

Департамент образования и науки Кемеровской области  
Государственное профессиональное образовательное учреждение  
«Анжеро-Судженский политехнический колледж»



УТВЕРЖДАЮ  
директор ПНОУ АСПК

\_\_\_\_\_ Д.Ф.Ахмерова

\_\_\_\_\_ 20 \_\_ г.

**ПРОГРАММА**  
КОМПЛЕКСНАЯ ВНЕАУДИТОРНАЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ  
АНЖЕРО-СУДЖЕНСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ  
НА 2017-2020гг.

Анжеро-Судженск

Согласовано:

Зам. директора по УР \_\_\_\_\_ Н.В. Михеева

Зам. директора по ВР и СВ \_\_\_\_\_ Л.П. Гаранина

Составили программу:

О.С. Сорокина – руководитель физического воспитания

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	4
1. Формы и методы решения поставленных задач	5
1.1 Учебно-методическая работа	5
1.2 Спортивно-оздоровительная работа	6
1.3 Организационная работа	7
1.4 Врачебный контроль	7
2. Мероприятия по реализации программы	8
2.1 Оздоровительная работа	8
2.2 Спортивная работа	9
2.2.1 Сетка часов работы в секции – баскетбол	9
2.2.2 Сетка часов работы в секции – футбол, волейбол	9
2.2.3 Сетка часов работы в секции – бадминтон	10
2.2.4 Теоретическая подготовка	10
2.2.5 Практическая подготовка	11
2.2.6 Психологическая подготовка	18
3. Работа с обучающимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе	19
Ожидаемые результаты	20
Список литературы	21

## Пояснительная записка

Сегодня обществу нужны не только специалисты, обладающие профессиональными компетенциями, но и личности, здоровые нравственно и физически. Только здоровые люди могут производить материальные блага, успешно учиться и стать работоспособным специалистами.

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики подростков, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Поэтому сохранение и укрепление здоровья, физическое развитие и совершенствование одна из актуальнейших задач в воспитание будущего специалиста. Внеаудиторная спортивная и физкультурно-оздоровительная работа является одной из важнейших составляющих в формировании всесторонне развитой личности.

Программа «Комплексная внеаудиторная спортивно-оздоровительная деятельность», предусматривает создание комфортных условий для сохранения и укрепления физического здоровья, профилактики заболеваний, вредных привычек и правонарушений, проведение рационального досуга, поддержание высокой работоспособности. Раскрывает различные формы в организации досуговой деятельности обучающихся через многогранность внеаудиторной работы в колледже.

### **Цель и задачи программы:**

Создание и реализация в образовательном пространстве колледжа системы формирования здорового образа жизни, обеспечивающей становление активной, нравственно устойчивой, психически и физически здоровой личности.

1. Воспитание физически и духовно здорового конкурентоспособного специалиста.
2. Формирование у обучающихся колледжа осознанного и ответственного отношения к здоровью, установки на здоровый образ жизни.
3. Ориентирование обучающихся на самосохранительное поведение, духовное и физическое самосовершенствование.
4. Привлечение обучающихся в качестве организаторов работы по популяризации здорового образа жизни в колледже.
5. Подготовка команд к городским соревнованиям.
6. Достижение спортивного разряда и систематическое совершенствование в избранном виде спорта.

