

Министерство образования Кузбасса  
Государственное профессиональное образовательное учреждение  
«Анжеро-Судженский политехнический колледж»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГПОУ АСПК



Д.Ф.Ахмерова

2022 г.

**КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА  
РАБОТЫ СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЙ В КОЛЛЕДЖЕ  
на 2022– 2023 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Руководитель физического воспитания  
К.А. Маркин

2022 г.

**Цель работы:** Создание и реализация в образовательном пространстве колледжа системы формирования здорового образа жизни, развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков, подготовка студентов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

**Задачи:**

1. Получение знаний и усвоение правил игры.
2. Овладение основным арсеналом технических приемов и тактическими действиями.
3. Приобретение опыта участия в соревнованиях.
4. Всесторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием быстроты, ловкости, координации движений, скоростно-силовых качеств и общей выносливости.
5. Развитие самодисциплины и самоконтроля.
6. Подготовка команд к городским соревнованиям.
7. Достижение спортивного разряда и систематическое совершенствование в избранном виде спорта.

## ФОРМЫ И МЕТОДЫ РЕШЕНИЯ ПОСТАВЛЕННЫХ ЗАДАЧ

### ОРГАНИЗАЦИОННАЯ РАБОТА

№	Направление работы	Сроки выполнения	Ответственный
1.	Составление и утверждение плана секционной работы в колледже	Июнь	Руководитель физического воспитания
2.	Составление расписания занятий в секциях (баскетбол, волейбол, бадминтон, футбол, ОФП, легкая атлетика, лыжные гонки)	Июнь	Руководитель физического воспитания, руководитель секции
3.	Комплектование списка членов секций	Сентябрь	Руководитель физического воспитания, руководитель секции
4.	Подготовка команд к предстоящим городским соревнованиям и областным	В течение года	Руководитель физического воспитания, руководитель секции
5.	Разработка и утверждение положения о проведении соревнований в колледже по различным видам спорта	За месяц до соревнований	Руководитель физического воспитания
6.	Ведение журнала работы спортивных секций	В течение года	Руководитель секции

### II ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

1	Проанализировать состояние здоровья обучающихся с целью применения индивидуального подхода во время занятий	Сентябрь	Медицинский работник, руководитель физического воспитания
2	Контроль за состоянием места занятий (спорт помещения, инвентаря)	В течение года	Руководитель физического воспитания, руководитель секции, занимающиеся
3	Проведение медицинского осмотра занимающихся в спортивных секциях	Ежегодно за 10 дней до соревнований	Медицинский работник, руководитель физического воспитания

## МЕРОПРИЯТИЯ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПЛАНА

### 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

### Сетка часов работы в секции – 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

### 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	1	1	1	7
2. СФП – спец.физич. подготовка						-	1	1	1	-	3
3. Изучение и совершенствование тактических приемов					-	1	-	1	-	-	2
4. изучение и совершенствование технических приемов					3,5	3	2,5	4,5	4	3,5	21
5. Участие в соревнованиях	Согласно календаря соревнований.										
Итого					4,5	6	4,5	7,5	6	4,5	33

### Сетка часов работы в секции Футбол

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	1,5	-	-	1	1	-	1	2	2	2	10,5
2. СФП – спец.физич. подготовка	-	2	2	1	1	1	1	1	-	-	9
3. Изучение и совершенствование тактических приемов	1	1	-	-	-	1	-	1	-	-	4
4. изучение и совершенствование технических приемов	2	2	2	4	2,5	3	4	2	4	4	29,5
5. Участие в товарищеских встречах	-	-	-	-	-	1	-	1,5	-	-	2
6. Инструкторская и судейская практика	-	1	2	-	-	-	-	-	-	-	3
7. Участие в соревнованиях	Согласно календаря соревнований.										
Итого	4,5	6	6	6	4,5	6	6	7,5	6	6	58,5

### Сетка часов работы в секции Легкая атлетика, ОФП

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	2	3	4	6	6	5	5	5	4	5	45
2. СФП – спец. физич. подготовка	3	4	4	2	3	4	4	3	3	2	32
3. Изучение и совершенствование тактических приемов	-	-	1	-	-	1	1	2	-	-	5
4. изучение и совершенствование технических приемов	3	5	3	4	-	2	2	2	1	2	24
5. Инструкторская и судейская практика	1		-	-	-	-	-	-	1	-	2
6. Участие в соревнованиях	Согласно календаря соревнований.										
Итого	9	12	12	12	9	12	12	12	9	9	108

