

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«КАМЕНСК-УРАЛЬСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
(ГАПОУ СО «КУПК»)

Принята
на заседании методического совета
от «31» 08 2020г.
Протокол № 1



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАПОУ СО «КУПК»
Токарева Н.Х.
2020г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Общая физическая подготовка»

Возраст обучающихся: 15-19 лет

Срок реализации: 1 год

Каменск-Уральский
2020

Организация-разработчик: ГАПОУ СО «Каменск-Уральский политехнический колледж»

Разработчик: Мирошниченко Ирина Евгеньевна – преподаватель первой категории ГАПОУ СО «Каменск-Уральский политехнический колледж», г. Каменск-Уральский.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ
 - 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
 - 1.2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
 - 1.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ
 - 2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
 - 2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ
 - 2.3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ
 - 2.4. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ
ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
3. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ПРИЛОЖЕНИЕ. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В условиях современной действительности данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации.

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье обучающегося представляет собой критерий качества современного образования.

В связи с ухудшением состояния здоровья обучающихся охрана и укрепление здоровья обучающихся является одним из основных направлений в деятельности колледжа.

Причинами ухудшения состояния здоровья обучающегося являются:

- несоответствие системы обучения обучающегося гигиеническим нормативам;
- перегрузка учебных программ;
- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;
- распространение нездоровых привычек.

В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс в колледже с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей обучающихся. Предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности, необходимо включить наряду с педагогической медико-профилактическую деятельность. Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье обучающихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

ОФП - это не спорт, но без этого не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для обучающегося, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

Программа дополнительного образования разработана с учетом требований:

В соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.92. № 3266-1, в редакции федеральных законов от 13.01.96. № 12-ФЗ, от 16.11.97. № 144-ФЗ, 20.07.2000 № 102-ФЗ, от 07.08.2000 № 122-ФЗ, от 13.02.2002 № 20-ФЗ, Типовым положением об общеобразовательном учреждении дополнительного образования обучающихся (Постановление Правительства Российской Федерации от 07.03.95. № 233), нормативными документами Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму, регламентирующих деятельность учреждений дополнительного образования обучающихся спортивной направленности.

Рабочая программа разработана для реализации в колледже. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий.

Цель:

Главной целью программы является овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах.

Задачи:

-формирование у обучающихся секции ОФП общих компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и

способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

Работа в секции ОФП создает условия для формирования общих компетенций и крепкого молодого человека. В процессе ОФП совершенствуют умение управлять своими движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, гармоничному развитию обучающихся. Именно в такой позиции в первую очередь заинтересованы работодатели.

Содержание программы служит средством формирования у обучающихся качеств, необходимых для выполнения требований и норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)

В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены.

В конце учебного года проводятся итоговые соревнования на первенство секции.

Образовательный процесс секции В группе занимаются и юноши и девушки.

Количественный состав 12-15 обучающихся. Это позволяет уделить внимание каждому студенту и дать им полный объем знаний и умений, предусмотренных программой.

В группу собираются студенты с разным уровнем развития. Занятия проходят три раза в неделю, общая загруженность - 6 часов.

Набор в группу осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание студента заниматься в секции. Кроме того, предусматриваются индивидуальные занятия, которые направлены на развитие студентов, подготовленных слабее. Набор в группу студентов более старшего возраста, учитывает увеличение физической нагрузки.

В процессе ОФП совершенствуют умение управлять своими движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, гармоничному развитию студентов.

ОФП имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. ОФП требует динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и колледже, предоставляет студенту право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Программа обучения направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, баскетбола, волейбола, футбола, лыжной подготовки, настольного тенниса, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям ОФП, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Отличительные особенности программы:

Студенты, которые выбрали секцию «ОФП» будут - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

Формы занятий:

При обучении в секции «ОФП» запланированы различные формы и методы совместной деятельности с учётом возрастных особенностей обучающихся:

- словесный метод (рассказ);

- метод демонстрации (показ);

- методы проверки и оценки двигательных навыков;

- метод исправления ошибок;

- сдача контрольных нормативов;

- участие в мероприятиях различного уровня, выездные соревнования.

Работа секции «ОФП» проводится в режиме очных занятий.

