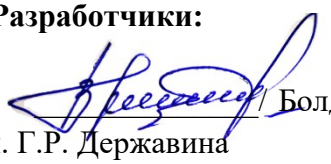
Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»
Державинский лицей

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор Державинского лицея
_____Т.Э.Мангер
«30» марта 2026г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного курса
«Прикладная физическая подготовка»
для 10-11 классов, год набора: 2026 г.
уровень образования: среднее общее
профиль обучения: универсальный

Тамбов, 2026 г.

Разработчики:



_____/ Болдырева В.Б., к.п.н., доцент, учитель Державинского лицея ТГУ им. Г.Р. Державина

Рабочая программа учебного курса «Прикладная физическая подготовка» рассмотрена и одобрена на заседании профильного педагогического объединения Державинского лицея от 02 марта 2026 г., протокол № 5.

Рабочая программа учебного курса «Прикладная физическая подготовка» утверждена на заседании Ученого совета Державинского лицея от 30 марта 2026 г., протокол № 14.

С О Д Е Р Ж А Н И Е

1	**Пояснительная записка**, в том числе:	**4**
	– основы разработки рабочей программы учебного курса	**4**
	– общая характеристика учебного курса	**5**
	– место учебного курса, курса в учебном плане основной образовательной программы среднего общего образования (далее ООП СОО)	**6**
2	**Планируемые результаты освоения учебного курса**	**6**
3	**Содержание учебного курса**	**20**
4	**Тематическое планирование учебного курса**	**47**
5	**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение реализации учебного курса**	**93**
6	**Приложения**	
7	**Приложение 1.** Оценочные материалы	**96**
8	**Приложение 2.** Календарно-тематическое планирование учебного курса	**110**
9	**Приложение 3.** Лист внесения изменений	**119**

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Современный уровень общественного развития требует постоянного повышения физической и спортивной подготовленности молодёжи; признания физической культуры одной из основных ценностей современного общества, активизации внутренней потребности в систематических физических занятиях молодого поколения не только в процессе обучения, но и в их дальнейшей жизнедеятельности.

Рабочая программа учебного курса «Прикладная физическая подготовка» для обучающихся университетских профильных классов разработана с учётом целевых установок государственной политики в сфере физической культуры и спорта, определенных в документах:

Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года,

Указ Президента РФ от 21 июля 2020 № 474 «О национальных целях развития РФ на период до 2030 года».

Актуальность учебного курса «Прикладная физическая подготовка» для старшеклассников в аспекте современного школьного образования как ресурса непрерывного образовательного процесса, элементом которого является личность, осознающая необходимость в физическом самосовершенствовании, определена его целями и задачами, содержанием и требованиями к результату обучения.

Учебный курс «Прикладная физическая подготовка» направлен:

– на развитие мотивации обучающихся к занятиям физической культурой и спортом;

– положительную динамику личных показателей физического развития, физической подготовленности, физического совершенствования каждого обучающегося;

– на формирование умений выполнять технические и тактические действия, приемы и физические упражнения из различных видов спорта важных для дальнейшего использования в двигательной, игровой и соревновательной деятельности на протяжении всей жизни человека.

Содержание курса представлено в виде четырех тематических модулей, каждый из которых используется в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни.

Предлагаемый курс носит познавательный, развивающий, интегрирующий характер. Он удовлетворяет общим целям современного общего образования, затрагивает аспекты знания, которые не отражены в учебном предмете «Физическая культура», обеспечивает межпредметные связи, мотивирует обучающихся к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне». Кроме того, в процессе освоения элективного курса формируются умения для организации внеурочной и досуговой деятельности.

Результативность курса может проявиться, прежде всего, в развитии физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств.

Нормативные, концептуальные и иные основы для разработки рабочей программы учебного курса:

1. Федеральный закон РФ от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Минобразования РФ от 17.05.2012 №413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»;
3. Приказ Минпросвещения России от 18.05.2023 №371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования»;
4. Приказ Минпросвещения РФ от 15.03.2021 №115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным

общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 26.06.2025 № 495 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и установлении предельного срока использования исключенных учебников и разработанных в комплекте с ними учебных пособий»;
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 23.07.2025 № 551 «Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача от 28.09.20 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;Концепция модернизации учебного курса «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, утвержденная решением Коллегии Министерства просвещения и науки РФ от 24.12.2018 года;
8. Устав, иные локальные акты ФГБОУ ВО «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина».

Общая характеристика учебного курса	
Цели и задачи изучения учебного курса	*Цель*: Создание условий для формирования у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни; приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями; формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации образовательной деятельности и организации активного отдыха. *Задачи:* – укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма; – формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта; – приобретение знаний о физической культуре и спорте, их

<table>
<tr><td></td><td>истории и современном развитии;
– обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
– воспитание положительных качеств личности, правил коллективного взаимодействия в учебной и соревновательной деятельности.</td></tr>
<tr><td>Межпредметные связи</td><td>
<table>
<tr><td>Предмет (название темы)</td><td>Содержание</td></tr>
<tr><td>«Физическая культура»</td><td>Разделы: «Легкая атлетика», «Гимнастика», «Гиревой спорт», , «Плавание»</td></tr>
<tr><td>«Начальная военная подготовка»</td><td>Раздел: «Основы допризывной подготовки»</td></tr>
</table>
</td></tr>
</table>

Место учебного курса в учебном плане ООП СОО

Учебный курс «Прикладная физическая подготовка» в учебном плане ООП СОО является обязательным учебным предметом по выбору обучающихся.

Объем учебного курса и распределение его по годам (классам) обучения		
Год обучения/класс	Общее количество часов	Недельная нагрузка в часах
1год/10 класс	34	1
2 год/11 класс	34	1

Оценка результатов освоения ООП СОО по учебному предмету «Прикладная физическая подготовка» проводится в соответствии с пунктом «Система оценки достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы среднего общего образования» целевого раздела ООП СОО и «Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по основной образовательной программе среднего общего образования в ФГБОУ ВО «Тамбовский государственный университет имени Г.Р.Державина».

Формы контроля и оценки знаний и умений в рамках промежуточной аттестации определяются учебным планом ООП СОО.

Демонстрационные варианты контрольно-измерительных и оценочных материалов приведены в приложении 1 к данной программе.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

Образовательные результаты, в т.ч. с учетом рабочей программы воспитания	Планируемые результаты	Раздел(ы)/ глава(ы) и/или тема(ы) учебного курса
Личностные	**1. Гражданское воспитание:** –сформированность гражданской позиции	Модуль «Легкая атлетика»,

	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 школе и детско-юношеских организациях; −умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением; −готовность к гуманитарной и волонтёрской деятельности.	«Гимнастика», «Гиревой спорт», «Плавание»
	2. Патриотическое воспитание: – 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 убеждённость, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу.	Модуль «Легкая атлетика», «Гимнастика», «Гиревой спорт», «Плавание»
	3. Духовно-нравственное воспитание: – 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 жиз-	Модуль «Легкая атлетика», «Гимнастика», «Гиревой спорт», «Плавание»

	ни в соответствии с традициями народов России.	
	4. Эстетическое воспитание: – 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; – убеждённость 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.	Модуль «Легкая атлетика», «Гимнастика», «Гиревой спорт», «Плавание»
	5. Физическое воспитание: – 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.	Модуль «Легкая атлетика», «Гимнастика», «Гиревой спорт», «Плавание»
	6. Трудовое воспитание: – 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.	Модуль «Легкая атлетика», «Гимнастика», «Гиревой спорт», «Плавание»
	7. Экологическое воспитание: – сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; осознание глобального характера экологических проблем;	Модуль «Легкая атлетика», «Гимнастика», «Гиревой спорт», «Плавание»

	– 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.	
	8. 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.	Модуль «Легкая атлетика», «Гимнастика», «Гиревой спорт», «Плавание»
Метапредметные	**Овладение универсальными познавательными действиями** *1) 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; *2) базовые исследовательские действия:* – владеть навыками учебно-исследо-	Модуль «Легкая атлетика», «Гимнастика», «Гиревой спорт», «Плавание»

	вательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; – овладение видами 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. *3) 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 право-	

	вым и морально-этическим нормам; – использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности; – владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.	
	Овладение универсальными коммуникативными действиями – *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. – *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 разработанным 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.	Модуль «Легкая атлетика», «Гимнастика», «Гиревой спорт», «Плавание»
	Овладение универсальными регулятивными действиями	Модуль «Легкая атлетика»,

	1) *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 курса 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. *2) самоконтроль:* –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; – уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению; – принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности; *3)принятие себя и других:* – принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства; – принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности; – признавать своё право и право других на ошибки; – развивать способность понимать мир с позиции другого человека.	«Гимнастика», «Гиревой спорт», «Плавание»
Предметные	**10 класс / 1 год обучения**	
	Модуль «Легкая атлетика» – знания о значении легкой атлетики, особенно бега, как средства повышения функциональных возможностей основных	Модуль «Легкая атлетика», «Гимнастика»

	систем организма и укрепления здоровья человека; – знания о роли легкой атлетики в направлениях: физическая культура, спорт, здоровье, безопасность, укрепление международных связей, достижениях выдающихся отечественных легкоатлетов, их вкладе в развитие легкой атлетики; – умение характеризовать виды легкой атлетики (бег, прыжки, метания, соревнования на стадионе, в манеже, пробеги по шоссе, кросс, спортивная ходьба); – знания легкоатлетических дисциплин и программ соревнований, состава судейской коллегии, функций судей, применение терминологии и правил проведения соревнований по различным видам легкой атлетики в учебной, соревновательной и досуговой деятельности; – использование основных средств и методов обучения основам техники различных видов легкой атлетики, знание прикладного значения легкой атлетики; – применение правил поведения и требований безопасности при организации занятий легкой атлетикой на стадионе, в легкоатлетическом манеже (спортивном зале) и вне стадиона; – умение выполнять комплексы упражнений, включающие общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в различных видах легкой атлетики, упражнения для изучения техники отдельных видов легкой атлетики и их совершенствование; – умение составлять и демонстрировать комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерные для легкой атлетики в целом и отдельно для бега, прыжков и метаний; – умение осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий легкой атлетикой, применять средства восстановления организма после физической нагрузки; – умение выполнять тестовые упражнения по физической подготовленности в различных видах легкой атлетики, участие в соревнованиях по легкой атлетике. **Модуль «Гимнастика»**	

	– формирование знаний по истории развития спортивной гимнастикой в мире и России; – соблюдение требований к местам проведения занятий спортивной гимнастикой, способность применять знания в самостоятельном выборе спортивного инвентаря (технические требования к инвентарю и оборудованию), правильного выбора и одежды, мест для самостоятельных занятий спортивной гимнастикой, в досуговой деятельности; – соблюдение правил техники безопасности во время занятий и соревнований по спортивной гимнастике, знание причин возникновения травм и умение оказывать первую помощь при травмах и повреждениях во время занятий; – соблюдение гигиенических основ образовательной, тренировочной и досуговой двигательной деятельности, основ организации здорового образа жизни средствами спортивной гимнастикой; – понимание физиологических и психологических основ обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств средствами спортивной гимнастики, современные формы построения отдельных занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью; – понимание физиологических основ деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами спортивной гимнастики; – способность понимать сущность возникновения ошибок в двигательной (технической) деятельности при выполнении упражнений спортивной гимнастики, анализировать и находить способы устранения ошибок; – способность понимать и анализировать последовательность выполнения упражнений спортивной гимнастики; – умение различать основные движения согласно биомеханической классификации; – умение характеризовать и демонстрировать правильную технику основных движений (наклоны, повороты,	

	перевороты, махи, размахивания, выпады, отжимания, жимы, прыжки и так далее); – умение составлять, подбирать элементы функциональной тренировки с целью составления комплексов из них; – участие в соревновательной деятельности на различных уровнях; – умение анализировать результаты соревнований, входящих в официальный календарь соревнований (международных, всероссийских, региональных) различать системы проведения соревнований по спортивной гимнастики, понимать структуру спортивных соревнований и физкультурных мероприятий по спортивной гимнастики и ее дисциплин (спортивная и художественная гимнастики) среди различных возрастных групп и категорий участников; – владение и применение способов самоконтроля в учебной, тренировочной и соревновательной деятельности, средств восстановления после физической нагрузки, способов индивидуального регулирования физической нагрузки с учетом уровня физического развития и функционального состояния; – способность характеризовать и демонстрировать средства общей и специальной физической подготовки, применять их в образовательной и тренировочной деятельности при занятиях спортивной гимнастикой; – развитие музыкального слуха, формирование чувства ритма, понимания взаимосвязи; – владение навыками разработки и выполнения упражнений круговой тренировки в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью; – умение характеризовать и подбирать музыку для самостоятельных комплексов тренировки с учетом интенсивности и ритма; – умение планировать, организовывать и проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, перечень и правила подбора и использования специального спортивного инвентаря и оборудования для занятий	

	спортивной гимнастикой; – умение проводить контрольно-тестовые упражнения по общей, специальной и технической подготовке по спортивной гимнастики в соответствии с методикой, выявлять особенности в приросте показателей физической подготовленности, сравнивать их с возрастными стандартами физической подготовленности; – знание и умение применять способы и методы профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения, знание понятий «допинг» и «антидопинг».	
Предметные	**11 класс/ 2 год обучения**	
	Модуль «Гиревой спорт» – способность анализировать результаты соревнований, входящих в официальный календарь соревнований (международных, всероссийских, региональных); – умение демонстрировать комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышечной системы с учетом индивидуальных особенностей; – формирование и закрепление навыков совершения соревновательных упражнений в гиревом спорте, овладение знаниями об истории, цели, тактике и правилах соревнований; – умение выполнять подводящие упражнения для совершенствования техники выполнения соревновательных движений (рывка и толчка): приседания с отягощением, тяги, наклоны, жимовые упражнения, выпрыгивания; – способность различать системы проведения соревнований по гиревому спорту, понимать структуру спортивных соревнований; – способность характеризовать влияние занятий гиревым спортом на физическую, психическую, интеллектуальную и социальную деятельность человека; – понимание роли и взаимосвязи развития физических качеств и специальной физической подготовки тяжелоатлетов в формировании и совершенствовании технического и тактического мастерства; – способность характеризовать и демонстрировать средства общей и специальной физической подготовки, применять их в образовательной и	Модуль «Гиревой спорт», «Плавание»

	тренировочной деятельности при занятиях гиревым спортом; – владение навыками разработки и выполнения физических упражнений различной целевой и функциональной направленности, используя средства гиревого спорта, применять их в тренировочной и соревновательной деятельности; – способность характеризовать, составлять и демонстрировать комплексы упражнений, формирующие двигательные навыки, технические приемы, характерные для гиревого спорта; – приобретение практического опыта организации самостоятельных систематических занятий гиревым спортом и участия в соревнованиях с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; – понимание сущности возникновения ошибок в двигательной деятельности в гиревом спорте, умение анализировать и находить способы устранения технических ошибок; – проводить анализ собственного выступления на соревнованиях и выступления соперников, выделять слабые и сильные стороны различных спортсменов, анализировать примененные ими тактические приемы и делать выводы; – умение контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений и артериального давления при выполнении упражнений на развитие физических качеств; – знание и понимание требований к местам проведения занятий гиревым спортом, способность применять знания в самостоятельном выборе спортивного инвентаря (технические требования к инвентарю и оборудованию); – знание и соблюдение правил техники безопасности во время тренировочных занятий и соревнований по гиревому спорту; – понимание причин возникновения травм и умение оказывать первую помощь при травмах и повреждениях во время занятий; – соблюдение гигиенических требований образовательной, тренировочной и	

	досуговой двигательной деятельности, основ организации здорового образа жизни; – освоение навыков оказания первой помощи при легких травмах; – обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий как видом спорта и формой активного отдыха и досуга; – способность проводить контрольно-тестовые занятия по общей, специальной и технической подготовке тяжелоатлетов в соответствии с методикой; – выявлять особенности в приросте показателей физической подготовленности, сравнивать их с возрастными стандартами физической подготовленности; – способность соблюдать правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований различного уровня по гиревому спорту в качестве зрителя или волонтера; способность применять способы и методы профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения, а также знание и соблюдение антидопинговых правил и норм поведения. **Модуль «Плавание»** – понимание значения плавания как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека, роли плавания в направлениях: физическая культура, спорт, здоровье, безопасность, укрепление международных связей, достижений выдающихся отечественных пловцов, их вклад в развитие плавания; – умение характеризовать виды плавания (спортивное плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду) и стили плавания (брасс, кроль на груди и кроль на спине, баттерфляй (дельфин); – знание дистанций и программ соревнований, состава судейской коллегии, функций судей, применение терминологии и правил проведения соревнований по плаванию в учебной, соревновательной и досуговой деятельности; – использование основных средств и методов обучения технике способов плавания, знание прикладного значения плавания и применение основных способов	

	спасения пострадавшего на воде, основных и подручных средств спасения на воде, способов плавания в экстремальных ситуациях; – владение правилами поведения и требованиями безопасности при организации занятий плаванием в плавательном бассейне, на открытых водоемах в различное время года, правилами купания в необорудованных местах; – умение выполнять комплексы упражнений, включающие общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше и в воде, упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования; – умение составлять и демонстрировать комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерные для плавания, демонстрировать технику проплывания отрезков на дистанции различными стилями плавания, выполнять различные старты и повороты; – освоение прикладных способов плавания, демонстрацию основных способов транспортировки пострадавшего на воде, применение спасательных средств; – умение осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий плаванием, применять средства восстановления организма после физической нагрузки; – выполнение тестовых упражнений по физической подготовленности в плавании, проплывание дистанции 50 метров вольным стилем без остановки, дистанции 25 метров различными стилями плавания в полной координации, участие в соревнованиях по плаванию.	

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Название разделов(а)/глав(ы) и/или тем(ы) учебного курса	Краткое содержание программы разделов(а)/ глав(ы) и/или тем(ы) учебного курса
10 класс	
Модуль «Лёгкая атлетика»	
Раздел 1. Знание о физкультурно-оздоровительной	План работы. Правила поведения и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

деятельности	
Тема 1.1. Вводное занятие.	
Раздел 2. История развития легкой атлетики	Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение. Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий
Тема 2.1. История развития легкоатлетического спорта.	
Раздел 3. Теоретические знания по технике безопасности легкоатлетических видов спорта	Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения. Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.
Тема 3.1. Места занятий, их оборудование и подготовка.	
Раздел 4. Практические занятия	
Тема 4.1. Совершенствование техники бега с низкого старта.	Совершенствование техники низкого старта достигается регулярным выполнением специализированных упражнений (3-4 раза в неделю), направленных на мощное выталкивание (2-3 раза в неделю) и взрывное стартовое ускорение.
Тема 4.2. Совершенствование физических качеств в контрольных упражнениях	Совершенствование физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) через контрольные упражнения достигается путем систематического тестирования и коррекции тренировочных программ. **Скоростно-силовые качества:** Прыжки через скакалку, прыжок в длину с места, бег на короткие дистанции (30/60/100 м). **Выносливость:** Бег на длинные дистанции (1000–3000 м), кроссы, челночный бег.
Тема 4.3. Обучение технике стартового разгона и бега по дистанции с максимальной скоростью.	Обучение спринту включает освоение низкого старта (команды «На старт», «Внимание», «Марш»), стартового разгона (15–30 м) с постепенным выпрямлением корпуса и бега по дистанции с максимальной частотой и длиной шагов. Ключ к успеху – мощное отталкивание, сохранение наклона в начале и расслабленная работа рук.
Тема 4.4. Совершенствование техники стартового разгона и бега по дистанции с максимальной скоростью.	Совершенствование техники стартового разгона и бега по дистанции достигается многократным повторением низкого старта (15-20 м), бегом с ускорением (30-70 м), использованием скоростно-силовых упражнений (прыжки, бег в гору) и акцентом на быстрый переход от наклонного положения к прямому бегу.
Тема 4.5. Обучение технике движения рук в беге.	Правильная работа рук в беге – это согнутые под углом ~90° локти, расслабленные плечи и движение рук вдоль корпуса без пересечения центральной линии груди. Основные действия включают

	движение от плеча, а не локтя, синхронно с шагами, что обеспечивает баланс, экономию энергии и помогает поддерживать темп, особенно при спринте.
Тема 4.6. Закрепление техники элементов бега на короткие дистанции.	Закрепление техники спринта (бега на короткие дистанции) достигается многократным повторением элементов: низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование. Ключ – автоматизация движений, развитие скоростно-силовых качеств и работа над расслаблением. **Основные упражнения для закрепления техники:** • **Низкий старт:** Многократное выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!» с упором на мощное отталкивание. • **Стартовый разгон:** Бег с низкого старта на 15–30 м, контролируя наклон корпуса (10–15°) и постепенное выпрямление. • **Специальные беговые упражнения (СБУ):** Бег с высоким подниманием бедра, «семенящий» бег, прыжки с ноги на ногу (многоскоки) для улучшения частоты и длины шага. • **Бег с хода:** Ускорения на 30–60 м с акцентом на активную работу рук и постановку стопы на переднюю часть. • **Финиширование:** Отработка максимальной скорости до финишной линии без снижения темпа.
Тема 4.7. Прыжки в длину с разбега. Обучение техники отталкивания в прыжках в длину с разбега.	Прыжок в длину с разбега включает четыре фазы: разбег, отталкивание, полет и приземление. Техника отталкивания – ключевой момент, требующий быстрого (стопорящего) постановки толчковой ноги на место отталкивания, выпрямления её в колене и активного маха свободной ногой и руками вверх для создания траектории полета. **Основные аспекты техники отталкивания:** • **Постановка ноги:** Толчковая нога ставится быстро, почти прямой, на всю стопу, с пятки. • **Действие:** Активное выпрямление толчковой ноги в сочетании с махом другой ноги (согнутой в колене) вперед-вверх. • **Положение корпуса:** В момент отталкивания туловище вертикально, взгляд направлен вперед. • **Руки:** Активное движение рук разноименно ногам помогает подлету. **Обучение технике отталкивания (поэтапно):** 1. **Имитация:** Постановка толчковой ноги, перекаты с пятки на носок. 2. **Прыжки «в шаге»:** Выполнение прыжка с 3-5 шагов разбега с акцентом на активный взлет. 3. **Запрыгивание:** Прыжки с короткого разбега на возвышение (мат, тумба) для тренировки высокого вылета. 4. **Комплекс:** Прыжки с разбега 7–9 шагов, контролируя постановку ноги и мах.
Тема 4.8. Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега. Совершенствование техники приземления в прыж-	Совершенствование техники прыжков в длину направлено на развитие скорости, мощности отталкивания и эффективности приземления. Ключевые методы включают ускоренный разбег, имитацию «взрывного» отталкивания, использование бега в сочетании с переходом к прыжку, а также тренировку мягкого приземления с выносом ног. Обучение связке «разбег-отталкивание» строится на постепенном ускорении и активном переходе от бега к прыжку. Ключ –

ках в длину с разбега. Обучение технике разбега в сочетании с отталкиванием.	сочетание высокой скорости, энергичного маха ногой/руками и резкого стопорящего толчка без потери ритма. **Основные упражнения:** 1. **Прыжки «в шаге»:** Отталкивание на каждый 3-5-й беговой шаг, фокус на удержании положения «в шаге». 2. **Разбег с отталкиванием:** 3–7 беговых шагов с постепенным увеличением скорости и переходом на прыжок. 3. **Имитация:** Постановка толчковой ноги с пятки на всю стопу в сочетании с махом. 4. **«Напрыгивание»:** Прыжки с 3-5 шагов на возвышение (маты, тумбу), заставляющие поднимать таз.
Тема 4.9. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Совершенствование техники отталкивания и правильного выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании.	Прыжки способом «перешагивание» – эффективный метод обучения, требующий точного разбега под углом 30–45°, быстрого отталкивания дальней от планки ногой и последовательного переноса ног («ножницы»). Совершенствование включает мощный вынос маховой ноги, активную работу рук вверх и ранний наклон корпуса, обеспечивая преодоление планки.
Тема 4.10. Совершенствование техники отталкивания с разбега.	Совершенствование техники отталкивания в прыжках с разбега направлено на максимальное использование скорости разбега, активную постановку стопы, мощный мах и переход к полету. Ключевые действия включают повышение скорости на последних шагах, жесткую постановку толчковой ноги с пятки на носок, взрывное выпрямление толчковой и активный мах. **Основные направления совершенствования:** • **Активность постановки толчковой ноги:** Важно уменьшить время амортизации (сгибания толчковой ноги) и быстро начать активный толчок, чтобы снизить потери скорости разбега. • **Последние шаги разбега:** Совершенствуется ритм, при котором предпоследний шаг длиннее, а последний – короче и быстрее. Это обеспечивает снижение центра масс для последующего взлета. • **Маховые движения:** Эффективность увеличивается за счет активного выноса маховой ноги, согнутой в колене, и энергичного движения рук, что помогает сбалансировать тело и увеличить высоту взлета.
Тема 4.11. Метание малого мяча. Совершенствование хлёсткого движения руки в момент финального усилия.	Метание малого мяча (обычно 150 г) – легкоатлетическое упражнение на дальность или точность, выполняемое из-за головы через плечо. Техника включает держание (фалангами пальцев), замах, разбег (или с места) и финальное усилие («хлест» рукой), задействующее мышцы ног, корпуса и рук для максимальной скорости вылета. Совершенствование хлёсткого движения руки (кисти) в финальной фазе метания достигается через последовательное включение мышц ног, корпуса и плечевого пояса, завершаясь резким «рывком» кисти. Ключевые упражнения включают метание утяжеленных мячей, броски из-за головы с акцентом на отставание снаряда и тренировку кистевого усилия.
Тема 4.12. Совершенствова-	Совершенствование положения «натянутый лук» (максимальное растяжение мышц передней поверхности тела) достигается через

ние выхода в положение «натянутый лук» в фазе финального усилия. Обучение технике выполнения скрестного шага.	постановку правой ноги на пятку (носок внутрь), поворот таза вперед, отставание метающей руки назад-вверх и отклонение корпуса назад. Ключевые упражнения включают имитацию броска, метание с укороченного разбега и работу над хлестким движением. Метание малого мяча со скрестного шага – это ключевой элемент финальной стадии разбега, обеспечивающий высокую скорость вылета снаряда. Техника включает отведение мяча назад, быстрое выполнение скрестного шага правой ногой перед левой, поворот таза и переход в положение «натянутого лука». Основная задача – синхронизировать работу ног с выносом руки. **Основные фазы техники метания (с 3-4 шагов)** 1. **Отведение мяча:** Начинается на первый бросковый шаг, мяч отводится «вперед-вниз-назад», правая рука выпрямляется, туловище разворачивается правым боком к цели. 2. **Скрестный шаг:** Выполняется на второй (или третий) шаг. Правая нога активным маховым движением проносится скрестно перед левой. Таз разворачивается влево-вперед, а плечи остаются сзади. 3. **Постановка ноги:** Левая нога ставится на грунт «стопорящим» движением на пятку с перекатом на носок. Правая нога, согнутая в колене, разгибается, проталкивая таз вперед. **Финальное усилие:** Рука с мячом проходит над плечом, создавая «натянутый лук» (корпус прогнут, мяч сзади), после чего следует резкий бросок.
Тема 4.13. Совершенствование метания малого мяча с одного, двух и трех бросковых шагов в цель.	Совершенствование метания малого мяча в цель базируется на автоматизации бросковых шагов (один, два, три) и финального усилия. Основной акцент делается на синхронизации отведения мяча с ритмом шагов, правильном положении «натянутого лука» и точности попадания, используя упражнения с постепенным усложнением: от метки к цели. **Ключевые аспекты совершенствования (техника по):** **1 бросковый шаг (перекрестный):** Тренировка резкого выноса правой ноги (для правшей) вперед-скрестно с одновременным отведением руки, акцент на финальный бросок. • **2 бросковых шага:** Сочетание «левая-правая (крестный)», тренировка мягкого перехода от разбега к броску. • **3 бросковых шага (классика):** Считается наиболее эффективным («правая-левая-крестный»), позволяет развить максимальную скорость снаряда. • **Целевая точность:** Метание в обручи, щиты, или на заданное расстояние, концентрируясь на траектории полета.
Обобщающее повторение по модулю «Лёгкая атлетика»	Закрепление метания малого мяча на дальность с двух, трёх бросковых шагов.
Модуль «Гимнастика»	
Раздел 1. История и этапы развития гимнастики	Гимнастика Средневековья и в Эпоху возрождения. Гимнастика в новое время. Возникновение национальной системы гимнастики и ее значение в формировании должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни.
Тема 1.1. История развития гимнастики.	

