

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВСЕРОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ ВНЕШНЕЙ ТОРГОВЛИ»
МИНИСТЕРСТВА ЭКОНОМИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

«Утверждаю»

Проректор по дополнительному
профессиональному образованию

А.А. Никитенко

«24» августа 2026 г.

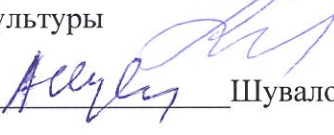
Дополнительная общеразвивающая программа
«Спортивный центр. 90 часов»

Обсуждена и рекомендована
к утверждению на заседании
кафедры физической культуры
протокол № 11 от 17 июня 2026 г.

Москва 2026

Разработчик: директор Спортивно-оздоровительного комплекса, доцент кафедры физической культуры
_____ Варегина И.Е.

Руководитель структурного подразделения: заведующий кафедрой физической культуры

 _____ Шувалов А.М.

Содержание

1. Общая характеристика программы	4
1.1. Направленность образовательной деятельности программы.....	4
1.2. Актуальность программы.....	4
1.3. Цель и задачи программы.....	4
1.4. Нормативная правовая база.....	4
1.5. Планируемые результаты обучения программы.....	5
1.6. Категория обучающихся/слушателей.....	5
1.7. Форма обучения и сроки освоения программы.....	5
1.8. Период обучения и режим занятий.....	6
2. Содержание программы.....	6
2.1. Планируемый календарный учебный график.....	6
2.2. Учебный план.....	6
2.3. Содержание учебного плана.....	7
2.4. Рабочая программа модуля «Фитнес».....	7
2.5. Рабочая программа модуля «Спортигры».....	12
2.6. Рабочая программа модуля «Мини-футбол».....	15
3. Организационно-педагогические условия	21
3.1. Квалификация педагогических кадров, обеспечивающих реализацию образовательного процесса.....	21
3.2. Материально-технические условия реализации программы.....	23
3.3. Учебно-методическое обеспечение программы.....	24

Приложение № 1

Приложение № 2

Приложение № 3

Приложение № 4

Приложение № 5

Приложение № 6

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Направленность образовательной деятельности программы

Физкультурно-спортивная. Программа направлена на удовлетворение потребностей обучающихся образовательных организаций в активных формах двигательной деятельности, вовлечение в систематические занятия физической культурой и спортом, на физическое воспитание, физическое развитие личности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, организацию свободного времени, подготовку к участию в корпоративных соревнованиях, подготовку к сдаче нормативов ВФСК ГТО.

1.2. Актуальность программы

Программа актуальна в связи с возросшим стремлением молодежи к здоровому образу жизни и направлена на обучение и совершенствование двигательных умений и навыков средствами спортивных игр и фитнеса.

Новизна программы состоит в том, что она разработана с учетом современных тенденций в образовании и основана на модульном принципе освоения материала, что позволяет более вариативно организовать образовательный процесс, оперативно подстраиваясь под интересы и способности обучающихся.

1.3. Цель и задачи программы

Цель:

Создание условия для укрепления здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоения и совершенствования жизненно важных двигательных навыков,

Задачи:

- пропагандировать здоровый образ жизни, укрепление здоровья;
- содействовать гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризировать фитнес и спортивные игры как вид спорта и активный отдых;
- формировать у обучающихся устойчивый интерес к занятиям фитнесом и спортивными играми;
- обучать технике упражнений на развитие основных физических качеств;
- обучать технике и тактике спортивных игр;
- развивать физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость);
- формировать у обучающихся необходимые теоретические знания.

1.4. Нормативная правовая база

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивный центр. 90 часов» разрабатывалась на основании следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по

дополнительным общеобразовательным программам".

- Концепция развития дополнительного образования детей, утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 года № 1726-р.
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 г. №09-3241 «О направлении информации (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разноуровневые программы)».
- Устав федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Всероссийская Академия Внешней Торговли Министерства Экономического развития Российской Федерации».

1.5. Планируемые результаты обучения программы

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовки к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своего обучения и подготовки к сдаче нормативов, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты.

Предметные результаты отражаются в понимании роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, в приобретении опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга. Образовательный процесс по программе направлен на решение следующих задач:

- воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий спортивных игр и фитнеса;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями и спортивными играми на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления о снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности.

1.6. Категория обучающихся/слушателей

Программа рассчитана на организованные группы лиц от 15 лет и старше. Обучающийся обязан перед началом обучения представить действительное заключение

врача об отсутствии у него заболеваний, препятствующих занятиям спортивными играми и фитнесом, с указанием группы здоровья.

1.7. Форма обучения и сроки освоения программы

Форма обучения очная.

Трудоемкость программы 90 академических часа.

Срок освоения программы 4 месяца.

1.8. Период обучения и режим занятий

Период обучения по программе с сентября по декабрь.

Занятия проводятся в Спортивно-оздоровительном комплексе ВАВТ по адресу: ул. Пудовкина, дом 4 А, корпус 1, зал фитнес 2, игровой зал, наполняемость группы 25 человек.

Режим занятий: четыре раза в неделю, по утвержденному расписанию, в соответствии с образовательной программой.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Планируемый календарный учебный график

Таблица 1

1 месяц	2 месяц	3 месяц	4 месяц
УЗ	УЗ	УЗ	УЗ ИЗ

УЗ - учебные занятия

ИЗ- итоговое занятие

2.2. Учебный план

Таблица 2

Наименование модуля	Общая трудоемкость, час	Контактная работа, час.				С применением дистанционных образовательных технологий, электронного обучения, час.			Самостоятельная работа,	Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация	
		Всего	В том числе			Всего	В том числе					
			Лекции / в интерактивной форме ⁶	Лабораторные занятия (практикум) / в интерактивной форме	Практические занятия		Лекции / в интерактивной форме ⁶	Лабораторные занятия (практикум) / в интерактивной форме				Практические (семинарские) занятия / в интерактивной форме
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Фитнес.	15	15									1	
Спортигры	30	30										
Мини-футбол	45	45									1	
Итого:	90	90										

2.3. Содержание учебного плана

Содержание учебного плана представлено в рабочих программах модулей.

2.4. Рабочая программа модуля «Фитнес»

Цель:

Создание условия для укрепления здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоения и совершенствования жизненно важных двигательных навыков.

Задачи:

- пропагандировать здоровый образ жизни, укрепление здоровья;
- содействовать гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризировать фитнес, как вид спорта и активный отдых;
- формировать у обучающихся устойчивый интерес к занятиям фитнесом;
- обучать технике упражнений на развитие основных физических качеств;
- развивать физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость);

Учебно-тематический план модуля «Фитнес».

Таблица 3

Наименование модуля	Общая трудоемкость, час	Контактная работа, час.				С применением дистанционных образовательных технологий, электронного обучения, час.				Самостоятельная работа, часов	Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация
		Всего	В том числе			Всего	В том числе					
			Лекции / в интерактивной форме ⁶	Лабораторные занятия (практикум) / в интерактивной форме	Практические занятия		Лекции / в интерактивной форме ⁶	Лабораторные занятия (практикум) / в интерактивной форме	Практические (семинарские) занятия / в интерактивной форме			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Вводное занятие.	1	1			1							
Развитие быстроты	4	4			4							
Развитие силовых и скоростно-силовых способностей.	7	7			7							
Развитие гибкости. Итоговое занятие.	3	3			3						1	
Итого:	15	15			15						1	

Тема № 1. Вводное занятие.

Ознакомление с программой. Правила посещения Спортивно-оздоровительного комплекса. Техника безопасности во время проведения занятий. Врачебный контроль Личная гигиена и самоконтроль.

Физические качества - это совокупность биологических и психических свойств личности человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активные двигательные действия. Использование физических упражнений в процессе физического воспитания направлено, прежде всего, на решение задач двух видов: - освоение двигательных действий - содействие развитию физических качеств. Сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость - пять видов физических качеств. Все эти качества отражают различные стороны двигательной функции и поэтому весьма неоднородны по психофизиологическим механизмам проявления, а также по особенностям состава тех двигательных действий, для которых они имеют ведущее значение. Поэтому и подходы к целенаправленному их развитию существенно отличаются.

Личностные результаты:

- сформировать понимание о двигательных качествах и их значимости для самосовершенствования
- сформировать мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры
- умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве
- развивать самостоятельность и чувство личной ответственности за свои поступки
- сформировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- сформировать умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определять общую цель и путь её достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты:

- сформировать первоначальное представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие организма;
- овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- сформировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Тема № 2. Развитие быстроты.