1.2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.2.1 Учебный план программы

№ п/п	Наименование раздела темы	Количество часов			семестр		Формы контроля
		всего	теория	практика	1	2	
1	Основы знаний о физической культуре. Техника безопасности.	2	2	-	2	-	В процессе тренировок
6	Развитие силы с использованием массы собственного тела.	6	-	6	-	6	В процессе тренировок
7	Упражнения на тренажерах.	8	-	8	-	8	В процессе тренировок
8	Упражнения со штангой	6	-	6	-	6	В процессе тренировок
9	Гантельная гимнастика.	4	-	4	-	4	В процессе тренировок
10	Специализированные упражнения для развития отстающих групп мышц.	18	-	18	7	11	В процессе тренировок
11	Легкая атлетика.	16	-	16	10	6	В процессе тренировок
12	Лыжная подготовка.	18	-	18	5	13	В процессе тренировок
13	Настольный теннис	52	-	52	28	24	В процессе тренировок
	Всего часов:		130		52	78	

На данном этапе предполагается ознакомление с видами, укрепления здоровья и закаливания организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям, на создание базы разносторонней физической функциональной подготовленности, развитие быстроты, гибкости, подвижности в суставах, умения расслаблять мышцы, укрепление опорно-двигательного аппарата, воспитание общей выносливости, ловкости, изучение элементов техники ходьбы, бега, прыжков, ознакомление с остальными разделами правил соревнований и некоторыми вопросами теории.

1.3 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Реализация программы секции ОФП при условии её, организационного и материального обеспечения позволит сформировать гармонично и всесторонне развитую личность компетентного специалиста, способного:

- овладеть основами техники всех видов двигательной деятельности;
- развить физические качества (выносливость, быстрота, скорость и др.);
- укрепить здоровье
- сформировать устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- сформировать знания об основах физкультурной деятельности
- сформировать навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений,
- сформировать знания об основах самостоятельного освоения двигательных действий и развития физических качеств, коррекции осанки и телосложения
- совершенствовать функциональные возможности организма,
- сформировать навыки и умения использовать физическую культуру как средство воспитания и формирование ЗОЖ.

Гипотеза – если построить содержание и обучение в секции «ОФП» таким образом, чтобы сформировать успешную личность, способную к реализации своих возможностей, социально устойчивую и одновременно мобильную; надо развивать **умения**: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей и **знания**: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, то возможно получить конкурентоспособную личность, обладающую качествами здорового образа жизни. Студенты, будут - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях в быстро меняющемся информационном обществе.

2.2 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Срок реализации: 1 календарный год.

Объём программы: 90 часов

Возраст обучающихся: 15-19 лет.

-Количество детей в секции не более 15 человек. Занятия, проводятся: на свежем воздухе, тире, тренажерном зале.

-В колледже имеется методический материал с описанием основных видов упражнений.

-Желательно наличие небольшого роста результатов, показанных занимающимися.

На данном этапе предполагается ознакомление с видами, укрепления здоровья и закалывания организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям, на создание базы разносторонней физической функциональной подготовленности, развитие быстроты, гибкости, подвижности в суставах, умения расслаблять мышцы, укрепление опорно-двигательного аппарата, воспитание общей выносливости, ловкости, изучение элементов техники ходьбы, бега, прыжков, ознакомление с остальными разделами правил соревнований и некоторыми вопросами теории.

Основы знаний:

Вводное занятие. План работы секции. Правила поведения в секции и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

Гигиена спортсмена и закалывание. 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

Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам упражнений. 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 ОФП. Возможные травмы и их предупреждения.

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений.

Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия. Строевые упражнения. Упражнения на развитие силы, гибкости и подвижности в суставах. Спортивные игры. Лыжи. Лёгкая атлетика.

Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

Результатом образовательного процесса обучения является:

-желание заниматься тем или иным видом спорта.

-стремление овладеть основами техники одним из видов спорта.

-расширение знаний по вопросам правил соревнований.

-повышение уровня разносторонней физической подготовленности.

-развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания.

-интерес родителей к занятиям студентов в секции.