# 1. ФОРМЫ И МЕТОДЫ РЕШЕНИЯ ПОСТАВЛЕННЫХ ЗАДАЧ

## 1.1 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА

Направление работы	Мероприятия	Сроки выполнения	Ответственные
1. Получение данных о физическом состоянии обучающихся.	Проведение тестирования по общей физической подготовке	Сентябрь	Преподаватель физического воспитания
2. Получение данных о морально-психологический способностях обучающихся и групп.	Психолого-педагогическая диагностика групп и обучающихся	Сентябрь	Психолог
3. Применение различных форм проведения занятий, по физической культуре учитывая интересы группы.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проведение занятий в игровой форме</li> <li>-интегрированная форма проведения</li> <li>-участие обучающихся в роли преподавателя – при проведении отдельных частей занятия</li> <li>-проведение занятий оздоровительной направленности: занятия на свежем воздухе, контролирование нагрузки в течение занятия (по самочувствию: чсс, по внешним признакам)</li> <li>-проведение олимпиады по физической культуре</li> <li>-проведение теоретических занятий на темы: "Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека", "История зарождения олимпийских игр», "Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества", "Россия в олимпийской истории", "Олимпийские традиции", "Гимнастика для души и тела ”.</li> </ul>	В течение года	Преподаватель физического воспитания
4.Использование индивидуального подхода, учитывая способности отдельных студентов.	Занятия с обучающим, отнесенными по состоянию здоровья к СМГ, по разработанным рекомендациям	В течение года	Преподаватель физического воспитания

## 1.2 СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Направление работы	Мероприятия	Сроки выполнения	Ответственные
<p>1. Формирование у обучающихся представления о здоровом образе жизни, стремление не только лично вести здоровый образ жизни, но и побуждать к этому окружающих</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- разработка рекомендаций для обучающихся по физическому самосовершенствованию;</li> <li>- привлечение обучающихся для участия в спортивных соревнованиях;</li> <li>- привлечение обучающихся к подготовке и проведению занятий по пропаганде здорового образа жизни, выступление на часах общения;</li> <li>- ведение индивидуальной карты физического развития студента.</li> </ul>	<p>Сентябрь</p> <p>В течение года</p> <p>В течение года</p> <p>В течение года</p>	<p>Преподаватель физического воспитания</p> <p>Руководитель физического воспитания</p> <p>Руководитель физического воспитания</p> <p>Руководитель физического воспитания, преподаватель физической культуры</p>
<p>2. Приобщение к активным занятиям физической культурой и спортом максимального количества обучающихся</p>	<p>1. Проведение спортивно-массовых мероприятий в колледже:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- День Здоровья;</li> <li>- Спартакиада первокурсников;</li> <li>- Соревнования по различным видам спорта (футбол, волейбол, баскетбол, бадминтон, дартс);</li> <li>- «За кубок мужества», посвященное празднику День Защитника Отечества;</li> </ul> <p>2. Часы общения «Красота и стиль, Красота и здоровье»;</p> <p>3. Беседы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Твое Здоровье – 1 курс»;</li> <li>- «Компьютер и Здоровье – 1- 2 курс»;</li> <li>- «Я и здоровый образ жизни» - 1-2 курс;</li> </ul> <p>4. Тренировочные занятия в спортивных секциях: волейбол, баскетбол, футбол, бадминтон, ОФП.</p>	<p>В течение года</p> <p>В течение года</p>	<p>Руководитель физического воспитания, студенты</p>
<p>3. Работа со студентами группы риска</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- составление рекомендаций и комплексов занятий с учетом интересов обучающихся для самостоятельной работы;</li> <li>- привлечение обучающихся группы риска к занятиям в спортивных секциях;</li> <li>- привлечение обучающихся группы риска к участию в соревнованиях (городских, внутри</li> </ul>	<p>в течение года</p>	<p>Руководитель физического воспитания, преподаватель физической культуры</p>

	коллегских); - привлечение обучающихся группы риска к подготовке и проведению занятий по пропаганде здорового образа жизни, выступление на часах общения; - ведение индивидуальной работы с обучающимися группы риска.		
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

### 1.3 ОРГАНИЗАЦИОННАЯ РАБОТА

№	Направление работы	Сроки выполнения	Ответственный
1.	Составление и утверждение плана спортивно-массовой работы в колледже	Сентябрь	Руководитель физического воспитания
2.	Составление расписания занятий в секциях (баскетбол, волейбол, бадминтон, футбол, ОФП)	Сентябрь	Руководитель физического воспитания
3.	Комплектование списка членов секций, распределение обязанностей	Сентябрь	Руководитель физического воспитания, занимающиеся студенты
4.	Подготовка команды к предстоящим городским соревнованиям	В течение года	Руководитель физического воспитания
5.	Разработка и утверждение положения о проведении соревнований в колледже по различным видам спорта	За месяц до соревнований	Руководитель физического воспитания
6.	Разработка методического материала по проведению спортивно-массовых мероприятий в колледже	В течение года	Руководитель физического воспитания
7.	Проведение тестирования на определение уровня физической подготовленности обучающихся 1 курса.	Сентябрь	Преподаватель физической культуры