Быстрота как двигательное качество - это способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью. Одной из характеристик быстроты является частота движений, играющая большую роль в таких действиях, как, например, спринтерский бег. Для совершенствования этого физического качества необходимо подбирать упражнения: - развивающие быстроту ответной реакции; - способствующие возможно более быстрому выполнению движений; - облегчающие овладение наиболее рациональной техникой движения. Выполняют их в максимально быстром темпе. Для этого используются повторные ускорения с постепенным наращиванием скорости и увеличением амплитуды движения до максимальной. Очень полезны упражнения в облегченных условиях, например, бег под уклон, бег за лидером и т.п. Упражнений для развития быстроты:

- Рывки и ускорения;
- Прыжки через скакалку (частота вращения максимальная);
- Имитационные упражнения с акцентированно-быстрым выполнением какого-то отдельного движения.

Личностные результаты:

- сформировать понимание о двигательном качестве - быстрота и ее значимости для самосовершенствования;
- сформировать мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры; - умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;
- развивать самостоятельность и чувство личной ответственности за свои поступки; - сформировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- сформировать умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определять общую цель и путь ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты:

- сформировать первоначальное представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие организма;
- овладеть умениями организовывать здоровое сберегающую жизнедеятельность;
- сформировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития физического качества – быстрота.

Тема № 3. Развитие силовых и скоростно-силовых способностей.

Сила – это способность человека преодолевать внешние сопротивления либо противостоять ему за счет мышечных напряжений. Развитие силы происходит в процессе его жизнедеятельности, либо при занятиях физической культурой. Средствами развития силовых способностей в целом являются различные несложные по структуре общеразвивающие силовые упражнения, среди которых можно выделить три основных вида:

- упражнения с внешним сопротивлением (упражнения с тяжестями, на тренажерах, упражнения с сопротивлением партнера, упражнения с преодолением собственного тела (гимнастические силовые упражнения: сгибание - разгибание рук в упоре лежа, на брусьях, в висе; легкоатлетические прыжковые упражнения и т.д.);
- изометрические упражнения (упражнения статического характера).

В качестве основных средств развития скоростно-силовых способностей применяют упражнения, характеризующиеся высокой мощностью мышечных сокращений, для них типично такое соотношение силовых и скоростных характеристик движений, при котором значительная сила проявляется в возможно меньшее время. Такого рода упражнения принято называть скоростно-силовыми. Эти упражнения отличаются от силовых повышенной скоростью и, следовательно, использованием менее значительных отягощений. В числе их есть немало упражнений, выполняемых и без отягощений. Методы развития скоростно-силовых способностей:

- игровой метод предусматривает воспитание скоростно-силовых способностей в игровой деятельности, где игровые ситуации вынуждают проявлять большую силу в минимально короткие промежутки времени. - соревновательный метод применяется в форме различных тренировочных состязаний. Эффективность данного метода

очень высокая, поскольку соревнующимся приставляется возможность бороться друг с другом на равных основаниях, с эмоциональным подъемом, проявляя максимально волевые усилия.

- методы строго регламентированного упражнения включают в себя: методы повторного выполнения упражнения и методы вариативного (переменного) выполнения упражнения с варьированием скорости и веса отягощения по заданной программе в специально созданных условиях.

Личностные результаты:

- сформировать понимание о двигательном качестве - сила и скоростно-силовые способности и их значимость для самосовершенствования;
- сформировать мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры;
- умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;
- развивать самостоятельность и чувство личной ответственности за свои поступки;
- сформировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- сформировать умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определять общую цель и путь ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты:

- сформировать первоначальное представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие организма; - овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- сформировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития силы и скоростно-силовых физических качеств.

Тема № 4. Развитие гибкости. Итоговое оценочное занятие.

Гибкость - характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой.

Упражнения, направленные на развитие гибкости основаны на выполнении разнообразных движений:

- сгибания/разгибания, наклоны и повороты, вращения и махи;
- упражнения с отягощениями, на тренажерах, у гимнастической стенки, с гимнастическими палками, скакалками, обручами;
- различные виды ходьбы и бега длинными шагами; прыжки в шаге, прыжки на месте, сгибая ноги к груди;
- глубокие приседания на всей стопе;
- однофазные и пружинящие движения (наклоны); маховые и фиксированные; без отягощений; с партнером (парные).
- упражнения в самозахват, на снарядах, с партнером, с отягощением.

Упражнения на растягивание рекомендуется выполнять сериями по несколько повторений в каждой. Число повторений должно возрастать постепенно. Упражнения для развития активной гибкости выполняются в темпе «одно повторение в секунду». Темп упражнений на пассивную гибкость несколько реже. Для развития гибкости наиболее целесообразны маховые движения с постепенным увеличением амплитуды, пружинящие движения с выпадами, приседания, наклоны.

Личностные результаты:

- сформировать понимание о двигательном качестве-гибкость и ее значимость для самосовершенствования; - сформировать мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры;
- умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;
- развивать самостоятельность и чувство личной ответственности за свои поступки;
- сформировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- сформировать умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определять общую цель и путь ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты:

- сформировать первоначальное представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие организма;
- овладеть умениями организовывать здоровое сберегающую жизнедеятельность; - сформировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями гибкости, как одного из физических качеств

Итоговое оценочное занятие.

Оценочные материалы для итогового оценочного занятия.

(В соответствии с нормативами ВФСК ГТО).

Юноши

№	Упражнение	удовлетворительно	хорошо	отлично
1.	Подтягивание на перекладине (раз)	8	12	15
2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз в мин)	34	41	51
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(количество раз)	25	32	43
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см)	+6	+8	+13

Девушки

№	Упражнение		хорошо	отлично
1.	Подтягивание на низкой перекладине 90 см(количество раз)	10	14	20
2.	Поднимание туловища из	31	37	45

№	Упражнение		хорошо	отлично
	положения лежа на спине (раз в мин)			
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(количество раз)	8	12	17
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см)	+7	+9	+16

План занятий по модулю «Фитнес» представлен в Приложении № 2.

2.5. Рабочая программа модуля «Спортигры»

Цель: развитие физических качеств при обучении техническим приемам спортивных игр с элементами волейбола и баскетбола. Формирование навыков спортивных игр.

Задачи:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в двигательной активности;
- организация досуга средствами физической культуры, а именно спортивных игр;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами спортивных игр;
- приобретение необходимых теоретических знаний по спортивным играм;
- обучить основным техническим приемам спортивных игр (прием, подача, передача, удар, бросок, ведение);
- обучить навыкам пространственной ориентации на площадке (позиции на площадке);
- обучить основным тактическим действиям спортивных игр.

Результаты подготовки обучающихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы, обучающиеся будут знать:

- правила техники безопасности на занятиях по спортивным играм;
- влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактику травматизма;
- основные правила спортивных игр;
- особенности выполнения технических приемов в спортивных играх.

По окончании освоения модуля программы, обучающиеся будут уметь:

- выполнять передачи/ведение мяча/броски в баскетболе;
- выполнять прием/передачу/подачу мяча в волейболе;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений с элементами спортивных игр;
- выполнять приемы страховки и самостраховки в спортивных играх;
- организовывать самостоятельные занятия физической культурой и спортом средствами спортивных игр.

Учебно-тематический план модуля «Спортигры».

Таблица 4

Наименование темы	Общая трудоемкость, час	Контактная работа, час.				С применением дистанционных образовательных технологий, электронного обучения, час.				Самостоятельная работа,	Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация
		Всего	В том числе			Всего	В том числе					
			Лекции / в интерактивной форме ⁶	Лабораторные занятия (практикум) / в интерактивной форме	Практические занятия		Лекции/ в интерактивной форме ⁶	Лабораторные занятия (практикум) / в интерактивной форме	Практические (семинарские) занятия / в интерактивной форме			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Вводное занятие	1	1			1						1	
Общая физическая подготовка	5	5			5						1	
Специальная физическая подготовка	2	2			2						1	
Техническая подготовка	10	10			10						1	
Тактическая подготовка	2	2			2						1	
Игровая подготовка	10	10			10							
Итого:	30	30			30							

Тема № 1. Вводное занятие.

Ознакомление с программой. Правила посещения Спортивно-оздоровительного комплекса. Техника безопасности во время проведения занятий. Врачебный контроль
Личная гигиена и самоконтроль.

Тема № 2. Общая физическая подготовка.

Волейбол. Баскетбол.

Упражнения, развивающие силу, быстроту, координацию, ловкость, гибкость, выносливость,

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов

индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля; в парах, держась за мяч – упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями. То же во время ходьбы и бега.

Упражнения для мышц шеи и туловища. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы, туловища). Поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз. Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.

Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях. Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. Прыжки в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в стороны из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 градусов из седа ноги врозь, с захватом за ноги. Из положения стоя на коленях перекал вперед прогнувшись.

Тема № 3. Специальная физическая подготовка.

Волейбол

Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий. По зрительному сигналу бег на 5,10, 15 м из различных и. п.

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении блокирования:

Баскетбол.

Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах, упражнения для развития скоростно- силовых качеств, упражнения для развития специальной выносливости, упражнения для развития координации, упражнения для развития общей выносливости

Упражнения для развитие специальной быстроты.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Упражнения для развития специфической координации.

Тема № 4. Техническая подготовка.

Волейбол.

- Овладение техникой передвижений и стоек.
- Овладение техникой приема и передачи мяча.
- Овладение техникой подачи.
- Техника защиты. Действия без мяча.
- Действия с мячом. Прием мяча.
- Блокирование.

Баскетбол.

- Передвижения и стойки.
- Владение мячом.
- Ведение мяча.
- Передвижения.

- Овладение мячом.

Тема № 5. Тактическая подготовка.

Волейбол. Баскетбол.

- Тактика нападения. Индивидуальные действия.
- Групповые действия.
- Командные действия.
- Тактика защиты. Индивидуальные действия.
- Групповые действия.
- Командные действия.

Материалы для текущего контроля освоения программы.

Волейбол

	Название упражнения	Форма контроля
1.	Правила игры	опрос
2.	Выполнение передачи мяча	Наблюдение/исправление ошибок
3.	Выполнение приема мяча	Наблюдение/исправление ошибок
4.	Выполнение подачи мяча	Наблюдение/исправление ошибок
5.	Выполнение нападающего удара	Наблюдение/исправление ошибок
6.	Контрольная игра	Наблюдение/исправление ошибок

Баскетбол

	Название упражнения	Форма контроля
1.	Правила игры	опрос
2.	Выполнение передачи мяча	Наблюдение/исправление ошибок
3.	Выполнение приема мяча	Наблюдение/исправление ошибок
4.	Выполнение броска мяча в кольцо	Наблюдение/исправление ошибок
5.	Выполнение штрафного броска	Наблюдение/исправление ошибок
6.	Контрольная игра	Наблюдение/исправление ошибок

Тема № 6. Игровая подготовка.

Подбор соревновательных упражнений, двусторонние игры. Отбор в сборную команду.

План занятий по модулю «Спортивные игры» представлен в Приложении № 3.

2.7. Рабочая программа модуля «Мини-футбол»

Цель: развитие физических качеств при обучении техническим приемам мини-футбола, формирование навыков игры в мини-футбол.

Задачи:

Воспитательные:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в двигательной активности;
- организация досуга средствами физической культуры;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития.

Развивающие:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами мини-футбола;
- приобретение необходимых теоретических знаний по мини-футболу.

Обучающие:

- обучить основным техническим приемам игры в мини-футбол (пас, передача, ведение, удары);
- обучить навыкам пространственной ориентации на площадке;
- обучить основным тактическим действиям нападения и защиты в мини-футболе.

Результаты подготовки обучающихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы, обучающиеся будут знать:

- правила техники безопасности на занятиях по мини-футболу;
- влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактику травматизма;
- основные правила по мини-футболу;
- особенности выполнения технических приемов по мини-футболу.

По окончании освоения модуля программы, обучающиеся будут уметь:

- выполнять удары по мячу;
- выполнять передачи (пас) в мини-футболе;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений;
- выполнять приемы страховки и самостраховки в мини-футболе;
- организовывать самостоятельные занятия физической культурой и спортом средствами мини-футбола.

Учебно-тематический план модуля «Мини-футбол»».

Таблица 6

Наименование модуля	Общая трудоемкость, час	Контактная работа, час.				С применением дистанционных образовательных технологий, электронного обучения, час.				Самостоятельная работа, ч	Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация
		Всего	В том числе			Всего	В том числе					
			Лекции / в интерактивной форме ⁶	Лабораторные занятия (практикум) / в интерактивной форме	Практические занятия		Лекции/ в интерактивной форме ⁶	Лабораторные занятия (практикум) / в интерактивной форме	Практические (семинарские) занятия / в интерактивной форме			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Вводное занятие	1	1			1						1	
Общая физическая подготовка	4	4			4						1	
Специальная физическая подготовка	5	5			5						1	

Технико-тактическая подготовка	15	15			15						1	
Игровая подготовка	20	20			20							
Итого:	45	45			45							

Тема № 1. Вводное занятие.

Ознакомление с программой. Правила посещения Спортивно-оздоровительного комплекса. Техника безопасности во время проведения занятий. Врачебный контроль Личная гигиена и самоконтроль.

Тема № 2. Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами: упражнения с набивными мячами, с гантелями, с короткой и длинной скакалкой, с малыми мячами. Акробатические упражнения: кувырки вперёд, назад, перекаты, перевороты. Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию, эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий.

Упражнения без предмета.

Для рук:

- поднимание и опускание рук – вперед, вверх, назад, в стороны;
- движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе;
- круги руками в сагиттальной, фронтальной, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные);
- сгибание и разгибание рук из различных исходных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера;
- сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке), в упоре лежа;
- в упоре лежа, но с отведением ноги (поочередно правой и левой) назад при сгибании рук; то же, но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки, и в висах (подтягивание в висе лежа, в различных хватах, в висе).

Для шеи и туловища:

- повороты, наклоны, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед, в сторону.

Наклоны с поворотами:

- наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках, в седе на полу, гимнастической скамейке;
- поднимание туловища из исходного положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощений и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером.

Для ног:

- сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону;
- круговые движения стопой;
- полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе;
- то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры);
- выпады вперед, назад, в сторону.

- пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчком обеими ногами или одной);
- махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперед-книзу) в сторону-назад в сторону-вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90° и более);
- поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах;
- то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнера. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад).

Упражнения в парах: из различных исходных положений - сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением, с помощью партнера).

Упражнения с предметами. С набивными мячами (вес 1-3 кг):

- поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперед, вверх, в стороны; то же, одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки;
- броски мяча снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его;
- то же одной рукой;
- приседание и вставание с мячом в руках на двух или на одной ноге;
- прыжки через мяч; движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях, держа мяч двумя руками;
- наклоны, пороты и круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой.

Упражнения на снарядах.

- прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь-вместе; прыжки через скамейку – на двух вперед, вправо-влево; 3
- запрыгивания на скамейку – на двух вперед, правым-левым боком.

Тема № 3. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития специальной выносливости.

Упражнения на развитие быстроты:

- Повторная пробежка коротких отрезков от 10 до 6 м.
- Челночный бег 2х10 м, 4х5 м, 4х10 м, 2х15 м, 5х30 м.
- Бег на месте в максимально быстром темпе с высоким подниманием бедра в течение 10 с. Повторить 3-4 раза.
- Бег с резкими остановками по сигналу партнера.
- Беговые движения ногами лежа на спине и стоя на лопатках. Движения ногами выполняются в быстром темпе в течение 10 с. Повторить 3-4 раза.
- Прыжкообразный бег. При беге необходимо поочередно отталкиваться то одной, то другой ногой за счет усиленного разгибания бедра и стопы. Руки при этом активно помогают движению. Упражнение выполняется быстрыми короткими движениями (толчками) вперед-вверх.
- Бег спиной вперед, приставными шагами на скорость на 10,15 и 20 м.
- Быстрый бег на 10-15 м с выполнением нескольких кувырков вперед.
- Быстрый бег на 8-10м с выпрыгиванием вверх и имитацией ударов головой по мячу. Быстрое ведение мяча по прямой на 10, 20 и 30 м. Повторить 3-4 раза.

- Выполнить удар по мячу с рук, затем совершить за мячом рывок и медленно вернуться на исходную позицию. Повторить 3-4 раза.
- Медленное ведение мяча. По сигналу направить его вперед низом и совершить в этом направлении рывок. Подхватив мяч, продолжить медленное его ведение. Сделать таким образом 3-4 рывка.
- Жонглирование мячом ногами, стоя спиной к направлению движения. По сигналу партнера повернуться кругом и быстро вести мяч на расстоянии 20-30 м. После паузы вновь выполнить упражнение.
- Один из игроков ведет мяч по прямой, затем внезапно направляет мяч низом вперед, а сам отходит в сторону. Его партнер совершает рывок за мячом и, подхватив его, ведет в медленном темпе и т. д.
- Два игрока встают в 5 м друг от друга. Один из них направляет мяч низом в сторону партнера. Тот подпрыгивает над катящимся мячом, пропускает его под собой, а затем поворачивается и совершает рывок за мячом. После этого партнеры меняются ролями. Каждый совершает по 3-4 рывка за мячом.
- Сделать рывок к мячу, лежащему на расстоянии 10-12 шагов, и выполнить удар, стараясь попасть в намеченную цель. Мяч находится в 8-10 шагах от нее. Повторить упражнение 4-5 раз.
- Вести мяч, резко остановиться и сделать рывок на расстояние 5-6 шагов в сторону. Выполнить 5-6 таких ускорений.