2.3 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Контрольные нормативы по физической культуре студентов 1 курса основной мед группы

Нормативы	Оценка	юноши	девушки
1.Бег 30 м(сек)	5	4,7	5,1
	4	4,9	5,3
	3	5,2	5,5
2.Бег 60 м(сек)	5	8,4	9,4
	4	9,2	10,0
	3	10,0	10,5
3.Бег 100 м(сек)	5	14,5	16,5
	4	14,0	17,5
	3	15,5	17,8
4.Бег 300-500 м (мин.сек)	5	1,35,0	1,00,
	4	1,40,0	1,05,
	3	1,45,0	1,10,
б.Бег 2000-3000 м (мин.сек)	5	13,00	11,00
	4	14,00	11,30
	3	15,00	12,00
6.Прыжки в длину с места (см)	5	215	175
	4	205	165
	3	200	150
7.Прыжки в длину с разбега (см)	5	420	340
	4	400	300
	3	380	280
8.Подтягивание (кол раз)	5	10	10
	4	8	8
	3	6	6
9.Поднимание туловища (кол раз)	5	30	25
	4	25	20
	3	20	15
10 .Бег на лыжах 2-3 км (мин.сек)	5	15,00	12,00
	4	15,30	12,30
	3	16,00	13,00
11.Бег на лыжах 3-5 км (мин.сек)	5	28,00	19,00
	4	28,00	19,30
	3	30,00	20,00
12.Прыжки на скалке за 1 мин	5	100	145
	4	90	135
	3	85	125
13.Бег 1000-500 м (мин.сек)	5	3,50,0	2,10,00
	4	4,00,0	2,20,0
	3	4,10,0	2,25,0
14.Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см).	5	13	16
	4	8	9
	3	6	7

Контрольные нормативы по физической культуре студентов основной мед группы

Курс		2 курс		3 курс	
нормативы	оценка	юноши	девушки	юноши	девушки
1.Бег 30 м(сек)	5	4,6	5,0	4,5	5,0
	4	4,8	5,0	4,7	5,1
	3	5,1	5,4	5,0	5,3
2.Бег 60 м(сек)	5	8,3	9,3	8,2	9,3
	4	9,1	9,9	9,0	9,8
	3	9,9	10,4	9,8	10,3
3.Бег 100 м(сек)	5	14,2	16,2	13,5	16,0
	4	14,5	16,5	14,2	16,5
	3	15,0	17,0	14,5	16,8
4.Бег 300-500 м(мин.сек)	5	1,32,0	58,00	1,30,0	56,00
	4	1,38,0	1,00,0	1,32,0	58,00
	3	1,42,0	1,05,0	1,35,0	1,0,0
5. Бег 2000-3000 м (мин.сек)	5	12,40	10,50	12,30	10,40
	4	13,40	11,20	13,30	11,10
	3	14,40	11,50	14,30	11,40
6.Прыжки в длину с места (см)	5	235	185	245	190
	4	215	175	235	185
	3	210	165	215	175
7.Прыжки в длину с разбега (см)	5	450	360	380	360
	4	420	340	350	340
	3	400	300	330	300
8.Подтягивание (кол раз)	5	12	12	13	13
	4	10	10	11	11
	3	8	8	9	9
9.Поднимание туловища (кол раз)	5	40	35	50	45
	4	35	25	45	40
	3	30	20	40	35
10.Бег на лыжах 2-3 км (мин.сек)	5	13,30	11,30	13,00	11,00
	4	15,00	12,00	13,30	11,30
	3	15,30	12,30	15,00	12,00
11.Бег на лыжах 3-5 км (мин.сек)	5	25,00	18,30	23,30	17,30
	4	28,00	19,00	25,30	18,30
	3	29,00	19,30	28,00	19,00
12.Прыжки на скалке за 1 мин	5	120	150	125	155
	4	110	140	120	145
	3	100	130	115	135
13.Бег 1000-500 м (мин.сек)	5	3,40,0	2,00,0	3,30,00	1,50,0
	4	3,50,0	2,10,0	3,40,0	2,00,0
	3	4,00,0	2,15,0	3,50,0	2,050
14.Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см).	5	13	16	13	16
	4	8	9	7	11
	3	6	7	6	8

**Контрольные нормативы по технической подготовленности
студентов основной мед группы (настольный теннис)**

№ п/п	Наименование технического приема	Кол-во ударов	Оценка
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
3.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
4.	Игра накатами справа по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хор. Удовл.
5.	Игра накатами слева по диагонали	30 более от 20 до 29	Хор. Удовл.
6.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
7.	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
8.	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин)	5 и менее от 6 до 8	Хор. Удовл.
9.	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин)	8 и менее от 9 до 12	Хор. Удовл.
10.	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	8 6	Хор. Удовл.
11.	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола(из 10 попыток)	9 7	Хор. Удовл.