### 1.4 ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

1	Проанализировать состояние здоровья обучающихся 1 курса, распределить по группам здоровья с целью применения индивидуального подхода во время занятий физической культурой	Сентябрь	Медицинский работник, руководитель физического воспитания
2	Контроль за состоянием спортивного зала, спортивного инвентаря	В течение года	Преподаватель физической культуры, студенты
3	Проведение медицинского осмотра занимающихся в спортивных секциях	Ежегодно за 10 дней до соревнований	Медицинский работник, руководитель физического воспитания

## 2. МЕРОПРИЯТИЯ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### 2.1 ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА

	Наименование мероприятия	Краткое содержание мероприятия	Сроки проведения	Цель мероприятия
1	День здоровья студентов «Мы вместе!»	Мероприятие проходит в виде похода, проводятся спортивные состязания и конкурсы талантов.	Сентябрь	Пропаганда здорового образа жизни, воспитание у обучающихся ответственного отношения к своему здоровью, организация здорового отдыха студентов, создание и укрепление коллектива, воспитание чувства дружбы и товарищества.
2	«Спартакиада первокурсников»	Мероприятие проходит в виде легкоатлетических соревнований в рамках традиционного дня бегуна: - Кросс 1 км – юноши, 500м – девушки, эстафета 4x100м – юноши и девушки; - Мини-футбол; - Дартс.	Сентябрь-Октябрь	Организация здорового досуга обучающихся, вовлечение в активные занятия спортом, формирование коллежской команды для участия в городских соревнованиях по легкой атлетике, футболу.
3	Акция «Запишись в спортивную секцию!»	Проведение информационной разъяснительной работы по группам, анкетирование.	Сентябрь-Октябрь	Формирование групп; утверждение расписания занятий.
4	Спортивный праздник «За кубок мужества», посвященный празднику день Защитника Отечества	Мероприятие проходит в спортивном зале среди юношей колледжа, студенты соревнуются в быстроте, силе, ловкости и выносливости.	Февраль	Развитие общефизической подготовки, воспитание гражданственности и патриотизма.
5	«Красота и Стиль», «Красота и здоровье»	Оздоровительный час общения	Январь-Февраль	Познакомить студентов с историческими представлениями людей о красоте, формировать представление у обучающихся, что понятия «красота» и «здоровье» взаимосвязаны, дать студентам возможность высказать свои представления о красоте и здоровье.
6	Спартакиада колледжа по различным видам спорта	Соревнования по: футболу, волейболу, баскетболу, бадминтону, «Battle Ground», по броскам с трех очковой линии, дартсу.	В течение года	Организация здорового досуга студентов колледжа, выявление сильнейших, формирование команд для участия в городских соревнованиях.

## 2.2 СПОРТИВНАЯ РАБОТА

Подготовка спортсменов строится на основе следующих методических положений.

1. Единая педагогическая система, обеспечение преемственности задач, средств, методов, организационных форм подготовки.
2. Целевая направленность на достижение высшего результата.
3. Оптимальное соотношение различных сторон подготовленности спортсмена.
4. Рост объема средств специальной и общей подготовки.
5. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных нагрузок, особенно при работе на этапе спортивно-оздоровительном.

### 2.2.1 СЕТКА ЧАСОВ РАБОТЫ В СЕКЦИИ – БАСКЕТБОЛ

Содержание занятия	Количество учебных часов по месяцам										Часы
	1. С.	2. О.	3. Н.	4. Д.	5. Я.	6. Ф.	7. М.	8. А.	9. М.	10. И.	
1. ОФП – общая физическая подготовка	5	2	2	1	1	1	3	5	6	4	30
2. СФП – спец. физич. подготовка	3	2	1	1	1	-	1	-	4	-	13
3. Изучение и совершенствование тактических приемов	6	8	8	7	-	9	6	7	6	-	57
4. изучение и совершенствование технических приемов	12	14	7	10	7	10	10	8	10	6	94
5. Инструкторская и судейская практика	-	-	6	4	-	6	4	6	-	-	26
6. Участие в товарищеских встречах	-	-	6	4	-	6	4	6	-	-	26
7. Участие в соревнованиях	Согласно календаря соревнований.										
Итого	26	26	24	23	9	26	24	26	26	10	220