Упражнения для развития специальной выносливости:

- Ведение мяча в равномерном темпе на расстоянии 50-60 шагов.
- Ведение мяча от одних ворот до других с последующим ударом по воротам с расстояния 15 шагов. После удара - вновь ведение, но уже к другим воротам. Упражнение выполняется на поле уменьшенных размеров.
- Набрасывать мяч партнеру так, чтобы он в прыжке ударом головой отправлял мяч назад. Расстояние между партнерами 4-5 шагов. После 20-25 раз поменяться ролями.
- Встать в 6-7 шагах от партнера, продвигаться вперед на расстояние 50-60 шагов, на ходу передавая друг другу мяч.
- Игра «Отбери мяч». На поле обозначается четырехугольник 10х20 шагов. Вести мяч по четырехугольнику, стараясь, чтобы партнер как можно дольше не мог отобрать мяч. После отбора мяча партнеры меняются ролями.
- Игра «Точная передача». В каждой команде равное число играющих (4-6 человек). Игроки команды стараются сделать друг другу как можно больше передач, чтобы мяч не перехватили соперники. За каждую передачу команде начисляется одно очко. По истечении установленного времени команды меняются ролями. Если соперники перехватили мяч, одно очко начисляется им, а мяч вновь передается команде, которая выполняет передачи. В итоге победа присуждается команде, набравшей больше очков.

Тема № 4. Техничко-тактическая подготовка.

Техника нападения

Передвижения:

- Бег спиной вперед.
- Бег скрестными шагами.
- Бег дугами.
- Прыжки: вверх—вправо и вверх—влево, толчком одной ногой с разбега.
- Повороты: переступанием и прыжком. Остановки во время бега выпадам и прыжком.

Удары по мячу ногой:

- Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.
- Выполнение удара на точность: в ворота, партнеру.

Удары по мячу головой:

- Удары серединой лба в прыжке с места и с разбега по летящему навстречу мячу.
- Удары серединой лба без прыжка с места и с разбега на точность: в ворага, партнеру.

Остановка мяча.

Остановка опускающегося мяча серединой подъема. Остановка мяча изученными способами, подготавливая его для последующих действий и прикрывая туловищем.

Ведение мяча.

Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, меняя направление движения, между движущимися партнерами, изменяя скорость передвижения.

Обманные движения.

Финт «уход» от соперника выпадом (при атаке соперника показать туловищем движение в одну сторону и рывком уйти в сторону).

Отбор мяча.

Отбор мяча у соперника толчком плеча в плечо.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из положения «в шаге». Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

Техника игры вратаря:

- Основная стойка.
- Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками.
- Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке.
- Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением.
- Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изучаемых технических приемов в игровой обстановке. Определение и понимание игровых ситуаций, целесообразных для ведения мяча, обводки соперника, передачи мяча партнеру.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение игроков в играх на малых площадках в ограниченных составах 3х3, 4х4. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнера и соперника. Выбор момента для «открывания» с целью получения мяча. То же для «закрывания» соперника.

Групповые действия. Взаимодействие двух или трех партнеров в играх. Выполнение передач в ноги партнеру, на свободное место, на удар. Выполнение простейших комбинаций при начальном, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча из-за боковой линии.

Индивидуальные действия с мячом. Использование наиболее рациональных способов ударов по мячу, ведения мяча, остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча и с места расположения соперников. Применение различных видов обводки (с изменением направления движения) в зависимости от игровой ситуации.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение игроков на малых площадках в ограниченных составах 4х4, 5х5, 6х6 — при атаке. Выполнение нападающими игровых функций. Выработка умения ориентироваться, реагировать соответствующим образом на Партнера и соперника.

Групповые действия. Точное и своевременное выполнение передач в ноги партнеру, на свободное место, на удар, взаимодействие двух, трех партнеров при выполнении простейших комбинаций при начальном, угловом, штраф-ударах, выбрасывание мяча.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Правильное расположение игроков на малых площадках в ограниченных составах при обороне. Выполнение защитниками игровых функций, правильной позиции по отношению к подопечному игроку нападающей команды

и противодействие получению им мяча. Выполнение «закрывания» противника. Использование изучаемых приемов отбора мяча в игровой обстановке.

Групповые действия. Выбор наиболее рациональной позиции игроков при атаке противника флангом и через центр. Страховка партнера, вступающего в единоборство с соперником. Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

Тактика игры вратаря:

- Выбор правильной позиции в воротах при ударах по воротам в зависимости от «угла удара».
- Розыгрыш удара от ворот, введение мяча в игру после ловли открывшемуся партнеру.
- Выбор правильной позиции при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Материалы для текущего контроля освоения программы.

	Название упражнения	Форма контроля
1.	Правила игры	опрос
2.	Выполнение передачи мяча	Наблюдение/исправление ошибок
3.	Выполнение приема мяча	Наблюдение/исправление ошибок
4.	Выполнение удара по воротам	Наблюдение/исправление ошибок
5.	Выполнение штрафного удара	Наблюдение/исправление ошибок
6.	Контрольная игра	Наблюдение/исправление ошибок

Тема № 5. Игровая подготовка.

Подбор соревновательных упражнений, двусторонние игры, участие в соревнованиях.

План занятий по модулю «Мини-футбол» представлен в Приложении № 6.

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

3.1. Квалификация педагогических кадров, обеспечивающих реализацию образовательного процесса

Таблица 7

Ф.И.О. преподавателя	Наименование ВУЗа (который окончил) специальности и квалификации по диплому	Основное/дополнительное* место работы, должность, ученая степень, ученое (почетное) звание, дополнительная квалификация	Стаж работы в области профессиональной деятельности	Стаж педагогической работы		Наименование читаемой дисциплины
				Всего	В том числе по читаемой дисциплине	
Хорьков Вадим Владимирович	1990 г. – Государственный Центральный ордена Ленина институт физической культуры. <i>Специальность</i> – физическая культура и спорт <i>Квалификация</i> – Преподаватель физической культуры, тренер по плаванию	Штатный Мастер спорта СССР по плаванию, доцент	35	9	9	фитнес

Ф.И.О. преподавателя	Наименование ВУЗа (который окончил) специальности и квалификации по диплому	Основное/дополнительное* место работы, должность, ученая степень, ученое (почетное) звание, дополнительная квалификация	Стаж работы в области профессиональной деятельности	Стаж педагогической работы		Наименование читаемой дисциплины
				Всего	В том числе по читаемой дисциплине	
Сундетова Айкерим Шапхатовна	1998 г. Южно-Казахстанский государственный университет имени М. Ауезова; специальность: "Физическая культура и спорт" квалификация: "преподаватель по физической культуре"; "тренер по виду спорта"	Штатный, преподаватель "Мастер спорта международного класса Республики Казахстан" по пауэрлифтингу; приказ N 06-2-2/27 от 27.01.2004 г.; номер удостоверения 2223, выдан 18.11.2011 г.; "Мастер спорта международного класса Республики Казахстан" по жиму лёжа; приказ N 1-10/218 от 25.12.2008 г.; номер удостоверения 2225, выдан 18.11.2011 г.	15			Фитнес
Жуков Сергей Александрович	2008-2013 ФГБОУ ВПО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта» Специалист по физической культуре и спорту	Совместитель инструктор по спорту	13	13	13	Фитнес, баскетбол, Волейбол, мини-футбол
Варегин Станислав Игоревич	Московский Государственный Университет Имени М.В. Ломоносова Квалификация: Преподаватель Специальность: Физическая география Курсы переподготовки: 2016 г. Автономная Некоммерческая организация Высшего Образования «Московский Институт Современного Академического образования. «Физическая культура в образовательных учреждениях в условиях реализации ФГОС.	Штатный Старший преподаватель Мастер спорта России по мини-футболу	43	12	12	фитнес мини-футбол, волейбол, баскетбол

Ф.И.О. преподавателя	Наименование ВУЗа (который окончил) специальности и квалификации по диплому	Основное/дополнительное* место работы, должность, ученая степень, ученое (почетное) звание, дополнительная квалификация	Стаж работы в области профессиональной деятельности	Стаж педагогической работы		Наименование читаемой дисциплины
				Всего	В том числе по читаемой дисциплине	
	288 часов. Право на ведение профессиональной деятельности в сфере спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в образовательных учреждениях.					
Лазутина Елена Юрьевна	2000г. Московская государственная академия физической культуры Специальность: Специалист по физической культуре и спорту Квалификация: Преподаватель по специальности «физическая культура и спорт»	Штатный старший преподаватель	24	24	24	Фитнес, баскетбол, волейбол
Эссеббар Кайс Маммедович	Уровень образования: Высшее образование ФГБОУ МПГУ 2006г. Специальность: физическая культура и спорт. Квалификация: педагог по физической культуре и спорту	Совместитель инструктор по физической культуре, старший преподаватель. Мастер спорта по легкой атлетике	19	19	19	Фитнес, баскетбол, волейбол

3.2. Материально-технические условия реализации программы

Спортивно-оздоровительный комплекс ВАВТ Минэкономразвития России, расположенный по адресу: Ул. Пудовкина, дом 4А, корпус 1, включает в себя:

Зал фитнес 2 площадь 121,7 кв.м, покрытие: спортивный линолеум, модульный резиновый помост.

