**План работы спортивного клуба**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Тема занятия** | **Количество часов** |
| Теория | Практика |
| **1. Общефизическая подготовка, подготовка к сдаче норм ВСК «ГТО» подготовка 70 ч** | Введение | 1 |  |
| Физические качества и их развитие. | 1 |  |
| Физиологические возможности организма при физических нагрузках. | 1 |  |
| Методы самоконтроля при физических нагрузках | 1 | 2 |
| Сдача нормативов по физической подготовке. Входящий и итоговый контроль. |  | 16 |
| Тестирование по легкой атлетике |  | 10 |
| Тестирование по мини-футболу |  | 10 |
| Тестирование по волейболу |  | 10 |
| Тестирование по баскетболу |  | 10 |
| Тестирование по настольному теннису |  | 8 |
| **2. Подготовка по видам спорта 98 ч** | Особенности спортивной гимнастики, техника безопасности на занятиях, правила страховки и самостраховки | 1 | 14 |
| Мини-футбол. Техника и тактика игры |  | 16 |
| Волейбол. Техника и тактика иры. |  | 16 |
| Баскетбол. Техника и тактика игры. |  | 16 |
| Настольный теннис. Техника и тактика игры. |  | 12 |
| Правила спортивных игр. Судейская практика. | 1 | 10 |
| Легкая атлетика. |  | 12 |
|  |  |  |
| **3. Обучение организации и проведении спортивно-массовых и военное-патриотических мероприятий** **20ч.**  | Особенности спортивно-массовых мероприятий, история возникновения проведения спортивных состязаний. |  | 2 |
| Правила составление положения спортивных соревнований | 2 | - |
| Составление положений спортивных соревнований по избранным видам, входящим в круглогодичную спартакиаду среди обучающихся техникума | - | 2 |
| Правила написания сценария спортивного мероприятия, особенности | 2 | - |
| Написание сценария по избранному спортивному мероприятию  | - | 2 |
| Виды военно-патриотических состязаний для образовательных организаций | 2 | - |
| Составление положения военно-спортивного праздника, посвященного Дню защитника Отечества в техникуме | - | 2 |
| Особенности подготовки и проведения военно-спортивного праздника, апробация проведения | - | 2 |
| Особенности организации приема норм ВСК «ГТО», правила организации судейства, правила выполнения нормативов | 2 | - |
| Итоги годичной работы студенческого спортивного клуба по организации и проведению мероприятий | 2 | - |
| **4. Творческая подготовка 16 ч.** | Культура сцены, исполнительская культура, особенности жанров музыкального, театрального и танцевального искусства, направления художественного творчества | 2 | - |
| Хореографическая подготовка | - | 3 |
| Создание образа на сцене | - | 2 |
| Составление композиций для спортивно-акробатических номеров | 1 | 8 |
|   |  |  |
|  |  |  |
| **5. Туристическая подготовка 16 ч.** | Наш край. Как организовать туристическое путешествие. Снаряжение туристов  | 4 | 2 |
| Топографическая подготовка.  | 2 | - |
| Ориентирование на местности. | - | 2 |
| Организация бивака  | 2 | - |
| Вязка узлов | - | 2 |
|  | Спортивный туризм  | - | 2 |
| Итоговый тест | 1 |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Всего: 220 ч.** |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |