ПРИЛОЖЕНИЕ. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

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

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ "КАМЕНСК-УРАЛЬСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ"
Подписано цифровой подписью: ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ "КАМЕНСК-УРАЛЬСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ"
Дата: 2023.10.16 16:09:53 +05'00'

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАПОУ СО «КУПК»)
_____ Токарева Н.Х.
«01» 09 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Общая физическая подготовка».

2023

Организация – разработчик: ГАПОУ СО «Каменск-Уральский политехнический колледж», г. Каменск-Уральский.

Разработчик: Мирошниченко Ирина Евгеньевна – педагог дополнительного образования ГАПОУ СО «Каменск-Уральский политехнический колледж», г. Каменск-Уральский.

Рассмотрено и одобрено методическим советом (протокол № 30.08.2023г.)

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

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.01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

ОК.04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК.08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

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 ходов	**Содержание учебного материала** Классические лыжные ходы 5 км.	**7**
	Практические занятия Отрабатывать на практике.	
	Содержание учебного материала Коньковые лыжные ходы 5-6 км.	**6**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов
1	2	3
	Практические занятия Отрабатывать на практике.	
	Содержание учебного материала Прохождение подъемов и спусков. Прохождение дистанции изученными ходами -5-6км. **Практические занятия** Отрабатывать на практике.	5
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. **Практические занятия** Отрабатывать на практике.	10
	-технические приемы нижним вращением: срезка, подрезка. -технические приемы без вращения мяча: толчок, откидка, подставка. **Практические занятия** Отрабатывать на практике.	14
	-игра в нападении. Накат слева, справа -выполнить основные технические и тактические игровые приёмы. - тактические действия в нападении при противодействии в защите. **Практические занятия** Отрабатывать на практике.	14
	- Игровые спарринги: 1 х 1, 1 х 2, 2 х 2. -товарищеская игра, соревнования. **Практические занятия** Отрабатывать на практике.	14
Раздел 3.Общая физическая подготовка		35
Тема 5.1 Развитие силы с использо-ванием 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 висе на перекладине; - подтягивание из виса на перекладине. **Практические занятия** Отрабатывать на практике	6

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов
1	2	3
Тема 5.2 Гантельная гимнастика	**Содержание учебного материала** -стоя руки с гантелями у плеч кисти вперёд или параллельно, жим гантелей, -стоя руки с гантелями опущены, подъём гантелей вперёд (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, вперёд, 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 (поочерёдно) назад, двигается только предплечье; -стоя в наклоне, тяга гантелей к поясу, другая рука в упоре (колено, 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 подъём на носки.	11
	Практические занятия Отрабатывать на практике	
Тема 5.3 Упражнения со штангой.	**Содержание учебного материала** - лёжа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями; - стоя со штангой в руках наклоны вперёд; - стоя со штангой за головой наклоны вперёд; - лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широ - 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 висе на перекладине подъём согнутых ног; - сидя сгибание туловища до касания коленями груди.	6
	Практические занятия Отрабатывать на практике	
Тема 5.4 Специализированные упражнения для развития отстающих групп мышц	**Содержание учебного материала** - лёжа спиной на скамье, гири у плеч (сгибание и разгибание рук); - стоя, гиря в опущенной правой руке: слегка согнув ноги, выполнять круги гирей вперёд 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 вперёд, вернуться в исходное положение; тоже выполнить левой ногой; - широкая стойка, гиря в правой руке, вращение гири вокруг туловища с перехватом руками гири;	6

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов
1	2	3
	- 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.	
	Практические занятия	
	Отрабатывать на практике	
Тема 5.5 Упражнения на тренажерах	**Содержание учебного материала** -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.	6
	Практические занятия	
	Отрабатывать на практике	
	ИТОГО:	130час

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины должно быть предусмотрено следующее:

Кабинет «216 спортзал»