Оборудование: кондиционер, рециркулятор для обеззараживания воздуха, система звукоусиления, средства отображения и ввода видеоинформации, коврики, бодибары, гантели, рукоход (навесные брусья, гриф, перекладина одинарная кроссфит, регулируемые скамьи, грифы, обрезиненные блины, тренажер-кроссовер, беговые дорожки, эллиптические тренажеры, велотренажеры, маты гимнастические, тренажер турник, брусья, пресс.

Универсальный зал площадь- 651,5 кв. м. **Оборудование:** кондиционер, система звукоусиления, баскетбольные щиты на металлических фермах с электроприводом, стойка

волейбольная универсальная, свободная теннисная рама с сеткой, соревновательная подкатная система для бадминтона, столы для настольного тенниса, футбольные ворота, универсальное табло, гимнастические скамейки, зеркала, шведские стенки, турники.

3.3 Учебно-методическое обеспечение программы

Основные формы занятий:

- учебно-тренировочные занятия
- тестирование и медицинский контроль

Основные методы занятий:

- игровой
- соревновательный
- круговой
- повторный
- равномерный
- контрольный

Основные средства занятий:

- общеразвивающие упражнения
- игровые упражнения
- скоростно-силовые упражнения
- упражнения на выносливость
- прыжки и прыжковые упражнения

Используются методы обучения:

Словесные – описание, объяснения, рассказы, беседы по теме занятий, разбор ошибок;
Наглядные – показ, учебные пособия и фильмы, использование дополнительных ориентиров на занятиях;

Практические – освоение спортивной техники, развитие подвижности и координации.

Основная литература:

1. Фитнес : учебное пособие / Т. И. Ратманская, О. В. Булгакова, А. Ю. Осипов, М. Д. Кудрявцев. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2021. - 100 с. - ISBN 978-5-7638-4512-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2088767>
2. Технологии и методики фитнес-тренировки : учебное пособие / А.И. Замогильнов, В.Е. Крылов, В.М. Якунина, А.И. Иванов. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 308 с. — (Высшее образование). — DOI 10.12737/1938066. - ISBN 978-5-16-018243-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/1938066>
3. Силовой фитнес: основы тренировок : учебно-методическое пособие / А. В. Козлов, А. А. Бударников, И. Е. Варегина, А. М. Шувалов. - Москва : Всероссийская академия внешней торговли, 2022. - 107 с. - ISBN 978-5-9547-0220-0. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2041682>
4. Спортивные тренажёры: классификация характеристика и их использование в качестве технических средств в процессе физического воспитания / И. И.

- Зулаев, М. В. Абульханова, Я. В. Сираковская. - Москва : Директ-Медиа, 2019. - 65 с. - ISBN 978-5-4499-0402-7. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1987475>
5. Андреев, С. Н. Мини-футбол (футзал) : упражнения по физической и технико-тактической подготовке : пособие / С. Н. Андреев. - Москва : Спорт, 2020. - 472 с. - ISBN 978-5-9500-1795-7. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1085918>
6. Пешехонов, Д. М. Подвижные игры для футбольных тренировок: учебно-методическое пособие / Д. М. Пешехонов. - Москва: Спорт, 2023. - 140 с. - ISBN 978-5-907601-15-4. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2000808>
7. Родин, А. В. Индивидуальная тактическая подготовка в спортивных играх (на примере баскетбола и волейбола) : монография / А. В. Родин, В. П. Губа. - Москва : Спорт, 2023. - 188 с. - ISBN 978-5-907601-13-0. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2000809>
8. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517443>

Приложение №1

Фитнес упражнения. Базовые элементы.

Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости.

Отведение рук и ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до ощущения легких болевых ощущений; то же с небольшими

отягощениями, гимнастической палкой, мячом.

Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя,

без опоры и с опорой). Шпагат, шпагат с различными наклонами – вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками.

Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами и с фиксацией

положения. Поочередное поднимание ног; то же с использованием резинового амортизатора.

Сед с глубоким наклоном вперед, голова опущена (удержание 20-40 с).

Упражнения на увеличение пассивной гибкости с помощью партнера.

Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.

Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинными шагами) и бега в

чередовании с остановками на носках; упражнения на сохранение статического и динамического равновесия на рейке

гимнастической скамейки; выполнение упражнений с ограничением зрительного анализатора; прыжки толчком двумя с поворотом

на 180° (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами).

Относительно сложные координационные упражнения с разноименными движениями рук и ног. Упражнения и игровые задания, требующие быстрого ориентирования в пространстве.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.

Различные виды прыжков со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10 сек, за 8 сек, и т.д.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы.

Из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди – подъем на носки (на время: за 10 сек - 15 раз, повторить серию 3-4 раза с интервалом отдыха 1-3 мин.), то же - в стойке ноги вместе, носки врозь.

Пружинный шаг (10-15 сек), пружинный бег (20-45 сек). Приседания с отягощениями, с партнером, поднимание на носки (в одном подходе не более 5 раз, 3-4 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин). Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (с постепенным увеличением высоты прыжка), то же - через препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи). Прыжки с предметами в руках.

Прыжки из глубокого приседа. Прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке).

Общеразвивающие упражнения

Упражнения без предмета.

Для рук: поднимание и опускание рук – вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в сагиттальной, фронтальной, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и разгибание рук из различных исходных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера; сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке), в упоре лежа; в упоре лежа, но с отведением ноги (поочередно правой и левой) назад при сгибании рук; то же, но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки, и в висах (подтягивание в висе лежа, в различных хватах, в висе).

Круги руками из различных исходных положений в сагиттальной и фронтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощений и с отягощениями.

Для шеи и туловища: повороты, наклоны, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед, в сторону.

Наклоны с поворотами: наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках, в седе на полу, гимнастической скамейке.

Поднимание туловища из исходного положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощений и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами.

Для ног: сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону; круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры).

Выпады вперед, назад, в сторону. Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчком обеими ногами или одной).

Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперед-книзу) в сторону-назад в сторону-вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90° и более).

Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнера. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).

Упражнения в парах: из различных исходных положений - сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением, с помощью партнера).

Упражнения с предметами. С набивными мячами (вес 1-3 кг): поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперед, вверх, в стороны; то же, одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его; то же одной рукой; приседание и вставание с мячом в руках на двух или на одной ноге; прыжки через мяч; движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях, держа мяч двумя руками; наклоны, пороты и круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой.

С гантелями (вес 0,5-1кг): из различных исходных положений (руки вниз, вперед, в стороны) сгибание и разгибание одной руки; то же, двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях; различные движения туловищем (наклоны, пороты), приседания, подскоки и др. в сочетании с различными движениями рук (гантели в обеих руках).

Упражнения на снарядах. Гимнастическая скамейка. В упоре на скамейке - сгибание рук с поочередным подниманием ноги; сидя на скамейке - поднимание ног и наклоны туловища. Прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь-вместе; прыжки через скамейку - на двух вперед, вправо-влево; запрыгивания на скамейку - на двух вперед, правым-левым боком. Гимнастическая стенка. Стоя лицом, боком к стенке - поочередные махи ногами; стоя боком, лицом к стенке, выпрямленная нога на 4-5-й рейке - наклоны до касания руками пола; в висе спиной к стенке на верхней рейке - поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивания и др.; стоя боком или лицом к стенке - приседания на одной или обеих ногах.

Из и.п. стойки на одной, другая на рейке - наклоны вперед, назад, в стороны с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге. Из исходного положения лежа, зацепившись носками за стенку - наклоны, повороты. Из и.п. упор стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад и др.

Приложение № 2

План занятий модуля «Фитнес»

Занятие № 1.

Техника безопасности во время проведения занятий. Правила пользования тренажерами.

Беседа: Физические качества. Врачебный контроль. Личная гигиена и самоконтроль.

Занятие № 2

Комплекс общеразвивающих упражнений. Для верхних конечностей: поднимание и опускание рук - вперёд, вверх, в стороны; круговые движения руками в различных плоскостях, сгибание и разгибание рук из различных исходных положений.

Для нижних конечностей: сгибание и разгибание ног коленных и голеностопных суставов, маховые движения и вращения в тазобедренных суставах, круговые движения стопой.

Для туловища: повороты, наклоны из различных исходных положений.

Прыжки на скакалке. Имитационные беговые упражнения. Прыжковая эстафета.

Комплекс упражнений на растяжку и расслабление.

Занятие № 3

Комплекс общеразвивающих упражнений. Для верхних конечностей: поднимание и опускание рук- вперёд, вверх, в стороны; круговые движения руками в различных плоскостях, сгибание и разгибание рук из различных исходных положений.