### Сетка часов работы в секции Лыжные гонки

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

**Расписание занятий секций  
на 2022-2023 учебный год**

Наименование секции	Руководитель	Дни недели и время проведения					
		Понед.	Вт.	Ср.	Чет.	Пят.	Суб.
1. Баскетбол (юноши, девушки)	Маркин К.А.	16.20-17.40					
2. Футбол (юноши)	Маркин К.А.			16.20-17.40			
3. Волейбол (юноши, девушки)	Маркин К.А.		16.20-17.40		16.20-17.40 (1 семестр)		
4. Бадминтон (юноши и девушки) II семестр	Никитина О.С.				16.20-17.40 (2 семестр)		
5. ОФП, легкая атлетика (лыжная база)	Никитина О.С.		16.00-17.30				
6. Лыжные гонки (лыжная база)	Никитина О.С.			16.00-17.30			
7. Работа тренажерного зала	Никитина О.С. Маркин К.А.						14.00-15.30

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

№	Содержание работы	Сроки выполнения	Ответственный
Теоретическая подготовка			
1.	<b>ОБЩАЯ ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b> Содержание работы секции. Техника безопасности на занятиях. 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. Размеры площадки. Основы техники волейбола. Основные ошибки. Правила соревнований волейбола.	Распределяется в течение занятий	Руководитель секции

	<b>БАСКЕТБОЛ</b> Краткие исторические сведения о баскетболе. Основы техники баскетбола. Основные ошибки. 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. Основы техники бадминтона. Основные ошибки. Правила соревнований бадминтона.	Распределяется в течение занятий	Руководитель секции
	<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА, ОФП</b> Анализ системы организации легкоатлетических соревнований. Характеристика методики регистрации участников, оценки результатов.	Распределяется в течение занятий	Руководитель секции
	<b>ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ</b> Краткие исторические сведения о развитии лыжного спорта. Основы техники передвижения на лыжах. Основные ошибки. Правила соревнований по лыжным гонкам.	Распределяется в течение занятий	Руководитель секции
Техническая и тактическая подготовка			
1.	<b>ВОЛЕЙБОЛ</b> <u>I Общая физическая подготовка</u> <b>Задачи:</b> повышение уровня развития и расширения функциональных возможностей организма; воспитание физических качеств. 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:	Постоянно	Руководитель секции,



	<p>- без предметов;</p> <p>- с набивным мячом – поднимание, опускание, перебрасывания, упражнения в сопротивлении;</p> <p>- упражнения на гимнастических снарядах – висы, упоры подтягивания.</p> <p>Упражнения на развитие мышц туловища и шеи:</p> <p>- без предметов – наклоны, повороты;</p> <p>- с набивным мячом – лежа, сидя;</p> <p>- упражнения с гантелями, амортизаторами;</p> <p>- упражнения на гимнастических снарядах – подъем переворота, наклоны у гимнастической стенки.</p> <p>Упражнения на развитие мышц ног и таза:</p> <p>- без предметов – приседания, подскоки, ходьба, бег;</p> <p>- упражнения с набивным мячом – приседания, выпады, прыжки;</p> <p>- упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания;</p> <p>- упражнения на снарядах, со скакалкой, опорные прыжки, упражнения с утяжелителями.</p> <p>Легкоатлетические упражнения: бег, бег с ускорениями, повторный бег, эстафеты, различные метания.</p> <p><u>II Специальная физическая подготовка</u></p> <p><b>Задачи:</b> развитие комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скорость реагирования на мяч, игровая ловкость и выносливость).</p> <p>Упражнения на привитие навыков быстроты ответных действий.</p> <p>Упражнения на развитие прыгучести.</p>		занимающиеся
5.		Постоянно	Руководитель секции, занимающиеся
1.	Упражнения на развитие прыгучести.	Постоянно	Руководитель секции, занимающиеся
2.	Упражнения на развитие качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.	Постоянно в процессе тренировок	Руководитель секции, капитан команды
3.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.		
4.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.		
5.	Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.		
	<p><u>III Техническая подготовка</u></p> <p><b>Задачи:</b> овладение всеми известными приемами игры и умением осуществлять их в разных условиях.</p> <p>Обучение общей схеме техники выполнения перемещения, передач, подачи</p>		
1.		Постоянно в	Руководитель секции,