Раздел 2. Теоретические знания по технике безопасности на занятиях гимнастикой	Техника безопасности на гимнастике требует обязательной разминки, исправного оборудования, использования матов и строгой дисциплины. Запрещено выполнять упражнения без страховки тренера, входить в зал без разрешения, носить украшения или иметь при себе опасные предметы. Спортивная форма должна быть удобной, а обувь – с не скользящей подошвой
Тема 2.1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Правила поведения на занятиях.	
Раздел 3. Практические занятия	
Тема 3.1. Строевые упражнения	**Строевые упражнения в гимнастике** – это совместные или одиночные действия занимающихся, выполняемые в строю (шеренга, колонна) по команде или распоряжению, направленные на организацию группы, воспитание дисциплины, развитие правильной осанки, чувства ритма и навыков коллективных действий. Они включают построения, перестроения, повороты, размыкания/смыкания и передвижения. **Основные группы и примеры строевых упражнений:** • **Строевые приемы:** «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», расчет по порядку. • **Построения и перестроения:** Построение в шеренгу/колонну, перестроение из одной шеренги в две-три, перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре и т.д.. • **Передвижения:** Строевой и походный шаг, движение строевым шагом, повороты в движении. • **Размыкания и смыкания:** Увеличение или уменьшение интервалов и дистанции в строю.
Тема 3.2. Общеразвивающие упражнения	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) в гимнастике – это специально подобранные движения для рук, ног, туловища и шеи, направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие гибкости, силы и улучшение координации. Они включают наклоны, повороты, вращения, махи, приседания и выпады, выполняемые без предметов или с предметами (скакалки, мячи, обручи). **Основные группы ОРУ в гимнастике** Упражнения классифицируются по воздействию на различные части тела: • **Для рук и плечевого пояса:** Сгибание-разгибание рук (отжимания), круговые движения, махи, упражнения с гантелями. • **Для шеи:** Наклоны вперед, назад, в стороны, повороты и круговые движения головой. • **Для туловища:** Наклоны (вперед, назад, в стороны), повороты, "мостик", вращения тазом. • **Для ног:** Приседания, выпады, махи, круговые движения стопой, ходьба.
Тема 3.3. Акробатические	Группировка из упора сидя сзади – акробатическое упражнение, выполняемое быстрым сгибанием ног и подтягиванием коленей к

упражнения. Группировка из различных исходных положений из «упора сидя сзади». Положения лежа на спине.	плечам с захватом голеней руками, округлением спины и наклоном головы на грудь. Это упражнение развивает гибкость, координацию и плотность тела, служа основой для перекатов и стоя на лопатках. **Техника выполнения (из упора сидя сзади)** 1. **Исходное положение (и.п.):** Упор сидя сзади (сидя, руки прямые на полу сзади, опираются ладонями, ноги прямые вместе). 2. **Действие:** Быстро согнуть ноги, подтянуть колени к груди, обхватить голени руками. 3. **Финиш:** Сгруппироваться: спина округлена, голова прижата подбородком к груди, колени вместе прижаты к плечам. **Другие варианты группировки** • **Из упора присев:** Самый распространенный способ, часто используется для перекатов назад. • **Из положения лежа на спине:** Руки могут быть за головой или вдоль тела; при сгруппировке руки быстро переносят к голеням. • **Стойка на лопатках согнув ноги:** Переход из группировки в стойку с опорой на лопатки и поддержкой поясницы.
Тема 3.4. Акробатические упражнения. Перекаты в группировке вперед-назад. Перекаты в положении «лодочка» влево, вправо.	Перекаты в группировке – это гимнастическое вращение тела с последовательным касанием опоры без переворота через голову. Это подводящее упражнение к кувыркам, выполняемое плотно сгруппировавшись (подбородок к коленям, спина круглая). **Техника выполнения:** • **Перекат назад:** Из упора присев или седа, не разжимаясь, перекатиться на спину, лопатки, коснуться мата затылком и перекатом вперед вернуться в исходное положение. • **Перекат вперед:** Из седа в группировке или из упора присев (после переката назад) перекатиться на спину, затем резко вперед, сохраняя плотную группировку, для возвращения в сед или упор присев. Перекаты в «лодочке» (на животе) – это эффективное упражнение для укрепления мышц спины и ягодиц, улучшающее подвижность позвоночника. Оно выполняется за счет раскачивания тела из стороны в сторону, удерживая прогиб. **Техника выполнения:** 1. **Исходное положение:** Лечь на живот, руки вытянуть вперед, ноги прямые. 2. **Действие:** Одновременно поднять прямые руки, грудь и ноги (поза «лодочка»/«лодочка»). 3. **Перекаты:** Напрягая мышцы спины, сделать перекат на левый бок, затем плавно – на правый. 4. **Дыхание:** Вдох при подъеме, выдох при перекате.
Тема 3.5. Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад из различных исходных положений.	Кувырки – это гимнастические перекаты через голову с опорой на руки. Ключевые элементы: плотная группировка (колени к груди, подбородок прижат), округленная спина. Основные виды выполняются из упора присев или стойки, вперед или назад, с последующим возвращением в упор присев или вставанием. **Кувырок вперед** 1. **ИП: Упор присев.** Руки на мате, таз поднять, голову прижать к груди. 2. **Действие:** Оттолкнуться ногами, перекатиться на лопатки, со-

Стойка на лопатках из «упора сидя сзади», из «упора присев».	храняя группировку. 3. **Завершение:** Встать без помощи рук. • **Разновидности:** из стойки ноги врозь, с разбега, длинный кувырок. **Кувырок назад** 1. **ИП: Упор присев.** Руки перед собой, спина круглая. 2. **Действие:** Перекат назад на ягодицы, затем на спину. В момент касания лопатками пола поставить руки за плечи (ладонями на мат). 3. **Завершение:** Оттолкнуться руками, перевернуться через голову и принять упор присев. Стойка на лопатках («березка») – это акробатическое упражнение, выполняемое перекатом назад из упора присев или сидя. Ключевые моменты: опора на лопатки и плечи, локти не разводить, спина прямая, ноги вертикальны. Требует контроля таза и напряжения мышц пресса/спины, удерживая позицию. **Стойка на лопатках из «упора присев»** 1. **Исходное положение (И.П.):** Упор присев, руки на полу перед стопами или обхватывают середину голени. 2. **Выполнение:** Выполнить перекат назад, перенося вес на верхнюю часть спины (лопатки). В момент касания лопатками пола резко поднять таз и ноги вверх. 3. **Фиксация:** Руками упереться в поясницу (пальцы вверх, локти не разводить широко), выпрямить ноги и корпус в прямую вертикальную линию. 4. **Возврат:** Согнуть ноги, опустить таз, перекатом вперед вернуться в упор присев. **Стойка на лопатках из «упора сидя сзади»** 1. **И.П.:** Упор сидя сзади (сидя, ноги вместе, руки на полу сзади). 2. **Выполнение:** Сгибая ноги, выполнить перекат назад. 3. **Фиксация:** С перекатом на лопатки, руки переставить под поясницу, выпрямляя ноги вверх, переходя в стойку на лопатках.
Тема 3.6. Акробатические упражнения. Мост из положения лежа на спине.	Мост из положения лежа на спине – это гимнастическое упражнение, формирующее арочный прогиб позвоночника с опорой на руки и стопы. Исходное положение: лежа, ноги согнуты, стопы на ширине плеч, ладони за плечами. Выполняется одновременным выпрямлением рук и ног. Улучшает гибкость, укрепляет мышцы спины. **Техника выполнения моста из положения лежа:** 1. **Исходное положение:** Лягте на спину, согните ноги в коленях и поставьте их на ширину плеч, максимально приблизив пятки к ягодицам. 2. **Постановка рук:** Согните руки, поставьте ладони на пол за плечами, пальцами к плечам, локти направлены вверх. 3. **Подъем:** На выдохе одновременно выпрямляйте руки и ноги, выгибая спину дугой. Голову держите свободно, отведя назад (направлена вниз). 4. **Фиксация:** Старайтесь полностью выпрямить руки и ноги, перенося массу тела на верхнюю часть корпуса. Удерживайте позицию 3–5 секунд. 5. **Завершение:** Медленно согните руки и ноги, опуская таз на пол.

Тема 3.7. Перекладина (низкая, высокая). Размахивание: подтягиванием, изгибами в висе, махом другой.	Размахивание на перекладине — это базовый гимнастический элемент для развития координации, силы хвата и мышц кора. Оно включает плавное движение тела, переходящее в подтягивание, изгибы («лодочка»-«группировка») в висе, а также махи ногами для набора амплитуды перед выполнением переворотов или соскоков. **Техника выполнения** 1. **Исходное положение:** Вис на перекладине (хват сверху, руки прямые). 2. **Движение:** Начинать движение с небольших махов, постепенно увеличивая амплитуду. 3. **Изгибы:** В передней точке – прогиб, в задней – активное оттягивание в плечах, как рекомендуется в. 4. **Акцент:** Сильное прогибание вперед и фиксация положения ног при махе.
Подъёмы: переворотом из виса, правой (левой) и подъём разгибом, из размахивания в висе.	Подъем переворотом и разгибом – базовые силовые и маховые элементы на перекладине. **Подъем переворотом** выполняется из виса силой (или махом) через перенос ног к перекладине с последующим переворотом. **Подъем правой/левой** – это перемах ногой в висе с переворотом. **Подъем разгибом** совершается из размахивания, переходя из виса в упор за счет резкого разгибания. **1. Подъем переворотом из виса (силой)** • **И.П. (Исходное положение):** Вис хватом сверху (руки на ширине плеч). • **Техника:** Подтянуться, одновременно поднимая прямые ноги (или согнув их) к перекладине, коснувшись её голенями или бедрами. Пронести ноги над перекладиной, продолжая переворот, и опустить их за перекладину, одновременно выпрямляя руки. • **Ошибки:** Преждевременный наклон головы назад, слабый мах ногами. **2. Подъем правой (левой) переворотом** • **Техника:** Из виса (или после маха) перемах правой (левой) ногой под перекладину, с последующим переворотом и выходом в упор «правая (левая) впереди». **3. Подъем разгибом из размахивания в висе** • **Техника:** Из виса выполняется размахивание. На махе вперед (или назад) тело посылается вверх-вперед, таз подтягивается к перекладине. В высшей точке выполняется резкое разгибание в тазобедренных суставах (разгиб) с одновременным подтягиванием руками, чтобы перейти в упор.
Тема 3.8. Перекладина (низкая, высокая). Обороты: оборот вперёд в упоре; оборот вперёд в упоре – ноги врозь правой (левой), назад в упоре – ноги врозь правой (левой).	Обороты в упоре – базовые гимнастические элементы на перекладине или брусьях. Оборот вперед выполняется из упора, махом назад и сильным наклоном вперед с прогибом или группировкой (зависит от типа). Варианты с ногами врозь требуют перемаха одной ногой через снаряд для прохода, сохраняя упор на руках. **Техника выполнения:** • **Оборот вперёд в упоре:** 1. Из упора сделать мах назад, увеличивая скорость. 2. На махе вперёд направить плечи вперед, тело прогнуть (или сгруппироваться для быстрого оборота).

	3. Вращение происходит вокруг перекладины с опорой на прямые руки до возвращения в упор. • **Оборот вперёд в упоре – ноги врозь правой (левой):** 1. Начать оборот вперёд. 2. В фазе перехода под снаряд одна нога (правая/левая) проносится снаружи снаряда (ноги врозь), другая остается внутри. 3. Завершить оборот в упоре ноги врозь. • **Назад в упоре – ноги врозь правой (левой):** 1. Из упора ноги врозь (после оборота вперед) выполнить мах вперёд. 2. На махе назад, не сгибая рук, перенести прямую ногу над снарядом. 3. Соединить ноги в упоре (или перейти в исходное положение)
Повороты: из упора ноги врозь правой (левой) перемахом ноги вперёд с поворотом кругом.	Поворот из упора ноги врозь правой (левой) перемахом ноги вперёд с поворотом кругом – это гимнастическое упражнение, выполняемое на снаряде (например, перекладина, брусья). Перемах выполняется прямыми ногами из упора верхом, с опорой на одну руку, переводя тело в положение спиной к снаряду. **Техника выполнения (на примере перемаха правой):** 1. **Исходное положение:** Упор ноги врозь правой (правая нога вперёд, левая назад). 2. **Действие:** Начать перемах правой ногой вперёд. 3. **Поворот:** В момент перемаха перенести тяжесть тела на левую руку, отпустить правую руку, поворачиваясь на 180° (кругом) на левой руке и бедрах. 4. **Завершение:** Встать в упор (ноги врозь или сомкнутые) спиной к снаряду, перехватившись руками.
Соскоки: махом вперёд, махом назад, соскок другой.	Соскоки в гимнастике – завершающие элементы комбинации, выполняемые махом вперёд, назад или с переворотом (сальто). Соскок махом назад обычно выполняется из упора, а махом вперёд – из виса или упора, часто с поворотами. Основные виды: махом вперёд/назад (с поворотом 180° или дугой), сальто (вперед/назад). **Основные виды соскоков** • **Соскок махом вперёд:** Часто выполняется из упора на брусьях или перекладине. Гимнаст делает мах назад, затем сильный мах вперёд, отпуская снаряд в высшей точке и выполняя приземление. • **Соскок махом назад:** Выполняется аналогично, но отталкивание происходит при движении тела назад. Применяется на перекладине и брусьях. • **Соскок дугой (или переворотом):** Более сложный элемент, где гимнаст выполняет перелет или переворот через спину/живот, часто с поворотом на 180° или 360°. • **Соскок сальто:** Кульминационный момент, например, двойное сальто вперёд в группировке махом назад из упора на параллельных брусьях.
Тема 3.9. Брусья (низкие и высокие). Подъёмы: махом вперёд, махом назад, подъём	Гимнастические подъемы (махом, разгибом) – это технические элементы перевода тела из виса в упор. Подъем махом основан на инерции, а подъем разгибом – на резком разгибании в тазобедренных суставах с фиксацией плеч. Основная техника включает мах вперед/назад, спад в вис согнувшись и энергичное

разгибом из упора на руках согнувшись, подъём разгибом из виса согнувшись.	выпрямление в упор. **Основные виды гимнастических подъемов** • **Подъем махом вперед:** Выполняется из размахивания в упоре на руках. В конце маха вперед ноги посылаются вверх-вперед, таз подтягивается к перекладине (или брусьям), фиксируя упор. • **Подъем махом назад:** Начинается из виса. В махе назад тело прогибается, а при прохождении нижней точки производится быстрое движение плечами назад с переходом в упор. • **Подъем разгибом из виса согнувшись:** Чаще выполняется на брусьях. Из виса согнувшись (ноги к перекладине/жердям) махом вперед и резким разгибанием ног и тела вверх-вперед, гимнаст переходит в упор. • **Подъем разгибом из упора на руках согнувшись:** Исходное положение – упор на руках. Делается спад (махом вперед) в вис согнувшись, после чего выполняется подъем разгибом (как указано выше). **Ключевые моменты техники** 1. **Спад:** Быстрое движение из упора в вис согнувшись (спад в вис согнувшись) для набора инерции. 2. **Разгиб (взлет):** Активное движение ногами вперед-вверх, при этом руки держатся прямо, а плечи движутся назад, чтобы поднять таз к снаряду. 3. **Завершение:** Приход в упор с прогнутой спиной, плечи должны находиться над точкой хвата.
Стойки и кувырки: силой, согнувшись – стойка на плечах, из седа – ноги врозь – кувырок вперёд, из стойки на плечах – кувырок вперёд в сед – ноги врозь.	Комплекс акробатических упражнений включает стойку на плечах силой согнувшись (с опорой), кувырок вперед из седа ноги врозь (с опорой рук) и переход из стойки на плечах в сед ноги врозь через кувырок. Техника требует контроля мышц пресса, гибкости и фиксации промежуточных положений. **1. Стойка на плечах силой согнувшись (из упора лежа/согнувшись)** • **Техника:** Из упора согнувшись, руки упираются в пол, поднять таз, затем силой выпрямить ноги вверх, перенося вес на плечи и лопатки. • **Ключевой момент:** Максимально подтянуть таз к плечам, держать спину ровной, ноги прямые (согнувшись) перед выходом в вертикаль. **2. Кувырок вперёд из седа – ноги врозь** • **Техника:** Из седа ноги врозь (руки между ног на полу), наклониться вперед, прижать подбородок к груди. • **Движение:** Оттолкнуться руками, перекатиться через спину, в момент переката перехватить руки на голени или оставить опору руками спереди, чтобы выйти в сед ноги врозь. **3. Кувырок вперёд в сед – ноги врозь из стойки на плечах** • **Техника:** Из стойки на плечах (локти на ширине плеч) медленно опускать ноги, не сгибая их (или согнувшись), перекатиться на лопатки-спину. • **Движение:** В момент перехода на спину ноги разводятся врозь, руки упираются в пол между ногами, завершая движение в седе ноги врозь.
Тема 3.10. Брусья	Упоры в гимнастике – положения, где плечи выше точек опоры.

(низкие и высокие). Упоры: упор на предплечьях, упор на локтях, упор на руках, упор на руках согнувшись.	Основные виды: • **Упор на предплечьях (лежа):** Опора на предплечья, параллельные друг другу, тело прямое. • **Упор на локтях:** Часто аналогичен упору на предплечьях (планка). • **Упор на руках (лежа):** Прямые руки под плечами, тело образует прямую линию. • **Упор на руках согнувшись (лежа):** Нижняя точка отжимания, грудь близко к полу, локти отведены.
Размахивание: в упоре, в упоре на руках, в висе.	Размахивание в гимнастике – основа маховых движений, направленная на развитие силы и координации. Включает работу в висе (тело ниже хвата) и упоре (выше хватов), требуя жесткой фиксации спины, контроля плеч и последовательного расслабления/напряжения мышц для увеличения амплитуды маха. **Основные виды размахиваний:** • **В висе (на перекладине/кольцах):** Движение начинается из виса прогнувшись, плечи фиксированы. Мах назад – прогнуться, мах вперед – согнуться в тазобедренных суставах, стремясь увеличить радиус. • **В упоре (на брусьях/перекладине):** Амплитудное движение тела из упора прогнувшись (назад) в упор углом или согнувшись (вперед), плечи удерживаются прямо. • **В упоре на руках (на брусьях):** Маховые движения выполняются на предплечьях, акцент на работу плечевого пояса и фиксацию таза.
Тема 3.11. Брусья (низкие и высокие). Круг правой с поворотом налево – кругом – поочерёдным перехватом рук.	Элемент выполняется из упора. Махом правой дугой книзу выполняется круг, сопровождающийся поворотом налево на 180° или 360° (кругом) вокруг оси левой руки, завершаясь последовательным (поочередным) перехватом рук для возвращения в исходное положение или перехода в упор сзади/верхом. **Краткая техника:** • **И.П.:** Упор на брусьях. • **Действие:** Перенос прямой правой ноги по кругу (дугой вниз-наружу) с одновременным переносом веса на левую руку, поворот корпуса налево, перехват правой, затем левой руки.
Тема 3.12. Брусья (низкие и высокие). Соскоки: махом вперёд, махом вперёд с поворотом кругом, боком, углом – махом назад, ноги врозь на концах жердей.	Основные соскоки с параллельных брусьев выполняются в конце маха: • **Махом вперёд:** из упора, мах вперёд, оттолкнуться руками, прогнуться, приземление боком. • **Махом вперёд с поворотом (кругом):** мах вперёд, перехват руки, поворот на 180° в сторону, оттолкнуться. • **Боком:** из седа на бедре (или упора), мах ногами над жердью с поворотом корпуса. • **Углом – махом назад:** поднять прямые ноги (угол), мах назад с перемахом обеих ног через жердь. • **Ноги врозь:** из высокого маха вперёд в упоре, ноги врозь, толчок руками, приземление боком к брусьям.
Тема 3.13. Опорные прыжки. Прыжок, ноги врозь через	Прыжок ноги врозь через козла в ширину (высота 100–110 см) – это опорный прыжок, состоящий из разбега, мощного толчка ногами, постановки рук на дальнюю часть снаряда, быстрого

козла – в ширину.	разведения ног с упором руками, полета и приземления. Ключевой момент – энергичный толчок руками, прогиб в фазе полета и приземление в стойку ноги врозь с амортизацией. **Техника выполнения по фазам: Разбег и отталкивание:** Разбег с постепенным увеличением скорости, мощный одновременный толчок ногами от гимнастического мостика. 1. **Наскок и опора:** В полете руки выносятся вперед, ставясь на дальнюю часть козла. Тело поднимается выше горизонтали. 2. **Толчок руками (фаза полета):** Энергичный нажим руками с одновременным разведением ног в стороны. Важно разгибаться в тазобедренных суставах после толчка. 3. **Приземление:** В полете зафиксировать прямую позу, затем руки поднять вверх, ноги слегка согнуть для амортизации при приземлении.
Тема 3.14. Опорные прыжки. Прыжок, согнув ноги, через козла в ширину.	Опорный прыжок, согнув ноги, через козла в ширину выполняется с разбега, мощного толчка ногами и активного отталкивания руками. В безопорной фазе ноги максимально притягиваются к груди (группировка), а после пролета над снарядом выпрямляются для мягкого приземления в полуприсед, руки вверх-наружу. **Техника выполнения по фазам:** 1. **Разбег:** Равномерно ускоряющийся, последние шаги быстрые. 2. **Наскок на мостик:** Толчком одной ноги выполняется наскок на мостик двумя ногами. 3. **Толчок ногами:** Энергичный, направлен вверх-вперед, выполняется одновременно с взмахом руками к месту опоры (дальняя часть козла). 4. **Опора:** Руки ставятся на козла, выполняется быстрый толчок руками, одновременно с которым ноги сгибаются в коленях и тазобедренных суставах, подтягиваясь к груди. 5. **Перелет и приземление:** После пролета над снарядом тело разгибается, ноги выпрямляются. Приземление осуществляется мягко в полуприсед, руки идут вверх-встороны для баланса.
Обобщающее повторение по модулю «Гимнастика»	Закрепление прыжка углом через козла в ширину.
Модуль «Гиревой спорт»	
Раздел 1. История и этапы развития в гиревом спорте	
Тема 1.1. История и этапы развития в гиревом спорте	Гиревой спорт – это дисциплина силовой выносливости, зародившаяся на основе народных забав и цирковых выступлений с ядрами (XVII–XIX вв.). Современный этап развития начался в СССР в 1940-х, официально признан в 1985 году, и сейчас включает двоеборье (толчок, рывок) и длинный цикл, с активным развитием Всероссийской федерацией гиревого спорта. **Основные этапы развития гиревого спорта:** • **Предыстория (конец XVII – начало XX вв.):** Гири (изначально пушечные ядра с ручками) использовались для демонстрации силы на ярмарках, в цирках и в рамках подготовки атлетов в кружках В.О. Краевского.

	• **Зарождение (1940–1950-е гг.):** 24 октября 1948 года состоялся 1-й всесоюзный конкурс силачей в Москве. Гиревой спорт начал оформляться под патронажем тяжелой атлетики, привлекая массу молодежи в СССР. • **Становление (1960–1970-е гг.):** В 1962 году разработаны первые официальные правила соревнований, гиревой спорт включен в классификацию спортивных видов в республиках СССР. • **Официальное признание (1980-е гг.):** В 1985 году вид спорта стал официально признанным, а в 1987 году создана Всесоюзная федерация гиревого спорта СССР. • **Современный период (с 1990-х):** Образована Международная федерация гиревого спорта (МСГС), проводятся Чемпионаты мира и Европы, гиревой спорт популярен по всему миру, включая выступления женщин и жонглирование. **Ключевые дисциплины:** 1. **Двоеборье:** Толчок двух гирь от груди, рывок гири одной рукой (поочередно). 2. **Толчок по длинному циклу:** Подъем двух гирь на грудь, затем толчок вверх, опускание на грудь и сброс (и наоборот).
Раздел 2. Теоретические знания по технике безопасности на занятиях гиревым спортом	
Тема 2.1. Техника безопасности и предупреждение травматизма. Правила поведения на занятиях.	Занятия гиревым спортом требуют строгого соблюдения техники безопасности: обязательная разминка, использование исправного инвентаря на помосте, соблюдение дистанции (минимум 1,5–2 метра) и контроль техники выполнения упражнений. Для предупреждения травм необходимо избегать резких движений, использовать магнезию, тренироваться в специальной обуви и не заниматься с гирями без тренера. **Основные правила техники безопасности** • **Организация места:** Выполнять упражнения только на специализированном, нескользящем помосте. • **Осмотр инвентаря:** Перед использованием проверить целостность гирь (ручки не должны иметь трещин), убедиться в надежности фиксации весовых дисков. • **Дистанция:** Во время махов и рывков строго контролировать зону вокруг, чтобы не травмировать окружающих сорвавшейся гирей. • **Одежда:** Использовать удобную спортивную форму и обувь с нескользящей подошью. Обязательно снимать браслеты, кольца и часы. • **Запреты:** Запрещается заниматься с влажными ладонями (пользоваться магнезией), самостоятельно без тренера, а также находиться на помосте другим лицам. **Предупреждение травматизма** • **Разминка:** Обязательная разминка перед занятием для разогрева суставов и связок (особенно запястий, локтей и плеч). • **Техника:** Соблюдение правильной техники, прямая спина (отсутствие «горба» в пояснице) для профилактики травм позвоночника.