№ п/п	Наименование оборудования	Техническое описание
1	Сетка волейбольная черная 9 м с тросом	Сетка волейбольная тренировочная, арт. FS-V-№3.1, размер 9,5х1 м, нить 3,5 мм полипропилен (ПП), ячейка 10 см, нейлоновый шнур 3,5 мм, для натяжения. Три стороны сетки обработаны оверлоком, верхняя лента из ПП шириной 5 см. По два шнура для натяжения с каждой стороны. Цвет черный.
2	Сетка защитная 100мм d=2,2 мм	соответствует требованиям настоящего стандарта, технологической и конструкторской документации.
3	Сетка оградительная (оранжевая)	Сетка для ограждения пластиковая 1х50 м оранжевая 16069 широко для площадок и территорий к ним прилегающих.
4	Стенка гимнастическая	Стенка гимнастическая с крепежом предназначена для выполнения различных физических упражнений и установки дополнительного оборудования (перекладин для подтягивания, щитов для метания и т. д.) Состоит из боковин, изготовленных из сосны и ступеней изготовленных из березы или ясеня. Размеры. Высота 2200 мм ширина 800 мм, ширина боковин 160 мм.
5	Стойка для волейбола (зальная)	Волейбольные стойки с креплением сетки не крюки. Простая надежная конструкция. Без механизма натяжения. Материал стоек: металлическая труба Д=76мм с 4 крюками. Высота стойки от уровня пола: 255см
6	Ферма для баскетбольного щита (L=1200мм) 700, 299	Ферма для баскетбольного игрового щита настенная (вынос 1000) предназначена для крепления баскетбольных игровых щитов в спортивных залах: физкультурных учреждениях, на расстоянии согласно правилам проведения соревнований по баскетболу.
7	Скамья жесткая ученическая	Скамейка гимнастическая жесткая ФНМ предназначена для выполнения различных гимнастических упражнений. Изделие представляет собой сборную конструкцию, состоящую из сидения, царги изготовленных из фанеры 24мм и металлических ножек.
8	Скакалка резиновая	Соответствует требованиям настоящего стандарта, технологической и конструкторской документации.
9	Сетка для мячей	Соответствует требованиям настоящего стандарта, технологической и конструкторской документации.
10	Секундомер DIGI DT-483	Соответствует требованиям настоящего стандарта, технологической и конструкторской документации.
11	Секундомер	Соответствует требованиям настоящего стандарта, технологической и конструкторской документации.
12	Экран для радиатора отопления	КВ-7
13	Огнетушитель	ОП-4 (з) АВСЕ-01 №39, 40
14	Кольцо баскетбольное	Соответствует требованиям настоящего стандарта, технологической и конструкторской документации.
15	Коврик туристический	Соответствует требованиям настоящего стандарта, технологической и конструкторской документации.
16	Конус сигнальный	Соответствует требованиям настоящего стандарта, технологической и конструкторской документации.
17	Рециркулятор настенный бактериальный	0-20 (2х15В)
18	Облучатель рециркулятор настенный	ОРУБн-3 ДЕЗар-3 настенный
19	Мяч баскетбольный	Соответствует требованиям настоящего стандарта, технологической и конструкторской документации.
20	Мяч волейбольный	Соответствует требованиям настоящего стандарта, технологической и конструкторской документации.
21	Мяч футбольный	Соответствует требованиям настоящего стандарта, технологической и конструкторской документации.
22	Шахматы	Доска из 64 клеток (8х8), окрашенных попеременно в черный и белый цвет (в «шахматном порядке»). 32 фигуры.

Открытый стадион: спортивной площадки широкого профиля:

1. Беговая дорожка
2. Место для прыжков в длину
3. Сектор для метания гранаты
4. Эстафетные палочки
5. Секундомеры
6. Площадка 30х50
7. Ворота
8. Ограждение
9. Сетка для ворот
10. Раздевалка.

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.

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

1.Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 2020г.
2.Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб.пособие. -М., 2020г. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. -Ростов н/Д, 2013г.
3. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 2020г.
4.Кабачков В.А. Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. -М., 2020г.
5.Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. - М., 2014г.
6.Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. - Тюмень, 2020г.
7.Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. - Кострома, 2014г.
8.Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб.пособие / под ред. Н. Ф. Басова. -3-е изд. - М., 2017г.
9.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., 2020г.

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

1. Концепция модернизации российского образования на период до 2020 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.

Код и наименование формируемых компетенций	***Методы оценки***
ОК 01.Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	-составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, -контрольное тестирование -составление комплекса упражнений -демонстрация комплекса ОРУ, -сдача контрольных нормативов (ГТО) -входной контроль
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	-составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, -защита реферата -тестирование -демонстрация комплекса ОРУ, -сдача нормативов ГТО -текущий контроль
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	-выполнение самостоятельной работы -составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, -защита реферата -контрольное тестирование – демонстрация комплекса ОРУ, – сдача контрольных нормативов ГТО -промежуточная аттестация **дифференцированный зачет**