

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской
области

«Верхнепышминский механико – технологический техникум «Юность»

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по учебно – воспитательной
работе
Ю.Ю. Яковлева
29.08 2023 г



Образовательная программа
дополнительного образования
по направлению: физкультурно-спортивное.
«Программа общефизической подготовки»

Возраст детей, участвующих
в реализации программы -
16 – 18 лет.

Составитель: Кобылянская Т.А.

г. Верхняя Пышма
2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по общефизической подготовке для спортивной секции ГАПОУ СО «ВПМТТ «Юность». Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию образовательного учреждения.

Цели и задачи программы

Основная направленность программы физкультурно-оздоровительная по уровню освоения программа предполагает развитие у обучающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Цель программы: создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий общефизической подготовки.

Задачи программы:

- обучить обучающихся технике выполнения упражнений;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта и силовой подготовки;
- обучить обучающихся составлять индивидуальные комплексы;
- научить правильно, регулировать свою физическую нагрузку;
- развить силовые и основные физические качества;
- способствовать повышению работоспособности обучающихся;
- укрепить здоровье;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время досуга.
- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- воспитание морально-волевых качеств;
- подготовка к службе в рядах Российской армии.

Содержание рабочей программы

Материал дается в следующих разделах:

теоретические занятия - техника безопасности при занятиях ОФП. История развития силовых видов спорта;

общая физическая подготовка - общая подготовка, как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Требования к общей физической подготовке троеборцев;

специальная физическая подготовка - освоение жима лежа на горизонтальной скамье, жима сидя из-за головы, с груди. Жим гантелей двумя руками сидя;

техничко-тактическая подготовка - изучение и закрепление техники базовых упражнений.

Методы и формы обучения

В процессе обучения используются следующие методы:

- объяснительно-иллюстративный;
- деятельный;
- исследовательский.

В процессе обучения предусматриваются следующие формы занятий:

- комбинированное занятие (сочетающее в себе объяснение и практическое упражнение);
- типовое занятие;
- групповые;
- индивидуальные;
- круговая тренировка;
- тестирование;
- консультация;
- практикум;
- учебная игра.

Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является групповое занятие. Занятие по общефизической подготовке состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части занятия определяются свои задачи и средства их решения.

Подготовительная часть (20% времени всего занятия): организация занимающихся, изложение задач и содержание занятия, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др.

Рекомендуются средства: строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков, обще развивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, специальные подготовительные упражнения с предметами и без предметов, имитация техники упражнений.

Основная часть (70% времени занятия) изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов, дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств.

Средства. Классические и специально-вспомогательные упражнения, подбираемые с учётом первостепенности скоростно-силовых упражнений, а в последующем – силовые упражнения, также чередование упражнений, выполняемых в быстром и медленном темпе, упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы мышц. Вес отягощения должен быть вариантным: применяются отягощения малые, средние и максимальные, основная тренировка со средними и большими весами.

Заключительная часть (10% времени занятия): приведение организма занимающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов занятия.

Средства. Различная ходьба, прыжки, упражнения для мышц брюшного пресса, висы, размахивания и раскачивания, упражнения для расслабления и успокоения дыхания. Уборка инвентаря, подведение итогов урока, замечания и задания на дом.

Оснащенность образовательного процесса спортивным инвентарем и оборудованием

1. Тренажёрный зал.
2. Тренажёры.
3. Штанги большие.
4. Штанги маленькие.
5. Диски для штанги разного веса.
6. Гири 16,24,32 кг.
7. Гантели разного веса.

8. Обручи гимнастические.
9. Скакалки гимнастические.
10. Секундомер.
11. Рулетка.

Система формы контроля уровня достижений обучающихся

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:

- *вводный*, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;
- *текущий*, проводимый в ходе учебного занятия и закрепляющий знания по данной теме;
- *рубежный*, который проводится после завершения изучения каждого раздела;
- *итоговый*, проводимый после завершения всей дополнительной образовательной программы.

Контроль осуществляется в следующих формах:

- контрольные испытания;
- тестирование физических качеств;
- контрольные соревнования.

Критерии оценивания

Уровень «отлично»

- занимающийся знает, как составлять персональную программу тренировок;
- занимающийся знает и применяет на практике теоретические сведения;
- занимающийся умеет самостоятельно составлять и реализовывать персональную программу тренировок, индивидуальные программы укрепления здоровья, составлять программу развития воли, решительности, выдержки, самообладания;
- занимающийся применяет на практике ЗУН.

Уровень «хорошо»

- занимающийся знает, как составлять персональную программу тренировок;
- занимающийся умеет самостоятельно составлять и реализовывать персональную программу тренировок, индивидуальные программы укрепления здоровья, составлять программу развития воли, решительности, выдержки, самообладания

Уровень «удовлетворительно»

- занимающийся знает, как составлять персональную программу тренировок.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- контрольные испытания сентябрь, май учебного года;
- контрольные соревнования декабрь, апрель учебного года;
- тестирование физических качеств каждый месяц;

участие в школьных соревнованиях согласно календарного плана.

Ожидаемый личностный и метапредметный результат

Личностные: в результате изучения рабочей программы обучающиеся должны обладать способностью к саморазвитию и самоопределению в общефизической подготовке (ОФП), должны формировать у себя мотивацию к обучению и целенаправленной познавательной деятельности в ОФП, должны ставить цели и строить жизненные планы.

Метапредметные: в результате обучения рабочей программы обучающиеся должны освоить межпредметные понятия и универсальные учебные действия.

Регулятивные:

- умение проявить познавательную инициативу;
- умение адекватно оценивать правильность выполнения технических и тактических действий и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу их реализации, так и в конце действий;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку тренера, товарищей, родителей.