Для нижних конечностей: сгибание и разгибание ног коленных и голеностопных суставов, маховые движения и вращения в тазобедренных суставах, круговые движения стопой.

Для туловища: повороты, наклоны из различных исходных положений.

Имитационные беговые упражнения. Прыжки на скакалке. Эстафета со скакалкой.

Комплекс упражнений на растяжку и расслабление.

Занятие № 4

Комплекс общеразвивающих упражнений. Для верхних конечностей: поднимание и опускание рук- вперёд, вверх, в стороны; круговые движения руками в различных плоскостях, сгибание и разгибание рук из различных исходных положений.

Для нижних конечностей: сгибание и разгибание ног коленных и голеностопных суставов, маховые движения и вращения в тазобедренных суставах, круговые движения стопой.

Для туловища: повороты, наклоны из различных исходных положений.

Имитационные беговые упражнения. Переменный бег на тренажере «Беговая дорожка». Эстафета.

Комплекс упражнений на растяжку и расслабление.

Занятие № 5

Комплекс общеразвивающих упражнений. Ходьба, бег на тренажере «Беговая дорожка». Приседания (с собственным весом, с гантелями, с набивным мячом);

И.П.: стоя, ноги врозь, естественный разворот стоп наружу, взгляд направлен вперёд. На вдохе выполнить приседание до угла 90° в коленном суставе, на выдохе – вернуться в и.п.

Наклоны (становая тяга), (с собственным весом, с гантелями, с набивным мячом);

И.П.: стоя, ноги на ширине тазовых костей, хват на ширине плеч, взгляд направлен вперёд. На вдохе выполнить сгибание в тазобедренном суставе до угла 90° бедро – корпус, на выдохе вернуться в и.п.

Комплекс упражнений на растяжку и расслабление.

Занятие № 6

Комплекс общеразвивающих упражнений. Ходьба, бег на тренажере «Беговая дорожка». Комплекс упражнений на развитие силы (силовой выносливости).

Для мышц спины:

Тяга в наклоне (без отягощения, с гантелями, с набивным мячом);

И.П.: стоя в наклоне, угол 90° бедро – корпус, хват на ширине плеч, взгляд направлен вперёд. На выдохе выполнить тягу к животу, на вдохе – вернуться в и.п.

Разгибание спины, лёжа на животе.

И.П.: лёжа на животе. На вдохе выполнить разгибание спины, на выдохе вернуться в и.п. Мышцы живота напряжены, голову не запрокидывать, таз прижат к полу.

Комплекс упражнений на растяжку и расслабление.

Занятие № 7

Комплекс общеразвивающих упражнений. Ходьба, бег на тренажере «Беговая дорожка». Комплекс упражнений на развитие силы (силовой выносливости).

Для мышц верхних конечностей и грудных мышц:

Тяга стоя к груди.

И.П: стоя ноги врозь. На выдохе – выполнить тягу гантелей вдоль корпуса до уровня середины груди, на вдохе вернуться в и.п. Корпус зафиксирован, спина прямая. Во время движения направлять локти вперёд вверх. Локтевой сустав не выше плечевого.

Жим лёжа.

И.П: лёжа, хват гантелей шире плеч. На вдохе опустить гантели к средней части груди, на выдохе – жим в и.п.

Сгибание и разгибание рук в упоре.

И.П: упор лёжа, широкая постановка рук (упор с колен или руки на скамье). На вдохе, сгибая руки в локтевых суставах, опуститься к полу, на выдохе вернуться в и.п.

Жим стоя.

И.П: стоя, хват гантелей по шире на верхней части груди, локти направлены в пол. На выдохе – жим гантелей, на вдохе – вернуться в и.п.

Комплекс упражнений на растяжку и расслабление.

Занятие № 8

Комплекс общеразвивающих упражнений. Ходьба, бег на тренажере «Беговая дорожка». Комплекс упражнений на развитие силы (силовой выносливости).

Для мышц пресса.

Сгибание и разгибание туловища.

И.П: лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. На выдохе выполнить сгибание туловища, оторвав лопатки от пола, на вдохе вернуться в и.п.

Наклоны (становая тяга), (с собственным весом, с гантелями, с набивным мячом);

И.П.: стоя, ноги на ширине тазовых костей, хват на ширине плеч, взгляд направлен вперёд. На вдохе выполнить сгибание в тазобедренном суставе до угла 90 ° бедро – корпус, на выдохе вернуться в и.п.

Комплекс упражнений на растяжку и расслабление.

Занятие № 9

Комплекс общеразвивающих упражнений. Ходьба, бег на тренажере «Беговая дорожка».

Комплекс упражнений на развитие силы (силовой выносливости).

Тяга в наклоне (без отягощения, с гантелями, с набивным мячом);

И.П: стоя в наклоне, угол 90 ° бедро – корпус, хват на ширине плеч, взгляд направлен вперёд. На выдохе выполнить тягу к животу, на вдохе – вернуться в и.п.

Комплекс упражнений на растяжку и расслабление.

Занятие № 10

Комплекс общеразвивающих упражнений. Ходьба, бег на тренажере «Беговая дорожка».

Комплекс упражнений на развитие силы (силовой выносливости). Поднимание таза вверх.

И.П: лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в тазобедренных суставах и коленных суставах до угла 90 °. На выдохе оторвать таз от пола по направлению к груди, на вдохе вернуться в и.п.

Диагональное скручивание.

И.П: лёжа на спине, руки за головой, ноги согнуты, стопы на полу. А выдохе выполнить сгибание и одновременно поворот туловища, оторвав лопатки от пола, на вдохе вернуться в и.п.

Силовая эстафета.

Комплекс упражнений на растяжку и расслабление.

Занятие № 11

Комплекс общеразвивающих упражнений. Ходьба, бег на тренажере «Беговая дорожка».

Комплекс упражнений на развитие силы (силовой выносливости).

Выпады (с собственным весом, с гантелями, с набивным мячом);

И.П.: стоя, ноги на ширине тазовых костей, стопы параллельны, взгляд направлен вперёд. На вдохе выполнить шаг назад на носок и согнуть ноги в коленных суставах до угла 90 ° на выдохе вернуться в и.п. (выпады вперёд и в стороны в динамике).

Силовая эстафета.

Комплекс упражнений на растяжку и расслабление.

Занятие № 12

Комплекс общеразвивающих упражнений. Ходьба, бег на тренажере «Беговая дорожка».

Комплекс упражнений на развитие силы (силовой выносливости).

Для мышц верхних конечностей и грудных мышц:

Тяга стоя к груди.

И.П.: стоя ноги врозь. На выдохе – выполнить тягу гантелей вдоль корпуса до уровня середины груди, на вдохе вернуться в и.п. Корпус зафиксирован, спина прямая. Во время движения направлять локти вперёд вверх. Локтевой сустав не выше плечевого.

Комплекс упражнений на растяжку и расслабление.

Занятие № 13

Комплекс общеразвивающих упражнений. Ходьба, бег на тренажере «Беговая дорожка».

Комплекс упражнений на развитие гибкости.

Для верхних конечностей: поднятие и опускание рук- вперёд, вверх, в стороны; круговые движения руками в различных плоскостях, сгибание и разгибание рук из различных исходных положений.

Для нижних конечностей: сгибание и разгибание ног коленных и голеностопных суставов, маховые движения и вращения в тазобедренных суставах, круговые движения стопой.

Для туловища: повороты, наклоны из различных исходных положений.

Комплекс упражнений силовой растяжки.

Занятие № 14

Комплекс общеразвивающих упражнений. Ходьба, бег на тренажере «Беговая дорожка». Комплекс упражнений на развитие гибкости. Активное сохранение максимальной амплитуды. Комплекс упражнений на развитие гибкости. Махи с постепенным увеличением амплитуды. Повторные пружинящие движения.

Комплекс упражнений силовой растяжки.

Занятие № 15

Итоговое оценочное занятие.

Приложение № 3

План занятий по модулю «Спортивные игры».

Продолжительность одного занятия 45 минут.

Волейбол

Занятие № 1. Правила игры. Техника безопасности. Комплекс ОРУ. Совершенствование двигательных качеств. Обучение и совершенствование приема, передачи мяча. Двусторонняя игра.

Занятие № 2. Комплекс ОРУ. Совершенствование координации движений. Обучение и совершенствование нападающего удара, приема подачи. Двусторонняя игра.

Занятие № 3. Комплекс ОРУ. Обучение и совершенствование техники подачи. Развитие скоростно-силовых качеств. Двусторонняя игра.

Занятие № 4. Комплекс ОРУ. Совершенствование быстроты реакции. Обучение и совершенствование техники блокирования. Совершенствование скоростно-силовых качеств. Двусторонняя игра.

Занятие № 5. Комплекс ОРУ. Совершенствование приема мяча снизу двумя руками. Совершенствование быстроты реакции. Двусторонняя игра.

