоретический раздел	Содержание учебного материала			
	1.1	Краткие исторические сведения о возникновении игры. Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, самоконтроль. Правила игры в баскетбол	8	2
2. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала			
	2.1	<p>Развитие скоростно-силовых качеств, быстроты.</p> <p>Бег с ускорением 30-40 м. Повторный бег 3х20-30м, 3х30-40м, 4х50-60 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м и до 50-60м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются мячи, учебные барьеры. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Метание малого мяча с места в стену или в щит на дальность отскока и дальность. Приседания и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх; тоже с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (права) опущена вниз, руками держатся на уровне лица – быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же, с отягощением (пояс массой до 6кг).</p> <p>Упражнение с отягощением (мешок с песком массой до 4 кг для девушек и до 8 кг для юношей).</p> <p>Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.</p>	8	2

2.2	<p>Развитие общей силы Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лёжа – поднимание ног с мячом. Упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, канат). Смешанные висы.</p>	8	2
2.3	<p>Развитие выносливости Бег или кросс до 2000 м. Бег медленный до 10 м (юн) и до 6 м (дев). Эстафеты, игры.</p>	8	2
2.4	<p>Развитие гибкости Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в сторону из положения лёжа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед, назад прогнувшись, лёжа на бедрах, с опорой и без опоры рук. Перекаты в стороны согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь с захватом ноги. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки, с трех шагов и небольшого разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. «Мост» с помощью партнёра и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега. Соединение указанных выше акробатических упражнений в сложные комбинации.</p>	8	2

	2.5	Развитие ловкости Подвижные игры. Игры без предметов: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов номеров», «Попробуй, унеси», различные варианты игры в «Салки». Специальные эстафеты с выполнением заданий в Сочетании с определёнными препятствиями.	8	2
	Практические занятия		40	
3. Специальная физическая подготовка	Содержание учебного материала			
	3.1	Развитие специальной быстроты Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5-10м (общий пробег за одну попытку 20-30м). Челночный бег, но отрезок сначала пробегается лицом вперёд, а обратно – спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках, с поясом – отягощением или в куртке свесом. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (шеренги) вдоль границ площадки. По сигналу – выполнение определенного задания: ускорения, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360° – прыжок вверх, падение, перепад, имитация подачи, стойки, с падением в прыжке, имитация нападающих ударов, блокирование и т.д. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подается несколько сигналов. На каждый сигнал занимающийся выполняет определенные действия.	16	2
	3.2	Развитие взрывной силы - Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед. - Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении. - Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной	14	2

		вперед, челноком, с поворотом).		
3.3		<p>Развитие прыжковой выносливости</p> <p>- Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).</p> <p>- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.</p> <p>- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.</p>	8	
3.4		<p>Развитие специальной и скоростной выносливости</p> <p>Челночный бег с касанием рукой линии нападения и лицевой линии.</p> <p>- Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.</p> <p>- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.</p> <p>- Метание различных мячей в цель.</p> <p>- Эстафеты с разными мячами.</p>	8	2
3.5		<p>Развитие физических качеств необходимых для передачи ловли мяча.</p> <p>Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными предметами.</p> <p>Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах, отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа. Передвижение на руках по кругу, носки ног на месте. Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки баскетболиста) на дальность (соревнование). Упражнение для кистей рук с гантелями. Многократная передача баскетбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние от нее.</p>	8	2

	Практические занятия	54		
4 Техническая подготовка	Содержание учебного материала			
	4.1	Техника перемещения - Обучение передвижению в стойке баскетболиста. - Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами. - Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги. - Повороты вперед и назад.	6	2
	4.2	Техника передачи мяча двумя руками. - Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении. - Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.	6	2
	4.3	Техника ведения и бросков мяча		2
	- Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока. - Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении. - Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита. - Обучение технике броска с двух шагов в движении.	6		
	Практические занятия	42		
5 Тактическая подготовка	Содержание учебного материала			
	5.1	Нападение - Выход для получения мяча на свободное место. - Обманный выход для отвлечения защитника. - Розыгрыш мяча короткими передачами. - Атака кольца. - «Передай мяч и выходи». - Наведение своего защитника на партнера.	12	2

	5.2	Защита - Противодействие получению мяча. - Противодействие выходу на свободное место. - Противодействие розыгрышу мяча. - Противодействие атаке кольца. - Подстраховка. - Система личной защиты.	12	2
	5.3	Командные действия Система игры со второй передачи игрока передней линии. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зону 4 и 2, стоя лицом со стороны передачи. Прием нижних подач и первой передачи в зону 2, вторая передача в зону 3. Прием мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая – игроком, к которому передающий стоит спиной. Система игры со второй передачи игрока передней линии. Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед». Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением командных действий.	12	2
	Практические занятия		36	
Игровая подготовка:	Содержание учебного материала			
	6.1	- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в игровой обстановке 2x2, 3x3, 4x4, 5x5 - Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола. - отработка техники броска; -отработка техники ведения мяча; -отработка техники передачи мяча; - просмотр игр и изучение правила игры; -отработка специальных физических упражнений.	18	2
	Практические занятия		18	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1—ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2 —репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);