### 2.2.2 СЕТКА ЧАСОВ РАБОТЫ В СЕКЦИИ – ФУТБОЛ, ВОЛЕЙБОЛ

Содержание занятия	Количество учебных часов по месяцам										Часы
	1. С.	2. О.	3. Н.	4. Д.	5. Я.	6. Ф.	7. М.	8. А.	9. М.	10. И.	
1. ОФП – общая физическая подготовка	4	1	2	2	1	2	1	5	2		20
2. СФП – спец. физич. подготовка	2	1	2	1		-	1	-	4	-	11
3. Изучение и совершенствование тактических приемов	6	12	8	6	-	6	6	7	4	-	55
4. изучение и совершенствование технических приемов	8	12	8	10	7	10	10	8	10	5	88
5. Инструкторская и судейская практика	-	-	6	3	-	2	2	2	-	-	15
6. Участие в товарищеских встречах	-	-	6	3	-	2	2	2	-	-	15
7. Участие в соревнованиях	Согласно календаря соревнований.										
Итого	20	26	26	23	8	22	22	24	20	5	190

### 2.2.3 СЕТКА ЧАСОВ РАБОТЫ В СЕКЦИИ БАДМИНТОН

Содержание занятия	Количество учебных часов по месяцам										Часы
	1. С.	2. О.	3. Н.	4. Д.	5. Я.	6. Ф.	7. М.	8. А.	9. М.	10. И.	
1. ОФП – общая физическая подготовка					1	2	1	5	2		11
2. СФП – спец.физич. подготовка						-	1	-	4	-	5
3. Изучение и совершенствование тактических приемов					-	6	6	7	4	-	23
4. изучение и совершенствование технических приемов					7	10	10	8	10	5	50
5. Инструкторская и судейская практика					-	2	2	2	-	-	6
6. Участие в товарищеских встречах					-	2	2	2	-	-	6
7. Участие в соревнованиях	Согласно календаря соревнований.										
Итого					8	22	22	24	20	5	101

### 2.2.4 ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

№	Содержание работы	Сроки выполнения	Ответственный
	<b>ОБЩАЯ ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b> Содержание работы секции. Техника безопасности на занятиях волейболом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах. Основные средства восстановления.	Распределяется в течение тренировочного периода	Руководитель физического воспитания, руководитель секции
	<b>ВОЛЕЙБОЛ</b> Краткие исторические сведения о волейболе. Основы техники волейбола. Правила соревнований волейбола.	Распределяется в течение занятий	Руководитель секции
	<b>БАСКЕТБОЛ</b> Краткие исторические сведения о баскетболе. Основы техники баскетбола. Современные представления об игре. Правила соревнований баскетбола, правила заполнения протоколов.	Распределяется в течение занятий	Руководитель секции
	<b>ФУТБОЛ</b> Краткие исторические сведения о футболе. История развития футбола в России. Структура управления футболом в России. Основы техники игры в футбол. Характеристика соревновательной деятельности футболистов.	Распределяется в течение занятий	Руководитель секции
	<b>БАДМИНТОН</b> Краткие исторические сведения о бадминтоне.	Распределяется в	Руководитель секции

Основы техники бадминтона. Правила соревнований бадминтона.	течение занятий	
----------------------------------------------------------------	-----------------	--