	• **Постепенность:** Наращивание веса гирь должно быть постепенным, соответствующим уровню подготовки. • **Мозоли:** Регулярная обработка ладоней, использование перчаток или напульсников для предотвращения срыва мозолей. • **Самочувствие:** При ухудшении самочувствия, головокружении или болях, тренировку следует немедленно прекратить и сообщить тренеру. **Правила поведения в зале** 1. **Дисциплина:** Внимательно слушать и выполнять команды тренера. 2. **Порядок:** После занятия убирать инвентарь на места. Не разбрасывать гири и блины. 3. **Безопасность окружающих:** Не бегать по залу, не толкать других, не отвлекать тренера. 4. **Аварийные ситуации:** При поломке оборудования сразу сообщить преподавателю.
Раздел 3. Практические занятия	
Тема 3.1. Упражнения с гирями. Махи гирь. Махи гирь с перекладыванием из одной руки в другую.	Махи гирями – это баллистическое упражнение для укрепления спины, ягодиц и бицепсов бедер, выполняемое за счет взрывного разгибания бедер. Основная техника включает наклон, отведение таза назад и выталкивание снаряда за счет силы ног до уровня груди (русский стиль). **Махи гирь (основные виды)** 1. **Махи двумя руками:** Ноги на ширине плеч, хват обеими руками. Гиря раскачивается между ног, затем мощным движением таза поднимается вперед. 2. **Махи одной рукой:** Аналогично, но нагрузка сильнее на мышцы кора и хват. Руки чередуются после подхода. **Махи с перекладыванием из руки в руку** Это продвинутое упражнение, улучшающее координацию: • Начните мах одной рукой. • В верхней точке маха (когда гиря невесома) или в нижней (зависит от уровня подготовки) переложите гирю в другую руку. • Повторите мах, удерживая гирю уже другой рукой.
Тема 3.2. Замах и подрыв гири в рывке. Рывок одной гири.	Рывок одной гири – соревновательное упражнение, состоящее из замаха (маха назад) и подрыва (взрывного подъема), завершающееся фиксацией снаряда над головой. Упражнение выполняется поочередно для каждой руки (или со сменой рук), задействуя мышцы спины, ног и плечевого пояса. Подрыв осуществляется за счет резкого выпрямления ног и спины, что позволяет «выбросить» гирю вверх. **Основные фазы рывка гири** 1. **Старт и замах (мах назад)**: Из стойки ноги врозь, согнув ноги, возьмите гирю одной рукой. Выполните замах гирей назад между ногами, сохраняя спину прямой, а вес тела – на пятках. 2. **Подрыв (маховое движение вверх)**: Резким движением выпрямите ноги и спину, вынося таз вперед. Гиря приобретает ускорение и летит вверх, при этом рука остается почти прямой. 3. **Подсед и фиксация**: Когда гиря достигает уровня плеча, выполните мягкий подсед (легкое сгибание ног), переверните кисть и зафиксируйте гирю на прямой руке над головой.

	4. **Опускание и замах**: Опустите гирю вниз, пронося её через центр, сделайте замах назад и повторите движение. **Технические нюансы** • **Замах**: В низком замахе гиря проходит близко к полу, при высоком – на уровне коленей. • **Подрыв**: Основное усилие для подъема происходит в тазобедренном суставе, а не за счет мышц руки. Рука работает как «канат». • **Фиксация**: Спина должна быть прямой, ноги выпрямлены, взгляд направлен вперед.
Тема 3.3. Техника гиревого жонглирования.	Техника гиревого жонглирования сочетает силовые махи, броски и перехваты, требуя точной координации и контроля инерции. Основной принцип – использование импульса ног для подброса, вращение дужки пальцами, и мягкий приём на уровне груди (хват сверху). Начинать следует с безопасных махов и простых перекидок, постепенно увеличивая сложность комбинаций. **Основные элементы и этапы обучения:** • **Базовая стойка:** Ноги на ширине плеч, спина прямая. Гиря удерживается за середину дужки снизу. • **«Простой» бросок:** Резким толчком (ноги + рука) гиря подбрасывается вверх от себя, совершая оборот, и ловится хватом сверху на уровне груди. • **Перекидки:** Перебрасывание гири из руки в руку, броски через плечо или голову. • **Прием гири:** Гиря ловится, когда находится в состоянии «невесомости» (верхняя точка траектории), после чего свободно опускается вниз для следующего маха.
Тема 3.4. Техника рывка. Старт, замах. Подрыв. Подсед, уход, фиксация	Рывок гири – это технически сложное упражнение, состоящее из непрерывного подъема гири над головой. Оно включает фазы старта, замаха, подрыва, подседа (ухода), фиксации и опускания. Ключ к успеху – использование силы ног и корпуса, а не только рук, для создания максимального ускорения снаряду. **Техника выполнения рывка по фазам:** • **Старт (Предварительный замах):** Ноги на ширине плеч, спина прямая, гиря находится чуть впереди и между ног. Взгляд направлен вперед. Сгибая ноги и наклоняя корпус, атлет берется за дужку гири и делает небольшой замах назад. • **Замах назад (амортизация):** Гиря проходит между ногами назад, таз отводится назад, ноги слегка согнуты, спина остается прямой. Это движение создает инерцию для последующего подъема. • **Подрыв (Самая важная фаза):** Взрывным движением ног (разгибание коленей) и корпуса гиря летит вверх. Рука, удерживающая гирю, должна оставаться прямой до тех пор, пока гиря не достигнет уровня плеч. Окончание подрыва — полное выпрямление тела и выход на носки. • **Подсед (Уход):** В момент, когда гиря достигает наивысшей точки (уровень груди/головы), атлет быстро сгибает ноги и «уходит» вниз, как бы подставляя руку под гирю. Рука быстро выпрямляется, принимая снаряд на «жесткую» кисть. • **Фиксация:** Атлет выпрямляет ноги и спину, удерживая гирю на прямой руке вверху. Свободная рука опущена или упирается в бедро. Фиксация считается завершенной, когда тело и гиря неподвиж-

	ны. • **Опускание:** Гиря опускается вниз. Сначала свободное падение, затем рука немного сгибается (амортизация) и замах переходит в новый замах назад.
Тема 3.5. Техника рывка. Опускание в замах, перехват.	Техника рывка гири включает ключевые фазы опускания и перехвата для сохранения энергии и защиты спины. Опускание начинается с разворота кисти и сгибания локтя, проводя гирю близко к телу, переходя в маятниковый замах. Перехват осуществляется в «мертвой точке» замаха, когда спина прямая, а гиря на секунду зависает, позволяя поменять руку без опускания на помост. **Опускание гири в замах (сброс):** • **Начало:** Из верхней точки (фиксации) гиря начинает движение вниз. Рука слегка сгибается в локте, чтобы снизить нагрузку на кисть, гиря идет по дуге максимально близко к туловищу. • **Амортизация:** Атлет подает таз назад, а туловище слегка наклоняет, чтобы сброс не создавал резкого удара по пояснице. • **Замах:** Гиря проходит между ногами (в «замах»), спина при этом остается прямой, а ноги могут слегка сгибаться для пружинящего движения. • **Дыхание:** Вдох делается при опускании гири с верхней точки до уровня груди, а выдох – при уходе в замах. **Перехват (смена руки):** • **Момент:** Перехват выполняется в нижней точке замаха, когда гиря проходит «мертвую точку» (максимальное удаление назад). • **Техника:** Из положения замаха (с одной рукой) гиря движется назад, в момент, когда скорость равна нулю, рука освобождается, и гирю захватывает другая рука. • **Правила:** В соревнованиях перехват осуществляется без опускания гири на помост, часто после выполнения максимума повторений одной рукой.
Тема 3.6. Техника толчка. Старт, подъем на грудь. Выталкивание гири. Вставание из подседа. Фиксация.	ехника толчка штанги (Clean and Jerk) состоит из двух этапов: подъема на грудь и выталкивания вверх. Подъем на грудь начинается со старта (ноги на ширине плеч, спина прямая), переходит в тягу, мощный подрыв, подсед под штангу и финальное вставание. Затем следует выталкивание штанги (Jerk) с груди с использованием «ножниц» или «полуприседа». **1. Старт (Подготовка)** • **Позиция:** Ноги на ширине плеч или чуть уже, штанга над серединой стопы. • **Хват:** Прямой хват (можно с крюком) чуть шире плеч. • **Спина и корпус:** Спина прямая, прогнута в пояснице, грудь поднята. Плечи должны быть слегка впереди грифа. • **Взгляд:** Направлен прямо перед собой. **2. Подъем на грудь (Clean)** • **Тяга (первая фаза):** Взрывообразное выпрямление ног и бедер. Штанга движется максимально близко к телу. • **Подрыв (вторая фаза):** Резкое ускорение штанги наверх за счет выпрямления корпуса и пожатия плечами. • **Подсед (взятие на грудь):** Быстрое «ныряние» под штангу. Поймать гриф на плечи, локти выведены вперед (фронтальный присед).

	• **Вставание:** Слитное, мощное вставание из приседа со штангой на груди. **3. Толчок от груди (Jerk)** • **Исходное положение:** Стоя, штанга на плечах, локти направлены вниз и чуть вперед. • **Полуприсед:** Короткий, контролируемый полуприсед, сохраняя вертикальное положение спины. • **Выталкивание:** Мощным усилием ног вытолкнуть штангу вверх. • **Фиксация:** Уход в «ножницы» (ноги в выпаде) или «швунг» (полуприсед) с фиксацией штанги на прямых руках. • **Завершение:** Свести ноги вместе, удерживая штангу над головой, до фиксации.
Тема 3.7. Приседания. Заброс одной гири на грудь.	Приседания с забросом (взятием) одной гири на грудь – эффективное функциональное упражнение, объединяющее силовую нагрузку на ноги, спину и плечи. Техника включает маховое движение для подъема гири, фиксацию на груди (в стойке) и последующий присед, требующий активной работы кора для удержания равновесия и прямой спины. **Техника выполнения: Заброс гири на грудь (одной рукой)** 1. **Исходное положение:** Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Гиря находится на полу чуть впереди или между стоп. 2. **Замах (свинг):** Наклонитесь, взяв гирю одной рукой. Сделайте замах гирей назад между ног, держа спину прямой. 3. **Заброс:** Резким, мощным разгибанием таза и ног («кач») выпрямитесь, поднимая гирю к груди. Свободная рука создает баланс. 4. **Фиксация:** Во время подъема просуньте кисть в дужку, приняв гирю на грудь (положение «стойка»). Локоть рабочей руки прижмите к корпусу. **Приседания с гирей на груди (Гоблет-присед)** 1. **Позиция:** Удерживайте гирю одной или двумя руками (за дужку или перевернутую на дно) непосредственно перед грудью. 2. **Присед:** Ноги чуть шире плеч, носки развернуты. Сделайте приседание, держа спину ровно, а пятки прижатыми к полу. 3. **Глубина:** Тазобедренный сустав должен опускаться ниже уровня колен (для максимальной нагрузки на квадрицепсы). 4. **Подъем:** На выдохе мощно встаньте, полностью выпрямляя колени и таз.
Тема 3.8. Заброс одной гири на грудь с последующим опусканием в замах.	Заброс одной гири на грудь (взятие) – это силовое движение, выполняемое за счет разгибания ног и спины с последующим «подсадом». **Техника (кратко):** 1. **Замах (маятник):** Сделайте мах гирей назад между ног, спина прямая, ноги согнуты. 2. **Заброс:** Резко выпрямите ноги и спину, отправляя гирю вверх. Просуньте руку в дужку, поймав гирю на грудь (на предплечье) в положение «на груди». 3. **Опускание:** Толчком от груди направьте гирю вниз, перехватите дужку сверху и маятниковым движением верните в замах между ног.
Тема 3.9.	Классический толчок (одной или двух гирь) – это

Классический толчок с одной гирей. Классический толчок двух гирь.	соревновательное упражнение, состоящее из заброса снарядов на грудь и их выталкивания вверх за счет работы ног и корпуса. В классике гири не опускаются вниз между повторениями, а фиксируются на груди. Ключевые фазы: старт, взятие на грудь, выталкивание (подсед), фиксация. **Классический толчок двух гирь (соревновательный)** Это основная дисциплина в гиревом двоеборье. 1. **Взятие на грудь:** Гири забрасываются один раз. Локти прижаты к подвздошным костям, плечи опущены, гири лежат на предплечьях и груди. 2. **Первое выталкивание (ногами):** Резким выпрямлением ног гири подбрасываются вверх. 3. **Подсед:** Атлет снова садится под гири, принимая их на прямые руки. 4. **Фиксация:** Полное выпрямление ног и рук, спина прямая. 5. **Опускание:** Гири опускаются на грудь (в исходное положение) для следующего повтора.
Тема 3.10. Швунги. Упражнение «Рывок двумя руками»	Рывок гири двумя руками (или двумя гирями) – функциональное упражнение, объединяющее мах и подъем веса над головой. Из положения виса между ног, мощным движением таза и ног снаряд(ы) по дуге забрасывается на прямые руки над головой, с финальной фиксацией в прямом положении тела. Упражнение развивает силу, мощность и выносливость. **Техника выполнения (коротко):** 1. **Старт:** Ноги шире плеч, спина прямая, гиря(и) между ног. 2. **Замах:** Слегка согнуть ноги, отвести гирю за линию стоп, спина прямая. 3. **Подрыв:** Резко выпрямить ноги и спину, "выпрыгивая" вверх, посылая гирю по дуге. 4. **Фиксация:** На уровне груди подсесть, руку(и) резко выпрямить, кисти развернуть, зафиксировать над головой. 5. **Опускание:** Согнуть руки, дать гире соскользнуть, вернуть в мах.
Тема 3.11. Основы техники толчка двух гирь от груди	Толчок двух гирь – это базовое упражнение, требующее мощной работы ног и правильной техники для экономии сил. Основные этапы включают исходное положение (гири на груди, локти прижаты), мощный «подсед» и выталкивание ногами, фиксацию над головой на прямых руках, и мягкое возвращение гирь на грудь с амортизацией ногами. **Ключевые основы техники:** • **Исходное положение (Старт):** Ноги на ширине плеч, гири удерживаются на груди. Локти плотно прижаты к корпусу и упираются в подвздошные кости (или область живота/таза) для отдыха мышц рук. Спина прямая, взгляд направлен вперед. • **Первый подсед и толчок (Ногами):** Сделайте небольшой вдох, слегка согните ноги (подсед), и резко выпрямите их, передавая инерцию гирям. Мощное движение идет от ног и таза, а не от рук. • **Уход под гири (Второй подсед):** Когда гири подлетели, резко согните ноги и уйдите под них, принимая гири на прямые руки над головой. Это ключевой момент для работы с тяжелым весом. • **Фиксация:** Полностью выпрямите ноги, зафиксируйте гири над головой в течение 1-2 секунд (локти, плечи, таз, колени на одной

	линии). • **Опускание (Сброс):** Мягко опустите гири на грудь, амортизируя движение небольшим подседом ногами, не ударяя ими о корпус. Локти должны идти перед телом. • **Дыхание:** Вдох делается при принятии гирь на грудь, выдох – при толчке.
Тема 3.12. Освоение фаз рывка гирей одной рукой. Просов руки и фиксации гири в рывке	Рывок гири одной рукой – базовое упражнение, состоящее из замаха, подрыва, просова руки и фиксации. Основная техника включает мощное разгибание ног и спины для придания ускорения. Ключевой момент – своевременный «просов» руки под дужку гири (вверх) и фиксация на прямой руке, при которой рука, тело и ноги остаются неподвижными. **Основные фазы рывка гири одной рукой:** • **Старт и замах:** Гиря стоит между ног. Наклонитесь, согните колени (примерно 45°), спина прямая, возьмитесь за ручку. Сделайте мах гирей назад между ног, сохраняя естественный прогиб поясницы. • **Подрыв (взлет):** Резким движением ног и спины (взрывное усилие) выпрямляйтесь, выталкивая гирю тазом вперёд-вверх. Рука остается прямой, пока гиря не продет уровень груди. • **Просов руки (перехват):** Когда гиря взлетает, «просов» (прокручивание) руки под ручку – это переход от хвата «пальцами вниз» к хвату «ладонью вверх». Рука почти не сгибается в локте, а кисть должна свободно прокрутиться. • **Фиксация:** В верхней точке гиря должна быть зафиксирована на полностью выпрямленной руке над головой, ноги также прямые. Тело должно быть неподвижным, фиксируя вес. • **Сброс и опускание:** Опустите гирю вниз (часто с отклонением корпуса назад), рука прямая. Гиря проходит между ног, и движение повторяется без остановки**Техника просова и фиксации (советы):** • **Просов (заброс):** Не «поднимайте» гирю трицепсом. Подрыв должен быть мощным, чтобы гиря сама взлетала, а рука только двигалась в нее. • **Фиксация:** В верхней точке рука должна быть полностью разогнута. Это обеспечивает не только безопасность, но и зачет технического движения. • **Ошибки:** Неполное выпрямление руки, касание колена рукой при замахе, согнутая спина.
Тема 3.13. Правила выполнения страховки при занятиях гирями	Правила страховки при занятиях с гирями включают обязательную разминку, работу на специализированных помостах, использование магнезии для надежного хвата, соблюдение безопасной дистанции (минимум 1,5-2 метра) и контроль состояния инвентаря. Запрещено заниматься при плохом самочувствии, использовать мокрые гири и тренироваться без присмотра тренера. **Основные меры безопасности (самостраховка):** • **Подготовка:** Перед тренировкой обязательно разогревать лучезапястные и коленные суставы. • **Техника:** Выполнять упражнения только на прорезиненных или деревянных помостах, чтобы избежать скольжения и смягчить падение гири. • **Контроль мозолей:** При наличии сорванных мозолей или влаж-

	ных ладонях заниматься запрещено – гиря может выскользнуть. • **Дистанция:** Тренироваться на расстоянии не менее 1.5-2 метров друг от друга или от стен/оборудования, чтобы сорванная гиря не нанесла травму окружающим. • **Техника безопасности:** Никогда не держать гири над головой неисправно, если чувствуется усталость. При риске падения гири ее следует отбрасывать вперед, а не назад или на себя. • **Правильное завершение:** Завершать упражнения, аккуратно опуская гири, а не бросая их с высоты. **Организационные требования:** • Тренировки проводятся исключительно в присутствии тренера или судьи. • Перед началом занятия проверяется целостность дужек гирь. • При травме немедленно прекратить занятие и сообщить об этом.
Тема 3.14. Толчок двух гирь по длинному циклу. Гиревое двоеборье – толчок, рывок	Толчок двух гирь по длинному циклу (ДЦ) – силовое упражнение, состоящее из заброса гирь на грудь, выталкивания вверх, опускания на грудь и спуска в вис после каждого подъема. Гиревое двоеборье включает классический толчок (двух гирь) и рывок (одной), выполняемые последовательно. Упражнения направлены на развитие силовой выносливости. **Толчок двух гирь по длинному циклу** • **Техника:** Из положения виса гири забрасываются на грудь, затем выполняется их выталкивание вверх на прямые руки, фиксация, опускание на грудь, а затем спуск вниз в положение виса (между ног или через стороны) без остановки на помосте. • **Особенности:** Каждый подъем начинается с замаха и заброса, что требует более высокой координации и физической подготовки, чем классический толчок. • **Запрещено:** Остановка гирь на помосте, опора руками или гирями на ноги в положении виса. **Гиревое двоеборье (Толчок + Рывок)** Классическая соревновательная дисциплина для мужчин (обычно 10 минут на каждое упражнение): 1. **Толчок двух гирь (классический):** Гири забрасываются на грудь **один раз**, затем следует серия выталкиваний вверх с фиксацией вверху и возвратом на грудь. 2. **Рывок одной гири:** После короткого отдыха (30-60 мин) атлет поднимает одну гирю над головой в выпрямленной руке маховым движением, фиксируя её. **Основные правила судейства:** • **Фиксация:** Полная остановка гирь и тела в верхней точке. • **Запрещено:** Дожим (доталкивание) гирь вверху, потеря равновесия, остановка на плечах. • **ДЦ:** Опускание гирь в вис обязательны после каждого подъема.
Обобщающее повторение по модулю «Гиревой спорт»	Тактические и технические действия в условиях соревновательной практики.
Модуль «Плавание»	
Раздел 1. История и этапы развития плавания	

Тема 1.1. Развитие плавания в России и за рубежом	Плавание как спорт зародилось в XIX веке: за рубежом (Англия, 1869) раньше, в России – с первой школы в 1834 г.. Бурное развитие началось с появлением бассейнов, олимпийским признанием (1896) и созданием ФИНА (1908). СССР/Россия прошли путь от массового ГТО до мирового лидерства в разные периоды. **Основные этапы развития:** • **За рубежом:** Первые соревнования прошли в Венеции (1515), но активное развитие началось в Англии (1869) и Швеции (1882). С 1896 г. плавание – постоянный вид Олимпийских игр. Ключевые стили (кроль, баттерфляй) развивались в начале XX века. • **В России (Дореволюционный период):** Первая школа открыта в Петербурге (1834). Известна Шуваловская школа плавания (1908). • **СССР и современная Россия:** В 1920-х гг. внедрялись шведские методы (бассейны на баржах). В 1952 г. – первое участие в Олимпийских играх. После 1972 г. плавание стало массовым (норматив ГТО), к 1990 г. создана сеть из ~2000 бассейнов. • **Современность:** Российская Федерация плавания активно развивает инфраструктуру, сборная входит в топ-5 мировых первенств. Сегодня плавание – один из главных олимпийских видов спорта, развивающийся по пути совершенствования методик тренировок и технологий (костюмы, бассейны). Развитие спорта в России и за рубежом подробно описано в материалах.
Раздел 2. Теоретические знания по технике безопасности на занятиях по плаванию	
Тема 2.1. Техника безопасности и предупреждение травматизма. Правила поведения на занятиях.	Техника безопасности на плавании (в бассейне) – это строгое выполнение указаний тренера, обязательный душ с мылом до/после, использование шапочки и плавок. Запрещено бегать по бортику, прыгать без команды, топить друг друга, плавать поперек дорожек. Травмы предупреждаются разминкой, соблюдением дистанции и правил поведения в бассейне. **Основные правила коротко:** • **До входа в воду:** Принять душ, надеть шапочку, сменную обувь (сланцы). • **Вход/Выход:** Только с разрешения тренера, по лестнице. • **Движение:** Держаться правой стороны дорожки, не пересекать их. • **Запреты:** Не бегать, не нырять с тумбочек без команды, не висеть на разделительных дорожках. • **Травматизм:** Не баловаться, не кричать «тону» ради шутки. • **Самочувствие:** При судорогах, боли или ознобе — немедленно выйти из воды и сказать тренеру.
Раздел 3. Практические занятия	
Тема 3.1. Техника плавания «брасс».	Брасс – симметричный стиль плавания на груди («лягушка»), где движения рук и ног выполняются в горизонтальной плоскости.