3 —продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

2.2	<p>Эндшпиль. Простейшие окончания. Определение эндшпиля. Роль короля в эндшпиле. Правило квадрата. Мат различными фигурами. Практические занятия: разбор и разыгрывание с партнером специально подобранных позиций, решение задач. Пешечный эндшпиль. Король и пешка против короля. Ключевые поля. Правило квадрата. Этюд Рети. Роль аппозиции. Отталкивание плечом. Треугольник. Прорыв. Игра на пат.</p> <p>Ладейный эндшпиль. Ладья и пешка против пешки. Позиция Филадельфии, принцип Тарраша, построение моста, активность фигур.</p>	18	2
2.3	<p>Тактика игры. Понятие о тактике и комбинации. Основные тактические приемы. Практические занятия: разбор специально подобранных позиций, решение тематических этюдов. Ценность фигур. Единица измерения ценности. Виды ценности. Изменение ценности в зависимости от ситуации на доске. Защита. Размен. Виды размена. Материальный перевес. Легкие и тяжелые фигуры, их качество.</p> <p>Практическая работа: решение арифметических задач (типа «Укого больше?») и логических задач («типа «Какая фигура ценнее?»)</p>	18	2
2.4	<p>Сеансы одновременной игры. Проведение руководителем кружка сеансов одновременной игры с последующим разбором партий с кружковцами.</p> <p>Матование двумя ладьями, королем и ладьей как игры с выигрышной стратегией. Матовые и патовые позиции. Стратегия и тактика оттеснения одинокого короля на край доски. Планирование, анализ и контроль при матовании одинокого короля. Управление качеством матования.</p> <p>Практическая работа: решение задач с нахождением одинокого короля в разных зонах; участие в турнирах.</p>	14	2

Практические занятия			
3 Соревнования	Содержание учебного материала		68
	3.1	Показательные выступления наиболее успешных учащихся. Презентация успехов юных шахматистов с приглашением родителей учащихся. Конкурс на решение шахматных задач; шахматный вернисаж (выставка картин школьников на шахматные темы).	12
			2
Итого			99

Тематический план и содержание секции «Гиревой спорт»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
1 Теоретический раздел	Содержание учебного материала		
	1.1 <ul style="list-style-type: none"> - Требования техники безопасности на занятиях. - Правила пожарной безопасности. - Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. - Сведения о строении и функции организма. - Необходимость разминки в занятиях спортом. - Влияние физических упражнений на организм человека. - Подведение итогов. - Методика тренировки гиревиков. - Психологическая подготовка гиревиков. - Режим дня. - Режим питания. 	18	2
2 Силовая подготовка	Содержание учебного материала		
	2.1 <p><u>Классические упражнения</u></p> <p>В процессе тренировки выполняются с большим количеством повторений до наступления значительного утомления, с целью максимально увеличить силовую выносливость, как основное качество в гиревом спорте. Можно бесконечно долго развивать силовую выносливость большим количеством повторений, но если нет базовой силы, то процесс этот будет долгим и малоэффективным. Для развития базовой силы используются следующие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Жим штанги лежа ➤ Жим штанги стоя ➤ Приседания со штангой на плечах ➤ Становая тяга ➤ Взятие штанги на бицепс 	30	2

	2.2	Развитие специальных физических качеств атлета В тренировочный процесс обязательно входят специфические упражнения: Швунг штанги Рывок штанги в стойку Полуприсед со штангой на плечах Многократные выпрыгивания из полуприседа со штангой на плечах Для развития специальной силы рекомендуется выполнять (по возможности) упражнения с утяжеленными гирями. Это связано с особенностями конфигурации снаряда, а, следовательно, с особенностями употребляемого хвата, преодолением сил, действующих в разных направлениях.	26	2
	2.3	Контрольные испытания по специализации и ОФП. Рывок левой, правой рукой. Отдельно и поочередно Толчок гирь двумя руками Толчок двух гирь по длинному циклу	26	2
	2.4	Подтягивание, отжимание от пола, брусьев, кроссовая подготовка.	28	2
	Практические занятия		110	
3 Участие в соревнованиях	Содержание учебного материала			
	3.1	Участие в соревнованиях По плану соревнований. Соревнования по рывку и толчку. Гиревое двоеборье. Городские соревнования и турниры среди СПО	20	2

