

**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 «26» августа 2024 г.
Протокол №1



Директор ГАПОУ СО «КУПК»
Токарева Н.Х.
2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Общая физическая подготовка»

Возраст обучающихся: 15-19 лет

Срок реализации: 1 ГОД

Каменск-Уральский
2024

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

Разработчик: Мирошниченко Ирина Евгеньевна – педагог дополнительного образования 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. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ
 - 2.2. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ
 - 2.3. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ
ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
 - 2.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ
 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 у 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.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.

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: 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. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Срок реализации: 1 календарный год.

Объём программы: 130 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 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.

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 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

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.

2.2 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,
6.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

нормативы	оценка	2 курс		3 курс	
		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)

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование технического приема</i>	<i>Кол-во ударов</i>	<i>Оценка</i>
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл
2.	Тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
3.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
4.	Подача мяча по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хор. Удовл.
5.	Подача мяча 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.

2.3 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

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 9,5x1 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 1x50 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 на 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 (2x15В)
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 (8x8), 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 30x50
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.

2.4 МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Настоящий раздел представляет краткое описание методики работы по программе и включает в себя:

- особенности организации образовательного процесса – очно, дистанционно, в условиях сетевого взаимодействия и др.;
- методы обучения (словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый; игровой и др.) и воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.);
- формы организации образовательного процесса: индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая;
- категории обучающихся (дети-инвалиды, дети с ОВЗ) и др.;
- формы организации учебного занятия - беседа, встреча с интересными людьми, товарищеская игра, мастер-класс, наблюдение, олимпиада, праздник, практическое занятие, презентация, соревнование, турнир, чемпионат;
- педагогические технологии - технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология дифференцированного обучения, технология разноуровневого обучения, технология развивающего обучения, технология проблемного обучения, технология дистанционного обучения, технология игровой деятельности, здоровьесберегающая технология, и др.
- алгоритм учебного занятия – краткое описание структуры занятия и его этапов;
- дидактические материалы – раздаточные материалы, инструкционные, задания, упражнения и т.п.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 2023г.
2. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. -М., 2020г. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. -Ростов н/Д, 2022г.
3. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 2023г.
4. Кабачков В.А. Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. -М., 2022г.
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, 2022г.
7. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. - Кострома, 2022г.
8. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. -3-е изд. - М., 2023г.
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., 2023г.

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».