	Основа техники: одновременный гребок руками до уровня груди, вдох, толчок ногами (пятки к ягодицам, затем резкое выталкивание), скольжение в «стрелочке». Движения рук и ног чередуются. **Основные фазы техники:** 1. **Гребок руками:** Из вытянутого положения руки разводятся в стороны-вниз, затем сводятся под грудью. 2. **Вдох:** Подбородок поднимается над водой в конце гребка руками. 3. **Толчок ногами:** Пятки подтягиваются к ягодицам, стопы разворачиваются носками наружу, следует мощный толчок. 4. **Скольжение:** Ноги и руки вытянуты, тело обтекаемо, лицо в воде, выдох в воду *Выполнение подготовительных упражнений для работы ног, рук в брассе.* Отработать работу рук и дыхание в брассе. Проплывать 25 м. х 6-8 раз.
Тема 3.2. Техника поворота в «брассе».	Техника поворота в брассе (открытый поворот) требует одновременного касания бортика двумя руками, группировки, разворота корпуса («маятник») и мощного толчка. Главное — не задерживаться на стенке, сохраняя инерцию, и выполнять правильный выход с длинным скольжением под водой. **Основные этапы поворота:** 1. **Касание и подход:** Пловец подплывает к бортику, касаясь его обеими руками одновременно (выше или ниже уровня воды). В момент касания ноги подтягиваются к груди, колени направлены в сторону боковой стенки (для разворота). 2. **Группировка и разворот («Маятник»):** Одна рука отпускает бортик и делает мах (гребок) над водой или под водой в сторону поворота, а голова и плечи поворачиваются. Вторая рука остается на бортике, помогая направить тело в обратную сторону. 3. **Постановка ног и толчок:** Стопы ставятся на бортик на ширине плеч, носки направлены в сторону движения или вверх. Тело к этому моменту должно быть практически в положении на груди или на боку, руки вытянуты вперед (стрелочка). 4. **Толчок и скольжение:** Выполняется мощный толчок ногами от бортика. Тело скользит под водой в обтекаемом положении. 5. **Выход:** Под водой разрешено сделать один длинный гребок руками до бедер и один удар ногами (дельфин или брасс). Голова выходит на поверхность воды до или во время первого гребка руками в новом цикле. *Выполнение подготовительных упражнений для поворота в брассе.* Закрепить поворот в «брассе». Совершенствовать технику «брасса». Проплывать 25 м. х 6-8 раз.
Тема 3.3. Техника поворота в «брассе».	Техника поворота в брассе (открытый поворот) требует одновременного касания бортика двумя руками, группировки, разворота корпуса («маятник») и мощного толчка. Главное — не задерживаться на стенке, сохраняя инерцию, и выполнять правильный выход с длинным скольжением под водой. **Основные этапы поворота:** 1. **Касание и подход:** Пловец подплывает к бортику, касаясь его обеими руками одновременно (выше или ниже уровня воды). В момент касания ноги подтягиваются к груди, колени направлены в

	сторону боковой стенки (для разворота). 2. **Группировка и разворот («Маятник»):** Одна рука отпускает бортик и делает мах (гребок) над водой или под водой в сторону поворота, а голова и плечи поворачиваются. Вторая рука остается на бортике, помогая направить тело в обратную сторону. 3. **Постановка ног и толчок:** Стопы ставятся на бортик на ширине плеч, носки направлены в сторону движения или вверх. Тело к этому моменту должно быть практически в положении на груди или на боку, руки вытянуты вперед (стрелочка). 4. **Толчок и скольжение:** Выполняется мощный толчок ногами от бортика. Тело скользит под водой в обтекаемом положении. 5. **Выход:** Под водой разрешено сделать один длинный гребок руками до бедер и один удар ногами (дельфин или брасс). Голова выходит на поверхность воды до или во время первого гребка руками в новом цикле. *Выполнение подготовительных упражнений для поворота в брассе.* Закрепить поворот в «брассе». Совершенствовать технику «брасса». Проплывать 25 м. х 6-8 раз.
Тема 3.4. Стартовый прыжок в брассе.	Стартовый прыжок в брассе требует максимальной взрывной силы для дальнего полета и быстрого входа в воду под углом 30-35 градусов. Важно зафиксировать положение на тумбе (ноги на ширине плеч или "разножка", пальцы захватывают край), выполнить мощный толчок с махом руками, вытянуться в "стрелочку" и войти в воду в одну точку, чтобы минимизировать сопротивление. **Ключевые элементы техники старта в брассе:** • **Исходное положение (старт с тумбы):** o Пальцы ведущей ноги плотно обхватывают передний край тумбочки. o Вторая нога стоит сзади, центр тяжести смещен вперед. o Руки держат передний край тумбы, грудная клетка над водой. • **Прыжок (отталкивание):** o Техника старта в брассе начинается с резкого подседа и мощного толчка ногами. o В воздухе тело выпрямляется в жесткую линию, руки вытягиваются вперед, голова зажимается между руками (позиция «стрела»). o Траектория полета должна быть направлена вперед-вверх, обеспечивая скольжение. • **Вход в воду:** o Вход осуществляется в «одну точку» (руки, затем голова, корпус, ноги). o Угол входа должен быть пологим для длинного скольжения. • **Подводная часть (выход):** o После входа – длинное скольжение в обтекаемом положении. o Затем выполняется один длинный гребок руками до бедер и дельфинообразное движение ногами (разрешено правилами). Оптимальное сочетание силы и обтекаемости позволяет проскользить под водой до 5-6 метров до начала активных движений, что критически важно для техники старта в брассе. *Выполнение подготовительных упражнений для стартового прыжка в брассе.* Совершенствовать технику «брасса».

	Проплывать 25 м. х 6-8 раз.
Тема 3.5. Стартовый прыжок в брассе.	Стартовый прыжок в брассе требует максимальной взрывной силы для дальнего полета и быстрого входа в воду под углом 30-35 градусов. Важно зафиксировать положение на тумбе (ноги на ширине плеч или "разножка", пальцы захватывают край), выполнить мощный толчок с махом руками, вытянуться в "стрелочку" и войти в воду в одну точку, чтобы минимизировать сопротивление. **Ключевые элементы техники старта в брассе:** • **Исходное положение (старт с тумбы):** o Пальцы ведущей ноги плотно обхватывают передний край тумбочки. o Вторая нога стоит сзади, центр тяжести смещен вперед. o Руки держат передний край тумбы, грудная клетка над водой. • **Прыжок (отталкивание):** o Техника старта в брассе начинается с резкого подседа и мощного толчка ногами. o В воздухе тело выпрямляется в жесткую линию, руки вытягиваются вперед, голова зажимается между руками (позиция «стрела»). o Траектория полета должна быть направлена вперед-вверх, обеспечивая скольжение. • **Вход в воду:** o Вход осуществляется в «одну точку» (руки, затем голова, корпус, ноги). o Угол входа должен быть пологим для длинного скольжения. • **Подводная часть (выход):** o После входа – длинное скольжение в обтекаемом положении. o Затем выполняется один длинный гребок руками до бедер и дельфинообразное движение ногами (разрешено правилами). Оптимальное сочетание силы и обтекаемости позволяет проскользить под водой до 5-6 метров до начала активных движений, что критически важно для техники старта в брассе. *Выполнение подготовительных упражнений для стартового прыжка в брассе.* Совершенствовать технику «брасса». Проплывать 25 м. х 6-8 раз.
Тема 3.6. Техника плавания «кроль на груди».	Кроль на груди – самый быстрый стиль плавания, основанный на попеременных гребках руками и непрерывной работе ног («ножницы»). Тело вытянуто параллельно воде, лицо опущено, вдохи выполняются поворотом головы в сторону. **Основные элементы техники:** • **Положение тела:** Горизонтальное, лицо в воде (смотреть вниз-вперед), шея расслаблена. • **Руки:** Попеременные гребки. Рука захватывает воду, тянет ее под собой к бедру, затем расслабленной выходит из воды и проносится над поверхностью вперед. • **Ноги:** Быстрые попеременные удары от бедра, сохраняющие обтекаемость. • **Дыхание:** Вдох ртом при повороте головы в сторону завершающей гребок руки, выдох – в воду. *Выполнение подготовительных упражнения для работы ног, рук в кроле на груди.* Отработать согласование работы рук и дыхание в

	кроле на груди. Проплывать 25 м. х 6-8 раз.
Тема 3.7. Техника плавания «кроль на груди».	Кроль на груди – самый быстрый стиль плавания, основанный на попеременных гребках руками и непрерывной работе ног («ножницы»). Тело вытянуто параллельно воде, лицо опущено, вдохи выполняются поворотом головы в сторону. **Основные элементы техники:** • **Положение тела:** Горизонтальное, лицо в воде (смотреть вниз-вперед), шея расслаблена. • **Руки:** Попеременные гребки. Рука захватывает воду, тянет ее под собой к бедру, затем расслабленной выходит из воды и проносится над поверхностью вперед. • **Ноги:** Быстрые попеременные удары от бедра, сохраняющие обтекаемость. • **Дыхание:** Вдох ртом при повороте головы в сторону завершающей гребок руки, выдох – в воду. *Выполнение подготовительных упражнения для работы ног, рук в кроле на груди.* Отработать согласование работы рук и дыхание в кроле на груди. Проплывать 25 м. х 6-8 раз.
Тема 3.8. Техника поворота в кроле на груди.	Техника поворота (сальто) в кроле на груди включает быстрый подплыв, кувырок вперед, толчок ногами от стенки и скольжение. За 1-2 метра до стенки сделайте завершающий гребок, сгруппируйтесь, сделайте кувырок, упритесь ногами, перевернитесь на живот и выполните мощный выход. **Основные этапы поворота:** 1. **Подплыв:** Без снижения скорости, взгляд вниз-вперед. 2. **Кувырок:** Руки заканчивают гребок, голова опускается, подбородок к груди, делается кувырок вперед. 3. **Постановка ног:** Ноги ставятся на стенку (колени согнуты), руки вытянуты вперед. 4. **Толчок и поворот:** Толчок ногами с одновременным поворотом тела из положения на спине/боку на живот. 5. **Скольжение:** Обтекаемое положение, руки вытянуты, выполнение дельфинообразных движений ногами. *Выполнение подготовительных упражнений для поворота в кроле на груди.* Закрепить поворот в кроле на груди. Совершенствовать технику в кроле на груди. Проплывать 25 м. х 6-8 раз.
Тема 3.9. Техника поворота в кроле на груди.	Техника поворота (сальто) в кроле на груди включает быстрый подплыв, кувырок вперед, толчок ногами от стенки и скольжение. За 1-2 метра до стенки сделайте завершающий гребок, сгруппируйтесь, сделайте кувырок, упритесь ногами, перевернитесь на живот и выполните мощный выход. **Основные этапы поворота:** 6. **Подплыв:** Без снижения скорости, взгляд вниз-вперед. 7. **Кувырок:** Руки заканчивают гребок, голова опускается, подбородок к груди, делается кувырок вперед. 8. **Постановка ног:** Ноги ставятся на стенку (колени согнуты), руки вытянуты вперед. 9. **Толчок и поворот:** Толчок ногами с одновременным поворотом тела из положения на спине/боку на живот. 10. **Скольжение:** Обтекаемое положение, руки вытянуты, выполнение дельфинообразных движений ногами. *Выполнение подготовительных упражнений для поворота в кроле*

	на груди. Закрепить поворот в кроле на груди. Совершенствовать технику в кроле на груди. Проплывать 25 м. х 6-8 раз.
Тема 3.10. Стартовый прыжок в кроле на груди.	Стартовый прыжок в кроле (стартовый прыжок с тумбочки) – это взрывное движение: ноги согнуты, руки держат край тумбы. По сигналу: мощный толчок ногами, мах руками, полет в «стрелочке» (руки прямые за головой). Вход в воду осуществляется в одну точку, тело максимально напряжено, чтобы скользить на глубине перед началом гребков. **Основные этапы:** 1. **Подготовка:** Ноги согнуты (140°), пальцы ног держат край, центр тяжести впереди. 2. **Отталкивание:** Руки резко посылаются вперед-вверх, ноги с силой разгибаются, таз идет вперед. 3. **Полет:** Тело вытягивается в прямую линию, руки зажаты ушами, живот втянут. 4. **Вход и скольжение:** Вход в воду руками, голова между рук, тело напряжено, голова спрятана. *Выполнение подготовительных упражнений для стартового прыжка в кроле на груди.* Совершенствовать технику в кроле на груди. Проплывать 25 м. х 6-8 раз.
Тема 3.11. Стартовый прыжок в кроле на груди.	Стартовый прыжок в кроле (стартовый прыжок с тумбочки) – это взрывное движение: ноги согнуты, руки держат край тумбы. По сигналу: мощный толчок ногами, мах руками, полет в «стрелочке» (руки прямые за головой). Вход в воду осуществляется в одну точку, тело максимально напряжено, чтобы скользить на глубине перед началом гребков. **Основные этапы:** 5. **Подготовка:** Ноги согнуты (140°), пальцы ног держат край, центр тяжести впереди. 6. **Отталкивание:** Руки резко посылаются вперед-вверх, ноги с силой разгибаются, таз идет вперед. 7. **Полет:** Тело вытягивается в прямую линию, руки зажаты ушами, живот втянут. 8. **Вход и скольжение:** Вход в воду руками, голова между рук, тело напряжено, голова спрятана. *Выполнение подготовительных упражнений для стартового прыжка в кроле на груди.* Совершенствовать технику в кроле на груди. Проплывать 25 м. х 6-8 раз.
Тема 3.12. Оказание помощи утопающему.	Оказание помощи утопающему требует скорости и четкости. Главное – безопасность спасателя: подплывать к тонущему только сзади, чтобы он не утянул вниз. Сразу после извлечения очистите рот от пены/тины, переверните пострадавшего животом на колено и нажмите на спину, чтобы удалить воду. Если нет дыхания и пульса – начинайте сердечно-легочную реанимацию: 30 нажатий на грудину / 2 вдоха, вызывайте Скорую **Краткий алгоритм действий:** 1. **Извлечение:** Подплыть сзади, поддерживать голову выше воды. 2. **Очистка:** Очистить рот и нос от инородных предметов. 3. **Удаление воды:** Положить животом на колено, нажать на спину (не дольше 10-15 секунд!). 4. **Проверка:** Оценить дыхание и пульс (на сонной артерии). 5. **Реанимация:** Если нет признаков жизни – искусственное дыхание «рот-в-рот» и непрямой массаж сердца. 6. **Согревание:** Если человек пришел в себя, переодеть в сухое,

	укрыть, дать теплое питье *Отработка навыков оказания помощи утопающему в одежде.* Проплывать 5 м. х 6-8 раз.
Тема 3.13. Оказание помощи утопающему.	Оказание помощи утопающему требует скорости и четкости. Главное – безопасность спасателя: подплывать к тонущему только сзади, чтобы он не утянул вниз. Сразу после извлечения очистите рот от пены/тины, переверните пострадавшего животом на колено и нажмите на спину, чтобы удалить воду. Если нет дыхания и пульса – начинайте сердечно-легочную реанимацию: 30 нажатий на грудину / 2 вдоха, вызывайте Скорую **Краткий алгоритм действий:** 7. **Извлечение:** Подплыть сзади, поддерживать голову выше воды. 8. **Очистка:** Очистить рот и нос от инородных предметов. 9. **Удаление воды:** Положить животом на колено, нажать на спину (не дольше 10-15 секунд!). 10. **Проверка:** Оценить дыхание и пульс (на сонной артерии). 11. **Реанимация:** Если нет признаков жизни – искусственное дыхание «рот-в-рот» и непрямой массаж сердца. 12. **Согревание:** Если человек пришел в себя, переодеть в сухое, укрыть, дать теплое питье *Отработка навыков оказания помощи утопающему в одежде.* Проплывать 5 м. х 6-8 раз.
Тема 3.14. Доврачебная помощь. Отработка приемов оказания доврачебной помощи.	Доврачебная помощь при утоплении включает безопасное извлечение, очистку дыхательных путей, искусственное дыхание (17) выдохов/мин) и непрямой массаж сердца (4-5 нажатий) до прибытия скорой. Отработка включает тренаж спасательных захватов, буксировки, освобождения от утопающего и применение методов реанимации, сообщают спасатели. **Основные приемы оказания помощи:** • **Извлечение:** Подплывать сзади, чтобы тонущий не схватил. Транспортировать, удерживая за подбородок, под мышки или за волосы (лицо над водой). • **Очистка:** На берегу положить животом на колено, очистить рот и нос от тины/слизи. • **Реанимация:** Если нет дыхания – (2) вдоха, затем (30) нажатий на грудину (глубина 3-5 см). • **Согревание:** При переохлаждении – снять мокрую одежду, растереть, укутать. **Отработка приемов (практика):** 1. **Освобождение от захватов:** Отработка ухода под воду, если утопающий хватает за шею или руки. 2. **Буксировка:** Отработка плавания с «пострадавшим» на боку или брассом. 3. **Искусственное дыхание/массаж:** Тренировка на манекене (частота и сила нажатий).
Обобщающее повторение по модулю «Плавание»	Закрепление упражнений для плавания на боку, сочетание ног и рук.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

№	Раздел / глава / тема учебного курса	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
10 класс (34 часа)				
Модуль «Лёгкая атлетика» (17 часов)				
1	**Раздел 1. Знание о физкультурно-оздоровительной деятельности**	**1**		Физическая культура. 10-11 класс ГАОУ ВО МГПУ
2	**Тема 1.1. Вводное занятие.**	1	План работы. Правила поведения и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.	
3	**Раздел 2. История развития легкой атлетики**	**1**		
4	**Тема 2.1. История развития легкоатлетического спорта.**	1	Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение. Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий	
5	**Раздел 3. Теоретические знания по технике безопасности легкоатлетических видов спорта**	**1**		
6	**Тема 3.1. Места занятий, их оборудование и**	1	Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований. Техника безопасности во время заня-	

	подготовка.		тий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения. Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.	
7.	**Раздел 4. Практические занятия**	**13**		
8	**Тема 4.1. Совершенствование техники бега с низкого старта.**	1	Совершенствование техники низкого старта достигается регулярным выполнением специализированных упражнений (3-4 раза в неделю), направленных на мощное выталкивание (2-3 раза в неделю) и взрывное стартовое ускорение.	
9	**Тема 4.2. Совершенствование физических качеств в контрольных упражнениях**	1	Совершенствование физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) через контрольные упражнения достигается путем систематического тестирования и коррекции тренировочных программ. **Скоростно-силовые качества:** Прыжки через скакалку, прыжок в длину с места, бег на короткие дистанции (30/60/100 м). **Выносливость:** Бег на длинные дистанции (1000–3000 м), кроссы, челночный бег.	
10	**Тема 4.3. Обучение технике стартового разгона и бега по дистанции с максимальной скоростью.**	1	Обучение спринту включает освоение низкого старта (команды «На старт», «Внимание», «Марш»), стартового разгона (15–30 м) с постепенным выпрямлением корпуса и бега по дистанции с максимальной частотой и длиной шагов. Ключ к успеху – мощное отталкивание, сохранение наклона в начале и расслабленная работа рук.	
11	**Тема 4.4. Совершенствование техники стартового разгона и бега по дистанции с максималь-**	1	Совершенствование техники стартового разгона и бега по дистанции достигается многократным повторением низкого старта (15-20 м), бегом с ускорением (30-70 м), использованием скоростно-силовых упражнений (прыжки, бег в гору) и акцентом на быстрый переход от наклонного положения к прямому бегу.	

	ной скоростью.			
12	**Тема 4.5. Обучение технике движения рук в беге.**	1	Правильная работа рук в беге — это согнутые под углом ~90° локти, расслабленные плечи и движение рук вдоль корпуса без пересечения центральной линии груди. Основные действия включают движение от плеча, а не локтя, синхронно с шагами, что обеспечивает баланс, экономию энергии и помогает поддерживать темп, особенно при спринте.	
13	**Тема 4.6. Закрепление техники элементов бега на короткие дистанции.**	1	Закрепление техники спринта (бега на короткие дистанции) достигается многократным повторением элементов: низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование. Ключ — автоматизация движений, развитие скоростно-силовых качеств и работа над расслаблением. **Основные упражнения для закрепления техники:** • **Низкий старт:** Многократное выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!» с упором на мощное отталкивание. • **Стартовый разгон:** Бег с низкого старта на 15–30 м, контролируя наклон корпуса (10–15°) и постепенное выпрямление. • **Специальные беговые упражнения (СБУ):** Бег с высоким подниманием бедра, «семенящий» бег, прыжки с ноги на ногу (многоскоки) для улучшения частоты и длины шага. • **Бег с хода:** Ускорения на 30–60 м с акцентом на активную работу рук и постановку стопы на переднюю часть. • **Финиширование:** Отработка максимальной скорости до финишной линии без снижения темпа.	
14	**Тема 4.7. Прыжки в длину с разбега. Обучение техники отталкивания в прыжках в длину с разбега.**	1	Прыжок в длину с разбега включает четыре фазы: разбег, отталкивание, полет и приземление. Техника отталкивания — ключевой момент, требующий быстрого (стопорящего) постановки толчковой ноги на место отталкивания, выпрямления её в колене и активного маха свободной ногой и руками вверх для создания траектории полета.	

			Основные аспекты техники отталкивания: • **Постановка ноги:** Толчковая нога ставится быстро, почти прямой, на всю стопу, с пятки. • **Действие:** Активное выпрямление толчковой ноги в сочетании с махом другой ноги (согнутой в колене) вперед-вверх. • **Положение корпуса:** В момент отталкивания туловище вертикально, взгляд направлен вперед. • **Руки:** Активное движение рук разноименно ногам помогает подлету. **Обучение технике отталкивания (поэтапно):** 5. **Имитация:** Постановка толчковой ноги, перекаты с пятки на носок. 6. **Прыжки «в шаге»:** Выполнение прыжка с 3-5 шагов разбега с акцентом на активный взлет. 7. **Запрыгивание:** Прыжки с короткого разбега на возвышение (мат, тумба) для тренировки высокого вылета. 8. **Комплекс:** Прыжки с разбега 7–9 шагов, контролируя постановку ноги и мах.	
15	**Тема 4.8. Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега. Совершенствование техники приземления в прыжках в длину с разбега. Обучение технике разбега в сочетании с отталкиванием.**	1	Совершенствование техники прыжков в длину направлено на развитие скорости, мощности отталкивания и эффективности приземления. Ключевые методы включают ускоренный разбег, имитацию «взрывного» отталкивания, использование бега в сочетании с переходом к прыжку, а также тренировку мягкого приземления с выносом ног. Обучение связке «разбег-отталкивание» строится на постепенном ускорении и активном переходе от бега к прыжку. Ключ — сочетание высокой скорости, энергичного маха ногой/руками и резкого стопорящего толчка без потери ритма. **Основные упражнения:** 5. **Прыжки «в шаге»:** Отталкивание на каждый 3—5-й беговой шаг, фокус на удержании положения «в шаге».	

			6. **Разбег с отталкиванием:** 3–7 беговых шагов с постепенным увеличением скорости и переходом на прыжок. 7. **Имитация:** Постановка толчковой ноги с пятки на всю стопу в сочетании с махом. 8. **«Напрыгивание»:** Прыжки с 3-5 шагов на возвышение (маты, тумбу), заставляющие поднимать таз.	
16	**Тема 4.9. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Совершенствование техники отталкивания и правильного выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании.**	1	Прыжки способом «перешагивание» — эффективный метод обучения, требующий точного разбега под углом 30–45°, быстрого отталкивания дальней от планки ногой и последовательного переноса ног («ножницы»). Совершенствование включает мощный вынос маховой ноги, активную работу рук вверх и ранний наклон корпуса, обеспечивая преодоление планки.	
17	**Тема 4.10. Совершенствование техники отталкивания с разбега.**	1	Совершенствование техники отталкивания в прыжках с разбега направлено на максимальное использование скорости разбега, активную постановку стопы, мощный мах и переход к полету. Ключевые действия включают повышение скорости на последних шагах, жесткую постановку толчковой ноги с пятки на носок, взрывное выпрямление толчковой и активный мах. **Основные направления совершенствования:** • **Активность постановки толчковой ноги:** Важно уменьшить время амортизации (сгибания толчковой ноги) и быстро начать активный толчок, чтобы снизить потери скорости разбега. • **Последние шаги разбега:** Совершенствуется ритм, при котором предпоследний шаг длиннее, а последний — короче и быстрее. Это	

			обеспечивает снижение центра масс для последующего взлета. • **Маховые движения:** Эффективность увеличивается за счет активного выноса маховой ноги, согнутой в колене, и энергичного движения рук, что помогает сбалансировать тело и увеличить высоту взлета.	
18	**Тема 4.11. Метание малого мяча.** **Совершенствование хлёсткого движения руки в момент финального усилия.**	1	Метание малого мяча (обычно 150 г) — легкоатлетическое упражнение на дальность или точность, выполняемое из-за головы через плечо. Техника включает держание (фалангами пальцев), замах, разбег (или с места) и финальное усилие («хлест» рукой), задействующее мышцы ног, корпуса и рук для максимальной скорости вылета. Совершенствование хлёсткого движения руки (кисти) в финальной фазе метания достигается через последовательное включение мышц ног, корпуса и плечевого пояса, завершаясь резким «рывком» кисти. Ключевые упражнения включают метание утяжеленных мячей, броски из-за головы с акцентом на отставание снаряда и тренировку кистевого усилия.	
19	**Тема 4.12. Совершенствование выхода в положение «натянутый лук» в фазе финального усилия.** **Обучение технике выполнения скрестного шага.**	1	Совершенствование положения «натянутый лук» (максимальное растяжение мышц передней поверхности тела) достигается через постановку правой ноги на пятку (носок внутрь), поворот таза вперед, отставание метающей руки назад-вверх и отклонение корпуса назад. Ключевые упражнения включают имитацию броска, метание с укороченного разбега и работу над хлестким движением. Метание малого мяча со скрестного шага — это ключевой элемент финальной стадии разбега, обеспечивающий высокую скорость вылета снаряда. Техника включает отведение мяча назад, быстрое выполнение скрестного шага правой ногой перед левой, поворот таза и переход в положение «натянутого лука». Основная задача — синхронизировать работу ног с выносом руки. **Основные фазы техники метания (с**	

			3-4 шагов) 4. **Отведение мяча:** Начинается на первый бросковый шаг, мяч отводится «вперед-вниз-назад», правая рука выпрямляется, туловище разворачивается правым боком к цели. 5. **Скрестный шаг:** Выполняется на второй (или третий) шаг. Правая нога активным маховым движением проносится скрестно перед левой. Таз разворачивается влево-вперед, а плечи остаются сзади. 6. **Постановка ноги:** Левая нога ставится на грунт «стопорящим» движением на пятку с перекатом на носок. Правая нога, согнутая в колене, разгибается, проталкивая таз вперед. **Финальное усилие:** Рука с мячом проходит над плечом, создавая «натянутый лук» (корпус прогнут, мяч сзади), после чего следует резкий бросок.	
20	**Тема 4.13. Совершенствование метания малого мяча с одного, двух и трех бросковых шагов в цель.**	1	Совершенствование метания малого мяча в цель базируется на автоматизации бросковых шагов (один, два, три) и финального усилия. Основной акцент делается на синхронизации отведения мяча с ритмом шагов, правильном положении «натянутого лука» и точности попадания, используя упражнения с постепенным усложнением: от метки к цели. **Ключевые аспекты совершенствования (техника по):** **1 бросковый шаг (перекрестный):** Тренировка резкого выноса правой ноги (для правшей) вперед-скрестно с одновременным отведением руки, акцент на финальный бросок. • **2 бросковых шага:** Сочетание «левая-правая (крестный)», тренировка мягкого перехода от разбега к броску. • **3 бросковых шага (классика):** Считается наиболее эффективным («правая-левая-крестный»), позволяет развить максимальную скорость снаряда. • **Целевая точность:** Метание в обручи, щиты, или на заданное расстояние, концентрируясь на траектории полета.	
21	Обобщающее	1	Закрепление метания малого мяча на	

	повторение по модулю «Лёгкая атлетика»		дальность с двух, трёх бросковых шагов.	
Модуль «Гимнастика» (17 часов)				
22	**Раздел 1. История и этапы развития гимнастики**	**1**		Физическая культура. 10-11 класс ГАОУ ВО МГПУ
23	**Тема 1.1. История развития гимнастики.**	1	Гимнастика Средневековья и в Эпоху возрождения. Гимнастика в новое время. Возникновение национальной системы гимнастики и ее значение в формировании должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни.	
24	**Раздел 2. Теоретические знания по технике безопасности на занятиях гимнастикой**	**1**		
25	**Тема 2.1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Правила поведения на занятиях.**	1	Техника безопасности на гимнастике требует обязательной разминки, исправного оборудования, использования матов и строгой дисциплины. Запрещено выполнять упражнения без страховки тренера, входить в зал без разрешения, носить украшения или иметь при себе опасные предметы. Спортивная форма должна быть удобной, а обувь — с не скользящей подошвой	
26	**Раздел 3. Практические занятия**	14		
27	**Тема 3.1. Строевые упражнения**	1	**Строевые упражнения в гимнастике** — это совместные или одиночные действия занимающихся, выполняемые в строю (шеренга, колонна) по команде или распоряжению, направленные на организацию группы, воспитание дисциплины, развитие правильной осанки, чувства ритма и навыков коллективных действий. Они включают построения, перестроения,	

			повороты, размыкания/смыкания и передвижения. **Основные группы и примеры строевых упражнений:** • **Строевые приемы:** «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», расчет по порядку. • **Построения и перестроения:** Построение в шеренгу/колонну, перестроение из одной шеренги в две-три, перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре и т.д.. • **Передвижения:** Строевой и походный шаг, движение строевым шагом, повороты в движении. • **Размыкания и смыкания:** Увеличение или уменьшение интервалов и дистанции в строю.	
28	**Тема 3.2. Общеразвивающие упражнения**	1	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) в гимнастике – это специально подобранные движения для рук, ног, туловища и шеи, направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие гибкости, силы и улучшение координации. Они включают наклоны, повороты, вращения, махи, приседания и выпады, выполняемые без предметов или с предметами (скакалки, мячи, обручи). **Основные группы ОРУ в гимнастике** Упражнения классифицируются по воздействию на различные части тела: • **Для рук и плечевого пояса:** Сгибание-разгибание рук (отжимания), круговые движения, махи, упражнения с гантелями. • **Для шеи:** Наклоны вперед, назад, в стороны, повороты и круговые движения головой. • **Для туловища:** Наклоны (вперед, назад, в стороны), повороты, "мостик", вращения тазом. • **Для ног:** Приседания, выпады, махи, круговые движения стопой, ходьба.	
29	**Тема 3.3. Акробатические упражнения.**	1	Группировка из упора сидя сзади – акробатическое упражнение, выполняемое быстрым сгибанием ног и подтягиванием коленей к плечам с	

	Группировка из различных исходных положений из «упора сидя сзади». **Положения лежа на спине.**		захватом голеней руками, округлением спины и наклоном головы на грудь. Это упражнение развивает гибкость, координацию и плотность тела, служа основой для перекатов и стоя на лопатках. **Техника выполнения (из упора сидя сзади)** 4. **Исходное положение (и.п.):** Упор сидя сзади (сидя, руки прямые на полу сзади, опираются ладонями, ноги прямые вместе). 5. **Действие:** Быстро согнуть ноги, подтянуть колени к груди, обхватить голени руками. 6. **Финиш:** Сгруппироваться: спина округлена, голова прижата подбородком к груди, колени вместе прижаты к плечам. **Другие варианты группировки** • **Из упора присев:** Самый распространенный способ, часто используется для перекатов назад. • **Из положения лежа на спине:** Руки могут быть за головой или вдоль тела; при сгруппировке руки быстро переносят к голеням. • **Стойка на лопатках согнув ноги:** Переход из группировки в стойку с опорой на лопатки и поддержкой поясницы.	
30	**Тема 3.4. Акробатические упражнения. Перекаты в группировке вперед-назад.**	1	Перекаты в группировке – это гимнастическое вращение тела с последовательным касанием опоры без переворота через голову. Это подводящее упражнение к кувыркам, выполняемое плотно сгруппировавшись (подбородок к коленям, спина круглая). **Техника выполнения:** • **Перекат назад:** Из упора присев или седа, не разжимаясь, перекатиться на спину, лопатки, коснуться мата затылком и перекатом вперед вернуться в исходное положение. • **Перекат вперед:** Из седа в группировке или из упора присев (после переката назад) перекатиться на спину, затем резко вперед, сохраняя плотную группировку, для возвращения в сед или упор присев.	