2.4 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Реализация программы предполагает наличие спортивного комплекса: спортивный зал, открытый стадион широкого профиля, стрелковый тир.

Игровая площадка (баскетбольная):

1. Щит
2. Кольца
3. Сетки для колец
4. Мячи баскетбольные
5. Секундомер

Игровая площадка (волейбол):

1. Сетка
2. Стойки
3. Мячи волейбольные

Общая физическая подготовка

1. Скамейка гимнастическая
2. Стенка гимнастическая
3. Перекладина
4. Брусья
5. Штанга
6. Скакалка
7. Столы для настольного тенниса, ракетки, шарики, крепежи, сетки.

Оборудование спортивной площадки широкого профиля:

Легкоатлетический сектор:

1. Беговая дорожка
2. Место для прыжков в длину
3. Сектор для метания гранат
4. Эстафетные палочки
5. Секундомеры
6. Площадка 30x50
7. Ворота
8. Ограждение
9. Сетка для ворот
10. Раздевалка.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 1984г.
2. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб.пособие. -М., 2013. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. -Ростов н/Д, 2010г.
3. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982г.
4. Кабачков В.А. Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. -М., 2010г.
5. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 1984г.
6. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. - М., 2014г.
7. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 1988г.
8. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. - Тюмень, 2010г.
9. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. - Кострома, 2014г.
10. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб.пособие / под ред. Н. Ф. Басова. -3-е изд. - М., 2013г.
11. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.1982г.
12. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 1982г.
13. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г.
14. Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. - СПб., 2010г.

При составлении программы дополнительного образования секции: «Общая физическая подготовка» использованы следующие нормативные документы:

1. Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30. 08.2002г.Ха1507-р;
2. Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31. 10. 2003 г. № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся для занятий физической культуры.

ПРИЛОЖЕНИЕ. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«КАМЕНСК-УРАЛЬСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
(ГАПОУ СО «КУПК»)



Токарева Н.Х.
2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Общая физическая подготовка».

2020

г. Каменск-Уральский.

Разработчик: Мирошниченко Ирина Евгеньевна – преподаватель первой категории ГАПОУ
СО «Каменск-Уральский политехнический колледж», г. Каменск-Уральский.

Рассмотрено и одобрено методическим советом (протокол № 1 от 31.08.2020.)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Общая физическая подготовка» может быть использована в дополнительном и профессиональном образовании

1.2. Цели и задачи программы – требования к результатам освоения программы

В результате освоения программы обучающийся должен

уметь:

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

Результатом освоения программы учебной дисциплины является овладение обучающимися элементами общих (ОК) компетенций:

Код	Наименование компетенций
ОК 02	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;
ОК 03.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;
ОК 04.	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;
ОК 05.	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;
ОК 09.	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности;
ОК 10.	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Объем и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	130
Обязательные аудиторные учебные занятия (всего)	
в том числе:	
практические занятия	128
Самостоятельная учебная работа	
Промежуточная аттестация в форме	зачет