2.	<p>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.</p> <p><b>IV Тактическая подготовка</b>  <b>Задачи:</b> рациональное использование приемов игры и организация действий игроков с целью достижения успеха в соревновательном противоборстве с соперником.          Тактика подач - на точность, на определенного игрока, на силу.          Тактика приема подач.          Тактика в нападении.          Тактика в защите.</p> <p><b>БАСКЕТБОЛ</b>  <b>I Общая физическая подготовка</b>  <b>Задачи:</b> повышение уровня развития и расширения функциональных возможностей организма; воспитание физических качеств.          Комплексы общеобразовательных упражнений, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, координационных способностей, выносливости.          Подвижные игры, направленные на развитие игровой ловкости и выносливости, быстроты.          Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.          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;</p>	<p>процессе тренировок</p> <p>Постоянно</p> <p>Постоянно в процессе тренировок</p> <p>На каждом тренировочном занятии</p> <p>Постоянно в процессе тренировок</p> <p>В процессе тренировок</p>	<p>капитан команды</p> <p>Руководитель секции, занимающиеся</p> <p>Руководитель секции</p> <p>Руководитель секции, занимающиеся</p> <p>Руководитель секции, Занимающиеся</p> <p>Руководитель секции, капитан команды</p> <p>Руководитель секции, капитан команды</p>
1.	<p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p> <p>4.</p>		

<p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p> <p>4.</p> <p>5.</p> <p>1.</p>	<p>- с набивным мячом – лежа, сидя;</p> <p>- упражнения с гантелями, амортизаторами;</p> <p>- упражнения на перекладине – подъем переворота.</p> <p>Упражнения на развитие мышц ног и таза:</p> <p>- без предметов – приседания, различные прыжки, ходьба, бег;</p> <p>- упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания;</p> <p>- упражнения на снарядах, со скакалкой, опорные прыжки.</p> <p>Легкоатлетические упражнения: бег, бег с ускорениями, повторный бег, эстафеты, различные метания.</p> <p><u>II Специальная физическая подготовка</u></p> <p><b>Задачи:</b> 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.</p> <p>Упражнения на развитие качеств, необходимых при выполнении передач мяча.</p> <p>Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ведение мяча.</p> <p>Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении бросков.</p> <p><u>III Техническая подготовка</u></p> <p><b>Задачи:</b> 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.</p> <p>Совершенствование в отдельности основных технических элементов баскетбола:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передвижения по площадке;</li> <li>- техника владения мячом – ловля, передачи, ведение, броски в корзину;</li> <li>- техника защиты;</li> <li>- финты;</li> <li>- техника нападения.</li> </ul>	<p>Постоянно</p> <p>Постоянно</p> <p>Постоянно в процессе тренировок</p> <p>Постоянно в процессе тренировок</p>	<p>Руководитель секции, занимающиеся</p> <p>Руководитель секции</p> <p>Руководитель секции</p> <p>Руководитель секции, занимающиеся</p>
---	---	---	---

<p>1.</p> <p>2.</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p> <p>4.</p> <p>5.</p>	<p><u>IV Тактическая подготовка</u>  <b>Задачи:</b> овладение искусством ведения спортивной борьбы.  Тактика в нападении:  - индивидуальные действия;  - групповые действия;  - командные действия.  Тактика в защите:  - индивидуальные действия;  - групповые действия;  - командные действия.  <b>ФУТБОЛ</b>  <u>I Общая физическая подготовка</u>  <b>Задачи:</b> повышение уровня развития и расширения функциональных возможностей организма; воспитание физических качеств.  Комплексы общеобразовательных упражнений, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, координационных способностей, выносливости.  Подвижные игры, направленные на развитие игровой ловкости и выносливости, быстроты.  Эстафеты и различные упражнения, направленные на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.  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.  Легкоатлетические упражнения: бег, бег с ускорениями, повторный бег, эстафеты.  <u>II Специальная физическая подготовка</u></p>	<p>На каждом тренировочном занятии</p> <p>Постоянно в процессе тренировок</p> <p>В процессе тренировок</p> <p>Постоянно</p> <p>Постоянно</p> <p>Постоянно в процессе тренировок</p> <p>На каждом тренировочном занятии</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</p> <p>Руководитель секции, занимающиеся</p> <p>Руководитель секции, занимающиеся</p>
---	---	--	---