	Перекаты в положении «лодочка» влево, вправо.		Перекаты в «лодочке» (на животе) – это эффективное упражнение для укрепления мышц спины и ягодиц, улучшающее подвижность позвоночника. Оно выполняется за счет раскачивания тела из стороны в сторону, удерживая прогиб. **Техника выполнения:** 5. **Исходное положение:** Лечь на живот, руки вытянуть вперед, ноги прямые. 6. **Действие:** Одновременно поднять прямые руки, грудь и ноги (поза «лодочка»/«лодочка»). 7. **Перекаты:** Напрягая мышцы спины, сделать перекат на левый бок, затем плавно – на правый. 8. **Дыхание:** Вдох при подъеме, выдох при перекате.	
31	**Тема 3.5. Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад из различных исходных положений.** **Стойка на лопатках из «упора сидя**	1	Кувырки – это гимнастические перекаты через голову с опорой на руки. Ключевые элементы: плотная группировка (колени к груди, подбородок прижат), округленная спина. Основные виды выполняются из упора присев или стойки, вперед или назад, с последующим возвращением в упор присев или вставанием. **Кувырок вперед** 4. **ИП: Упор присев.** Руки на мате, таз поднять, голову прижать к груди. 5. **Действие:** Оттолкнуться ногами, перекатиться на лопатки, сохраняя группировку. 6. **Завершение:** Встать без помощи рук. • **Разновидности:** из стойки ноги врозь, с разбега, длинный кувырок. **Кувырок назад** 4. **ИП: Упор присев.** Руки перед собой, спина круглая. 5. **Действие:** Перекат назад на ягодицы, затем на спину. В момент касания лопатками пола поставить руки за плечи (ладонями на мат). 6. **Завершение:** Оттолкнуться руками, перевернуться через голову и принять упор присев. Стойка на лопатках («березка») – это акробатическое упражнение,	

	сзади», из «упора присев».		выполняемое перекатом назад из упора присев или сидя. Ключевые моменты: опора на лопатки и плечи, локти не разводить, спина прямая, ноги вертикальны. Требует контроля таза и напряжения мышц пресса/спины, удерживая позицию. **Стойка на лопатках из «упора присев»** 5. **Исходное положение (И.П.):** Упор присев, руки на полу перед стопами или обхватывают середину голени. 6. **Выполнение:** Выполнить перекат назад, перенося вес на верхнюю часть спины (лопатки). В момент касания лопатками пола резко поднять таз и ноги вверх. 7. **Фиксация:** Руками упереться в поясницу (пальцы вверх, локти не разводить широко), выпрямить ноги и корпус в прямую вертикальную линию. 8. **Возврат:** Согнуть ноги, опустить таз, перекатом вперед вернуться в упор присев. **Стойка на лопатках из «упора сидя сзади»** 4. **И.П.:** Упор сидя сзади (сидя, ноги вместе, руки на полу сзади). 5. **Выполнение:** Сгибая ноги, выполнить перекат назад. 6. **Фиксация:** С перекатом на лопатки, руки переставить под поясницу, выпрямляя ноги вверх, переходя в стойку на лопатках.	
32	**Тема 3.6. Акробатические упражнения. Мост из положения лежа на спине.**	1	Мост из положения лежа на спине — это гимнастическое упражнение, формирующее арочный прогиб позвоночника с опорой на руки и стопы. Исходное положение: лежа, ноги согнуты, стопы на ширине плеч, ладони за плечами. Выполняется одновременным выпрямлением рук и ног. Улучшает гибкость, укрепляет мышцы спины. **Техника выполнения моста из положения лежа:** 6. **Исходное положение:** Лягте на спину, согните ноги в коленях и поставьте их на ширину плеч, максимально приблизив пятки к ягодицам.	

			7. **Постановка рук:** Согните руки, поставьте ладони на пол за плечами, пальцами к плечам, локти направлены вверх. 8. **Подъем:** На выдохе одновременно выпрямляйте руки и ноги, выгибая спину дугой. Голову держите свободно, отведя назад (направлена вниз). 9. **Фиксация:** Старайтесь полностью выпрямить руки и ноги, перенося массу тела на верхнюю часть корпуса. Удерживайте позицию 3–5 секунд. 10. **Завершение:** Медленно согните руки и ноги, опуская таз на пол.	
33	**Тема 3.7. Перекладина (низкая, высокая). Размахивание: подтягиванием, изгибами в висе, махом другой.** **Подъёмы: переворотом из виса, правой (левой) и подъём разгибом, из размахивания в висе.**	1	Размахивание на перекладине — это базовый гимнастический элемент для развития координации, силы хвата и мышц кора. Оно включает плавное движение тела, переходящее в подтягивание, изгибы («лодочка»-«группировка») в висе, а также махи ногами для набора амплитуды перед выполнением переворотов или соскоков. **Техника выполнения** 5. **Исходное положение:** Вис на перекладине (хват сверху, руки прямые). 6. **Движение:** Начинать движение с небольших махов, постепенно увеличивая амплитуду. 7. **Изгибы:** В передней точке — прогиб, в задней — активное оттягивание в плечах, как рекомендуется в. 8. **Акцент:** Сильное прогибание вперед и фиксация положения ног при махе. Подъем переворотом и разгибом — базовые силовые и маховые элементы на перекладине. **Подъем переворотом** выполняется из виса силой (или махом) через перенос ног к перекладине с последующим переворотом. **Подъем правой/левой** — это перемах ногой в висе с переворотом. **Подъем разгибом** совершается из размахивания, переходя из виса в упор за счет резкого разгибания. **1. Подъем переворотом из виса (силой)**	

			• **И.П. (Исходное положение):** Вис хватом сверху (руки на ширине плеч). • **Техника:** Подтянуться, одновременно поднимая прямые ноги (или согнув их) к перекладине, коснувшись её голенями или бедрами. Пронести ноги над перекладиной, продолжая переворот, и опустить их за перекладину, одновременно выпрямляя руки. • **Ошибки:** Преждевременный наклон головы назад, слабый мах ногами. **2. Подъем правой (левой) переворотом** • **Техника:** Из виса (или после маха) перемах правой (левой) ногой под перекладину, с последующим переворотом и выходом в упор «правая (левая) впереди». **3. Подъем разгибом из размахивания в висе** • **Техника:** Из виса выполняется размахивание. На махе вперед (или назад) тело посылается вверх-вперед, таз подтягивается к перекладине. В высшей точке выполняется резкое разгибание в тазобедренных суставах (разгиб) с одновременным подтягиванием руками, чтобы перейти в упор.	
34	**Тема 3.8. Перекладина (низкая, высокая). Обороты: оборот вперёд в упоре; оборот вперёд в упоре – ноги врозь правой (левой), назад в упоре – ноги врозь правой (левой).**	1	Обороты в упоре — базовые гимнастические элементы на перекладине или брусьях. Оборот вперед выполняется из упора, махом назад и сильным наклоном вперед с прогибом или группировкой (зависит от типа). Варианты с ногами врозь требуют перемаха одной ногой через снаряд для прохода, сохраняя упор на руках. **Техника выполнения:** • **Оборот вперёд в упоре:** 1. Из упора сделать мах назад, увеличивая скорость. 2. На махе вперёд направить плечи вперед, тело прогнуть (или сгруппироваться для быстрого оборота). 3. Вращение происходит вокруг перекладины с опорой на прямые руки до возвращения в упор. • **Оборот вперёд в упоре – ноги врозь правой (левой):**	

			1. Начать оборот вперёд. 2. В фазе перехода под снаряд одна нога (правая/левая) проносится снаружи снаряда (ноги врозь), другая остается внутри. 3. Завершить оборот в упоре ноги врозь. • **Назад в упоре – ноги врозь правой (левой):** 1. Из упора ноги врозь (после оборота вперед) выполнить мах вперёд. 2. На махе назад, не сгибая рук, перенести прямую ногу над снарядом. 3. Соединить ноги в упоре (или перейти в исходное положение)	
	Повороты: из упора ноги врозь правой (левой) перемахом ноги вперёд с поворотом кругом.		Поворот из упора ноги врозь правой (левой) перемахом ноги вперёд с поворотом кругом — это гимнастическое упражнение, выполняемое на снаряде (например, перекладина, брусья). Перемах выполняется прямыми ногами из упора верхом, с опорой на одну руку, переводя тело в положение спиной к снаряду. **Техника выполнения (на примере перемаха правой):** 5. **Исходное положение:** Упор ноги врозь правой (правая нога вперёд, левая назад). 6. **Действие:** Начать перемах правой ногой вперёд. 7. **Поворот:** В момент перемаха перенести тяжесть тела на левую руку, отпустить правую руку, поворачиваясь на 180° (кругом) на левой руке и бедрах. 8. **Завершение:** Встать в упор (ноги врозь или сомкнутые) спиной к снаряду, перехватившись руками.	
	Соскоки: махом вперёд, махом назад, соскок другой.		Соскоки в гимнастике — завершающие элементы комбинации, выполняемые махом вперёд, назад или с переворотом (сальто). Соскок махом назад обычно выполняется из упора, а махом вперёд — из виса или упора, часто с поворотами. Основные виды: махом вперёд/назад (с поворотом 180° или дугой), сальто (вперед/назад).	

			Основные виды соскоков • **Соскок махом вперёд:** Часто выполняется из упора на брусьях или перекладине. Гимнаст делает мах назад, затем сильный мах вперёд, отпуская снаряд в высшей точке и выполняя приземление. • **Соскок махом назад:** Выполняется аналогично, но отталкивание происходит при движении тела назад. Применяется на перекладине и брусьях. • **Соскок дугой (или переворотом):** Более сложный элемент, где гимнаст выполняет перелет или переворот через спину/живот, часто с поворотом на 180° или 360°. • **Соскок сальто:** Кульминационный момент, например, двойное сальто вперёд в группировке махом назад из упора на параллельных брусьях.	
35	**Тема 3.9. Брусья (низкие и высокие). Подъёмы: махом вперёд, махом назад, подъём разгибом из упора на руках согнувшись, подъём разгибом из виса согнувшись.**	1	Гимнастические подъемы (махом, разгибом) — это технические элементы перевода тела из виса в упор. Подъем махом основан на инерции, а подъем разгибом — на резком разгибании в тазобедренных суставах с фиксацией плеч. Основная техника включает мах вперед/назад, спад в вис согнувшись и энергичное выпрямление в упор. **Основные виды гимнастических подъемов** • **Подъем махом вперед:** Выполняется из размахивания в упоре на руках. В конце маха вперед ноги посылаются вверх-вперед, таз подтягивается к перекладине (или брусьям), фиксируя упор. • **Подъем махом назад:** Начинается из виса. В махе назад тело прогибается, а при прохождении нижней точки производится быстрое движение плечами назад с переходом в упор. • **Подъем разгибом из виса согнувшись:** Чаще выполняется на брусьях. Из виса согнувшись (ноги к перекладине/жердям) махом вперед и резким разгибанием ног и тела вверх-вперед, гимнаст переходит в упор. • **Подъем разгибом из упора на руках согнувшись:** Исходное положение — упор на руках. Делается спад	

	Стойки и кувырки: силой, согнувшись – стойка на плечах, из седа – ноги врозь – кувырок вперёд, из стойки на плечах – кувырок вперёд в сед – ноги врозь.		(махом вперед) в вис согнувшись, после чего выполняется подъем разгибом (как указано выше). **Ключевые моменты техники** 4. **Спад:** Быстрое движение из упора в вис согнувшись (спад в вис согнувшись) для набора инерции. 5. **Разгиб (взлет):** Активное движение ногами вперед-вверх, при этом руки держатся прямо, а плечи движутся назад, чтобы поднять таз к снаряду. 6. **Завершение:** Приход в упор с прогнутой спиной, плечи должны находиться над точкой хвата. Комплекс акробатических упражнений включает стойку на плечах силой согнувшись (с опорой), кувырок вперед из седа ноги врозь (с опорой рук) и переход из стойки на плечах в сед ноги врозь через кувырок. Техника требует контроля мышц пресса, гибкости и фиксации промежуточных положений. **1. Стойка на плечах силой согнувшись (из упора лежа/согнувшись)** • **Техника:** Из упора согнувшись, руки упираются в пол, поднять таз, затем силой выпрямить ноги вверх, перенося вес на плечи и лопатки. • **Ключевой момент:** Максимально подтянуть таз к плечам, держать спину ровной, ноги прямые (согнувшись) перед выходом в вертикаль. **2. Кувырок вперёд из седа – ноги врозь** • **Техника:** Из седа ноги врозь (руки между ног на полу), наклониться вперед, прижать подбородок к груди. • **Движение:** Оттолкнуться руками, перекатиться через спину, в момент переката перехватить руки на голени или оставить опору руками спереди, чтобы выйти в сед ноги врозь. **3. Кувырок вперёд в сед – ноги врозь из стойки на плечах** • **Техника:** Из стойки на плечах (локти на ширине плеч) медленно опускать ноги, не сгибая их (или согнувшись), перекатиться на лопатки-спину.	

			• **Движение:** В момент перехода на спину ноги разводятся врозь, руки упираются в пол между ногами, завершая движение в седе ноги врозь.	
36	**Тема 3.10. Брусья (низкие и высокие). Упоры: упор на предплечьях, упор на локтях, упор на руках, упор на руках согнувшись.** **Размахивание: в упоре, в упоре на руках, в висе**.	1	Упоры в гимнастике — положения, где плечи выше точек опоры. Основные виды: • **Упор на предплечьях (лежа):** Опора на предплечья, параллельные друг другу, тело прямое. • **Упор на локтях:** Часто аналогичен упору на предплечьях (планка). • **Упор на руках (лежа):** Прямые руки под плечами, тело образует прямую линию. • **Упор на руках согнувшись (лежа):** Нижняя точка отжимания, грудь близко к полу, локти отведены. Размахивание в гимнастике — основа маховых движений, направленная на развитие силы и координации. Включает работу в висе (тело ниже хвата) и упоре (выше хватов), требуя жесткой фиксации спины, контроля плеч и последовательного расслабления/напряжения мышц для увеличения амплитуды маха. **Основные виды размахиваний:** • **В висе (на перекладине/кольцах):** Движение начинается из виса прогнувшись, плечи фиксированы. Мах назад — прогнуться, мах вперед — согнуться в тазобедренных суставах, стремясь увеличить радиус. • **В упоре (на брусьях/перекладине):** Амплитудное движение тела из упора прогнувшись (назад) в упор углом или согнувшись (вперед), плечи удерживаются прямо. • **В упоре на руках (на брусьях):** Маховые движения выполняются на предплечьях, акцент на работу плечевого пояса и фиксацию таза.	
37	**Тема 3.11. Брусья (низкие и высокие). Круг правой с поворотом налево – кругом –**	1	Элемент выполняется из упора. Махом правой дугой книзу выполняется круг, сопровождающийся поворотом налево на 180° или 360° (кругом) вокруг оси левой руки, завершаясь последовательным (поочередным) перехватом рук для возвращения в	

	поочерёдным перехватом рук.		исходное положение или перехода в упор сзади/верхом. **Краткая техника:** • **И.П.:** Упор на брусьях. • **Действие:** Перенос прямой правой ноги по кругу (дугой вниз-наружу) с одновременным переносом веса на левую руку, поворот корпуса налево, перехват правой, затем левой руки.	
38	**Тема 3.12. Брусья (низкие и высокие). Соскоки: махом вперёд, махом вперёд с поворотом кругом, боком, углом – махом назад, ноги врозь на концах жердей.**	1	Основные соскоки с параллельных брусьев выполняются в конце маха: • **Махом вперёд:** из упора, мах вперёд, оттолкнуться руками, прогнуться, приземление боком. • **Махом вперёд с поворотом (кругом):** мах вперёд, перехват руки, поворот на 180° в сторону, оттолкнуться. • **Боком:** из седа на бедре (или упора), мах ногами над жердью с поворотом корпуса. • **Углом — махом назад:** поднять прямые ноги (угол), мах назад с перемахом обеих ног через жердь. • **Ноги врозь:** из высокого маха вперёд в упоре, ноги врозь, толчок руками, приземление боком к брусьям.	
39	**Тема 3.13. Опорные прыжки. Прыжок, ноги врозь через козла – в ширину.**	1	Прыжок ноги врозь через козла в ширину (высота 100–110 см) — это опорный прыжок, состоящий из разбега, мощного толчка ногами, постановки рук на дальнюю часть снаряда, быстрого разведения ног с упором руками, полета и приземления. Ключевой момент — энергичный толчок руками, прогиб в фазе полета и приземление в стойку ноги врозь с амортизацией. **Техника выполнения по фазам: Разбег и отталкивание:** Разбег с постепенным увеличением скорости, мощный одновременный толчок ногами от гимнастического мостика. 4. **Наскок и опора:** В полете руки выносятся вперед, ставясь на дальнюю часть козла. Тело поднимается выше горизонтали. 5. **Толчок руками (фаза полета):** Энергичный нажим руками с одновременным разведением ног в стороны. Важно разгибаться в тазобедренных суставах после толчка.	

			6. **Приземление:** В полете зафиксировать прямую позу, затем руки поднять вверх, ноги слегка согнуть для амортизации при приземлении.	
40	**Тема 3.14. Опорные прыжки. Прыжок, согнув ноги, через козла в ширину.**	1	Опорный прыжок, согнув ноги, через козла в ширину выполняется с разбега, мощного толчка ногами и активного отталкивания руками. В безопорной фазе ноги максимально притягиваются к груди (группировка), а после пролета над снарядом выпрямляются для мягкого приземления в полуприсед, руки вверх-наружу. **Техника выполнения по фазам:** 6. **Разбег:** Равномерно ускоряющийся, последние шаги быстрые. 7. **Наскок на мостик:** Толчком одной ноги выполняется наскок на мостик двумя ногами. 8. **Толчок ногами:** Энергичный, направлен вверх-вперед, выполняется одновременно с взмахом руками к месту опоры (дальняя часть козла). 9. **Опора:** Руки ставятся на козла, выполняется быстрый толчок руками, одновременно с которым ноги сгибаются в коленях и тазобедренных суставах, подтягиваясь к груди. 10. **Перелет и приземление:** После пролета над снарядом тело разгибается, ноги выпрямляются. Приземление осуществляется мягко в полуприсед, руки идут вверх-встороны для баланса.	
41	Обобщающее повторение по модулю «Гимнастика»	1	Закрепление прыжка углом через козла в ширину.	
Модуль «Гиревой спорт» (17 часов)				
42	**Раздел 1. История и этапы развития в гиревом спорте**	**1**		Физическая культура. 10-11 класс ГАОУ ВО МГПУ
43	**Тема 1.1. История и этапы развития в**	1	Гиревой спорт — это дисциплина силовой выносливости, зародившаяся на основе народных забав и цирковых выступлений с ядрами (XVII–XIX	

	гиревом спорте		вв.). Современный этап развития начался в СССР в 1940-х, официально признан в 1985 году, и сейчас включает двоеборье (толчок, рывок) и длинный цикл, с активным развитием Всероссийской федерацией гиревого спорта. **Основные этапы развития гиревого спорта:** • **Предыстория (конец XVII — начало XX вв.):** Гири (изначально пушечные ядра с ручками) использовались для демонстрации силы на ярмарках, в цирках и в рамках подготовки атлетов в кружках В.О. Краевского. • **Зарождение (1940–1950-е гг.):** 24 октября 1948 года состоялся 1-й всесоюзный конкурс силачей в Москве. Гиревой спорт начал оформляться под патронажем тяжелой атлетики, привлекая массу молодежи в СССР. • **Становление (1960–1970-е гг.):** В 1962 году разработаны первые официальные правила соревнований, гиревой спорт включен в классификацию спортивных видов в республиках СССР. • **Официальное признание (1980-е гг.):** В 1985 году вид спорта стал официально признанным, а в 1987 году создана Всесоюзная федерация гиревого спорта СССР. • **Современный период (с 1990-х):** Образована Международная федерация гиревого спорта (МСГС), проводятся Чемпионаты мира и Европы, гиревой спорт популярен по всему миру, включая выступления женщин и жонглирование. **Ключевые дисциплины:** 3. **Двоеборье:** Толчок двух гирь от груди, рывок гири одной рукой (поочередно). 4. **Толчок по длинному циклу:** Подъем двух гирь на грудь, затем толчок вверх, опускание на грудь и сброс (и наоборот).	
44	**Раздел 2. Теоретические знания по технике**	1		

	безопасности на занятиях гиревым спортом			
45	**Тема 2.1. Техника безопасности и предупреждение травматизма. Правила поведения на занятиях.**	1	Занятия гиревым спортом требуют строгого соблюдения техники безопасности: обязательная разминка, использование исправного инвентаря на помосте, соблюдение дистанции (минимум 1,5–2 метра) и контроль техники выполнения упражнений. Для предупреждения травм необходимо избегать резких движений, использовать магнезию, тренироваться в специальной обуви и не заниматься с гирями без тренера. **Основные правила техники безопасности** • **Организация места:** Выполнять упражнения только на специализированном, нескользящем помосте. • **Осмотр инвентаря:** Перед использованием проверить целостность гирь (ручки не должны иметь трещин), убедиться в надежности фиксации весовых дисков. • **Дистанция:** Во время махов и рывков строго контролировать зону вокруг, чтобы не травмировать окружающих сорвавшейся гирей. • **Одежда:** Использовать удобную спортивную форму и обувь с нескользящей подошью. Обязательно снимать браслеты, кольца и часы. • **Запреты:** Запрещается заниматься с влажными ладонями (пользоваться магнезией), самостоятельно без тренера, а также находиться на помосте другим лицам. **Предупреждение травматизма** • **Разминка:** Обязательная разминка перед занятием для разогрева суставов и связок (особенно запястий, локтей и плеч). • **Техника:** Соблюдение правильной техники, прямая спина (отсутствие «горба» в пояснице) для профилактики травм позвоночника. • **Постепенность:** Наращивание веса гирь должно быть постепенным, соответствующим уровню подготовки. • **Мозоли:** Регулярная обработка	

			ладоней, использование перчаток или напульсников для предотвращения срыва мозолей. • **Самочувствие:** При ухудшении самочувствия, головокружении или болях, тренировку следует немедленно прекратить и сообщить тренеру. **Правила поведения в зале** 5. **Дисциплина:** Внимательно слушать и выполнять команды тренера. 6. **Порядок:** После занятия убирать инвентарь на места. Не разбрасывать гири и блины. 7. **Безопасность окружающих:** Не бегать по залу, не толкать других, не отвлекать тренера. 8. **Аварийные ситуации:** При поломке оборудования сразу сообщить преподавателю.	
46	**Раздел 3. Практические занятия**	14		
47	**Тема 3.1. Упражнения с гирями. Махи гирь. Махи гирь с перекладыванием из одной руки в другую.**	1	Махи гирями — это баллистическое упражнение для укрепления спины, ягодиц и бицепсов бедер, выполняемое за счет взрывного разгибания бедер. Основная техника включает наклон, отведение таза назад и выталкивание снаряда за счет силы ног до уровня груди (русский стиль). **Махи гирь (основные виды)** 3. **Махи двумя руками:** Ноги на ширине плеч, хват обеими руками. Гиря раскачивается между ног, затем мощным движением таза поднимается вперед. 4. **Махи одной рукой:** Аналогично, но нагрузка сильнее на мышцы кора и хват. Руки чередуются после подхода. **Махи с перекладыванием из руки в руку** Это продвинутое упражнение, улучшающее координацию: • Начните мах одной рукой. • В верхней точке маха (когда гиря невесома) или в нижней (зависит от уровня подготовки) переложите гирю в другую руку. • Повторите мах, удерживая гирю	