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	
1	2	3	
Раздел 1. Теоретические сведения		2	
Тема 1.1 ТБ на занятиях ОФП. Основы знаний о физической культуре.	Содержание учебного материала Предмет и задачи курса. Краткое сведение о физической культуре. История общей физической подготовки. Требования техники безопасности на занятиях. Правила пожарной безопасности. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	2	
	Содержание учебного материала История развития настольного тенниса. Правила игры.		
Раздел 2. Легкая атлетика		16	
Тема 2.1 Бег и его разновидности	Содержание учебного материала Бег на короткие дистанции. Специальные упражнения легкоатлета.	4	
	Практические занятия Отрабатывать на практике бег на короткие дистанции. Специальные упражнения легкоатлета.		
	Содержание учебного материала Бег на средние дистанции.	4	
	Практические занятия Отрабатывать на практике бег на средние дистанции.		
	Содержание учебного материала Бег на длинные дистанции.	4	
	Практические занятия Выполнять кросс до 5 км		
	Содержание учебного материала Бег по пересеченной местности.	4	
	Практические занятия Выполнять бег по пересеченной местности с до 5 км.		
	Раздел 3. Лыжная подготовка		18
	Тема 3.1 Техника лыжных	Содержание учебного материала Классические лыжные ходы 5 км.	7
Практические занятия			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	
1	2	3	
ходов	Отрабатывать на практике.	6	
	Содержание учебного материала Коньковые лыжные ходы 5-6 км.		
	Практические занятия Отрабатывать на практике.	5	
	Содержание учебного материала Прохождение подъемов и спусков. Прохождение дистанции изученными ходами -5-6км.		
	Практические занятия Отрабатывать на практике.		
Раздел 4.Настольный теннис		52	
Тема 4.1 Технические приемы	Содержание учебного материала -и. п. (стойки): правосторонняя, основная, левосторонняя. -подачи: по способу расположения игрока, по месту выполнения контакта ракетки с мячом.	10	
	Практические занятия Отрабатывать на практике.		
	-технические приемы нижним вращением: срезка, подрезка. -технические приемы без вращения мяча: толчок, откидка, подставка.	14	
	Практические занятия Отрабатывать на практике.		
	-игра в нападении. Накат слева, справа -выполнить основные технические и тактические игровые приёмы. - тактические действия в нападении при противодействии в защите.	14	
	Практические занятия Отрабатывать на практике.		
	- Игровые спарринги: 1 x 1, 1 x 2, 2 x 2. -товарищеская игра, соревнования.	14	
	Практические занятия Отрабатывать на практике.		
	Раздел 3.Общая физическая подготовка		35
	Тема 5.1 Развитие силы с использованием массы собственного тела	Содержание учебного материала -на перекладине вис на согнутых руках; - отжимания в упоре на параллельных брусьях; - угол в упоре на параллельных брусьях; - угол в виси на перекладине; - подтягивание из виси на перекладине.	6
Практические занятия			
Отрабатывать на практике			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов
1	2	3
<p>Тема 5.2 Гантельная гимнастика</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <ul style="list-style-type: none"> -стоя руки с гантелями у плеч кисти вперед или параллельно, жим гантелей, -стоя руки с гантелями опущены, подъем гантелей вперед (фронтальная часть дельты); -стоя руки с гантелями опущены, разведение рук с гантелями в стороны (боковая часть дельты); -стоя в наклоне руки с гантелями опущены вниз, разведение гантелей в наклоне (задняя часть дельты); - сидя на наклонной скамье, руки с гантелями ладонями внутрь, вперед, сгибание и разгибание рук; -стоя, сидя выпрямление рук вверх с гантелью, двигается только предплечье, плечо фиксировано строго вверх; -лёжа на скамье, хват гантелей ладонями внутрь, выпрямление рук, плечо фиксировано вертикально, двигается только предплечье; -стоя в наклоне, плечо фиксировано горизонтально, выпрямление одной руки (поочередно) назад, двигается только предплечье; -стоя в наклоне, тяга гантелей к поясу, другая рука в упоре (колени, гимнастическая стенка); - лёжа на горизонтальной скамье отведение выпрямленных рук назад; - стоя с гантелью в руках имитация рубки дров; - стоя руки с гантелями у плеч или опущены вниз, приседания; - стоя на невысоком бруске, гантели у плеч подъем на носки. <p>Практические занятия</p> <p>Отрабатывать на практике</p>	<p>11</p>
<p>Тема 5.3 Упражнения со штангой.</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <ul style="list-style-type: none"> - лёжа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями; - стоя со штангой в руках наклоны вперед; - стоя со штангой за головой наклоны вперед; - лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широко - жим штанги лёжа на наклон ким и узким хватом; - стоя штанга на плечах, приседание; - сидя на скамье, штанга на плечах, жим штанги из-за головы; - стоя штанга в руках, сгибание рук со штангой на бицепс; -сидя на скамье гантели в руках, сгибание и разгибание рук попеременно на бицепс; - сидя тяга вертикального блока за голову; - лёжа на полу повороты туловища; - в вися на перекладине подъем согнутых ног; - сидя сгибание туловища до касания коленями груди. <p>Практические занятия</p> <p>Отрабатывать на практике</p>	<p>6</p>
<p>Тема 5.4 Специализированные упражнения для развития отстающих групп мышц</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <ul style="list-style-type: none"> - лёжа спиной на скамье, гири у плеч (сгибание и разгибание рук); - стоя, гиря в опущенной правой руке: слегка согнув ноги, выполнять круги гирей вперед назад. Тоже повторить левой рукой; - стоя, ноги вместе, гиря в обеих руках у плеч: выполнить выпад вправо, приседая на правой ноге, вернуться в исходное положение. Тоже выполнить, приседая на левую ногу; - стоя, гиря на полу между ног, наклоняясь, согнуть ноги в коленях и поднять гирю вверх до уровня подбородка; - стоя, гири у плеч, слегка согнуть ноги в коленях и, резко выпрямляя их, вытолкнуть гири вверх на прямые руки; - стоя, гири у плеч, сделать выпад правой ногой вперед, вернуться в исходное положение; тоже выполнить левой ногой; - широкая стойка, гиря в правой руке, вращение гири вокруг туловища с перехватом руками гири; 	<p>6</p>