## 2.2.5 ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

№	Наименование мероприятия	Время проведения	Ответственный
	<b>ВОЛЕЙБОЛ</b> <u>I Общая физическая подготовка</u> Задачи: повышение уровня развития и расширения функциональных возможностей организма; воспитание физических качеств.		
1.	Комплексы общеобразовательных упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, выносливости.	На каждом тренировочном занятии	Руководитель секции, занимающиеся
2.	Подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.	Постоянно в процессе тренировок	Руководитель секции
3.	Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	В процессе тренировок	Руководитель секции
4.	Упражнения на развитие мышц рук и плечевого пояса: - без предметов; - с набивным мячом – поднимание, опускание, перебрасывания, упражнения в сопротивлении; - упражнения на гимнастических снарядах – висы, упоры подтягивания. Упражнения на развитие мышц туловища и шеи: - без предметов – наклоны, повороты; - с набивным мячом – лежа, сидя; - упражнения с гантелями, амортизаторами; - упражнения на гимнастических снарядах – подъем переворота, наклоны у гимнастической стенке. Упражнения на развитие мышц ног и таза:	Постоянно	Руководитель секции, занимающиеся
5.	Упражнения на развитие мышц ног и таза: - без предметов – приседания, подскоки, ходьба, бег; - упражнения с набивным мячом – приседания, выпады, прыжки; - упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания; - упражнения на снарядах, со скакалкой, опорные прыжки, упражнения с утяжелителями. Легкоатлетические упражнения: бег, бег с ускорениями, повторный бег, эстафеты, различные метания.	Постоянно	Руководитель секции, занимающиеся

	<p><u>II Специальная физическая подготовка</u>  Задачи: развитие комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скорость реагирования на мяч, игровая ловкость и выносливость).</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на привитие навыков быстроты ответных действий.</li> <li>2. Упражнения на развитие прыгучести.</li> <li>3. Упражнения на развитие качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.</li> <li>4. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.</li> <li>5. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.</li> <li>6. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении блокировании.</li> </ol> <p><u>III Техническая подготовка</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Задачи: овладение всеми известными приемами игры и умением осуществлять их в разных условиях.</li> <li>2. Обучение общей схеме техники выполнения перемещения, передач, подачи мяча, нападающего удара.  Совершенствование в отдельности основных элементов волейбола:  - передача сверху двумя руками – индивидуально, в парах, в группах, стоя спиной к цели;  - прием мяча – снизу двумя руками, двумя руками с падением, одной рукой с низу с падением;  - подачи мяча – нижняя прямая подача, верхняя прямая, верхняя боковая подача;  - нападающий удар – прямой и с переводом;  - блокирование.</li> </ol> <p><u>IV Тактическая подготовка</u>  Задачи: рациональное использование приемов игры и организация действий игроков с целью достижения успеха в соревновательном противоборстве с соперником.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Тактика подач - на точность, на определенного игрока, на силу.</li> <li>2. Тактика приема подач.</li> <li>3. Тактика в нападении.</li> <li>4. Тактика в защите.</li> </ol> <p><b>БАСКЕТБОЛ</b></p>	<p>Постоянно</p> <p>Постоянно в процессе тренировок</p> <p>Постоянно в процессе тренировок</p> <p>Постоянно</p> <p>Постоянно в процессе тренировок</p>	<p>Руководитель секции, занимающиеся</p> <p>Руководитель секции, капитан команды</p> <p>Руководитель секции, капитан команды</p> <p>Руководитель секции, занимающиеся</p> <p>Руководитель секции</p> <p>Руководитель секции, занимающиеся</p>
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p><u>I Общая физическая подготовка</u>  Задачи: повышение уровня развития и расширения функциональных возможностей организма; воспитание физических качеств.</p> <p>1. Комплексы общеобразовательных упражнений, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, координационных способностей, выносливости.</p> <p>2. Подвижные игры, направленные на развитие игровой ловкости и выносливости, быстроты.</p> <p>3. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.</p> <p>4. Упражнения на развитие мышц рук и плечевого пояса:  - без предметов;  - с набивным мячом – поднимание, опускание, броски, выполнение передач;  - упражнения на перекладине – висы, подтягивания.  Упражнения на развитие мышц туловища и шеи:  - без предметов – наклоны, повороты;  - с набивным мячом – лежа, сидя;  - упражнения с гантелями, амортизаторами;  - упражнения на перекладине – подъем переворота.  Упражнения на развитие мышц ног и таза:  - без предметов – приседания, различные прыжки, ходьба, бег;  - упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания;  - упражнения на снарядах, со скакалкой, опорные прыжки.</p> <p>5. Легкоатлетические упражнения: бег, бег с ускорениями, повторный бег, эстафеты, различные метания.</p> <p><u>II Специальная физическая подготовка</u>  Задачи: развитие комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метальных движений, игровая ловкость и выносливость).</p> <p>1. Упражнения на привитие навыков быстроты ответных действий.</p> <p>2. Упражнения на развитие прыгучести.</p>	<p>На каждом тренировочном занятии</p> <p>Постоянно в процессе тренировок  В процессе тренировок</p> <p>Постоянно</p> <p>Постоянно</p> <p>Постоянно в процессе тренировок</p>	<p>Руководитель секции, Занимающиеся</p> <p>Руководитель секции, капитан команды</p> <p>Руководитель секции, капитан команды</p> <p>Руководитель секции, занимающиеся</p> <p>Руководитель секции</p>
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