<p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p> <p>4.</p> <p>5.</p> <p>1.</p> <p>1.</p> <p>2.</p>	<p><b>Задачи:</b> развитие комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощьность 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><b>Задачи:</b> овладение и совершенствование всех специальных приемов, 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><b>Задачи:</b> 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>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>БАДМИНТОН</b></p> <p><u>I Общая физическая подготовка</u></p>	<p>Постоянно в процессе тренировок</p> <p>Постоянно в процессе тренировок</p> <p>Постоянно в процессе тренировок</p> <p>Постоянно в процессе тренировок</p> <p>Постоянно в процессе тренировок</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</p> <p>Руководитель секции</p> <p>Руководитель секции</p> <p>Руководитель секции</p>
---	---	---	--

<p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p> <p>4.</p> <p>5.</p>	<p><b>Задачи:</b> повышение уровня развития и расширения функциональных возможностей организма; воспитание физических качеств.</p> <p>Комплексы общеобразовательных упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, выносливости.</p> <p>Подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.</p> <p>Эстафеты и прыжковые 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, перебрасывания, упражнения в сопротивлении;</li> <li>- упражнения на гимнастических снарядах – висы, упоры 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 гимнастических снарядах – подъем переворота, наклоны у гимнастической стенки.</li> </ul> <p>Упражнения на развитие мышц ног и таза:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- без предметов – приседания, подскоки, ходьба, бег;</li> <li>- упражнения с набивным мячом – приседания, выпады, прыжки;</li> <li>- упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания;</li> <li>- упражнения на снарядах, со скакалкой, опорные прыжки, упражнения с утяжелителями.</li> </ul> <p>Легкоатлетические упражнения: бег, бег с ускорениями, повторный бег, эстафеты, различные метания.</p> <p><u>II Специальная физическая подготовка</u></p> <p><b>Задачи:</b> развитие комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скорость реагирования на мяч, игровая ловкость и выносливость).</p> <p>Упражнения на привитие навыков быстроты ответных действий.</p> <p>Упражнения на развитие прыгучести.</p>	<p>Постоянно в процессе тренировок</p> <p>Постоянно в процессе тренировок</p> <p>Постоянно в процессе тренировок</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</p> <p>Руководитель секции</p> <p>Руководитель секции</p>
---	--	---	--



<p>6.</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p> <p>4.</p>	<p><b>Задачи:</b> развитие отдельных групп мышц, повышение функциональных возможностей.</p> <p>Комплексы упражнений специально-беговой подготовки.</p> <p>Комплексы упражнений на различные группы мышц.</p> <p>Упражнения со скакалкой, разнообразные прыжки, ускорения.</p> <p><u>III Техническая подготовка</u></p> <p><b>Задачи:</b> совершенствование разумно обоснованных и целесообразно направленных движений, способствующих достижению высоких спортивных результатов.</p> <p>Комплексы упражнения на совершенствование силовых, скоростных, скоростно-силовых способностей.</p> <p>Отработка низкого и высокого старта, стартового разбега.</p> <p>Совершенствование техники финиширования.</p> <p>Челночный бег. Кроссовая подготовка. Подвижная игра. Эстафеты.</p> <p><u>IV Тактическая подготовка</u></p> <p><b>Задачи:</b> совершенствование наиболее целесообразного использования физических и психических возможностей организма для достижения максимальных для себя результатов.</p> <p>Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, метания.</p> <p>Техника бега по повороту.</p> <p>Выполнение стартовых команд.</p> <p>Участие в соревнованиях.</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</p>
	<p><b>ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ</b></p> <p><u>I Общая физическая подготовка</u></p> <p><b>Задачи:</b> совершенствование разумно обоснованных и целесообразно направленных движений, способствующих достижению высоких спортивных результатов.</p> <p><i>Гимнастические упражнения</i> подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.</p> <p>Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая</p>	<p>Постоянно в процессе тренировок</p>	<p>Руководитель секции</p>





	<p>элементами конькового хода.</p> <p><u>Контрольные упражнения и соревнования.</u></p> <p>Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам.</p>		<p>Руководитель секции</p>
--	--	--	----------------------------