

Министерство образования и науки Челябинской области
государственное бюджетное образовательное учреждение
профессиональная образовательная организация
«Магнитогорский технологический колледж имени В.П.Омельченко»



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

О.А. Пундикова

О.А. Пундикова

«___» _____ 202__ г.

Общая физическая подготовка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
секции «Общая физическая подготовка»

Возраст обучающихся: 16-19 лет

Срок реализации программы:

2021-2022 учебный год

Автор-составитель программы:

Спицын Валерий Анатольевич,

преподаватель физической культуры

Магнитогорск 2021

Рассмотрена

на заседании цикловой комиссии

«Общеобразовательные дисциплины»

Протокол № 2 от « 14 » 09 2021 г.

Председатель Шигапова Е.О.Шигапова

Согласовано

Зам. директора по УМР

Лихонина О.В. Лихонина

« » 20 г.

Разработчики:

Спицын В.А – преподаватель–организатор ОБЖ, преподаватель физической культуры
ГБОУ ПОО «Магнитогорский технологический колледж им. В.П. Омельченко»

Рецензент:

внутренний: Башкирова О.А. – методист ГБОУ ПОО «Магнитогорский технологический
колледж им. В. П. Омельченко».

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Общая
физическая подготовка» предназначена для студентов колледжа.

Магнитогорск, 2021

©МТК

Разработчик:

Преподаватель ГБОУ ПОО МТК  В.А.Спицын

Эксперт:

Зав. отделением ГБОУ ПОО МТК  О.П.Чернова

1 Пояснительная записка

1.1 Дополнительная общеобразовательная программа спортивной направленности «Общая физическая подготовка» предназначена для студентов ГБОУ ПОО «Магнитогорский технологический колледж им. В.П.Омельченко», Дополнительная общеобразовательная программа гуманитарной направленности «Общая физическая подготовка» разработана на основе приказа Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Образовательная деятельность по дополнительной общеобразовательной программе «Общая физическая подготовка» направлена на:

- формирование и развитие физических способностей обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в физическом развитии;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни; обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, трудового воспитания обучающихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

1.2 Уровень освоения программы

Базовый уровень: возраст – от 16 до 19 года; срок освоения программы – от 60 часов.

1.3 Образовательная деятельность по дополнительной общеобразовательной программе «Общая физическая подготовка» осуществляется через **практические занятия**. Практические занятия как форма учебной работы и любой деятельности способствует воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности деятельности.

1.4 Практические занятия способствуют развитию адекватной самооценки, формированию позитивной Я-концепции (опыт интересной работы и публичной демонстрации ее результатов), развитию информационной компетентности. И здесь часто именно групповые формы учебной деятельности помогают формированию у обучающихся уважительного отношения к мнению сверстников и взрослых, воспитывают в них терпимость, открытость, тактичность, готовность прийти на помощь и другие ценные личностные качества.

1.5 Дополнительная общеобразовательная программа «Общая физическая подготовка» разработана на основе следующих источников:

1.5.1 Филин В.Н., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 2017.

1.5.2 Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2017.

1.5.3 Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 2016.

1.6 **Цель** дополнительной общеобразовательной программы «Общая физическая подготовка» – укрепление здоровья и повышение уровня физического развития учащихся организация досуга обучающихся колледжа.

Для достижения цели необходимо решить следующие *задачи*:

- содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностей ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей.
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- представлений об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- формирование и закрепления потребности в систематических занятиях спортом
- развитие физических качеств, необходимых для повседневной жизни
- укрепление опорно-двигательного аппарата и дыхательной системы подростков и молодых людей

Дополнительная общеобразовательная программа «Общая физическая подготовка» предназначена для студентов 1-4 курсов, возраст 16-19 год, количество в секции – до 12 чел.

1.7 Сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы « Общая физическая подготовка»: учебный год.

1.8 Форма организации занятий: групповая, индивидуальная.