3.	Упражнения на развитие качеств, необходимых при выполнении передач мяча.	Постоянно в процессе тренировок	Руководитель секции
4.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ведение мяча.		
5.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении бросков.		
<u>III Техническая подготовка</u>			
Задачи: овладение всеми известными современному баскетболисту приемами игры и умением осуществлять их в разных условиях, овладение умением сочетать приемы друг с другом в любой последовательности, овладение комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться чаще, постоянное совершенствование приемов, улучшая общую согласованность их выполнения.			
1.	Совершенствование в отдельности основных технических элементов баскетбола: - передвижения по площадке; - техника владения мячом – ловля, передачи, ведение, броски в корзину; - техника защиты; - финты; - техника нападения.	На каждом тренировочном занятии	Руководитель секции, занимающиеся
<u>IV Тактическая подготовка</u>			
Задачи: овладение искусством ведения спортивной борьбы.			
1.	Тактика в нападении: - индивидуальные действия; - групповые действия; - командные действия.	Постоянно в процессе тренировок	Руководитель секции, Занимающиеся
2.	Тактика в защите: - индивидуальные действия; - групповые действия; - командные действия.	В процессе тренировок	Руководитель секции, капитан команды
<b>ФУТБОЛ</b>			
<u>I Общая физическая подготовка</u>			
Задачи: повышение уровня развития и расширения функциональных возможностей организма; воспитание физических качеств.			
1.	Комплексы общеобразовательных упражнений, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, координационных способностей, выносливости.	Постоянно	Руководитель секции, капитан команды
2.	Подвижные игры, направленные на развитие игровой ловкости и	Постоянно	Руководитель секции, занимающиеся

<p>3.</p> <p>4.</p> <p>5.</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p> <p>4.</p> <p>5.</p> <p>6.</p>	<p>выносливости, быстроты.</p> <p>Эстафеты и различные упражнения, направленные на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.</p> <p>Упражнения на развитие мышц рук и плечевого пояса:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- без предметов;</li> <li>- с набивным мячом – поднимание, опускание, броски, выполнение передач;</li> <li>- упражнения на перекладине – висы, подтягивания.</li> </ul> <p>Упражнения на развитие мышц туловища и шеи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- без предметов – наклоны, повороты;</li> <li>- с набивным мячом – лежа, сидя;</li> <li>- упражнения с гантелями, амортизаторами;</li> <li>- упражнения на перекладине – подъем переворота.</li> </ul> <p>Упражнения на развитие мышц ног и таза:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- без предметов – приседания, различные прыжки, ходьба, бег;</li> <li>- упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания;</li> <li>- упражнения на снарядах, со скакалкой, опорные прыжки.</li> </ul> <p>Легкоатлетические упражнения: бег, бег с ускорениями, повторный бег, эстафеты.</p> <p><u>II Специальная физическая подготовка</u></p> <p>Задачи: развитие комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метальных движений, игровая ловкость и выносливость).</p> <p>Упражнения на привитие навыков быстроты ответных действий.</p> <p>Упражнения на развитие прыгучести – прыжки толчком одной ногой, прыжки толчком двумя ногами с места, с разбега.</p> <p>Упражнения в беге – обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестным шагом, бег приставным шагом.</p> <p>Остановки – прыжком, выпадом.</p> <p>Повороты.</p> <p>Упражнения для отработки стартового действия с места.</p> <p><u>III Техническая подготовка</u></p> <p>Задачи: овладение и совершенствование всех специальных приемов,</p>	<p>Постоянно</p> <p>Постоянно в процессе тренировок</p> <p>На каждом тренировочном занятии</p> <p>Постоянно в процессе тренировок</p> <p>Постоянно в процессе тренировок</p> <p>Постоянно в процессе тренировок</p>	<p>Руководитель секции</p> <p>Руководитель секции</p> <p>Руководитель секции, занимающиеся</p> <p>Руководитель секции, занимающиеся</p> <p>Руководитель секции, занимающиеся</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

