



КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ХАБАРОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ ОТРАСЛЕВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И СФЕРЫ
ОБСЛУЖИВАНИЯ»



УТВЕРЖДАЮ
Директор КГБ ПОУ ХКОТСО
Е.С. Шелест
«1» сентября 2022г.
Педагогический совет № 1
от «29» августа 2022 г.

**ПРОГРАММА
СПОРТИВНОГО КЛУБА «ХКОТСО»**

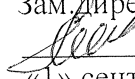
Возраст обучаемых: 15-20 лет

Срок реализации: 1 год

Автор: Сухоловская Татьяна Леонидовна
руководитель спортивной секции

Хабаровск, 2022г.

Согласовано
Председатель ЦК
 И.А. Егорова
«1» сентября 2022 г.

Утверждаю
Зам. директора по УВР
 О.И. Супрун
«1» сентября 2022 г.

**Учебно-тематический план спортивного клуба «ХКОТСО»
на 2022- 2023 учебный год**

№ п/п	Наименование раздела, темы программы	Всего часов	из них :	
			теория	практика
	Введение. Физиологические особенности деятельности спортсменов	1	1	-
	Инструктаж по ТБ.	1	1	
	Медицинский осмотр.	1		
1.	Общая физическая подготовка	47		47
1. 1	Кроссовая подготовка, развитие общей выносливости.	15		15
1. 2	Упражнения на снарядах и тренажёрах, с сопротивлением, упражнения в парах	10		10
1. 3	Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с набивными мячами, упражнения с гантелями, штангой.	7		7
1. 4	Гимнастические упражнения со снарядами: с гимнастической стенкой, канатом, скамейкой, барьерами, перекладиной, брусьями.	8		8
1. 5	Спортивные и подвижные игры.	7		6
2.	Специальная физическая подготовка	40		40
2.1	Упражнения для развития силы (приседания с отягощением, подскоки и выпрыгивания, приседание на одной ноге, упражнения для укрепления мышц пресса).	10		10
2.2	Упражнения для развития быстроты (бег 30 м, 60 м, 100 м, 300 м, бег из различных исходных положений, бег с изменением направления, бег с изменением скорости, челночный бег, бег прыжками)	10		10
2. 3	Упражнения для развития ловкости (метания и бег, выполняемые под различным углом к направлению ветра, по ветру и против него, акробатические упражнения, прыжки, барьерный бег,	8		8

2.4	эстафетный бег с преодолением препятствий, спортивные игры(волейбол, баскетбол), лыжи) Упражнения для развития выносливости: переменный и повторный бег на различные дистанции, длительный бег с умеренной интенсивностью (кроссы)	6		6
2.5	Упражнения для развития гибкости (махи, различные упражнения на гибкость, способствующие на увеличение подвижности в суставах;упражнение для барьериста, сидя, стоя, лежа, на гимнастической стенкешпагаты, полушпагаты).	6		6
3.	Техническая подготовка	35		35
3.1	Техника легкоатлетического бега. Основы техники бега. Период одиночной опоры (фаза амортизации, фаза отталкивания). Период полета (фаза подъёма ОЦМ до наивысшей точки траектории ОЦМ; фаза опускания ОЦМ до касания маховой ноги опоры и превращения её в толчковую ногу). Период переноса маховой ноги, который совпадает с периодом опоры.	5		5
3.2	Техника бега на средние и длинные дистанции: старт и стартовый разгон; бег по дистанции; финиширование.	5		5
3.3	Особенности кроссового бега (постановка ног в зависимости от грунта: песок, трава, асфальт).	3		3
3.4	Техника бега на короткие дистанции 100, 200, 400м. Старт, стартовый разгон(наклон туловища, первый шаг, удлинение длины шага, работа рук). Особенности низкого старта. Особенности высокого старта. Расположение стартовых колодок. Бег по дистанции (наклон туловища, постановка стоп, отталкивание, полетная фаза), финиширование.	2		2
3.5	Техника эстафетного бега на стадионе: старт, прохождение прямых, виражей, коридоров передачи, способы передачи	5		5

3.6	эстафетной палочки. Техника легкоатлетических прыжков. Основы техники прыжков. Разбег и подготовка к отталкиванию (оптимальная скорость разбега, создание оптимальных условий для фазы отталкивания). Отталкивание. Полет. Приземление.	5		5
3.7	Техника прыжков в длину с разбега. Разбег (начало разбега, набор скорости, подготовка к отталкиванию) Отталкивание (постановка ноги на место отталкивания, толчок). Полет (взлет, горизонтальное движение вперед, подготовка к приземлению). Приземление (подготовка к приземлению, соприкосновение с поверхностью приземления).	5		5
3.8	Техника прыжков в высоту. Разбег. Оптимальная скорость разбега. Отталкивание. Полет. Приземление Прыжок в высоту способом «Перешагивание». Прыжок в высоту способом «Фосбери-флоп».	5		5
4.	Тактическая подготовка	20		20
4.1	Способы ведения спортивной борьбы.	5		5
4.2	Тактика лидирования, преследования, изматывающих рывков во время лидирования, ускорений, замедленный бег на виражах, неожиданный бросок перед финишем (спурт).	5		5
4.3	Командная тактика в эстафете. Изучение соперников, их слабые и сильные стороны.	5		5
4.4	Распределение сил по дистанции	5		5
5.	Контрольные нормативы.	8		8
	Бег 100 м.	1		1
	Бег 200 м.	1		1
	Бег 400 м.	1		1
	Бег 800 м.	1		1
	Бег 1500 м.	1		1

	Бег 3000 м.	1		1
	Прыжок в высоту.	1		1
	Прыжок в длину.	1		1
6.	Правила соревнований	4		4
6.1	Организация, проведение, правила соревнований и судейства.	2		2
	Инструкторская и судейская практика.	2		2
7.	Соревновательная деятельность	13		13
7.1	Сдача комплекса ГТО поквартально	8		8
7.2.	Участие в фестивале «Подтянись к движению»	5		5
8.	Восстановительные мероприятия	10		7
8.1	Плавание в бассейне.	6		6
8.2	Аутотренинг.	2		2
8.3	Медицинское обследование.	2		1
	Итого за год обучения	180	2	178

Контрольно – нормативные требования

Сроки сдачи комплекса ГТО – ежеквартально до 01 июля 2023 года.

Участие в фестивале – апрель 2023 года.