1.9 Планируемые (ожидаемые) результаты:

В результате освоения дополнительной общеобразовательной программы студент должен **знать**:

1. Правила поведения учащихся на занятиях спортом.
2. Общие гигиенические требования к занимающимся спортом.
3. Режим дня спортсмена.
4. Основные исторические события в развитии физкультуры и спорта. Краткую историю олимпийского движения.
5. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма.
6. Общее понятие о технике спортивного упражнения.
7. Основные правила проведения соревнований в избранном виде спорта.
8. Права и обязанности участников соревнований.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, физической работоспособности;
- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности.

Предметные компетенции:

- владеть основными спортивными понятиями.

Личностные компетенции:

1. – Проводить самостоятельную разминку.
2. Выполнять основные упражнения – бег, прыжки, метания с проявлением максимальных усилий.
3. Выполнять специальные беговые, прыжковые и бросковые упражнения.
4. Выполнять общефизические упражнения.
5. Выполнять нормативы контрольно-переводных испытаний.

Метапредметные компетенции:

1. Спланировать собственный режим труда и отдыха.
2. Соблюдать личную гигиену.
3. Использовать простейшие виды закаливания.
4. Соблюдать технику безопасности на тренировке, дома и на улице

В результате изучения дополнительной общеобразовательной программы обучающийся должен обладать **общими компетенциями (ОК):**

- | | |
|------|---|
| ОК 1 | Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. |
| 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 5 | Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности. |
| ОК 6 | Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. |
| ОК 7 | Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий |

- ОК 8 Самостоятельно определять задачи профессионального и личного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
- ОК 9 Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

2 Содержание программы

Категория слушателей: обучающиеся ГБОУ ПОО МТК.

Трудоемкость обучения: 72 академических часа.

Форма обучения: очная,

2.1 Учебный план

№ п/п	название темы, раздела	кол-во часов		
		теория	практика	всего
1	Теоретические занятия	2	-	2
2	Практические занятия:			
2.1.	Общесфизическая подготовка:		50	50
2.2.	Специальная физическая подготовка по легкой атлетике		10	10
2.3.	Технико-тактическая подготовка		2	2
2.4.	Восстановительные мероприятия		2	2
2.5.	Инструкторская и судейская практика		2	2
2.6.	Контрольно-переводной экзамен		2	2
2.7.	Соревнования		2	2
	ИТОГО	2	70	72

2.2 Учебно-тематический план

№	Наименование модуля	Всего ак. ча с.	В том числе			Форма контроля
			лекции	практ. занятия	промежуточный и итоговый контроль	
1	2	3	4	5	6	7
1	Теоретическая подготовка					Уровень физической подготовки
1	Гигиена спортсмена и закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха	1	1			
2	Техника безопасности во время занятий	1	1			
2	Практическая подготовка					
3	Разминка. Экспресс-тесты	4		4		
4	Прыжки	8		8		
5	Метания	8		8		
6	Кросс фит	8		8		
7	Челночный бег	8		8		

8	СФП	8		8		
9	Круговая тренировка	8		8		
10	Гимнастика(растяжка)	8		8		
11	Подвижные игры	8		8		
12	Нормативы	2			2	Контрольные нормативы
	ИТОГО:	72	2	68	2	

