

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ
СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

Кировский филиал

УТВЕРЖДЕНО

Директор Кировского филиала
РАНХиГС

Е.С. Симбирских

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

СОО.01.09 Физическая культура

(код и наименование РПД)

38.02.06 Финансы

(код, наименование направления подготовки/специальности)

Очная

(форма(формы) обучения)

Год набора - 2026

Киров, 2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИ- ПЛИНЫ	4
2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
3. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ	16
4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	17

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СОО.01.09 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина СОО.01.01 «Физическая культура» относится к базовым общеобразовательным учебным дисциплинам основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 38.02.06 Финансы.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

Личностные результаты:

гражданского воспитания:

- ☐ сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
- ☐ осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
- ☐ принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
- ☐ готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;
- ☐ готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;
- ☐ умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
- ☐ готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;
- ☐ патриотического воспитания:
- ☐ сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- ☐ ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;
- ☐ идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;
- ☐ духовно-нравственного воспитания:
- ☐ осознание духовных ценностей российского народа;
- ☐ сформированность нравственного сознания, этического поведения;
- ☐ способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
- ☐ осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;
- ☐ ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;
- ☐ эстетического воспитания:
- ☐ эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;
- ☐ способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

☐убеждённости в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

☐готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

физического воспитания:

☐сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

☐потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

☐активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

трудового воспитания:

☐готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

☐готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

☐интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

☐готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

экологического воспитания:

☐сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

☐планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

☐активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

☐умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

☐расширение опыта деятельности экологической направленности.

ценности научного познания:

☐сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

☐совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

☐осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

Метапредметные результаты:

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические действия:

☐самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

- ☐ устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;
- ☐ определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
- ☐ выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
- ☐ разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
- ☐ вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
- ☐ координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- ☐ развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

Базовые исследовательские действия:

- ☐ владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;
- ☐ способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- ☐ осуществлять различные виды деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);
- ☐ формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;
- ☐ ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- ☐ выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;
- ☐ анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
- ☐ давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;
- ☐ осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;
- ☐ уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
- ☐ уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
- ☐ выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;
- ☐ ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

Работа с информацией:

- ☐ владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
- ☐ создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;
- ☐ оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;
- ☐ использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эр-

гономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

☐ владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

☐ осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

☐ распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

☐ владеть различными способами общения и взаимодействия;

☐ аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

☐ развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

☐ Регулятивные универсальные учебные действия

☐ Самоорганизация:

☐ самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

☐ самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

☐ давать оценку новым ситуациям;

☐ расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

☐ делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

☐ оценивать приобретённый опыт;

☐ способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

☐ постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

Самоконтроль, принятие себя и других:

☐ давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

☐ владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

☐ использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

☐ оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

☐ принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

☐ принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

☐ принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

☐ признавать своё право и право других на ошибку;

☐ развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

Совместная деятельность:

☐ понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

☐ выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

☐ принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

- ☐ оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по работанным критериям;
- ☐ предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;
- ☐ осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях;
- ☐ проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

Предметные результаты:

Раздел «Знания о физической культуре»:

- ☐ характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;
- ☐ ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;
- ☐ положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.
- ☐ характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;
- ☐ положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;
- ☐ выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

- ☐ проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;
- ☐ контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;
- ☐ планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».
- ☐ планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;
- ☐ организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;
- ☐ проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

Раздел «Физическое совершенствование»:

- ☐ выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;
- ☐ выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;
- ☐ выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;
- ☐ демонстрировать основные технические и тактические действия в игровом виде спорта «Городки» в условиях учебной и соревновательной деятельности;
- ☐ демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».
- ☐ выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;
- ☐ выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;
- ☐ получение общих теоретических знаний о виде спорта «тяжелая атлетика»; формирование двигательных умений и навыков в виде спорта «тяжелая атлетика»;
- ☐ получение общих теоретических знаний о виде спорта «киокусинкай»; формирование двигательных умений и навыков в виде спорта «киокусинкай»;
- ☐ освоение основ техники и тактики по виду спорта «городошный спорт»;
- ☐ получение общих теоретических знаний о виде спорта «черлидинг»; формирование двигательных умений и навыков в виде спорта «черлидинг»;
- ☐ получение общих теоретических знаний о виде спорта «бокс»; формирование двигательных умений и навыков в виде спорта «бокс»;
- ☐ выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Знания о физической культуре.

Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.

Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса "Готов к труду и обороне" в Союзе Советских социалистических республик (далее - СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса "Готов к труду и обороне" в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16-17 лет.

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ, Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29 декабря 2012 г. N 373-ФЗ.

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.

Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.

Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.

Понятие "профессионально-ориентированная физическая культура", цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой.

Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.

Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах.

Способы самостоятельной двигательной деятельности.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.

Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.

Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером. Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Модуль "Киокусинкай".

Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в тренировочных занятиях. Вариативность, как методический прием, решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках спортсменов. Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимизации объема работы. Цикличность тренировочного процесса. Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего тренировочного процесса взаимосвязаны. К каждому тренировочному занятию тренер тщательно готовится. В подготовку к занятиям входит: уяснение задач и содержания занятия в соответствии с рабочими планами, подбор соответствующих упражнений в определенной последовательности, их дозировки и методики проведения; составление плана конспекта занятий, подготовка инвентаря и оборудования. Конкретное построение каждого занятия, продолжительность и содержание отдельных его частей варьируются в зависимости от вида, уровня мастерства спортсменов и условий проведения. При подборе упражнений, дозировки и интенсивности учитывается предшествующая физическая нагрузка и особенности занимающихся. В занятиях используются разнообразные методы проведения, обеспечивая достаточную плотность и высокую эмоциональность.

Спортивная тренировка включает:

- теоретическую подготовку;
- физическую подготовку;
- техническую подготовку;
- тактическую подготовку;
- психологическую подготовку.

Каждая из сторон подготовленности спортсмена тесно связана с другими её сторонами. Например, техническое совершенствование зависит от уровня развития различных двигательных качеств. Уровень выносливости тесно связан с экономичностью техники, уровнем психической устойчивости, умением реализовать рациональную тактическую схему соревновательной борьбы и т.д. Таким образом, в процессе тренировки перед спортсменом стоят следующие основные задачи:

- Освоение и совершенствование техники киокусинкай;
- Развитие специальных физических качеств и повышение возможностей функциональных систем организма.
- Воспитание необходимых морально-волевых качеств.

- Обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности.
- Приобретение теоретических знаний и практического опыта для успешной соревновательной деятельности.

Решение поставленных задач достигается посредством:

- выполнения подводящих упражнений;
- выполнения расчлененной и целостной техники киокусинкай;
- проведения ролевых (с тактическими заданиями) и свободных спаррингов;
- проведения спаррингов в облегченных и затрудненных условиях;
- введения в тренировочный процесс неспецифических двигательных упражнений (из других видов спорта);
- систематической тренировки психики;
- выполнения тактических упражнений;
- постоянного воспитательного воздействия на спортсмена со стороны тренера-преподавателя.

Общие требования.

- К занятиям по киокусинкай допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- При проведении занятий по киокусинкай учащиеся обязаны соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- При получении травмы учащийся обязан немедленно поставить об этом в известность тренера-преподавателя, который сообщает об этом администрации и врачу учреждения.
- В процессе занятий ученики обязаны соблюдать установленный порядок проведения занятий и правила личной гигиены.
- Занятия по киокусинкай должны быть обеспечены специальным спортивным оборудованием и защитным снаряжением.

Модуль "Тяжелая атлетика".

Любой спортсмен, в том числе и юный, представляет из себя сложную социально-биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов. Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность спортсменов на 32 всех этапах спортивной подготовки. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс. Педагогический контроль является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности спортсменов. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки, для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Сначала проводится обучение технике толчковых упражнений; затем закрепление техники толчковых упражнений и обучение технике рывковых групп упражнений, обучают подъему на грудь более коротким движением и швунг толчковый (штанга берется со стоек); объем упражнений сохраняется, процесс направлен на закрепление граничных поз атлетов,

большое внимание уделяется освоению важным фазам при подъеме снаряда, а также применению тяг толчковых и приседаний;

Модуль "Бокс".

Подготовительная часть (30—35% от всего времени тренировок) предусматривает: организацию спортсменов к началу тренировок, проверку готовности к тренировке, сообщение задач, повышение внимания (для этого применяются строевые упражнения, команды), психологического настроя на продуктивную работу; осуществление общей разминки организма занимающихся для повышения работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной систем (применяются ходьба, бег, общеразвивающие упражнения); осуществление специальной разминки с целью подготовки к работе тех мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия. Для этого применяются специальные упражнения боксеров. Основная часть (60—70% от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки. Если в основной части решается несколько задач разного типа, то перед каждой новой задачей необходимо провести кратковременную разминку, помогающую психологически настроиться и обеспечить встраивание организма в новый режим деятельности. Заключительная часть (5—10% от всего времени тренировки) способствует постепенному снижению функциональной активности организма. Постепенное снижение нагрузки достигается легко дозируемыми упражнениями (умеренный бег, ходьба, упражнения на гибкость). В этой части тренировки необходимо рекомендовать самостоятельные задания для выполнения в домашних условиях. Особенности структуры тренировочного занятия зависят от его содержания. В большинстве случаев содержание характеризуется направленностью занятия и уровнем тренировочной нагрузки. Для подготовки спортсменов множество решаемых задач не рационально. Это связано с тем, что необходимость спортивного совершенствования требует концентрации усилий в каждой тренировке. Решение всей совокупности задач возможно путем увеличения общего количества ежедневных тренировок, что является преобладающей формой организации тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов. Эффективность тренировок на различных этапах подготовки зависит от рациональной организации, обеспечивающей высокую общую и моторную плотность, оптимальную дозировку нагрузки, учет индивидуальных особенностей.