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов
1	2	3
	<ul style="list-style-type: none"> - стоя в наклоне, тяга гири к поясу; - широкая стойка, гири у плеч или на плечах, приседания; - стоя, гири у плеч, жим гири правой и левой рукой попеременно. <p>Практические занятия</p> <p>Отрабатывать на практике</p>	
<p>Тема 5.5 Упражнения на тренажерах</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <ul style="list-style-type: none"> -жим ногами; -сгибание ног; -тяга верхнего блока к груди; -сведение рук в тренажере «бабочка»; -разгибание рук в кроссовере с канатом; -сгибание рук на бицепс в тренажере; -жим над головой в тренажере; -скручивания в тренажере; -«велосипед» и т.д. <p>Практические занятия</p> <p>Отрабатывать на практике</p>	6
	ИТОГО:	130час

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение

Реализация программы предполагает наличие спортивного комплекса: спортивный зал, открытый стадион широкого профиля, стрелковый тир.

Игровая площадка (баскетбольная):

6. Щит
7. Кольца
8. Сетки для колец
9. Мячи баскетбольные
10. Секундомер

Игровая площадка (волейбол):

4. Сетка
5. Стойки
6. Мячи волейбольные

Общая физическая подготовка

8. Скамейка гимнастическая
9. Стенка гимнастическая
10. Перекладина
11. Брусья
12. Штанга
13. Скакалка
14. Столы для настольного тенниса, ракетки, шарики, крепежи, сетки.

Оборудование спортивной площадки широкого профиля:

Легкоатлетический сектор:

11. Беговая дорожка
12. Место для прыжков в длину
13. Сектор для метания гранат
14. Эстафетные палочки
15. Секундомеры
16. Площадка 30x50
17. Ворота
18. Ограждение
19. Сетка для ворот
20. Раздевалка.

3.2. Информационное обеспечение обучения
Используемые учебные издания, дополнительная литература
Основные источники (печатные издания):

1. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 1984г.
2. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб.пособие. -М., 2013. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. -Ростов н/Д, 2010г.
3. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982г.
4. Кабачков В.А. Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. -М., 2010г.
5. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 1984г.
6. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. - М., 2014г.
7. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 1988г.
8. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. - Тюмень, 2010г.
9. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. - Кострома, 2014г.
10. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб.пособие / под ред. Н. Ф. Басова. -3-е изд. - М., 2013г.
11. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.1982г.
12. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 1982г.
13. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г.
14. Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. -СПб., 2010г.

При составлении программы дополнительного образования секции: «Общая физическая подготовка» использованы следующие нормативные документы:

1. Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30. 08.2002г.Ха1507-р;
2. Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31. 10. 2003 г. № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся для занятий физической культуры».

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов.

Результаты обучения	Виды и формы контроля	Формируемые компетенции
Уметь:		
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Входной контроль (тестирование); текущий контроль (устный опрос); промежуточный контроль	ОК 2,3 ОК 4,5,6,10 ОК 7,8,9
Знать:		
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Текущий контроль (творческие задания,); промежуточный контроль	
основы здорового образа жизни;	Текущий контроль (устный опрос); промежуточный контроль	