**2.3 Тематический план дополнительной общеобразовательной программы
«Общая физическая подготовка»**

Наименование разделов и тем, дидактические единицы и содержание учебной деятельности обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	72	
Раздел №1. Основы физической культуры и здорового образа жизни		
Физическая культура в общекультурном, профессиональном развитии человека Социально-биологические основы физической культуры Основы здорового образа жизни студента Физическая культура в обеспечении здоровья	2	
Практическое занятие №1 Выполнение физических упражнений с элементами релаксации	1	3
<i>Контроль в фронтального устного опроса, оценки выполнения физических упражнений</i>		
Практическое занятие №2 Выполнение физических упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний	1	3
<i>Контроль в форме фронтального устного опроса, оценки выполнения физических упражнений</i>		
Раздел №2. Спортивно-оздоровительная деятельность	70	
		3
Практическое занятие №3 Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых качеств	2	
<i>Контроль в форме оценки выполнения практических упражнений</i>		
Практическое занятие №4 Бег с высокого, среднего, низкого старта Стартовый разгон	2	3
<i>Контроль в форме оценки выполнения практических упражнений</i>		
Практическое занятие №5 Бег на средние дистанции	2	3
<i>Контроль в форме оценки выполнения практических упражнений</i>		
Практическое занятие №6 Выполнение прыжковых упражнений через барьеры	2	3
<i>Контроль в форме тестирования, оценки выполнения практических упражнений</i>		

Практическое занятие №8	2	3
Техники выполнения специальных упражнений		
<i>Контроль в форме тестирования, оценки выполнения практических упражнений</i>		
Практическое занятие №9	2	3
Круговая тренировка		
<i>Контроль в форме оценки выполнения практических упражнений</i>		
Практическое занятие №10	2	3
Метание набивного мяча (количество серий)		
<i>Контроль в форме оценки выполнения практических упражнений</i>		
Практическое занятие №11	2	3
Выполнение упражнений на развитие гибкости		
<i>Контроль в форме оценки выполнения практических упражнений</i>		
Практическое занятие №12	2	3
Развитие силовой выносливости		
<i>Контроль в форме тестирования, оценки выполнения практических упражнений</i>		
Практическое занятие №13	2	
Выполнение специальных физических упражнений		
<i>Контроль в форме тестирования, оценки выполнения практических упражнений</i>		
Практическое занятие №14	2	3
Челночный бег		
<i>Контроль в форме оценки выполнения практических упражнений</i>		
Практическое занятие №15	2	3
Кросс фит		
<i>Контроль в форме оценки выполнения практических упражнений</i>		
Практическое занятие №16	2	3
Подвижные игры		
<i>Контроль в форме оценки выполнения практических упражнений</i>		

Практическое занятие №17 Развитие скоростных качеств	2	3
<i>Контроль в форме оценки выполнения практических упражнений</i>		
Практическое занятие №18 Выполнение прыжковых упражнений	2	
<i>Контроль в форме индивидуального устного опроса оценки выполнения практических упражнений</i>		
Практическое занятие №19 Метания набивного мяча	2	
<i>Контроль в форме оценки выполнения практических упражнений</i>		
Практическое занятие №20 Выполнение упражнений на развитие пресса	2	
Практическое занятие №21 Круговая тренировка	2	3
<i>Контроль в форме оценки выполнения практических упражнений</i>		
Практическое занятие № 22 Скоростная выносливость (челночный бег)	2	3
<i>Контроль в форме тестирования, оценки выполнения практических упражнений</i>		
Практическое занятие № 23 Развитие гибкости	2	3
<i>Контроль в форме оценки выполнения практических упражнений</i>		
Практическое занятие № 24 Подвижные игры	2	3
<i>Контроль в форме оценки выполнения практических упражнений</i>		
Практическое занятие №25 Силовой Фитнес	2	3
<i>Контроль оценки выполнения практических упражнений</i>		
Практическое занятие №26 Комплекс упражнений «Тест Куппера» (сила)	2	3
<i>Контроль в форме оценки выполнения практических упражнений</i>		