1.	<p>используемых в игре в различных сочетаниях для достижения поставленной цели.</p> <p>Совершенствование в отдельности основных технических элементов футбола:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передвижения по площадке – бег, прыжки, остановки, повороты;</li> <li>- техника владения мячом – удары, остановки, ведения, обманные действия (финты), отбор мяча, вбрасывание мяча из-за боковой линии;</li> <li>- техника вратаря – ловля, отбивание, перевод мяча, броски мяча;</li> </ul> <p><u>IV Тактическая подготовка</u></p> <p>Задачи: организация индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над соперником.</p> <p>Тактика нападения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- индивидуальная тактика;</li> <li>- действия без мяча;</li> <li>- действия с мячом – удары по воротам, обводка, ведение, передачи;</li> <li>- групповая тактика – в парах, в троках;</li> <li>- командная тактика быстрое нападение, постепенное нападение;</li> </ul> <p>2.</p> <p>Тактика защиты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- индивидуальная;</li> <li>- групповая тактика в обороне;</li> <li>- командная тактика в обороне.</li> </ul> <p><b>БАДМИНГОН</b></p> <p><u>I Общая физическая подготовка</u></p> <p>Задачи: повышение уровня развития и расширения функциональных возможностей организма; воспитание физических качеств.</p>	Постоянно в процессе тренировок	Руководитель секции, капитан команды
1.	<p>1.</p> <p>Тактика нападения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- индивидуальная тактика;</li> <li>- действия без мяча;</li> <li>- действия с мячом – удары по воротам, обводка, ведение, передачи;</li> <li>- групповая тактика – в парах, в троках;</li> <li>- командная тактика быстрое нападение, постепенное нападение;</li> </ul> <p>2.</p> <p>Тактика защиты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- индивидуальная;</li> <li>- групповая тактика в обороне;</li> <li>- командная тактика в обороне.</li> </ul>	Постоянно в процессе тренировок	Руководитель секции, капитан команды
1.	<p>1.</p> <p>Комплексы общеобразовательных упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, выносливости.</p>	Постоянно в процессе тренировок	Руководитель секции
2.	<p>2.</p> <p>Подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.</p>	Постоянно в процессе тренировок	Руководитель секции
3.	<p>3.</p> <p>Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.</p>	Постоянно в процессе тренировок	Руководитель секции
4.	<p>4.</p> <p>Упражнения на развитие мышц рук и плечевого пояса:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- без предметов;</li> <li>- с набивным мячом – поднимание, опускание, перебрасывания, упражнения в сопротивлении;</li> </ul>	Постоянно в процессе тренировок	Руководитель секции



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- удары – индивидуально, в парах, в группах;</li> <li>- прием волана – одной рукой с низу с падением;</li> <li>- подача;</li> <li>- нападающий удар – прямой и с переводом.</li> </ul> <p><u>IV Тактическая подготовка</u></p> <p>Задачи: рациональное использование приемов игры и организация действий игроков с целью достижения успеха в соревновательном противоборстве с соперником.</p> <p>Тактика подач. Тактика приема подач. Тактика в нападении. Тактика в защите.</p>	<p>Постоянно в процессе тренировок</p>	<p>Руководитель секции</p>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------	----------------------------

### 2.2.6 ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Спортивные игры исключительно требовательны к техническому совершенству игроков. Но психологическая выносливость, целеустремленность, быстрота принятия решения не мало важно для достижения высокого результата.