Познавательные:

- умение использовать различные справочные материалы в том числе Интернет-ресурсы для поиска нужной информации.

Коммуникативные:

- умение планировать свою деятельность в сотрудничестве с тренером и другими спортсменами;
- умение формулировать собственное мнение и позицию;
- умение задавать вопросы;
- умение контролировать свои действия и действия партнеров при работе в группах и парах, оказывать необходимую взаимопомощь.

Предметные: в конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации обучающихся, формирование коммуникативных способностей, формирование здорового образа жизни обучающихся, участие в различных мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков, привлечение любви к спорту.

Срок реализации программы 10 месяцев.

Содержание учебного плана

Раздел 1. Теоретические занятия.

Техника безопасности при занятиях ОФП. История развития силовых видов спорта. Физическая культура и спорт в России. Техника выполнения базовых упражнений. Гигиена спорта. Правила работы с оборудованием в тренажерном зале. Анатомия человека. Строение и функционирование мышечного волокна. Основные правила построения тренировки. Самоконтроль при занятиях ОФП.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

Общая подготовка, как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Требования к общей физической подготовке троеборцев. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов. Общеразвивающие упражнения с предметом. Упражнения из акробатики. Лёгкая атлетика. Спортивные игры. Подвижные игры.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

Освоение жима лежа на горизонтальной скамье, жима сидя из-за головы, с груди. Жим гантелей двумя руками сидя. Становая тяга. Тяга двумя руками сидя (спина). Тяга штанги к подбородку стоя. Разведение рук с гантелями лежа. Подъем гантелей через стороны (плечи). Приседания. Комплексы № 1-3

Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка.

Изучение и закрепление техники базовых упражнений

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретические занятия	4	4	-	Вводный контроль
2	Общая физическая подготовка.	50	-	50	Текущий контроль Рубежный контроль
3	Специальная физическая подготовка.	40	-	40	Текущий контроль Рубежный контроль
4	Технико-тактическая подготовка.	50	-	50	Текущий контроль Итоговый контроль
	ИТОГО	144	4	140	

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	09	07	18:00-20:00	Теоретическое занятие	2	Техника безопасности при занятиях ОФП. История развития силовых видов спорта.	Тренажерный зал	Вводный контроль
	09	12	18:00-20:00	Теоретическое занятие	2	Физическая культура и спорт в России. Техника выполнения базовых упражнений. Гигиена спорта.	Тренажерный зал	Текущий контроль
	09	14	18:00-20:00	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка.	Тренажерный зал	Текущий контроль
	09	19	18:00-20:00	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка.	Тренажерный зал	Текущий контроль
	09	21	18:00-20:00	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка.	Тренажерный зал	Текущий контроль
	09	26	18:00-20:00	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка.	Тренажерный зал	Текущий контроль
	09	28	18:00-20:00	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка.	Тренажерный зал	Текущий контроль
	10	03	18:00-20:00	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка.	Тренажерный зал	Текущий контроль
	10	05	18:00-20:00	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка.	Тренажерный зал	Текущий контроль
	10	10	18:00-20:00	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка.	Тренажерный зал	Текущий контроль
	10	12	18:00-20:00	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка.	Тренажерный зал	Текущий контроль
	10	17	18:00-20:00	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка.	Тренажерный зал	Текущий контроль
	10	19	18:00-20:00	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка.	Тренажерный зал	Текущий контроль
	10	24	18:00-20:00	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка.	Тренажерный зал	Текущий контроль
	10	26	18:00-20:00	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка.	Тренажерный зал	Текущий контроль
	10	31	18:00-20:00	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка.	Тренажерный зал	Текущий контроль
	11	02	18:00-20:00	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка.	Тренажерный зал	Текущий контроль
	11	07	18:00-20:00	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка.	Тренажерный зал	Текущий контроль
	11	09	18:00-20:00	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка.	Тренажерный зал	Текущий контроль
	11	14	18:00-20:00	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка.	Тренажерный зал	Текущий контроль

Список литературы

Литература для обучающихся

1. Акопянц М.Б. «Мы атлеты» М.-«Просвещение», 1994
2. Дворкин Л.С. «Силовые единоборства» Ростов-на-Дону «Феникс», 2001 г.
3. Дж. Вейдер «Бодибилдинг. Фундаментальный курс» М.-«Терра-спорт» 1997 г.
4. Курт Брунгардт «Идеальные мышцы рук» «Попурри», Минск 2003 г.
5. Мамонов В. «Атлетическая гимнастика» Ростов-на-Дону «Феникс», 2001 г.
6. Оскар Хейденштам «Бодибилдинг для начинающих» ИТД «Гранд» М.-2002 г.
7. Романовский В.Е., Руденко Е.И. «Бодибилдинг для всех» Ростов-на-Дону «Феникс», 2003 г.

Литературы педагога

1. Акопянц М.Б. «Сила плюс грация» М.-Физкультура и спорт, 1990 г.
2. Ашмарин Б.А. «Теория и методика физического воспитания» М.-«Просвещение», 1990 г.
3. Вайнбаум Я.С. «Дозирование физических нагрузок школьников» М.-«Просвещение», 1991 г.
4. Гусев Е.И. «Полный курс бодибилдинга от начинающих до профессионалов» Минск «Харвест», 2002 г.
5. Дж. Вейдер «Система строения тела» М.-Физкультура и спорт, 2004 г
6. Зверев С.М. «Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Спортивные кружки и секции». М.-Просвещение, 1986 г.
7. Кузнецов. В.С., Колодницкий Г.А. «Прикладная физическая подготовка 10-11 класс» М.-«Владос пресс» 2003 г.
8. Скрипкина О.М. «О себе и о Дворце» Сборник образовательных программ. Омск - 2002 г.