Тематический план и содержание секции «Настольный теннис»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
1 Теоретический раздел	Содержание учебного материала		
	<p>1.1 <u>Правила игры. Виды хватов ракетки. Разновидности ударов по мячу</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе. - Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса. - Правила безопасности игры. Правила соревнований. - Выбор ракетки и способы держания. - Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». - Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи». - Удары по мячу накатом. - Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок. 	10	2
2. Практический раздел	Содержание учебного материала		
	<p>2.1 <u>Основные тактические комбинации.</u></p> <p>Тактика одиночных игр</p> <p>Игра в защите</p> <p>Основные тактические комбинации.</p> <p>При своей подаче:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) короткая подача; б) длинная подача. <p>Основные тактические комбинации</p> <p>При подаче соперника:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола. 	16	

		Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.		
	2.2	<u>Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка</u> - Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях. - Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре. - Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны). - Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.	25	2
	2.3	<u>Игра у стола</u> Уметь играть у стола. Применении ранее изученных знаний, умений и навыков в практических партиях по настольному теннису	34	2
		Практические занятия	75	
		Содержание учебного материала		
3. Соревнования	3.1	Участие в соревнованиях по настольному теннису на уровне города и области, участие в комплексной зональной Спартакиаде среди СПО	14	2

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТИВНОГО КЛУБА «ПРОГРЕСС»

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация образовательной программы физкультурно-спортивной направленности студенческого спортивного клуба «Прогресс» требует наличия: спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона, помещения для настольного тенниса, класса для шахматных занятий

Оборудование спортивных помещений:

Спортивный зал:

- Волейбольная сетка
- Волейбольные мячи
- Свисток
- Секундомер
- Шведские стенки
- Скакалки
- Гимнастическая скамейка
- Методические пособия и рекомендации
- Инструкция по технике безопасности
- Контрольные нормативы
- Правила по волейболу
- Правила по баскетболу
- Правила по настольному теннису
- Правила по шахматам
- Правила по гиревому спорту
- Гири
- Шахматная доска
- Гантели
- Штанги
- Баскетбольные мячи
- Ракетки и шарики
- Магnezия порошковая

3.2 Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт].

2. Аллянов Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-

еизд.,испр. —Москва: ИздательствоЮрайт,2017.—493с.— (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный//ЭБСЮрайт[сайт].

3. Сорокина В.М. Волейбол для здоровья[Электронный ресурс]:учеб. пособие / В.М. Сорокина, Д.Ю.Сорокин.—Волгоград: ИУНЛВолгГТУ,2014.—92с.

4. Каратаева. Т. Ю. Волейбол: техника и тактика игры [Электронный ресурс]:методические рекомендации / Т.Ю. Каратаева. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос.пед.ун-та,2016.—77с.

5. Таран И. И. Спортивные игры: основы обучения технике игры [Электронныйресурс]: учеб.-метод. пособие для бакалавров / И. И. Таран, А. Г. Беляев, М.Н. Поповская, Н.Е. Игнатенков. Подобщ. ред. И.И.Таран.—Москва: изд-во «Перо»,2017.—168с.

6. Сорокина В.М. Волейбол для здоровья [Электронный ресурс]:учеб. пособие / В.М. Сорокина Д.Ю. Сорокин.—Волгоград: ИУНЛВолгГТУ,2014.—92с.

7. Методические и периодические издания по всем входящим в реализуемые основные образовательные программы учебным предметам, курсам, дисциплинам (модулям) в соответствии с учебным планом

Перечень методических и периодических изданий:

(автор, название, издательство, год издания)

1. Алхасов Д.С. Методика обучения предмету "физическая культура"в2ч.

Часть 1 : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С.Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 256 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05755-3. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт[сайт].

2. Алхасов Д.С. Методика обучения предмету "физическая культура"в2ч.

Часть 2 : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С.Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 441 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05757-7. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт[сайт].

3. Алхасов Д. С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре. Волейбол: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт,2019.—176с.— (Профессиональное образование).—ISBN978-5-534-11533-8. —Текст: электронный//ЭБСЮрайт[сайт].

4. Манжелей И. В. Теоретические и прикладные аспекты методической работы учителя физической культуры: учебное пособие для среднего профессионального образования / И.В.Манжелей.—2-еизд.,перераб.идоп.—Москва: Издательство Юрайт, 2019. —182 с.—(Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10801-9. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт[сайт].

5. Основы методики спортивных игр [Электронный ресурс]: учебное пособие /под общ. ред. А.В. Родин, А.Б. Самойлов, К.Н. Ефременков. – Смоленск, 2017. -194с.

6. Чернова Е. Д. Обучение тактическим действиям в волейболе [Электронный ресурс] : электрон. учеб.-метод. пособие / Е. Д. Чернова. – Тольятти: Изд-воТГУ,2017.