

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ХАБАРОВСКОГО КРАЯ
КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ХАБАРОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ
ОТРАСЛЕВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И СФЕРЫ ОБСЛУЖИВАНИЯ»



УТВЕРЖДАЮ

Директор КГБ ПОУ ХКОТ СО

Е. С. Шелест

«02» сентября 2022 г.

Педагогический совет № 1

от «30» августа 2022 г.

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ
« ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА »

Возраст обучаемых: 16-20 лет

Срок реализации: 1 год

Руководитель: Бримжанов Роберт Закенович

Хабаровск, 2022г.

СОГЛАСОВАНО

Председатель МО

И.В. Колесник
«02» сентября 2022 г.**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий отделением по ВСП

С.С. Зубкова
«02» сентября 2022 г.**Учебно-тематический план спортивной секции «Общая физическая подготовка» на 2022-2023 учебный год.**

№ п/п	Наименование раздела, темы программы	Всего часов	из них :	
			теория	практика
Раздел теоретический				
	Введение. Техника безопасности. Основы здорового образа жизни. Личная и общественная гигиена и врачебный контроль. Овладение основными приемами и навыками.	3	3	
Раздел практический				
1.	Общая физическая подготовка	50		50
	Прием контрольных нормативов по ОФП	2		2
	Упражнения на снарядах и тренажёрах, с сопротивлением, упражнения в парах	8		8
	Спортивные и подвижные игры	10		10
	Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с набивными мячами	10		10
	Акробатические упражнения: кувырки, перевороты.	4		4
	Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с набивными мячами, упражнения с гантелями, штангой	6		6
2.	Специальная физическая подготовка	80		80

	Упражнения для развития силы (приседания с отягощением, подскоки и выпрыгивания, приседание на одной ноге, упражнения для укрепления мышц пресса).	20		20
	Передачи набивного мяча	8		8
	Упражнения для развития быстроты (бег 30 м. из различных исходных положений, бег с изменением направления, бег прыжками, бег с изменением скорости, челночный бег, бег «змейкой», бег с изменением способа передвижения)	16		16
	Упражнения для развития прыгучести	8		8
	Упражнения для развития ловкости	8		8
	Развитие скоростно-силовых качеств	18		18
	Прием контрольных нормативов по СФП	2		2
3.	Техника работы на тренажерах	40		40
	- Велотренажер - Степпер - Эллипсоид - Тотал-мастер - Гребля - Многофункциональный силовой	24		24
	Техника владения спортивными снарядами	16		16
4.	Техника работы со штангой	70		70
	1. Присед	20		20
	2. Жим лежа	28		28
	3. Становая тяга	22		22

5.	Техника упражнений на турнике	40		40
6.	<i>Товарищеские встречи и соревнования</i>	37		37
	Всего:	360	3	357