№	Наименование мероприятия	Время проведения	Ответственный
	<p><b>ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Формирование психологической устойчивости, собранности, выдержки;</li> <li>- Воспитание морально-волевых качеств (настойчивость, дисциплинированность, решительность, смелость, находчивость).</li> </ul> <p><b>МЕРОПРИЯТИЯ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Лекции, беседы, психорегулирующие тренировки, аутогенные тренировки, тренировки на расслабление;</li> <li>- Всевозможные психолого-педагогические упражнения;</li> <li>- Модельная и ситуационная тренировки;</li> <li>- Настройка и снятие напряжения – специальная разминка с упражнениями на расслабление.</li> </ul>	<p>Постоянно</p>	<p>Руководитель секции, психолог</p>

### 3. РАБОТА С ОБУЧАЮЩИМИСЯ, ОТНЕСЕННЫМИ ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ К СМГ

ЦЕЛЬ: Способствовать восстановлению физического здоровья обучающихся через двигательную реабилитацию.

1	Анализ состояние здоровья обучающихся, распределение по группам здоровья	Сентябрь	Медицинский работник, руководитель физического воспитания
2	Разработка рекомендаций по вопросам здоровьесберегающего сопровождения обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья	Сентябрь	Преподаватель физического воспитания
3	Организация врачебно-педагогического контроля в процессе учебных занятий	В течение года	Медицинский работник, преподаватель физического воспитания
4	Разработка индивидуальной карты физического развития студента (для обучающихся входящих в СМГ)	Сентябрь-Октябрь	Преподаватель физического воспитания

Противопоказания к выполнению некоторых видов упражнений при различных заболеваниях

№	Виды упражнений	Заболевания
1	С максимальным усилием, с максимальной задержкой дыхания, с максимальным статическим напряжением	Сердечно-сосудистая система
2	С резким ускорением темпа	Органы дыхания
3	Толчковые прыжки, прыжки в глубину	Почки, органы зрения, искривление позвоночника, органы пищеварения
4	Упражнения в равновесии на повышенной опоре, ограниченное время игр	Нервная система
5	На мышцы брюшного пресса	Органы пищеварения
6	Акробатические с повышенной сложностью	Органы зрения, искривление позвоночника

#### ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ

Каждое занятие состоит из четырех частей.

Вводная часть (3–4 минуты). Дыхательные упражнения, наблюдение за частотой пульса.

Подготовительная часть (10–15 минут). Цель: подготовка к основному заданию. При выполнении общеразвивающих упражнений особое внимание нужно обратить на глубину и равномерность дыхания. Не следует давать много новых упражнений. Специальные дыхательные упражнения позволяют уменьшить напряжение организма.

Основная часть (15–20 минут). Предусматривает новые упражнения, повторение и закрепление пройденных. Главные задачи: воспитание основных физических качеств, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков.

Заключительная часть (5 минут). Это дыхательные и расслабляющие упражнения.

### **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

- каждый обучающийся, испытывает удовлетворение от занятий физическими упражнениями, физически и нравственно развивается, оздоравливает свой организм и с максимальной пользой для себя разнообразит свой досуг спортивно-оздоровительными занятиями;
- повышен уровень физического, умственного, психического, социального здоровья всех обучающихся учебно-воспитательного процесса;
- сформировано отношение обучающихся к своему здоровью как к основному фактору успеха в будущей профессиональной и личной жизни.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Булич Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах [Текст]: Учебное пособие/ Э.Г. Булич. – М.: Издательский центр «Академия», 2017.
2. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента [Текст]: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 336 с.: ил.; 60x90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-98281-157-8, 400 экз.
3. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры. Техника, тактика обучения [Текст]: учебник для студ. высш. учеб. заведений/Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П.Савин, А.В.Лексаков; Под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. - 6-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 2016. - 265 с.
4. Чешихина В.В., Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи [Текст]: Учебное пособие/ В.В.Чешихина, В.Н.Кулаков, С.Н. Филимонова. – М.: Изд-во МГСУ «Союз», 2017. – 264 с.