			уже другой рукой.	
48	**Тема 3.2. Замах и подрыв гири в рывке. Рывок одной гири.**	1	Рывок одной гири — соревновательное упражнение, состоящее из замаха (маха назад) и подрыва (взрывного подъема), завершающееся фиксацией снаряда над головой. Упражнение выполняется поочередно для каждой руки (или со сменой рук), задействуя мышцы спины, ног и плечевого пояса. Подрыв осуществляется за счет резкого выпрямления ног и спины, что позволяет «выбросить» гирю вверх. **Основные фазы рывка гири** 5. **Старт и замах (мах назад)**: Из стойки ноги врозь, согнув ноги, возьмите гирю одной рукой. Выполните замах гирей назад между ногами, сохраняя спину прямой, а вес тела — на пятках. 6. **Подрыв (маховое движение вверх)**: Резким движением выпрямите ноги и спину, вынося таз вперед. Гиря приобретает ускорение и летит вверх, при этом рука остается почти прямой. 7. **Подсед и фиксация**: Когда гиря достигает уровня плеча, выполните мягкий подсед (легкое сгибание ног), переверните кисть и зафиксируйте гирю на прямой руке над головой. 8. **Опускание и замах**: Опустите гирю вниз, пронося её через центр, сделайте замах назад и повторите движение. **Технические нюансы** • **Замах**: В низком замахе гиря проходит близко к полу, при высоком — на уровне коленей. • **Подрыв**: Основное усилие для подъема происходит в тазобедренном суставе, а не за счет мышц руки. Рука работает как «канат». • **Фиксация**: Спина должна быть прямой, ноги выпрямлены, взгляд направлен вперед.	
49	**Тема 3.3. Техника гиревого жонглирования.**	1	Техника гиревого жонглирования сочетает силовые махи, броски и перехваты, требуя точной координации и контроля инерции. Основной принцип — использование импульса ног для подброса, вращение дужки пальцами, и мягкий приём на	

			уровне груди (хват сверху). Начинать следует с безопасных махов и простых перекидок, постепенно увеличивая сложность комбинаций. **Основные элементы и этапы обучения:** • **Базовая стойка:** Ноги на ширине плеч, спина прямая. Гиря удерживается за середину дужки снизу. • **«Простой» бросок:** Резким толчком (ноги + рука) гиря подбрасывается вверх от себя, совершая оборот, и ловится хватом сверху на уровне груди. • **Перекидки:** Перебрасывание гири из руки в руку, броски через плечо или голову. • **Прием гири:** Гиря ловится, когда находится в состоянии «невесомости» (верхняя точка траектории), после чего свободно опускается вниз для следующего маха.	
50	**Тема 3.4. Техника рывка. Старт, замах. Подрыв. Подсед, уход, фиксация**	1	Рывок гири — это технически сложное упражнение, состоящее из непрерывного подъема гири над головой. Оно включает фазы старта, замаха, подрыва, подседа (ухода), фиксации и опускания. Ключ к успеху — использование силы ног и корпуса, а не только рук, для создания максимального ускорения снаряду. **Техника выполнения рывка по фазам:** • **Старт (Предварительный замах):** Ноги на ширине плеч, спина прямая, гиря находится чуть впереди и между ног. Взгляд направлен вперед. Сгибая ноги и наклоняя корпус, атлет берется за дужку гири и делает небольшой замах назад. • **Замах назад (амортизация):** Гиря проходит между ногами назад, таз отводится назад, ноги слегка согнуты, спина остается прямой. Это движение создает инерцию для последующего подъема. • **Подрыв (Самая важная фаза):** Взрывным движением ног (разгибание коленей) и корпуса гиря летит вверх. Рука, удерживающая гирю, должна оставаться прямой до тех пор, пока гиря не достигнет уровня плеч.	

			Окончание подрыва — полное выпрямление тела и выход на носки. • **Подсед (Уход):** В момент, когда гиря достигает наивысшей точки (уровень груди/головы), атлет быстро сгибает ноги и «уходит» вниз, как бы подставляя руку под гирю. Рука быстро выпрямляется, принимая снаряд на «жесткую» кисть. • **Фиксация:** Атлет выпрямляет ноги и спину, удерживая гирю на прямой руке вверху. Свободная рука опущена или упирается в бедро. Фиксация считается завершенной, когда тело и гиря неподвижны. • **Опускание:** Гиря опускается вниз. Сначала свободное падение, затем рука немного сгибается (амортизация) и замах переходит в новый замах назад.	
51	**Тема 3.5. Техника рывка. Опускание в замах, перехват.**	1	Техника рывка гири включает ключевые фазы опускания и перехвата для сохранения энергии и защиты спины. Опускание начинается с разворота кисти и сгибания локтя, проводя гирю близко к телу, переходя в маятниковый замах. Перехват осуществляется в «мертвой точке» замаха, когда спина прямая, а гиря на секунду зависает, позволяя поменять руку без опускания на помост. **Опускание гири в замах (сброс):** • **Начало:** Из верхней точки (фиксации) гиря начинает движение вниз. Рука слегка сгибается в локте, чтобы снизить нагрузку на кисть, гиря идет по дуге максимально близко к туловищу. • **Амортизация:** Атлет подает таз назад, а туловище слегка наклоняет, чтобы сброс не создавал резкого удара по пояснице. • **Замах:** Гиря проходит между ногами (в «замах»), спина при этом остается прямой, а ноги могут слегка сгибаться для пружинящего движения. • **Дыхание:** Вдох делается при опускании гири с верхней точки до уровня груди, а выдох – при уходе в замах. **Перехват (смена руки):** • **Момент:** Перехват выполняется в	

			нижней точке замаха, когда гиря проходит «мертвую точку» (максимальное удаление назад). • **Техника:** Из положения замаха (с одной рукой) гиря движется назад, в момент, когда скорость равна нулю, рука освобождается, и гирю захватывает другая рука. • **Правила:** В соревнованиях перехват осуществляется без опускания гири на помост, часто после выполнения максимума повторений одной рукой.	
52	**Тема 3.6. Техника толчка. Старт, подъем на грудь. Выталкивание гири. Вставание из подседа. Фиксация.**	1	ехника толчка штанги (Clean and Jerk) состоит из двух этапов: подъема на грудь и выталкивания вверх. Подъем на грудь начинается со старта (ноги на ширине плеч, спина прямая), переходит в тягу, мощный подрыв, подсед под штангу и финальное вставание. Затем следует выталкивание штанги (Jerk) с груди с использованием «ножниц» или «полуприседа». **1. Старт (Подготовка)** • **Позиция:** Ноги на ширине плеч или чуть уже, штанга над серединой стопы. • **Хват:** Прямой хват (можно с крюком) чуть шире плеч. • **Спина и корпус:** Спина прямая, прогнута в пояснице, грудь поднята. Плечи должны быть слегка впереди грифа. • **Взгляд:** Направлен прямо перед собой. **2. Подъем на грудь (Clean)** • **Тяга (первая фаза):** Взрывообразное выпрямление ног и бедер. Штанга движется максимально близко к телу. • **Подрыв (вторая фаза):** Резкое ускорение штанги наверх за счет выпрямления корпуса и пожатия плечами. • **Подсед (взятие на грудь):** Быстрое «ныряние» под штангу. Поймать гриф на плечи, локти выведены вперед (фронтальный присед). • **Вставание:** Слитное, мощное вставание из приседа со штангой на груди. **3. Толчок от груди (Jerk)** • **Исходное положение:** Стоя,	

			штанга на плечах, локти направлены вниз и чуть вперед. • **Полуприсед:** Короткий, контролируемый полуприсед, сохраняя вертикальное положение спины. • **Выталкивание:** Мощным усилием ног вытолкнуть штангу вверх. • **Фиксация:** Уход в «ножницы» (ноги в выпаде) или «швунг» (полуприсед) с фиксацией штанги на прямых руках. • **Завершение:** Свести ноги вместе, удерживая штангу над головой, до фиксации.	
53	**Тема 3.7. Приседания. Заброс одной гири на грудь.**	1	Приседания с забросом (взятием) одной гири на грудь — эффективное функциональное упражнение, объединяющее силовую нагрузку на ноги, спину и плечи. Техника включает маховое движение для подъема гири, фиксацию на груди (в стойке) и последующий присед, требующий активной работы кора для удержания равновесия и прямой спины. **Техника выполнения: Заброс гири на грудь (одной рукой)** 5. **Исходное положение:** Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Гиря находится на полу чуть впереди или между стоп. 6. **Замах (свинг):** Наклонитесь, взяв гирю одной рукой. Сделайте замах гирей назад между ног, держа спину прямой. 7. **Заброс:** Резким, мощным разгибанием таза и ног («кач») выпрямитесь, поднимая гирю к груди. Свободная рука создает баланс. 8. **Фиксация:** Во время подъема просуньте кисть в дужку, приняв гирю на грудь (положение «стойка»). Локоть рабочей руки прижмите к корпусу. **Приседания с гирей на груди (Гоблет-присед)** 5. **Позиция:** Удерживайте гирю одной или двумя руками (за дужку или перевернутую на дно) непосредственно перед грудью. 6. **Присед:** Ноги чуть шире плеч, носки развернуты. Сделайте приседание,	

			держа спину ровно, а пятки прижатыми к полу. 7. **Глубина:** Тазобедренный сустав должен опускаться ниже уровня колен (для максимальной нагрузки на квадрицепсы). 8. **Подъем:** На выдохе мощно встаньте, полностью выпрямляя колени и таз.	
54	**Тема 3.8. Заброс одной гири на грудь с последующим опусканием в замах.**	1	Заброс одной гири на грудь (взятие) — это силовое движение, выполняемое за счет разгибания ног и спины с последующим «подсадом». **Техника (кратко):** 4. **Замах (маятник):** Сделайте мах гирей назад между ног, спина прямая, ноги согнуты. 5. **Заброс:** Резко выпрямите ноги и спину, отправляя гирю вверх. Просуньте руку в дужку, поймав гирю на грудь (на предплечье) в положение «на груди». 6. **Опускание:** Толчком от груди направьте гирю вниз, перехватите дужку сверху и маятниковым движением верните в замах между ног.	
55	**Тема 3.9. Классический толчок с одной гирей. Классический толчок двух гирь.**	1	Классический толчок (одной или двух гирь) – это соревновательное упражнение, состоящее из заброса снарядов на грудь и их выталкивания вверх за счет работы ног и корпуса. В классике гири не опускаются вниз между повторениями, а фиксируются на груди. Ключевые фазы: старт, взятие на грудь, выталкивание (подсед), фиксация. **Классический толчок двух гирь (соревновательный)** Это основная дисциплина в гиревом двоеборье. 6. **Взятие на грудь:** Гири забрасываются один раз. Локти прижаты к подвздошным костям, плечи опущены, гири лежат на предплечьях и груди. 7. **Первое выталкивание (ногами):** Резким выпрямлением ног гири подбрасываются вверх. 8. **Подсед:** Атлет снова садится под гири, принимая их на прямые руки. 9. **Фиксация:** Полное выпрямление ног и рук, спина прямая.	

			10. **Опускание:** Гири опускаются на грудь (в исходное положение) для следующего повтора.	
56	**Тема 3.10. Швунги. Упражнение «Рывок двумя руками»**	1	Рывок гири двумя руками (или двумя гирями) – функциональное упражнение, объединяющее мах и подъем веса над головой. Из положения виса между ног, мощным движением таза и ног снаряд(ы) по дуге забрасывается на прямые руки над головой, с финальной фиксацией в прямом положении тела. Упражнение развивает силу, мощность и выносливость. **Техника выполнения (коротко):** 6. **Старт:** Ноги шире плеч, спина прямая, гиря(и) между ног. 7. **Замах:** Слегка согнуть ноги, отвести гирю за линию стоп, спина прямая. 8. **Подрыв:** Резко выпрямить ноги и спину, "выпрыгивая" вверх, посылая гирю по дуге. 9. **Фиксация:** На уровне груди подсесть, руку(и) резко выпрямить, кисти развернуть, зафиксировать над головой. 10. **Опускание:** Согнуть руки, дать гире соскользнуть, вернуть в мах.	
57	**Тема 3.11. Основы техники толчка двух гирь от груди**	1	Толчок двух гирь – это базовое упражнение, требующее мощной работы ног и правильной техники для экономии сил. Основные этапы включают исходное положение (гири на груди, локти прижаты), мощный «подсед» и выталкивание ногами, фиксацию над головой на прямых руках, и мягкое возвращение гирь на грудь с амортизацией ногами. **Ключевые основы техники:** • **Исходное положение (Старт):** Ноги на ширине плеч, гири удерживаются на груди. Локти плотно прижаты к корпусу и упираются в подвздошные кости (или область живота/таза) для отдыха мышц рук. Спина прямая, взгляд направлен вперед. • **Первый подсед и толчок (Ногами):** Сделайте небольшой вдох, слегка согните ноги (подсед), и резко выпрямите их, передавая инерцию гирям. Мощное движение идет от ног и	

			таза, а не от рук. • **Уход под гири (Второй подсед):** Когда гири подлетели, резко согните ноги и уйдите под них, принимая гири на прямые руки над головой. Это ключевой момент для работы с тяжелым весом. • **Фиксация:** Полностью выпрямите ноги, зафиксируйте гири над головой в течение 1-2 секунд (локти, плечи, таз, колени на одной линии). • **Опускание (Сброс):** Мягко опустите гири на грудь, амортизируя движение небольшим подседом ногами, не ударяя ими о корпус. Локти должны идти перед телом. • **Дыхание:** Вдох делается при принятии гирь на грудь, выдох – при толчке.	
58	**Тема 3.12. Освоение фаз рывка гирей одной рукой. Просов руки и фиксации гири в рывке**	1	Рывок гири одной рукой – базовое упражнение, состоящее из замаха, подрыва, просова руки и фиксации. Основная техника включает мощное разгибание ног и спины для придания ускорения. Ключевой момент – своевременный «просов» руки под дужку гири (вверх) и фиксация на прямой руке, при которой рука, тело и ноги остаются неподвижными. **Основные фазы рывка гири одной рукой:** • **Старт и замах:** Гиря стоит между ног. Наклонитесь, согните колени (примерно 45°), спина прямая, возьмитесь за ручку. Сделайте мах гирей назад между ног, сохраняя естественный прогиб поясницы. • **Подрыв (взлет):** Резким движением ног и спины (взрывное усилие) выпрямляйтесь, выталкивая гирю тазом вперёд-вверх. Рука остается прямой, пока гиря не продет уровень груди. • **Просов руки (перехват):** Когда гиря взлетает, «просов» (прокручивание) руки под ручку – это переход от хвата «пальцами вниз» к хвату «ладонью вверх». Рука почти не сгибается в локте, а кисть должна свободно прокрутиться. • **Фиксация:** В верхней точке гиря должна быть зафиксирована на полно-	

			стью выпрямленной руке над головой, ноги также прямые. Тело должно быть неподвижным, фиксируя вес. • **Сброс и опускание:** Опустите гирю вниз (часто с отклонением корпуса назад), рука прямая. Гиря проходит между ног, и движение повторяется без остановки**Техника просова и фиксации (советы):** • **Просов (заброс):** Не «поднимайте» гирю трицепсом. Подрыв должен быть мощным, чтобы гиря сама взлетала, а рука только двигалась в нее. • **Фиксация:** В верхней точке рука должна быть полностью разогнута. Это обеспечивает не только безопасность, но и зачет технического движения. • **Ошибки:** Неполное выпрямление руки, касание колена рукой при замахе, согнутая спина.	
59	**Тема 3.13. Правила выполнения страховки при занятиях гирями**	1	Правила страховки при занятиях с гирями включают обязательную разминку, работу на специализированных помостах, использование магнезии для надежного хвата, соблюдение безопасной дистанции (минимум 1,5–2 метра) и контроль состояния инвентаря. Запрещено заниматься при плохом самочувствии, использовать мокрые гири и тренироваться без присмотра тренера. **Основные меры безопасности (самостраховка):** • **Подготовка:** Перед тренировкой обязательно разогревать лучезапястные и коленные суставы. • **Техника:** Выполнять упражнения только на прорезиненных или деревянных помостах, чтобы избежать скольжения и смягчить падение гири. • **Контроль мозолей:** При наличии сорванных мозолей или влажных ладонях заниматься запрещено — гиря может выскользнуть. • **Дистанция:** Тренироваться на расстоянии не менее 1.5-2 метров друг от друга или от стен/оборудования, чтобы сорванная гиря не нанесла травму окружающим. • **Техника безопасности:** Никогда не	

			держать гири над головой неисправно, если чувствуется усталость. При риске падения гири ее следует отбрасывать вперед, а не назад или на себя. • **Правильное завершение:** Завершать упражнения, аккуратно опуская гири, а не бросая их с высоты. **Организационные требования:** • Тренировки проводятся исключительно в присутствии тренера или судьи. • Перед началом занятия проверяется целостность дужек гирь. • При травме немедленно прекратить занятие и сообщить об этом.	
60	**Тема 3.14. Толчок двух гирь по длинному циклу. Гиревое двоеборье – толчок, рывок**	1	Толчок двух гирь по длинному циклу (ДЦ) – силовое упражнение, состоящее из заброса гирь на грудь, выталкивания вверх, опускания на грудь и спуска в вис после каждого подъема. Гиревое двоеборье включает классический толчок (двух гирь) и рывок (одной), выполняемые последовательно. Упражнения направлены на развитие силовой выносливости. **Толчок двух гирь по длинному циклу** • **Техника:** Из положения виса гири забрасываются на грудь, затем выполняется их выталкивание вверх на прямые руки, фиксация, опускание на грудь, а затем спуск вниз в положение виса (между ног или через стороны) без остановки на помосте. • **Особенности:** Каждый подъем начинается с замаха и заброса, что требует более высокой координации и физической подготовки, чем классический толчок. • **Запрещено:** Остановка гирь на помосте, опора руками или гирями на ноги в положении виса. **Гиревое двоеборье (Толчок + Рывок)** Классическая соревновательная дисциплина для мужчин (обычно 10 минут на каждое упражнение): 3. **Толчок двух гирь (классический):** Гири забрасываются на грудь **один раз**, затем следует серия выталкиваний вверх с фиксацией вверху и	

			возвратом на грудь. 4. **Рывок одной гири:** После короткого отдыха (30-60 мин) атлет поднимает одну гирю над головой в выпрямленной руке маховым движением, фиксируя её. **Основные правила судейства:** • **Фиксация:** Полная остановка гирь и тела в верхней точке. • **Запрещено:** Дожим (доталкивание) гирь вверху, потеря равновесия, остановка на плечах. • **ДЦ:** Опускание гирь в вис обязательны после каждого подъема.	
61	Обобщающее повторение по модулю «Гиревой спорт»	1	Тактические и технические действия в условиях соревновательной практики.	
Модуль «Плавание» (17 часов)				
62	**Раздел 1. История и этапы развития плавания**	1		Физическая культура. 10-11 класс ГАОУ ВО МГПУ
63	**Тема 1.1. Развитие плавания в России и за рубежом**	1	Плавание как спорт зародилось в XIX веке: за рубежом (Англия, 1869) раньше, в России – с первой школы в 1834 г.. Бурное развитие началось с появлением бассейнов, олимпийским признанием (1896) и созданием ФИНА (1908). СССР/Россия прошли путь от массового ГТО до мирового лидерства в разные периоды. **Основные этапы развития:** • **За рубежом:** Первые соревнования прошли в Венеции (1515), но активное развитие началось в Англии (1869) и Швеции (1882). С 1896 г. плавание — постоянный вид Олимпийских игр. Ключевые стили (кроль, баттерфляй) развивались в начале XX века. • **В России (Дореволюционный период):** Первая школа открыта в Петербурге (1834). Известна Шуваловская школа плавания (1908). • **СССР и современная Россия:** В 1920-х гг. внедрялись шведские методы (бассейны на баржах). В 1952 г. – первое участие в Олимпийских играх. После 1972 г. плавание стало массовым (норматив ГТО), к 1990 г. создана	

			сеть из ~2000 бассейнов. • **Современность:** Российская Федерация плавания активно развивает инфраструктуру, сборная входит в топ-5 мировых первенств. Сегодня плавание — один из главных олимпийских видов спорта, развивающийся по пути совершенствования методик тренировок и технологий (костюмы, бассейны). Развитие спорта в России и за рубежом подробно описано в материалах.	
64	**Раздел 2. Теоретические знания по технике безопасности на занятиях по плаванию**	1		
65	**Тема 2.1. Техника безопасности и предупреждение травматизма. Правила поведения на занятиях.**	1	Техника безопасности на плавании (в бассейне) – это строгое выполнение указаний тренера, обязательный душ с мылом до/после, использование шапочки и плавок. Запрещено бегать по бортику, прыгать без команды, топить друг друга, плавать поперек дорожек. Травмы предупреждаются разминкой, соблюдением дистанции и правил поведения в бассейне. **Основные правила коротко:** • **До входа в воду:** Принять душ, надеть шапочку, сменную обувь (сланцы). • **Вход/Выход:** Только с разрешения тренера, по лестнице. • **Движение:** Держаться правой стороны дорожки, не пересекать их. • **Запреты:** Не бегать, не нырять с тумбочек без команды, не висеть на разделительных дорожках. • **Травматизм:** Не баловаться, не кричать «тону» ради шутки. • **Самочувствие:** При судорогах, боли или ознобе – немедленно выйти из воды и сказать тренеру.	
66	**Раздел 3. Практические занятия**	14		
67	**Тема 3.1. Техника плавания**	1	Брасс – симметричный стиль плавания на груди («лягушка»), где движения рук и ног выполняются в	

	«брасс».		горизонтальной плоскости. Основа техники: одновременный гребок руками до уровня груди, вдох, толчок ногами (пятки к ягодицам, затем резкое выталкивание), скольжение в «стрелочке». Движения рук и ног чередуются. **Основные фазы техники:** 5. **Гребок руками:** Из вытянутого положения руки разводятся в стороны-вниз, затем сводятся под грудью. 6. **Вдох:** Подбородок поднимается над водой в конце гребка руками. 7. **Толчок ногами:** Пятки подтягиваются к ягодицам, стопы разворачиваются носками наружу, следует мощный толчок. 8. **Скольжение:** Ноги и руки вытянуты, тело обтекаемо, лицо в воде, выдох в воду *Выполнение подготовительных упражнений для работы ног, рук в брассе.* Отработать работу рук и дыхание в брассе. Проплывать 25 м. х 6-8 раз.	
68	**Тема 3.2. Техника поворота в «брассе».**	1	Техника поворота в брассе (открытый поворот) требует одновременного касания бортика двумя руками, группировки, разворота корпуса («маятник») и мощного толчка. Главное – не задерживаться на стенке, сохраняя инерцию, и выполнять правильный выход с длинным скольжением под водой. **Основные этапы поворота:** 1. **Касание и подход:** Пловец подплывает к бортику, касаясь его обеими руками одновременно (выше или ниже уровня воды). В момент касания ноги подтягиваются к груди, колени направлены в сторону боковой стенки (для разворота). 2. **Группировка и разворот («Маятник»):** Одна рука отпускает бортик и делает мах (гребок) над водой или под водой в сторону поворота, а голова и плечи поворачиваются. Вторая рука остается на бортике, помогая направить тело в обратную сторону. 3. **Постановка ног и толчок:** Стопы ставятся на бортик на ширине плеч,	

			носки направлены в сторону движения или вверх. Тело к этому моменту должно быть практически в положении на груди или на боку, руки вытянуты вперед (стрелочка). 4. **Толчок и скольжение:** Выполняется мощный толчок ногами от бортика. Тело скользит под водой в обтекаемом положении. 5. **Выход:** Под водой разрешено сделать один длинный гребок руками до бедер и один удар ногами (дельфин или брасс). Голова выходит на поверхность воды до или во время первого гребка руками в новом цикле. *Выполнение подготовительных упражнений для поворота в брассе.* Закрепить поворот в «брассе». Совершенствовать технику «брасса». Проплывать 25 м. х 6-8 раз.	
69	**Тема 3.3. Техника поворота в «брассе».**	1	Техника поворота в брассе (открытый поворот) требует одновременного касания бортика двумя руками, группировки, разворота корпуса («маятник») и мощного толчка. Главное – не задерживаться на стенке, сохраняя инерцию, и выполнять правильный выход с длинным скольжением под водой. **Основные этапы поворота:** 1. **Касание и подход:** Пловец подплывает к бортику, касаясь его обеими руками одновременно (выше или ниже уровня воды). В момент касания ноги подтягиваются к груди, колени направлены в сторону боковой стенки (для разворота). 2. **Группировка и разворот («Маятник»):** Одна рука отпускает бортик и делает мах (гребок) над водой или под водой в сторону поворота, а голова и плечи поворачиваются. Вторая рука остается на бортике, помогая направить тело в обратную сторону. 3. **Постановка ног и толчок:** Стопы ставятся на бортик на ширине плеч, носки направлены в сторону движения или вверх. Тело к этому моменту должно быть практически в положении на груди или на боку, руки вытянуты вперед (стрелочка).	

			4. **Толчок и скольжение:** Выполняется мощный толчок ногами от бортика. Тело скользит под водой в обтекаемом положении. 5. **Выход:** Под водой разрешено сделать один длинный гребок руками до бедер и один удар ногами (дельфин или брасс). Голова выходит на поверхность воды до или во время первого гребка руками в новом цикле. *Выполнение подготовительных упражнений для поворота в брассе.* Закрепить поворот в «брассе». Совершенствовать технику «брасса». Проплывать 25 м. х 6-8 раз.	
70	**Тема 3.4. Стартовый прыжок в брассе.**	1	Стартовый прыжок в брассе требует максимальной взрывной силы для дальнего полета и быстрого входа в воду под углом 30-35 градусов. Важно зафиксировать положение на тумбе (ноги на ширине плеч или "разножка", пальцы захватывают край), выполнить мощный толчок с махом руками, вытянуться в "стрелочку" и войти в воду в одну точку, чтобы минимизировать сопротивление. **Ключевые элементы техники старта в брассе:** • **Исходное положение (старт с тумбы):** o Пальцы ведущей ноги плотно обхватывают передний край тумбочки. o Вторая нога стоит сзади, центр тяжести смещен вперед. o Руки держат передний край тумбы, грудная клетка над водой. • **Прыжок (отталкивание):** o Техника старта в брассе начинается с резкого подседа и мощного толчка ногами. o В воздухе тело выпрямляется в жесткую линию, руки вытягиваются вперед, голова зажимается между руками (позиция «стрела»). o Траектория полета должна быть направлена вперед-вверх, обеспечивая скольжение. • **Вход в воду:** o Вход осуществляется в «одну точку» (руки, затем голова, корпус, ноги). o Угол входа должен быть пологим для длинного скольжения.	