Модуль "Черлидинг".

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовки в черлидинге; обучении техническим приемам; повышение уровня физической подготовки на основе проведения технической подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий черлидингом.

Основные средства:

- подвижные игры и игровые упражнения;
- Общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики и самостраховки (кувырки, равновесие, стойки, перекаты, группировки);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание (легкоатлетических снарядов, набивных и теннисных мячей);
- скоростно-силовые упражнения отдельные и в виде специальных комплексов;
- гимнастические упражнения для развития силовой и скоростно-силовой подготовки;

- комплексы упражнения для индивидуальной тренировки (занятия дома и самостоятельно).

Основы методы выполнения упражнений; игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Модуль "Городошный спорт".

Чтобы правильно ориентироваться в сложной, постоянно меняющейся обстановке игры, быстро принимать правильные решения, четко и своевременно реагировать на возникающие изменения, спортсмен должен обладать логическим мышлением, осмысливать каждый тактический прием. Важнейшей особенностью тактического мышления является предвидение. Тактика не должна быть шаблонной. Это в принципе есть импровизационные действия спортсмена, складывающиеся в зависимости от действий соперника, хода игры и результата принятых ранее тактических решений. Творческий подход к решению любой тактической задачи, поиск новых путей – неперемное условие для успеха. Тактика проведения каких-либо действий заключается в умении использовать благоприятные условия, и в умении создавать эти условия.

- В процессе тактической подготовки спортсмена решаются три основные задачи: приобретение тактических знаний;
- формирование тактического мышления;
- усвоение тактических навыков и умений.

Общие и специальные знания по тактике городошного спорта составляют необходимую предпосылку изучения различных тактических действий и овладения тактическими навыками. Кроме того, они являются основой творческого мышления при решении индивидуальных и коллективных тактических задач. 25 Спортсмен должен знать:

- правила соревнований, особенности их судейства и проведения;
- условия соревнований и своих противников;
- основы тактических действий в спорте их зависимость от физической, технической и волевой подготовленности;
- главные особенности тактики в городошном спорте.

дельных суставах применительно к виду спорта. Упражнения, направленные на развитие гибкости, основаны на выполнении разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращения и махов. Упражнения выполняются самостоятельно, с партнером, на гимнастической стенке. В последнее время разработаны тренажеры для развития гибкости. Но их рекомендуется использовать только в комплексе с обычными упражнениями. Комплексы могут быть направлены как на развитие общей гибкости, так и на развитие и совершенствование специальной гибкости. Основное внимание необходимо обращать при выполнении силовых и бросковых упражнений, учитывая отрицательный эффект и возможность травм. Существуют 3 методических приема для снижения нежелательных последствий:

- Последовательное использование силовых (бросковых) упражнений и упражнений на гибкость. Например: сила + гибкость и наоборот – гибкость + сила. Обратная последовательность является более предпочтительной при необходимости выполнения упражнения с максимальной амплитудой.
- Чередование упражнений на силу и гибкость (сила + гибкость + сила + гибкость) в течении одного тренировочного занятия. При таком приеме происходит ступенчатое изменение работающих частей тела. Очень эффективный прием при отработке бросков утяжеленных снарядов.

- Одновременное развитие силы и гибкости, как правило, применяется в упражнениях с резиновыми амортизаторами.

3. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная нагрузка	72
Самостоятельная работа	0
Обязательная учебная нагрузка	72
в том числе:	
Теоретическое обучение	2
Практические занятия	70
Консультация к промежуточной аттестации	0
Промежуточная аттестация по учебной дисциплине 1 семестр зачет, 2 семестр - дифференцированный зачет	

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Наименование тем и разделов	Всего по УД	Работа обучающихся по взаимодействию с преподавателем	
		Теоретического обучения	Лабораторных и практических занятий
Теоретические знания о Физической культуре	2	2	-
Модуль "Киокусинкай"	36	-	36
Модуль "Тяжелая Атлетика "	14	-	14
Модуль "Бокс"	8	-	8
Модуль "Черлидинг"	7	-	7
Модуль "Городошный спорт"	7	-	7
Итого	72	2	70

