Дьяков Сергей Михайлович
Подписан: Дьяков Сергей Михайлович
DN: OU=Директор, O="СПб ГБПОУ Техникум ""Автосервис"" (МЦПК)""", CN=Дьяков Сергей Михайлович, E=t.avtoservis@obr.gov.spb.ru
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение: место подписания
Дата: 2024.02.12 16:24:21+03'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.1

Учебный план

Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Королева спорта

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	**Тема 1. Вводное занятие**	**4**	**3**	**1**	Собеседование
2	**Раздел 1. Основы физической культуры**	**18**	**11**	**7**	Тестирование
3	**Тема 1.** Место и роль физической культуры в современном обществе.	2	2	-	Собеседование
4	**Тема 2.** Основы законодательства	2	2	-	Собеседование
5	**Тема 3.** Основы здорового образа жизни	6	2	4	Оформление презентации
6	**Тема 4.** Физическое воспитание и развитие.	4	2	2	Собеседование
7	**Тема 5.** Психологическая культура.	2	2	-	Собеседование
8	**Тема 6.** Приемы помощи и самопомощи при травме	2	1	1	Отработка приемов помощи при травмах
9	**Раздел 2. Общая физическая подготовка**	**100**	**4**	**96**	Выполнение контрольных нормативов по ОФП
10	**Тема 1.** Строевые упражнения.	10	1	9	Показ видов техники строевых перемещений
11	**Тема 2.**	6	1	5	Показ упражнений плечевого пояса

	Упражнения для руг, ног, плечевого пояса.				
12	**Тема 3.** Ходьба. Прыжковые упражнения.	18	1	17	Выполнение контрольных нормативов
13	**Тема 4.** Бег. Акробатические упражнения.	40	1	39	Выполнение контрольных нормативов
14	**Тема 5.** Метание мяча. Упражнения с предметами	16	1	15	Выполнение контрольных нормативов
15	**Тема 6.** Спортивные и подвижные игры	10	-	10	Учебная игра
16	**Раздел 3. Специальная подготовка**	**16**	**-**	**16**	Выполнение контрольных нормативов по СП
17	**Тема 1.** Упражнения для развития скоростных качеств	4	-	4	Показ упражнений для развития скоростных качеств
18	**Тема 2.** Силовые упражнения	4	-	4	Показ силовых упражнений
19	**Тема 3.** Самоконтроль. Мастерство спортсмена	8	-	8	Собеседование
20	**Раздел 4.** Соревнования. Правила соревнований.	**4**	-	**4**	Учебная игра
21	Итоговое занятие	**2**	**-**	**2**	Сдача нормативов ГТО
Всего:		**144**	**18**	**126**	