			• **Подводная часть (выход):** o После входа – длинное скольжение в обтекаемом положении. o Затем выполняется один длинный гребок руками до бедер и дельфинообразное движение ногами (разрешено правилами). Оптимальное сочетание силы и обтекаемости позволяет проскользить под водой до 5-6 метров до начала активных движений, что критически важно для техники старта в брассе. *Выполнение подготовительных упражнений для стартового прыжка в брассе.* Совершенствовать технику «брасса». Проплывать 25 м. х 6-8 раз.	
71	**Тема 3.5. Стартовый прыжок в брассе.**	1	Стартовый прыжок в брассе требует максимальной взрывной силы для дальнего полета и быстрого входа в воду под углом 30-35 градусов. Важно зафиксировать положение на тумбе (ноги на ширине плеч или "разножка", пальцы захватывают край), выполнить мощный толчок с махом руками, вытянуться в "стрелочку" и войти в воду в одну точку, чтобы минимизировать сопротивление. **Ключевые элементы техники старта в брассе:** • **Исходное положение (старт с тумбы):** o Пальцы ведущей ноги плотно обхватывают передний край тумбочки. o Вторая нога стоит сзади, центр тяжести смещен вперед. o Руки держат передний край тумбы, грудная клетка над водой. • **Прыжок (отталкивание):** o Техника старта в брассе начинается с резкого подседа и мощного толчка ногами. o В воздухе тело выпрямляется в жесткую линию, руки вытягиваются вперед, голова зажимается между руками (позиция «стрела»). o Траектория полета должна быть направлена вперед-вверх, обеспечивая скольжение. • **Вход в воду:** o Вход осуществляется в «одну точку» (руки, затем голова, корпус, ноги). o Угол входа должен быть пологим	

			для длинного скольжения. • **Подводная часть (выход):** o После входа – длинное скольжение в обтекаемом положении. o Затем выполняется один длинный гребок руками до бедер и дельфинообразное движение ногами (разрешено правилами). Оптимальное сочетание силы и обтекаемости позволяет проскользить под водой до 5-6 метров до начала активных движений, что критически важно для техники старта в брассе. *Выполнение подготовительных упражнений для стартового прыжка в брассе.* Совершенствовать технику «брасса». Проплывать 25 м. х 6-8 раз.	
72	**Тема 3.6. Техника плавания «кроль на груди».**	1	Кроль на груди – самый быстрый стиль плавания, основанный на попеременных гребках руками и непрерывной работе ног («ножницы»). Тело вытянуто параллельно воде, лицо опущено, вдохи выполняются поворотом головы в сторону. **Основные элементы техники:** • **Положение тела:** Горизонтальное, лицо в воде (смотреть вниз-вперед), шея расслаблена. • **Руки:** Попеременные гребки. Рука захватывает воду, тянет ее под собой к бедру, затем расслабленной выходит из воды и проносится над поверхностью вперед. • **Ноги:** Быстрые попеременные удары от бедра, сохраняющие обтекаемость. • **Дыхание:** Вдох ртом при повороте головы в сторону завершающей гребок руки, выдох – в воду. *Выполнение подготовительных упражнения для работы ног, рук в кроле на груди.* Отработать согласование работы рук и дыхание в кроле на груди. Проплывать 25 м. х 6-8 раз.	
73	**Тема 3.7. Техника плавания «кроль на груди».**	1	Кроль на груди – самый быстрый стиль плавания, основанный на попеременных гребках руками и непрерывной работе ног («ножницы»). Тело вытянуто параллельно воде, лицо опущено, вдохи выполняются поворотом	

			головы в сторону. **Основные элементы техники:** • **Положение тела:** Горизонтальное, лицо в воде (смотреть вниз-вперед), шея расслаблена. • **Руки:** Попеременные гребки. Рука захватывает воду, тянет ее под собой к бедру, затем расслабленной выходит из воды и проносится над поверхностью вперед. • **Ноги:** Быстрые попеременные удары от бедра, сохраняющие обтекаемость. • **Дыхание:** Вдох ртом при повороте головы в сторону завершающей гребок руки, выдох – в воду. *Выполнение подготовительных упражнения для работы ног, рук в кроле на груди.* Отработать согласование работы рук и дыхание в кроле на груди. Проплывать 25 м. х 6-8 раз.	
74	**Тема 3.8. Техника поворота в кроле на груди.**	1	Техника поворота (сальто) в кроле на груди включает быстрый подплыв, кувырок вперед, толчок ногами от стенки и скольжение. За 1-2 метра до стенки сделайте завершающий гребок, сгруппируйтесь, сделайте кувырок, упритесь ногами, перевернитесь на живот и выполните мощный выход. **Основные этапы поворота:** 1. **Подплыв:** Без снижения скорости, взгляд вниз-вперед. 2. **Кувырок:** Руки заканчивают гребок, голова опускается, подбородок к груди, делается кувырок вперед. 3. **Постановка ног:** Ноги ставятся на стенку (колени согнуты), руки вытянуты вперед. 4. **Толчок и поворот:** Толчок ногами с одновременным поворотом тела из положения на спине/боку на живот. 5. **Скольжение:** Обтекаемое положение, руки вытянуты, выполнение дельфинообразных движений ногами. *Выполнение подготовительных упражнений для поворота в кроле на груди.* Закрепить поворот в кроле на груди. Совершенствовать технику в кроле на груди. Проплывать 25 м. х 6-8 раз.	
75	**Тема 3.9. Техника**	1	Техника поворота (сальто) в кроле на груди включает быстрый подплыв,	

	поворота в кроле на груди.		кувырок вперед, толчок ногами от стенки и скольжение. За 1-2 метра до стенки сделайте завершающий гребок, сгруппируйтесь, сделайте кувырок, упритесь ногами, перевернитесь на живот и выполните мощный выход. **Основные этапы поворота:** 1. **Подплыв:** Без снижения скорости, взгляд вниз-вперед. 2. **Кувырок:** Руки заканчивают гребок, голова опускается, подбородок к груди, делается кувырок вперед. 3. **Постановка ног:** Ноги ставятся на стенку (колени согнуты), руки вытянуты вперед. 4. **Толчок и поворот:** Толчок ногами с одновременным поворотом тела из положения на спине/боку на живот. 5. **Скольжение:** Обтекаемое положение, руки вытянуты, выполнение дельфинообразных движений ногами. *Выполнение подготовительных упражнений для поворота в кроле на груди.* Закрепить поворот в кроле на груди. Совершенствовать технику в кроле на груди. Проплывать 25 м. х 6-8 раз.	
76	**Тема 3.10. Стартовый прыжок в кроле на груди.**	1	Стартовый прыжок в кроле (стартовый прыжок с тумбочки) - это взрывное движение: ноги согнуты, руки держат край тумбы. По сигналу: мощный толчок ногами, мах руками, полет в «стрелочке» (руки прямые за головой). Вход в воду осуществляется в одну точку, тело максимально напряжено, чтобы скользить на глубине перед началом гребков. **Основные этапы:** 1. **Подготовка:** Ноги согнуты (140°), пальцы ног держат край, центр тяжести впереди. 2. **Отталкивание:** Руки резко посылаются вперед-вверх, ноги с силой разгибаются, таз идет вперед. 3. **Полет:** Тело вытягивается в прямую линию, руки зажаты ушами, живот втянут. 4. **Вход и скольжение:** Вход в воду руками, голова между рук, тело напряжено, голова спрятана. *Выполнение подготовительных упражнений для стартового прыжка*	

			в кроле на груди. Совершенствовать технику в кроле на груди. Проплывать 25 м. х 6-8 раз.	
77	**Тема 3.11. Стартовый прыжок в кроле на груди.**	1	Стартовый прыжок в кроле (стартовый прыжок с тумбочки) – это взрывное движение: ноги согнуты, руки держат край тумбы. По сигналу: мощный толчок ногами, мах руками, полет в «стрелочке» (руки прямые за головой). Вход в воду осуществляется в одну точку, тело максимально напряжено, чтобы скользить на глубине перед началом гребков. **Основные этапы:** 1. **Подготовка:** Ноги согнуты (140°), пальцы ног держат край, центр тяжести впереди. 2. **Отталкивание:** Руки резко посылаются вперед-вверх, ноги с силой разгибаются, таз идет вперед. 3. **Полет:** Тело вытягивается в прямую линию, руки зажаты ушами, живот втянут. 4. **Вход и скольжение:** Вход в воду руками, голова между рук, тело напряжено, голова спрятана. *Выполнение подготовительных упражнений для стартового прыжка в кроле на груди.* Совершенствовать технику в кроле на груди. Проплывать 25 м. х 6-8 раз.	
78	**Тема 3.12. Оказание помощи утопающему.**	1	Оказание помощи утопающему требует скорости и четкости. Главное – безопасность спасателя: подплывать к тонущему только сзади, чтобы он не утянул вниз. Сразу после извлечения очистите рот от пены/тины, переверните пострадавшего животом на колено и нажмите на спину, чтобы удалить воду. Если нет дыхания и пульса — начинайте сердечно-легочную реанимацию: 30 нажатий на грудину / 2 вдоха, вызывайте Скорую **Краткий алгоритм действий:** 1. **Извлечение:** Подплыть сзади, поддерживать голову выше воды. 2. **Очистка:** Очистить рот и нос от инородных предметов. 3. **Удаление воды:** Положить животом на колено, нажать на спину (не дольше 10-15 секунд!). 4. **Проверка:** Оценить дыхание и	

			пульс (на сонной артерии). 5. **Реанимация:** Если нет признаков жизни — искусственное дыхание «рот-в-рот» и непрямой массаж сердца. 6. **Согревание:** Если человек пришел в себя, переодеть в сухое, укрыть, дать теплое питье *Отработка навыков оказания помощи утопающему в одежде.* Проплывать 5 м. х 6-8 раз.	
79	**Тема 3.13. Оказание помощи утопающему.**	1	Оказание помощи утопающему требует скорости и четкости. Главное — безопасность спасателя: подплывать к тонущему только сзади, чтобы он не утянул вниз. Сразу после извлечения очистите рот от пены/тины, переверните пострадавшего животом на колено и нажмите на спину, чтобы удалить воду. Если нет дыхания и пульса — начинайте сердечно-легочную реанимацию: 30 нажатий на грудину / 2 вдоха, вызывайте Скорую **Краткий алгоритм действий:** 1. **Извлечение:** Подплыть сзади, поддерживать голову выше воды. 2. **Очистка:** Очистить рот и нос от инородных предметов. 3. **Удаление воды:** Положить животом на колено, нажать на спину (не дольше 10-15 секунд!). 4. **Проверка:** Оценить дыхание и пульс (на сонной артерии). 5. **Реанимация:** Если нет признаков жизни — искусственное дыхание «рот-в-рот» и непрямой массаж сердца. 6. **Согревание:** Если человек пришел в себя, переодеть в сухое, укрыть, дать теплое питье *Отработка навыков оказания помощи утопающему в одежде.* Проплывать 5 м. х 6-8 раз.	
80	**Тема 3.14. Доврачебная помощь. Отработка приемов оказания доврачебной помощи.**	1	Доврачебная помощь при утоплении включает безопасное извлечение, очистку дыхательных путей, искусственное дыхание (17) выдохов/мин) и непрямой массаж сердца (4-5 нажатий) до прибытия скорой. Отработка включает тренаж спасательных захватов, буксировки,	

			освобождения от утопающего и применение методов реанимации, сообщают спасатели. **Основные приемы оказания помощи:** • **Извлечение:** Подплывать сзади, чтобы тонущий не схватил. Транспортировать, удерживая за подбородок, под мышки или за волосы (лицо над водой). • **Очистка:** На берегу положить животом на колено, очистить рот и нос от тины/слизи. • **Реанимация:** Если нет дыхания — (2) вдоха, затем (30) нажатий на грудину (глубина 3-5 см). • **Согревание:** При переохлаждении — снять мокрую одежду, растереть, укутать. **Отработка приемов (практика):** 4. **Освобождение от захватов:** Отработка ухода под воду, если утопающий хватает за шею или руки. 5. **Буксировка:** Отработка плавания с «пострадавшим» на боку или брассом. 6. **Искусственное дыхание/массаж:** Тренировка на манекене (частота и сила нажатий).	
81	Обобщающее повторение по модулю «Плавание»	1	Выполнение упражнений для плавания на боку, сочетание ног и рук.	

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5.1. Основная учебная литература *(для педагога/для обучающихся)*

5.1.1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень / В.И. Лях. - 11-е изд. - Москва: Просвещение, 2025.- 255 с.: ил. - (ФГОС)

5.2. Дополнительная учебная литература *(для педагога/для обучающихся)*

5.2.1. Андрюхина Т.В, Третьякова Н.В. Физическая культура: учебник для 10-11 классов общеобразовательных организаций. Базовый уровень/ Под общ. ред. доктора пед. наук М.Я. Виленского. - Москва: «Русское слово», 2022. – 176 с.

5.2.2. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.

5.2.3. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.

5.2.4. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.

5.3. Учебно-методическая литература

5.3.1 Артем Патрикеев. Физкультура. 11 класс. Поурочные разработки. К УМК В.И. Ляха. ФГОС

5.3.2 Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.

5.3.3 Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.

5.3.4 Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.

5.3.5 Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.

5.3.6 Марченко И.Н., Шлыков В.К. Олимпиадные задания по физической культуре. 9-11 классы. ФГОС

5.3.7 Никитушкин В. Г., Чесноков Н. Н., Чернышева Е. Н. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии. М.: Юрайт, 2023. 280 с.

5.3.8 Теория и методика обучения предмету "физическая культура". Водные виды спорта. Учебное пособие / под ред. Булгакова Н. Ж. М.: Юрайт, 2019. 304 с.

5.3.9 Теория и методика обучения предмету "физическая культура". Водные виды спорта. Учебное пособие / под ред. Булгакова Н. Ж. М.: Юрайт, 2019. 304 с.

5.3.10 Теория и методика обучения предмету "физическая культура". Водные виды спорта. Учебное пособие / под ред. Булгакова Н. Ж. М.: Юрайт, 2019. 304 с.

5.3.11 Болдырева В.Б., Дюкова С.В., Кузьменко М.В. Базовые виды двигательной деятельности: Учебное пособие / В.Б. Болдырева. - Тамбов: Издательский дом «Державинский», 2019.

5.4. Перечень рекомендуемых технических средств обучения, в том числе тренажеров

5.4.1 Интерактивная доска/ экран.

5.4.2 Компьютер/ноутбук.

5.4.3. Мультимедиапроектор.

5.5. Перечень рекомендуемых электронных (цифровых) -образовательных ресурсов

5.5.1 Физическая культура. 10-11 класс ГАОУ ВО МГПУ https://priem.mgpu.ru/program/fizicheskaya-kultura/

5.6. Материально-технические средства и оборудования для обучения

Реализация программы предполагает наличие спортивного зала, стадиона, бассейна для плавания, отвечающих технике безопасности.

Материально-техническое обеспечение модуля «Лёгкая атлетика» включает специализированные покрытия, легкоатлетические барьеры, стартовые колодки, эстафетные палочки, снаряды для метания (ядра, мячи), стойки и планки для прыжков, а также измерительные приборы (секундомеры, рулетки). Оборудование обеспечивает обучение бегу, прыжкам и метаниям, способствуя развитию скорости, выносливости и силы.

- Для бега и ходьбы: Легкоатлетические барьеры (регулируемые), стартовые колодки, эстафетные палочки, измерительные ленты (рулетки).
- Для прыжков: Прыжковая яма с песком, стойки и планки для прыжков в высоту, гимнастические маты.

- Для метаний: Металлические ядра, спортивные мячи (медицинболы), утяжелители.
- Техническое оснащение и инвентарь: Секундомеры (электронные), свистки, измерительные рулетки, стартовый пистолет или флаг, стартовые колодки.
- Дополнительное оборудование: Спортивные скамьи, гимнастические маты, скакалки, барьеры.

Материально-техническое обеспечение модуля «Гимнастика» включает гимнастические снаряды (перекладины, брусья, кольца, бревна, кони/козлы), маты для безопасности (поролоновые, ПВХ), гимнастические стенки, канаты, мостики и акробатические дорожки. Для занятий необходим мелкий инвентарь (палки, скакалки, обручи, мячи) и специализированное покрытие.

Основные материально-технические средства и оборудование:

- *Гимнастические снаряды:*
  - Перекладина (универсальная или пристенная).
  - Брусья (параллельные, разновеликие).
  - Гимнастическое бревно (напольное или универсальное).
  - Кольца гимнастические.
  - Гимнастический конь/козел (для опорных прыжков).
  - Канат для лазания.
  - Гимнастическая стенка.
- *Оборудование для акробатики и страховки:*
  - Гимнастические маты (поролоновые, зоны приземления).
  - Надувные акробатические дорожки и ковры (13х13 м).
  - Гимнастический мостик (подкидной).
  - Страховочные системы (лонжи).
- *Дополнительный инвентарь:*
  - Гимнастические палки.
  - Скакалки, обручи, булавы, ленты, мячи (для художественной гимнастики).
  - Мягкие модули (кубы).
  - Утяжелители, петли.

Для обучения по модулю «Гиревой спорт» необходимо специализированное материально-техническое оснащение, обеспечивающее безопасность и правильную технику выполнения упражнений. Необходим специально оборудованный тренажерный зал, укомплектованный набором гирь разного веса (\(8, 12, 16, 20, 24, 32\) кг), помостами для подъема, гимнастическими матами, а также дополнительным оборудованием (штанги, эспандеры, скакалки) для общефизической подготовки, стойки для хранения инвентаря и магнезия.

Основные материально-технические средства и оборудование:

- Помосты: Тренировочные и соревновательные помосты (1,5х1,5м) для обеспечения безопасности и снижения нагрузки на пол.
- Снаряды: гири соревновательные 16 кг, гири соревновательные 24 кг, гири соревновательные 32 кг, гири тренировочные весом: 6, 8, 10, 12, 14, 40 кг, маты гимнастические
- Вспомогательный инвентарь: брусья навесные на гимнастическую стенку, весы до 200 кг, зеркало настенное 0,6 х 2 м, медицинские мячи (медболы), палки гимнастические, магнезница
- Хранение: Стойки и подставки для гантелей и гирь.
- Личное оснащение: Магнезия, тяжелоатлетические пояса, бандажи.
- Тренажеры: Силовые тренажеры для проработки целевых групп мышц.

Материально-техническое обеспечение модуля «Плавание» включает бассейн с раздевалками, специализированный инвентарь (доски, колобашки, лопатки, ласты, труб-

ки) и средства обеспечения безопасности. Также используются тренажеры, наглядные пособия и наборы для имитации движений на суше. Оборудование предназначено для освоения техники, укрепления мышц и страховки.

Основные материально-технические средства и оборудование:

- *Бассейн и инфраструктура*: Чаша бассейна (ванна), раздевалки, душевые, дорожки разделительные, стартовые тумбы, флажки для плавания на спине, фальшстарт-линии.
- *Оборудование для обучения и тренировок*:
  - Доски для плавания: для обучения плаванию, тренировки ног.
  - Колобашки: для фиксации ног и тренировки рук.
  - Лопатки для плавания: для тренировки гребка.
  - Ласты: для развития силы ног и скорости.
  - Трубки для дыхания: (фронтальные) для тренировки правильного дыхания.
- *Средства безопасности*: Спасательные круги, шесты, жилеты, пояса.
- *Имитационное оборудование*: Тренажеры «сухой плавание», гимнастические коврики, резиновые амортизаторы.
- Экипировка: Очки, шапочки.

6. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1 к рабочей программе

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

1. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости обучающихся

Текущий контроль осуществляется в ходе:
- работы на уроке;
- тестирования;
- тестирования двигательных способностей

Шкала оценивания теоретических заданий

Оценка	**отлично**	**хорошо**	**удовлетворительно**	**неудовлетворительно**
Количество правильн	90-100%	75-89%	50-74%	Менее 50%

ых ответов в тесте				
Критерии оценивания за работу на уроке (владения двигательными умениями и навыками в рамках организованной деятельности)	движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чѐтко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	при выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем оценивании, но допустил не более двух незначительных ошибок	двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка
Тестирование двигательных способностей	Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту..	Учащийся не выполняет нормативы, нет роста показателей физической подготовленности

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

Демонстрационная версия тестирования

Тестовые задания по теме «Легкая атлетика»

1. В каком году проводились первые соревнования по легкоатлетическим видам спорта?
+1) 776 г. до н.э
2) 888 г.
3) 1896 г.
4) 1912 г.

2. Позу, какого животного копируют спринтеры на старте?
1) Гепарда
+2) Кенгуру
3) Страуса
4) Гончей собаки

3. К легкоатлетическим дисциплинам НЕ относят:
1) Бег
2) Прыжки
+3) Поднятие тяжестей
4) Метание

4. Что, из перечня, НЕ входит в разряд технических дисциплин легкой атлетики?
+1) Ходьба
2) Вертикальные прыжки
3) Метания
4) Горизонтальные прыжки

5. Представители, какой профессии 1-ми стали состязаться в метании молота?
1) Пастухи
2) Плотники
+3) Кузнецы
4) Мельники

6. Протяженность марафонской дистанции:
1) 37 км 100 м
+2) 42 км 195 м
3) 50 км 170 м
4) 54 км 230 м

7. Какая температура считается оптимальной для проведения марафонского забега?
+1) 14-16С
2) 18-20С
3) 20-22С
4) 23-25С

8. Вес ядра для женщин -
+1) 4 кг
2) 4,5 кг
3) 5 кг
4) 7 кг

9. Диаметр сектора для метания диска –
1) 100 см
2) 150 см
3) 200 см
+4) 250 см

тест 10. Найдите фото с изображением самого быстрого атлета.

1) 

+2) 

3) 
4) 

11. Из каких фаз состоит прыжок с разбега?
+1) Разбег, отталкивание, полет, приземление
2) Толчок, подпрыгивание, полет, приземление
3) Разбег, подпрыгивание, приземление
4) Разбег, толчок, приземление

12. Какова длина спринтерской дистанции?
+1) 100 м
2) 800 м
3) 500 м
4)300м

13. Как называется самый удобный в исполнении способ прыжка в высоту?
1) «Перекат»
+2) «Ножницы»
3) «Перекид»
4) «Пила»

14. Что происходит, если во время прыжка с шестом он ломается?
1) Попытка все равно засчитывается
2) Попытка не засчитывается
3) Насчитываются штрафные баллы
+4) Дается право осуществить повторную попытку

15. При какой скорости попутного ветра не фиксируется рекорд во время прыжка в длину?
1) Более 1 м/с
+2) Более 2 м/с
3) Более 2,5 м/с
4) Более 1,75 м/с

16. При метании, какого снаряда, для разбега используется дорожка?
+1) Копья
2) Молота
3) Ядра
4) Диска

17. Каким образом удерживается шест при вертикальных прыжках?
1) Двумя руками на уровне груди
+2) Обеими руками на уровне пояса
3) На уровне бедер двумя руками

4) В произвольной позиции обеими руками

18. Как именуется спортсмен, задающий темп во время забегов на средние и длинные дистанции?

1) Доместик
2) Спринтер
3) Фаворит
+4) Пейсмейкер

19. Размер метательного копья:

1) 150 см (женское) и 175 см (мужское)
2) 180 см (женское) и 220 см (мужское)
3) 200 см (женское) и 240 см (мужское)
+4) 230 см (женское) и 260 см (мужское)

тест-20. Выберите на фото снаряд, НЕ используемый в легкоатлетических дисциплинах.

1) 

2) 

+3) 

4) 

21. Что должен сделать участник, которому сделали предупреждение на старте?

1) Отступить на один шаг назад
+2) Поднять руку верх
3) Принести извинения
4) Пропустить старт

22. Стипль-чез – это:

1) Бег по пересеченной местности
2) Забег на стадионе в течение 1 часа
+3) Бег на 3 тыс. с препятствиями
4) Забег на дистанции 42 км

23. Ритм бега между барьерами:

+1) Три шага равномерные, 4-ый быстрее
2) 1-ый шаг быстрее и три одинаковые по скорости
3) Все шаги на одной скорости
4) Перед прыжком два шага с ускорением

24. Как спортсмен принимает эстафетную палочку во время спринтерского забега 4 по 100 м?

1) Двумя руками
2) Левой рукой
+3) Правой рукой
4) Любой рукой

25. Что держали в руках античные атлеты во время прыжков в длину?

1) Палку
2) Флажок
3) Оливковую ветвь
+4) Груз

26. Какого вида многоборья не существует?

1) 5-борья
+2) 6-борья
3) 7-борья
4) 10-борья

27. С помощью какого знака судья показывает, что прыжок засчитан?

1) Поднятием правой руки
+2) Белым флажком
3) Зеленым флажком
4) Тройным свистком

28. Кто должен поднять эстафетную палочку, упавшую во время передачи?

+1) Передающий участник
2) Принимающий участник
3) Тот спортсмен, к которому она ближе лежит
4) Ее поднимать запрещено

29. Кто из атлетов первым преодолел высоту 6 м?

1) Е. Исимбаева
2) Н.Озолин
+3) С. Бубка
4) Р. Гатауллин

Тестовые задания по теме «Гимнастика»

Правильный вариант ответа отмечен знаком +

1. Что называют атлетической гимнастикой?

а – один из методов развития умственной активности;
б – основное средство развития ловкости;
в – метод развития скорости;
г – комплекс упражнений, направленных на развитие силовых качеств, а также гибкости и ловкости (+).

2. Что означает слово «гимнастика»?

а – совокупность упражнений, методических приемов, которые используют для укрепления здоровья и развития физических данных (+);
б – популярный вид спорта;
в – набор специальных снарядов для тренировочного процесса;
г – способ поддержания эмоционального здоровья.