Занятие № 6. Комплекс ОРУ. Совершенствование общей быстроты и скоростно-силовых качеств. Развитие скоростно-силовых качеств. Обучение тактическим приемам с первой, второй передачи. Двусторонняя игра.

Занятие № 7. Комплекс ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Обучение групповому блокированию. Двусторонняя игра.

Занятие № 8. Комплекс ОРУ. Совершенствование индивидуальной технико-тактической подготовки. Совершенствование скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники приема нападающего удара. Двусторонняя игра.

Занятие № 9. Комплекс ОРУ. Совершенствование координации движений.

Совершенствование индивидуальной технико-тактической подготовки.

Совершенствование техники приема нападающего удара. Двусторонняя игра.

Занятие № 10. Комплекс ОРУ. Совершенствование приема мяча снизу двумя руками. Совершенствование быстроты реакции. Двусторонняя игра.

Занятие № 11. Комплекс ОРУ. Совершенствование общей быстроты и скоростно-силовых качеств. Развитие скоростно-силовых качеств. Тактические приемы с первой, второй передачи. Двусторонняя игра.

Занятие № 12. Комплекс ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование группового блокирования. Двусторонняя игра.

Занятие № 13. Комплекс ОРУ. Совершенствование индивидуальной технико-тактической подготовки. Совершенствование скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники приема нападающего удара. Двусторонняя игра.

Занятие № 14. Комплекс ОРУ. Совершенствование координации движений.

Совершенствование нападающего удара, приема подачи, Блокирования. Двусторонняя игра.

Занятие № 15. Комплекс ОРУ. Итоговое оценочное занятие.

Баскетбол

Занятие № 1. Правила игры. Техника безопасности. Комплекс ОРУ. Совершенствование двигательных качеств. Обучение и совершенствование приема, передачи мяча. Двусторонняя игра.

Занятие № 2. Комплекс ОРУ. Совершенствование скоростно-силовых качеств. Обучение и совершенствование ведения, передачи мяча. Двусторонняя игра.

Занятие № 3. Комплекс ОРУ. Совершенствование специальной координации. Обучение и совершенствование техники броска в движении из-под блока. Двусторонняя игра.

Занятие № 4. Комплекс ОРУ. Совершенствование техники передачи мяча Перемещения без мяча и с мячом. Совершенствование скоростных качеств. Двусторонняя игра.

Занятие № 5. Комплекс ОРУ. Совершенствование быстроты реакции. Обучение и совершенствование техники бросков двумя руками с дальней дистанции. Двусторонняя игра.

Занятие № 6. Комплекс ОРУ. Обучение и совершенствование обманных движений с мячом и без мяча. Совершенствование общей быстроты Двусторонняя игра.

Занятие № 7. Комплекс ОРУ. Совершенствование скоростно-силовых качеств. Обучение и совершенствование бросков в движении из-под блока. Совершенствование техники перемещения. Двусторонняя игра.

Занятие № 8. Комплекс ОРУ. Совершенствование индивидуальной технико-тактической подготовки. Выполнение штрафных бросков. Двусторонняя игра.

Занятие № 9. Комплекс ОРУ. Совершенствование передачи мяча двумя руками с отскоком и без. Перемещения без мяча и с мячом. Совершенствование быстроты. Двусторонняя игра.

Занятие № 10. Комплекс ОРУ. Совершенствование ведения с высоким и низким отскоком мяча от пола, обводки. Совершенствование ловкости. Двусторонняя игра.

Занятие № 11. Комплекс ОРУ. Совершенствование специальной координации.

Совершенствование техники броска в движении из-под блока. Двусторонняя игра.

Занятие № 12. Комплекс ОРУ. Совершенствование быстроты реакции.

Совершенствование техники бросков двумя руками с дальней дистанции. Двусторонняя игра.

Занятие № 13. Комплекс ОРУ. Совершенствование обманных движений с мячом и без мяча. Совершенствование общей быстроты. Двусторонняя игра.

Занятие № 14. Комплекс ОРУ. Совершенствование индивидуальной технико-тактической подготовки. Совершенствование выполнения штрафных бросков. Двусторонняя игра.

Занятие № 15. Комплекс ОРУ. Итоговое оценочное занятие.

Приложение № 4

Волейбол. Базовые упражнения по видам подготовки.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий. По зрительному сигналу бег на 5, 10, 15 м из различных и. п.

Упражнения для развития прыгучести.

- приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх;
- то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом;
- приседания, выпрыгивания;
- прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед;
- то же с отягощением;
- прыжки с преодолением препятствий;
- многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу;

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;

- круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой;
- резиновыми амортизаторами. Упражнения с мячом, выполняющиеся многократно подряд. Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой;

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов:

- броски набивного мяча из-за головы;
- броски набивного мяча из-за головы в прыжке;
- имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках утяжелители.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении блокирования:

- прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного мяча.

Техническая подготовка.

Овладение техникой передвижений и стоек:

- стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед, назад, в сторону, с падением. Сочетание приемов перемещений:

- действия без мяча – перемещение по игровым зонам площадки с имитацией атакующих технических приемов и блокирования, выполняемых в этих зонах.

Овладение техникой приема и передачи мяча:

- сверху и снизу двумя руками в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах, в тройках, в четверках;
- передачи мяча после перемещения из зоны в зону;
- прием мяча на задней линии;
- передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед;
- прием мяча сверху двумя руками в прыжке в парах;
- передача сверху двумя руками в прыжке в тройках.

Овладение техникой подачи:

- подача мяча: верхняя прямая, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары:

- нападающие удары по ходу через сетку по мячу, наброшенному партнером;
- нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3;
- нападающие удар из зон 4, 3, 2, с высоких и средних передач;
- нападающий удар в сочетании с другими приемами игры.

Техника защиты. Действия без мяча:

- падения и перекаты после падений;
- сочетание способов перемещений с остановками и стойками;
- сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

Действия с мячом. Прием мяча:

- сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3, 2. Прием мяча: снизу двумя руками;
- нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2;
- прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.

Блокирование:

- одиночное и групповое блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения. Индивидуальные действия:

- выбор места выполнения нижней передачи и в зоне 2, 3.
- чередование способов подач на точность в ближнюю и дальнюю половины площадки. Выбор места отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема. Подачи в заданную зону, чередуя различные способы подач.

Групповые действия:

- взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче);
- взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3;
- взаимодействие игроков передней линии при «своей» подаче и при подаче соперника. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй передаче: игрока зоны 3 с игроком зон 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны). Взаимодействия в своей зоне, со сменой зоны атаки.

Командные действия:

- прием нижних передач и первая передача в зону 3, 2, вторая передача в зоны 2, стоя лицом в сторону передачи;

- прием нижних передач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3;
 - прием подач. Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади. Прием мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая – игроку, к которому предающий стоит спиной. Система игроков со второй передачи и игрока передней линии;
 - начальная специализация игроков (по тактической функции игроков).
- Тактика защиты. Индивидуальные действия:
- выбор места при приеме нижней и верхней подач;
 - определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой;
 - выбор приема мяча, посланного противником через сетку (сверху, снизу, с падением).
- Групповые действия:
- взаимодействия игроков внутри линии и между ними при приеме мяча от подачи, передачи, нападающего удара и обманного ударов.
- Командные действия:
- расположение игроков при приеме подачи (нижней и верхней прямой), когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остается в зоне 4 и играет в нападении;
 - расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий;
 - расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.

Приложение № 5

Баскетбол. Базовые упражнения по видам подготовки.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах, упражнения для развития скоростно- силовых качеств, упражнения для развития специальной выносливости, упражнения для развития координации, упражнения для развития общей выносливости

Развитие специальной быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках (5,10,15 и т.д.) до 30м, с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии; сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером. Бег с остановками и с резким изменением направления. «Челночный бег» на 5,8 и 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25-35 м). «Челночный бег», отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. Бег в колонну по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360о – прыжком вверх, имитация передачи и т.д. То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линий.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой (правой, левой), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивания из исходного

положения стоя толчковой ногой на опоре 50-60 см как без, так и с различными отягощениями (10-20 кг). Подпрыгивание, как на одной, так и на двух ногах, по 5-8 отталкиваний в серии. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки с места вперед-вверх, назад-вверх, вправо-вверх, влево-вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

Упражнения для развития специальной выносливости. Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, использованные в режиме высокой интенсивности. Многократно повторяемые и специально организованные упражнения в технике и тактике игры (особенно в прессинге и стремительном нападении), игровые упражнения 2х2, 3х3, двусторонняя тренировочная игра, продленная на 5-10 минут. Для воспитания специальной выносливости в состоянии эмоционального напряжения и утомления используются упражнения высокой интенсивности.