Практическое занятие №27 Комплекс упражнениу на статику (планка)	2	3
<i>Контроль в форме оценки выполнения физических упражнений</i>		
Практическое занятие №28 Кмплекс на развитие мышц пресса	2	3
<i>Контроль в форме оценки выполнения физических упражнений</i>		
Практическое занятие №29 <i>Прыжки с утяжелителями</i>	2	3
<i>Контроль в форме оценки выполнения физических упражнений</i>		
Практическое занятие №30 Круговая тренировка	2	3
<i>Контроль в оценки выполнения физических упражнений</i>		
Практическое занятие №31 Подвижные игры	2	3
<i>Контроль в форме оценки выполнения физических упражнений.</i>		
Практическое занятие №32 Круговая тренировка	2	3
<i>Контроль в форме оценки выполнения физических упражнений</i>		
Практическое занятие №33 Кросс фит силовая выносливость	2	3
Практическое занятие №34 Комплекс упражнений «Тест Куппера» (сила)	2	3
<i>Контроль в форме оценки выполнения практических упражнений</i>		
Практическое занятие №35 Комплекс упражнениу на статику (планка)	2	3

<i>Контроль в форме оценки выполнения физических упражнений</i>		
Практическое занятие №36 Комплекс на развитие мышц пресса	2	3
<i>Контроль в форме оценки выполнения физических упражнений</i>		
ВСЕГО ЗА ГОД:	72	

Условия реализации дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы

Учебно-методический комплекс учебной дисциплины педагога

1 Нормативный блок

- Конституция Российской Федерации
- ФЗ Российской Федерации «Об образовании в РФ»
- ФГОС среднего общего образования
- Рабочий учебный план по специальности
- Рабочая программа учебной дисциплины.
- Примерная программа для ПОО
- Паспорт кабинета.
- Инструкции по охране труда.

2. Теоретический блок

- Планы теоретических занятий.
- Презентации к учебным занятиям по разделам: «Олимпийские игры», «Гигиенические средства оздоровления», «Вредные привычки», «Режим дня».

3. Информационный блок

Основная

1. Решетников Н.В. Физическая культура: учеб. пособие для студ. сред, проф. учеб. заведений. / Решетников Н.В. - М.: «Академия», 2013.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования -М., 2014.

Дополнительная

1. Барчуков, И.С. Физическая культура / Барчуков И.С - М.: ЮНИТИ - ДАНА, 2009. - 255 с.
2. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник для нач. и СПО. - 2-е изд., испр. и доп. - МИЦ «Академия», - 2010. -304 с.
3. Вайнер, Э.Н. Валеология: учебный практикум / Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. М.: Флинта: Наука, 2012. - 312 с.
4. Нифонтова Л Н, Павлова Г. В. Физическая культура для людей, занятых малоподвижным трудом. - М.: Советский спорт, 2009.

4 Практический блок

- Планы практических занятий с указаниями по выполнению практических заданий.

5. Методический блок

- Методические рекомендации по разработке рабочих программ учебных дисциплин.
- Методические рекомендации по целеполаганию, выбору форм, методов и средств подготовки и проведения учебных занятий.
- Методические рекомендации о планировании, организации и проведении практических занятий.

- Методические рекомендации по разработке средств обучения.
- Методические рекомендации по разработке контрольно-оценочных средств.
- Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов.
- Методические рекомендации по проведению входной, текущей, промежуточной и итоговой аттестации студентов.

6. Блок контроля

- Перечень контролируемых учебных заданий по дисциплине.
- Перечни индивидуальных творческих заданий.
- Эталоны ответов.

Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала

- Посадочные места по кол-ву обучающихся.
- Рабочее место преподавателя.

Технические средства обучения

- Компьютер с лицензионным программным обеспечением.
- Многофункциональный принтер.
- Музыкальный центр.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки

- Гантели
- Тренажёры
- Баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные, набивные мячи
- Скакалки
- Гимнастические коврики
- Гимнастические скамейки
- Секундомеры
- Ракетки для бадминтона и настольного тенниса
- Степ платформы
- Фитболы
- Теннисные столы
- Волейбольная площадка с оборудованием
- Баскетбольная площадка с оборудованием
- Туристическое снаряжение
- Обручи
- Гимнастические маты
- Оборудование для спортивной гимнастики (конь, брусья, бревно, перекладина)
- Гимнастические палки
- Рулетка