3. Утренняя гимнастика это –

а – ряд физических упражнений, выполняемых в утреннее время, направленных на повышение тонуса организма (+);
б – элемент двигательной активности;
в – совокупность упражнений, которые выполняются в кровати после пробуждения;
г – разминка для мышц и суставов.

4. Лечебная гимнастика при переломах назначается:

а – для улучшения общего состояния;
б – укрепление гипотрофичных мышц, восстановления движений (+);
в – для тренировки вестибулярного аппарата;
г – для снижения болевого синдрома.

5. К формам проведения лечебной гимнастики относят:

а – экстремальные виды туризма;
б – велоспорт;
в – плавание, ближний туризм, упражнения, активные игры на свежем воздухе (+);
г – легкая и тяжелая атлетика.

6. К спортивным видам гимнастики относят:

а – акробатическая (+);
б – цирковая;
в – атлетическая;
г – уличная.

7. Основная цель утренней гимнастики:

а – расслабление мышц и связок;
б – укрепление нервной системы;
в – поддержка нормального физического состояния, повышение жизненного тонуса, приобретение заряда бодрости (+);
г – развитие силы воли.

8. Физическое качество, которое развивает гимнастика:

а – сила (+);
б – скорость;
в – красота;
г – стройность;

9. Что подразумевают под понятием ритмическая гимнастика:

а – современный вид танца;
б – акробатические упражнения;
в – музыкально-ритмическое воспитание;
г – комплекс специальных ритмических упражнений, направленных на укрепление и развитие организма в любом возрасте (+).

тест 10. Чему способствует гигиеническая утренняя гимнастика:

а – концентрации памяти;
б – укрепление мышечной памяти;
в – комплекс упражнений после сна для повышения общего тонуса (+);
г – восстановление дыхания.

11. Лечебная гимнастика имеет следующие разделы:

а – вводный, основной, заключительный (+);
б – первый, второй, третий;
в – начальный, основной, финишный;
г – разминочный, главный, заключительный.

12. Страна, в которой зародилась гимнастика:

а – Польша;
б – Германия;
в – Древняя Греция (+);
г – Россия.

13. Что называют стретчингом?

а – специальная система упражнений, направленная на повышение гибкости, растяжение связок и мышц (+);
б – виды упражнений на брусьях;
в – комплекс упражнений на развитие ловкости и силы;
г – ряд акробатических упражнений;

14. Какие виды упражнений относятся к акробатике:
а – цикличные;
б – динамические и статические (+);
в – упражнения на снарядах;
г – силовые.
15. Определение слова «акробатика»:
а – разновидность гимнастики, специальные упражнения на ловкость, балансировку, силу, гибкость (+);
б – метод развития и укрепления мышечной ткани;
в – раздел гимнастики для детей;
г – направление в цирковом искусстве.
16. Вид бега, развивающий общую выносливость организма:
а – бег по пересеченной местности;
б – бег на тренажере;
в – марафонский бег;
г – равномерный непрерывный бег (+).
17. Какую систему организма тренирует бег:
а – дыхательная система (+);
б – мышечная система;
в – все системы организма;
г – сердечно-сосудистая система.
18. Какие физические качества проверяют с помощью теста челночный бег:
а – скоростные качества (+);
б – сила;
в – ловкость;
г – гибкость.
19. Какой тест позволяет определить силу человека:
а – сгибание и разгибание рук в локтевом суставе в упоре лежа (+);
б – приседания;
в – бег на скорость;
г – прыжки на скакалке.
тест-20. Что называют акробатической комбинацией:
а – выполнение акробатических элементов в разной последовательности;
б – выполнение акробатических элементов в строго определенной последовательности;
в – последовательное выполнение акробатических упражнений (+);
г – выполнение упражнений на брусьях.
21. Какой тест позволяет точно определить уровень гибкости человека:
а – наклоны в положении сидя (+);
б – наклоны в положении лежа;
в – наклоны в положении стоя;
г – сгибание рук и ног в положении лежа.
22. Способность организма запоминать, а затем воспроизводить движения, усвоенные давно:
а – условный рефлекс;
б – мышечная память (+);
в – моторика;
г – кинестетика.
23. К упражнениям на равновесие относят:
а – выполнение стоек (+);
б – повороты и наклоны;
в – челночный бег;
г – все виды гимнастических упражнений.

24. В первую очередь акробатические упражнения влияют на функцию:
а – сердечно-сосудистой системы;
б – вестибулярный аппарат (+);
в – дыхательную систему;
г – опорно-двигательный аппарат.
25. Что такое челночный бег?
а – разновидность беговых видов легкой атлетики;
б – бег на короткие дистанции с постоянной сменой направления (+);
в – бег на короткие дистанции;
г – спортивная ходьба.
26. Атлетическая гимнастика это –
а – один из способов усовершенствования физической формы;
б – разные виды беговых нагрузок;
в – комплекс упражнений с отягощением, направленный на создание красивого тела, укрепления здоровья (+);
г – упражнение для снижения массы тела.
27. Основная задача стретчинга:
а – развитие выносливости;
б – укрепление мышечной ткани;
в – расслабление и растягивание мышц до и после основной тренировки (+);
г – повышение эстетики тела.
28. Что является средствами гимнастики?
а – все формы контроля со стороны педагога;
б – ежедневный тренировочный процесс;
в – упражнения, музыка, наставления педагога, силы природы (+);
г – возможности организма.
29. Основные требования к гимнастическим терминам:
а – доступность, четкость, краткость (+);
б – подробное раскрытие всех деталей;
в – сформированность;
г – точность.
30. Что принято называть состояние устойчивого положения тела в пространстве?
а – исходная позиция;
б – основная стойка;
в – равновесие (+);
г – балансирование.
31. Классификация видов гимнастики:
а – тренировочные;
б – развивающие;
в – основные;
г – оздоровительные, развивающие, спортивные (+);
32. Положение тела, при котором плечи расположены выше точки опоры:
а – упор;
б – вис;
в – опора (+);
г – приседание.
33. К какому виду гимнастики относят кувырки:
а – легкая атлетика;
б – стретчинг;
в – акробатика (+);
г – аэробика.
34. Вис это –

а – положение тела на снаряде, при котором точка опоры находится выше уровня плеч (+);
б – положение тела на снаряде, при котором точка опоры расположена ниже уровня плеч;
в – способ удерживания на снаряде;
г – хват сверху на ширине плеч.

35. Сочетание нескольких видов акробатических элементов:

а – комплекс;
б – комбинация (+);
в – каскад;
г – упражнения.

36. Что является грубой ошибкой при кувырке вперед?

а – округлая спина;
б – резкий толчок;
в – группировка;
г – опора о мат (+).

37. Что относят к спортивным видам гимнастики?

а – ритмическая, танцевальная;
б – спортивная, акробатическая;
в – художественная;
г – спортивная, атлетическая, художественная (+).

Тестовые задания по теме «Гиревой спорт»

1. Совокупность телесных свойств человека и обусловленных или функциональных возможностей, сложившихся к тому или иному этапу индивидуального развития, - это его … состояние:

а) физическое +
б) психическое
в) эмоциональное

2. В обязанности психолога входит:

а) разработка физических упражнений
б) организация психолого-образовательной работы со спортсменами и тренерами +
в) разработка оптимальных физических нагрузок

3. Комплекс мероприятий, направленных на решение наиболее общих психологических проблем спортсменов:

а) психологическое обеспечение спортивной деятельности
б) специальная психологическая подготовка
в) общая психологическая подготовка спортсмена +

4. Предположение о причинно-следственных связях в изучаемом объекте — это … гипотеза:

а) объяснительная +
б) прогностическая
в) описательная

5. Позитивное эмоциональное состояние спортсмена перед соревнованием, характеризующееся оптимальным уровнем эмоционального возбуждения:

а) предстартовая апатия
б) предстартовая лихорадка
в) боевая готовность +

6. Высококлассные спортсмены, обладающие большим техническим мастерством, но без достаточных нравственных устоев свой уход со спортивной арены, т.е. прощание с чемпионской славой и славой рекордсмена мира, воспринимают как:

а) заслуженный отдых
б) тяжелую личную трагедию +
в) утрату физических сил

7. Наличие этих способностей предполагает способность к планированию и организации учебно-тренировочного процесса, а также прогнозирование и предвидение результатов собственной деятельности:
а) коммуникативные
б) организационные
в) дидактические +
8. Нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций:
а) здоровье +
б) здоровый образ жизни
в) норма здоровья
9. В спортивной психологии выделяют … вида эмоциональных состояний спортсменов:
а) 4
б) 2
в) 3 +
10. Некоторыми из важнейших свойств личности, определяющими особенности поведения спортсмена в экстремальных условиях, являются:
а) мотивационные установки спортсмена
б) характерологические особенности личности
в) оба варианта верны +
г) нет верного ответа
11. Определите, с какой наукой о спорте более всего связана спортивная психология:
а) биомеханика спорта +
б) педагогика
в) генетика
12. Определите, с какой наукой о спорте более всего связана спортивная психология:
а) физика
б) физиология спорта +
в) педагогика
13. Определите, с какой наукой о спорте более всего связана спортивная психология:
а) спортивная гигиена +
б) биология
в) физика
14. Определите, с какой наукой о спорте более всего связана спортивная психология:
а) генетика
б) философия
в) спортивная метрология +
15. Член команды, который ясно понимает задачи, стоящие перед командой в данном ответственном соревновании, видит пути их решения и действует на более высоком уровне по сравнению с остальными игроками, определяется как:
а) лидер в спортивной команде +
б) капитан спортивной команды
в) тренер
16. Способность спортсмена определять длину дистанции без наличия разметки по ощущениям – это чувство:
а) скорости
б) дистанции +
в) меры
17. Дидактические способности тренера:
а) способности к соответствующей области наук (учебный предмет)

б) способность к общению со спортсменами
в) способности передавать учебный материал, делая его доступным +

18. «Аффект неадекватности» сопровождается обычно:

а) эмоциональными переживаниями
б) невротическими проявлениями +
в) психологическими процессами

19. Комплекс мероприятий, направленных на специальное развитие и совершенствование систем психического регулирования спортсмена:

а) специальная психологическая подготовка
б) общая психологическая подготовка спортсмена
в) психологическое обеспечение спортивной деятельности +

20. Чтобы приучить спортсменов преодолевать трудности, тренеры проводят:

а) одноразовое повторение упражнений
б) отдельные занятия в сложных условиях +
в) психическую атаку

21. Соотнесите компонент структуры личности с его правильной характеристикой: направленность личности

а) избирательное отношение спортсмена к действительности +
б) эмоциональная устойчивость, стремление к лидерству, склонность к риску, расчетливость, новаторство, самоконтроль, общительность, темперамент
в) «Я» спортсмена, самосознание личности, саморегуляция и самоконтроль

22. Соотнесите компонент структуры личности с его правильной характеристикой: черты характера

а) в основном проявляются в уровне развития различных, характерных для определенного вида деятельности, психических качеств
б) эмоциональная устойчивость, стремление к лидерству, склонность к риску, расчетливость, новаторство, самоконтроль, общительность, темперамент +
в) эмоциональная устойчивость, стремление к лидерству, склонность к риску, расчетливость, новаторство, самоконтроль, общительность, темперамент

23. Соотнесите компонент структуры личности с его правильной характеристикой: система самоуправления

а) в основном проявляются в уровне развития различных, характерных для определенного вида деятельности, психических качеств
б) избирательное отношение спортсмена к действительности
в) «Я» спортсмена, самосознание личности, саморегуляция и самоконтроль +

24. Соотнесите компонент структуры личности с его правильной характеристикой: способности

а) эмоциональная устойчивость, стремление к лидерству, склонность к риску, расчетливость, новаторство, самоконтроль, общительность, темперамент
б) в основном проявляются в уровне развития различных, характерных для определенного вида деятельности, психических качеств +
в) «Я» спортсмена, самосознание личности, саморегуляция и самоконтроль

25. Негативное предстартовое состояние, характеризующееся пониженным эмоциональным возбуждением, вялостью, настроением астенического характера, ухудшением протекания психических процессов, что приводит к снижению физической активности:

а) предстартовая лихорадка
б) боевая готовность
в) предстартовая апатия +

26. Эмоции и чувства победителя могут быть охарактеризованы испытываемой спортсменом гордости за:

а) соперника

б) себя, свою команду, свою страну +
в) конкурента

27. К числу объективных условий спортивной деятельности относи(я)тся:

а) общие требования спортивной деятельности
б) специфические требования вида спорта
в) оба варианта верны +
г) нет верного ответа

28. Свойство выборочной совокупности воспроизводить характеристики генеральной совокупности:

а) корреляция
б) надежность
в) репрезентативность +

29. Метод психологического воздействия на личность, который позволяет специалисту вызвать у спортсмена определенные чувства и состояния:

а) внушение +
б) мобилизация
в) аутотренинг

30. Мотивы начальной стадии спортивной деятельности характеризуются:

а) динамикой включения человека в новый двигательный режим, адаптацию к физическим нагрузкам и специфике отношений в спортивной группе
б) формированием и развитием под знаком расширения отношений личности к команде, тренеру, самому себе, конкретному виду спорта +
в) подчинением достижению успеха в спорте

Тестовые задания по теме «Плавание»

1.Какой способ плавания является самым быстрым?

А) брасс
Б) баттерфляй
В) кроль на груди

2.Как выполняют поворот при плавании “кроль на груди”?

А) кувырок вперёд
Б) кувырок назад
В) сальто вперёд

3.Во время тренировочных занятий, по какой стороне дорожки можно плавать?

А) посередине
Б) по левой стороне
В) по правой стороне

4.Как развиваются пловцы во время занятий?

А) физически
Б) не развиваются
В) отрицательно

5.Какой способ плавания самый бесшумный?

А) брасс
Б) кроль на груди
В) баттерфляй

6.Назовите порядок стилей в комплексном плавании?

А) кроль, спина, баттерфляй, брасс
Б) баттерфляй, спина, брасс, кроль
В) брасс, спина, кроль, баттерфляй

7.Чем разграничивают дорожки в бассейне?

А) волногасителем
Б) канаты

В) поплавки

8.Сколько человек участвуют в эстафетном плавании?

А) 6

Б) 5

В) 4

9.Во время соревнований может ли участник перейти на другую дорожку?

А) нет, будет дисквалифицирован

Б) может, если не мешает другому пловцу

В) будет перезаплыв

10.Пловцы на каких Олимпийских играх разыгрывают медали?

А) на летних Олимпийских играх

Б) на зимних Олимпийских играх

В) нет в программе Олимпиады

11.Назовите спортивные способы плавания?

А) кроль, брасс, по-собачьи

Б) дельфин, кроль на спине, по-морскому

В) кроль на груди, брасс, баттерфляй, кроль на спине

12.Когда можно заниматься плаванием после приёма пищи?

А) сразу после приёма

Б) через 1,5-2часа

В) через 3-4часа

13.Как лучше подплывать к тонущему?

А) спереди

Б) сзади

В) сбоку

Шкала оценивания
Критерий оценивания практических заданий
(тестирование двигательных способностей)

Модуль «Лёгкая атлетика»							
класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
10	Бег 30 м, секунд	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
10	Бег 1000 м юноши, сек	3,30	3,50	4,20	-	-	-
10	Бег 500м девушки, сек	-	-	-	2,1	2,2	2,5
10	Бег 100 м, секунд	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
10	Бег 2000 м, мин	-	-	-	10,00	11,10	12,20
10	Бег 3000 м, мин	12,20	13,00	14,00	-	-	-
10	Прыжки в длину с места	230	220	200	185	170	155
Модуль «Гимнастика»							
класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
10	Подтягивание на перекладине (раз)	14	11	8	-	-	-
10	Подъем с переворотом в упор на высокой перекладине (раз)	4	3	2	-	-	-
10	Отжимания в упоре лежа (раз)	32	27	22	20	15	10
10	Наклон вперед из положения сидя (раз)	15	13	8	24	20	13

10	Подъем туловища из положения лежа (пресс) (кол -во раз/мин)	55	49	45	42	36	30
10	Прыжки через скакалку 30 сек (раз)	70	65	55	80	75	65
Модуль «Гиревой спорт»							
класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
11	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	196см и более	Не менее 186-195см	не менее 185см	176см и более	не менее 165-175см	не менее 165см
11	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+5см. и выше	+4см	не менее +3см.	+6см	+5см.	не менее +4см.
11	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата), см	60	50	-	50	30	-
11	Упражнение «толчок», с гирей 12 кг	50	25	-	30	15	-
11	Упражнение «рывок», с гирей 12 кг юноши	50	25	-	-	-	-
11	Упражнение «рывок», с гирей 8 кг девушки	-	-	-	50	30	-
Модуль «Плавание»							
класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
11	Плавание, мин, с	41,0	42,0	43,0	1.00	1.05	1.10
11	Плавание без учета времени, м	100	75	50	100	75	50

Приложение 2 к рабочей программе

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

№	Раздел / глава / тема учебного курса	Кол-во часов	Тип занятия	Вид и формы контроля	Календарные/ фактические сроки проведения
10 класс/ 1 год обучения (34 часа)					
Модуль «Лёгкая атлетика» (17 часов)					
	Раздел 1. Знание о физкультурно-оздоровительной	**1**			

	деятельности				
1	Тема 1.1. Вводное занятие.	1	Урок формирования новых знаний	Поурочный контроль: тестирование	
	Раздел 2. История развития легкой атлетики	**1**			
2	Тема 2.1. История развития легкоатлетического спорта.	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
	Раздел 3. Теоретические знания по технике безопасности легкоатлетических видов спорта	**1**			
3	Тема 3.1. Места занятий, их оборудование и подготовка.	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
	Раздел 4. Практические занятия	**13**			
4	Тема 4.1. Совершенствование техники бега с низкого старта.	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
5	Тема 4.2. Совершенствование физических качеств в контрольных упражнениях	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
6	Тема 4.3. Обучение технике стартового разгона и бега по дистанции с максимальной скоростью.	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
7	Тема 4.4. Совершенствование техники стартового разгона и бега по дистанции с максимальной скоростью.	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
8	Тема 4.5. Обучение технике движения рук в беге.	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
9	Тема 4.6. Закрепле-	1	Комбинирован	Поурочный	

	ние техники элементов бега на короткие дистанции.		анный	контроль: работа на уроке	
10	Тема 4.7. Прыжки в длину с разбега. Обучение техники отталкивания в прыжках в длину с разбега.	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
11	Тема 4.8. Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега. Совершенствование техники приземления в прыжках в длину с разбега. Обучение технике разбега в сочетании с отталкиванием.	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
12	Тема 4.9. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Совершенствование техники отталкивания и правильного выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании.	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
13	Тема 4.10. Совершенствование техники отталкивания с разбега.	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
14	Тема 4.11. Метание малого мяча. Совершенствование хлёсткого движения руки в момент финального усилия.	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
15	Тема 4.12. Совершенствование выхода в положение «натянутый лук» в фазе финального усилия. Обучение технике выполнения скрестного шага.	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
16	Тема 4.13.	1	Комбиниров	Поурочный	

	Совершенствование метания малого мяча с одного, двух и трех бросковых шагов в цель.		анный	контроль: работа на уроке	
17	Обобщающее повторение по модулю «Лёгкая атлетика»	1	Урок систематизации и контроля знаний, умений и навыков	Тематический контроль: тестирование двигательных способностей	
Модуль «Гимнастика» (17 часов)					
	Раздел 1. История и этапы развития гимнастики	**1**			
1	Тема 1.1. История развития гимнастики.	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
	Раздел 2. Теоретические знания по технике безопасности на занятиях гимнастикой	**1**			
2	Тема 2.1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Правила поведения на занятиях.	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
	Раздел 3. Практические занятия	14			
3	Тема 3.1. Строевые упражнения	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
4	Тема 3.2. Общеразвивающие упражнения	1	Комбинированный	Поурочный контроль: тестирование двигательных способностей	
5	Тема 3.3. Акробатические упражнения. Группировка из различных исходных положений из «упора сидя сзади». Положения лежа на спине.	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
6	Тема 3.4. Акробати-	1	Комбиниров	Поурочный	

	ческие упражнения. Перекаты в группировке вперед-назад. Перекаты в положении «лодочка» влево, вправо.		анный	контроль: работа на уроке	
7	Тема 3.5. Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад из различных исходных положений. Стойка на лопатках из «упора сидя сзади», из «упора присев».	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
8	Тема 3.6. Акробатические упражнения. Мост из положения лежа на спине.	1	Комбинированный	Поурочный контроль: тестирование двигательных способностей	
9	Тема 3.7. Перекладина (низкая, высокая). Размахивание: подтягиванием, изгибами в висе, махом другой. Подъёмы: переворотом из виса, правой (левой) и подъём разгибом, из размахивания в висе.	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
10	Тема 3.8. Перекладина (низкая, высокая). Обороты: оборот вперёд в упоре; оборот вперёд в упоре – ноги врозь правой (левой), назад в упоре – ноги врозь правой (левой). Повороты: из упора ноги врозь правой (левой) перемахом ноги вперёд с поворотом кругом. Соскоки: махом вперёд, махом назад, соскок другой.	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	

11	Тема 3.9. Брусья (низкие и высокие). Подъёмы: махом вперёд, махом назад, подъём разгибом из упора на руках согнувшись, подъём разгибом из виса согнувшись. Стойки и кувырки: силой, согнувшись – стойка на плечах, из седа – ноги врозь – кувырок вперёд, из стойки на плечах – кувырок вперёд в сед – ноги врозь.	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
12	Тема 3.10. Брусья (низкие и высокие). Упоры: упор на предплечьях, упор на локтях, упор на руках, упор на руках согнувшись. Размахивание: в упоре, в упоре на руках, в висе.	1	Комбинированный	Поурочный контроль: тестирование двигательных способностей	
13	Тема 3.11. Брусья (низкие и высокие). Круг правой с поворотом налево – кругом – поочерёдным перехватом рук.	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
14	Тема 3.12. Брусья (низкие и высокие). Соскоки: махом вперёд, махом вперёд с поворотом кругом, боком, углом – махом назад, ноги врозь на концах жердей.	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
15	Тема 3.13. Опорные прыжки. Прыжок, ноги врозь через козла – в ширину.	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
16	Тема 3.14. Опорные прыжки. Прыжок, согнув ноги, через козла в ширину.	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
17	Обобщающее	1	Урок	Тематический	

	повторение по модулю «Гимнастика»		систематизации и контроля знаний, умений и навыков	контроль: тестирование полученных навыков	
11 класс/ 2 год обучения (34 часа)					
Модуль «Гиревой спорт» (17 часов)					
	Раздел 1. История и этапы развития в гиревом спорте	1			
1	Тема 1.1. История и этапы развития в гиревом спорте	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
	Раздел 2. Теоретические знания по технике безопасности на занятиях гиревым спортом	1			
2	Тема 2.1. Техника безопасности и предупреждение травматизма. Правила поведения на занятиях.	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
	Раздел 3. Практические занятия	14			
3	Тема 3.1. Упражнения с гирями. Махи гирь. Махи гирь с перекладыванием из одной руки в другую.	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
4	Тема 3.2. Замах и подрыв гири в рывке. Рывок одной гири.	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
5	Тема 3.3. Техника гиревого жонглирования.	1	Комбинированный	Поурочный контроль: тестирование двигательных способностей	
6	Тема 3.4. Техника рывка. Старт, замах. Подрыв. Подсед, уход, фиксация	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
7	Тема 3.5. Техника рывка. Опускание в	1	Комбинированный	Поурочный контроль:	

	замах, перехват.			работа на уроке	
8	Тема 3.6. Техника толчка. Старт, подъем на грудь. Выталкивание гири. Вставание из подседа. Фиксация.	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
9	Тема 3.7. Приседания. Заброс одной гири на грудь.	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
10	Тема 3.8. Заброс одной гири на грудь с последующим опусканием в замах.	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
11	Тема 3.9. Классический толчок с одной гирей. Классический толчок двух гирь.	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
12	Тема 3.10. Швунги. Упражнение «Рывок двумя руками»	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
13	Тема 3.11. Основы техники толчка двух гирь от груди	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
14	Тема 3.12. Освоение фаз рывка гирей одной рукой. Просов руки и фиксации гири в рывке	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
15	Тема 3.13. Правила выполнения страховки при занятиях гирями	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
16	Тема 3.14. Толчок двух гирь по длинному циклу. Гиревое двоеборье – толчок, рывок	1	Урок систематизации и контроля знаний, умений и навыков	Тематический контроль: тестирование двигательных способностей	
17	Обобщающее повторение по модулю «Гиревой спорт»	1	Урок систематизации и контроля знаний, умений и навыков	Тематический контроль: тестирование двигательных способностей	
Модуль «Плавание» (17 часов)					
	Раздел 1. История и этапы развития	1			

	плавания				
1	Тема 1.1. Развитие плавания в России и за рубежом	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
	Раздел 2. Теоретические знания по технике безопасности на занятиях по плаванию	1			
2	Тема 2.1. Техника безопасности и предупреждение травматизма. Правила поведения на занятиях.	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
	Раздел 3. Практические занятия	14			
3	Тема 3.1. Техника плавания «брасс».	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
4	Тема 3.2. Техника поворота в «брассе».	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
5	Тема 3.3. Техника поворота в «брассе».	1	Комбинированный	Поурочный контроль: тестирование двигательных способностей	
6	Тема 3.4. Стартовый прыжок в брассе.	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
7	Тема 3.5. Стартовый прыжок в брассе.	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
8	Тема 3.6. Техника плавания «кроль на груди».	2	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
9	Тема 3.7. Техника плавания «кроль на груди».	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
10	Тема 3.8. Техника поворота в кроле на груди.	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
11	Тема 3.9. Техника поворота в кроле на груди.	1	Комбинированный	Поурочный контроль: тестирование двигательных способностей	
12	Тема 3.10.	1	Комбиниров	Поурочный –	

	Стартовый прыжок в кроле на груди.		анный	контроль: работа на уроке	
13	Тема 3.11. Стартовый прыжок в кроле на груди.	1	Комбинированный	Поурочный контроль: тестирование двигательных способностей	
14	Тема 3.12. Оказание помощи утопающему.	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
15	Тема 3.13. Оказание помощи утопающему.	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
16	Тема 3.14. Доврачебная помощь. Отработка приемов оказания доврачебной помощи.	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
17	Обобщающее повторение по модулю «Плавание»	1	Урок систематизации и контроля знаний, умений и навыков	Тематический контроль: тестирование двигательных способностей	

Приложение 3 к рабочей программе

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Текст изменения	Протокол заседания	
		№	Дата
2026 – 2027 учебный год			
1.			
2.			
2027 – 2028 учебный год			
1.			
2.			