Упражнения для развития специфической координации. Ловля и передача мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия, во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорения кувырков. Упражнения с передачей мяча (мячей) в стену: ловля мяча после поворота, после преодоления препятствия, после дополнительной ловли и передачи, после смены мест с партнером, стоящим справа или слева, после прыжка через мяч с поворотом на 180° (360°). Ловля мячей, летящих из различных направлений, с последующим броском в движущуюся цель. Упражнения с выполнением кувырков, ловля и передача мяча выполняются до кувырка, после рывка и сразу после кувырка. То же, но с последовательным выполнением нескольких кувырков подряд, чередующихся с передачами мяча на уровне груди при беге. То же, но после ловли следует бросок в кольцо: а) в движении с двух шагов; б) в прыжке; в) с добиванием. Передачи мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания (передать мяч тому или другому партнеру в зависимости от того, кто передал мяч или в каком порядке стоят партнеры и т.п.), при этом постоянно менять выбор действия на фоне вестибулярных раздражений: после рывка (лицом, спиной вперед), после кувырка, после прыжка в развороте, на 360°. Комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувырками, перепрыгиванием, напрыгиванием, спрыгиванием в сочетании с приемами с баскетбольным мячом и с мячами-разновесами (передача, бросок в кольцо, метание в неподвижную и движущуюся цель, а также манипуляции с мячом в фазе полета). Основным здесь является умение координировать движения, сохранять темп при различных сочетаниях, точно выполнять все приемы в максимально быстром темпе, а также точно и правильно выполнять конечное действие при неоднородном выборе решения.

Техническая подготовка.

Техника нападения.

Передвижения и стойки: передвижения с максимальной скоростью, ускорения, остановки; сочетание передвижений с остановками, прыжками, поворотами; сочетание передвижений, остановок, прыжков с техническими приёмами нападения.

Владение мячом:

- ловля мяча (на максимальной скорости передвижения при сопротивлении противника, на максимальной высоте прыжка при сопротивлении противника с целью последующей атаки корзины);
- (после резкого входа в 3-секундную зону; в наивысшей точке прыжка с целью последующей атаки корзины);
- приём голевых передач, скрытых передач, мяча в движении на максимальной скорости, сброшенного мяча в условиях, моделирующих различные игровые ситуации повышенной сложности;
- сочетание различных способов ловли мяча с техническими приёмами нападения в разных игровых ситуациях повышенной сложности;

- передача мяча (длинная передача мяча двумя и одной рукой сверху, передача мяча игроку, убегающему «в отрыв»;
- длинная передача в сторону боковой линии, передача мяча нападающему, входящему в 3-секундную зону в различных игровых ситуациях, передача мяча после ловли в прыжке, первая передача «в отрыв» после подбора мяча при активном сопротивлении противника;
- передача мяча с разворотом на 180°; передача мяча центральному игроку с целью атаки корзины, скрытые передачи из различных исходных положений;
- передача мяча с финтами, сбрасывание мяча при проходах на кольцо);
- броски мяча (в прыжке с ближних, средних дистанций, а также при активном сопротивлении противника, добивание мяча, бросок мяча в прыжке с разворотом на 180°;
- бросок мяча двумя, одной руками сверху вниз, на месте и в движении;
- штрафной бросок; добивание мяча после отскока от щита или кольца двумя и одной рукой в одно касание; многократное добивание мяча при активном противодействии; бросок мяча с места с дальних дистанций при активном сопротивлении противника; бросок мяча после резкого входа под кольцо в игровых ситуациях повышенной сложности)

Ведение мяча:

- проход под кольцо из исходного положения лицом и спиной к защитнику; проход вдоль лицевой линии с последующим сбрасыванием мяча партнёру, входящему в 3-секундную зону;
- ведение мяча со сменой режима и характера передвижения; дриблинг;
- проходы из положений спиной, боком к щиту при активном сопротивлении противника;
- ведение мяча на максимальной скорости со сменой высоты отскока в игровых ситуациях при активном сопротивлении противника;
- обводка на скорости с различными способами маневрирования в ситуациях высокой игровой сложности;
- проход под кольцо с правой и левой стороны с последующей атакой корзины при активном сопротивлении противника.

Техника защиты.

Передвижения:

- сочетание передвижений, стоек с техническими приёмами защиты в различных частях площадки;
- сочетание остановок и прыжков с техническими приёмами защиты; передвижения и стойки при подстраховке центрального игрока; передвижения и стойки при противодействии игрокам различного амплуа при их месторасположении в различных частях площадки.

Овладение мячом:

- отбивание и перехват голевых передач; противодействие дриблингу; отбивание и перехват мяча при передачах центральному игроку;
- противодействие броску сверху вниз; перехват и отбивание мяча при сбрасывании; сочетание подбора мяча у своего кольца с последующей передачей в отрыв;
- противодействие игрокам, находящимся в различных зонах площадки; противодействие при смене позиций центрального игрока.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия:

- выбор места для применения технических приёмов и их сочетаний в индивидуальных действиях с учётом выполняемых функций и применяющихся систем игры;
- против конкретного противника с учётом его индивидуальных особенностей.

Групповые действия:

- выбор момента и способа взаимодействия с партнёрами в зависимости от выполняемых функций, применяющихся систем игры и конкретных тактических задач, групповые взаимодействия в соответствии с планом игры.

Командные действия:

- нападение против зонного прессинга; применение комбинаций в ходе игры;
- сочетание систем игры в нападении в ходе встречи;
- выполнение намеченного плана командных действий в ходе игры;
- умение изменять тактические действия команды в ходе встречи в зависимости от различных факторов

Тактика защиты.**Индивидуальные действия:**

- выбор места и способа противодействия партнёру, в зависимости от его игровых функций и месторасположения;
- выбор места способа овладения мячом, противодействия и их сочетаний в комплексных индивидуальных действиях с учётом игровых функций и применяющихся систем игры;
- против конкретного противника с учётом его индивидуальных особенностей.

Групповые действия:

- выбор места, момента и способа взаимодействия с партнёрами при зонном прессинге;
- групповые взаимодействия с учётом конкретного противника.

Командные действия:

- зонный прессинг;
- организация защитных действий против применения комбинаций в процессе игры;
- сочетание систем игры в ходе встречи; смена форм защиты в зависимости от конкретной ситуации.

Приложение № 6**План занятий по модулю «Мини-футбол».**

Продолжительность 1 занятия 3х45 минут.

Занятие № 1. Правила игры. Техника безопасности. Комплекс ОРУ. Совершенствование двигательных качеств. Обучение и совершенствование приема, передачи мяча. Учебная двусторонняя игра.

Занятие № 2. Комплекс ОРУ. Обучение и совершенствование техники ведения, остановки и отбора мяча. Совершенствование координации движений. Двусторонняя игра.

Занятие № 3. Комплекс ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по воротам. Двусторонняя игра.

Занятие № 4. Комплекс ОРУ. Совершенствование техники ведения, остановки и отбора мяча. Развитие скоростных качеств. Двусторонняя игра.

Занятие № 5. Комплекс ОРУ. Развитие быстроты реакции. Совершенствование техники ведения мяча. Обучение и совершенствование техники ударов по мячу. Двусторонняя игра.

Занятие № 6. Комплекс ОРУ. Обучение и совершенствование ударов по воротам в движении, взаимодействие игроков в парах. Двусторонняя игра.

Занятие № 7. Комплекс ОРУ. Совершенствование скоростно-силовых качеств. Совершенствование ударов по воротам в движении, взаимодействие игроков в парах. Двусторонняя игра.

Занятие № 8. Комплекс ОРУ. Воспитание общей быстроты и скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники перемещения. Обучение вбрасыванию мяча. Обучение техники игры вратаря. Двусторонняя игра.

Занятие № 9. Комплекс ОРУ. Воспитание общей быстроты и скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники перемещения. Обучение вбрасыванию мяча. Обучение техники игры вратаря. Двусторонняя игра.

Занятие № 10. Комплекс ОРУ. Обучение и совершенствование индивидуальной технико-тактической подготовки. Обучение ударам по мячу ногой и головой. Двусторонняя игра.

Занятие № 11. Комплекс ОРУ. Совершенствование скоростно-силовых качеств. Совершенствование индивидуальной технико-тактической подготовки. Отработка ударов по мячу ногой и головой. Двусторонняя игра.

Занятие № 12. Комплекс ОРУ. Совершенствование скоростно-силовых качеств. Совершенствование индивидуальной технико-тактической подготовки. Игра в квадратах 6х2. Двусторонняя игра.

Занятие № 13. Комплекс ОРУ. Обучение, совершенствование и отработка стандартных положений в мини-футболе. Двусторонняя игра.

Занятие № 14. Комплекс ОРУ. Совершенствование и отработка стандартных положений в мини-футболе. Двусторонняя игра.

Занятие № 15. Комплекс ОРУ. Итоговое оценочное занятие. Контрольная игра.