

Министерство общего и профессионального образования Свердловской области
государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области
«Нижнетагильский горно-металлургический колледж имени Е.А. и М.Е. Черепановых»

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
ГАПОУ СО «НТГМК»
от 30.12.2020г.
№ 251-од

**Дополнительная общеобразовательная программа
секции «Общая физическая подготовка»**

2020

Рассмотрена и одобрена методическим советом колледжа

Протокол № 3

« 01 » декабря 2020г.

Согласовано

Руководитель Многофункционального центра прикладных квалификаций

Селяхина Г. А. Г. А.

« 01 » декабря 2020г.

Разработчик: Павлов Александр Юрьевич, педагог дополнительного образования первой квалификационной категории ГАПОУ СО «НТГМК»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	6
3. МОНИТОРИНГ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.....	10
3.1 ФОНД КОНТРОЛЬНО ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ.....	11
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	13

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа «Общая физическая подготовка» разработана с учетом Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (с изм.); Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; «Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденных Главным государственным санитарным врачом РФ 29 декабря 2012 года № 189; Письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006 года N 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования обучающихся»; в соответствии Устава государственного автономного профессионального образовательного учреждения Свердловской области «Нижнетагильский горно-металлургический колледж имени Е. А. и М. Е. Черепановых» и Лицензии на образовательную деятельность.

Программа обучения направлена на то, чтобы приобщить студентов к систематическим занятиям физической подготовки, избранным видам спорта. Научить основам мастерства, помочь совершенствовать свои знания и навыки игры в различных спортивных играх: футбол, волейбол, баскетбол и способствовать укреплению здоровья и закаливанию организма занимающихся. Воспитание интереса к занятиям спортом, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности, на развитие природных качеств личности обучающегося, предоставляет право усвоить тот уровень программного материала, который доступен.

Дополнительная общеобразовательная программа «Общая физическая подготовка» (ОФП) отнесена к программам физкультурно-спортивной направленности.

Программа рассчитана на студентов в возрасте 16-18 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений в учебно-тренировочном процессе и участие в спортивных соревнованиях различного уровня.

Новизна данной дополнительной общеобразовательной программы опирается на понимание приоритетности здорового образа жизни, направленного на развитие интеллекта студента, его морально-волевых и нравственных качеств, на укрепление физического здоровья.

Актуальность дополнительной общеобразовательной программы определяется запросом со стороны обучающихся на программы физкультурно-спортивной направленности. Программа разработана с учётом интересов обучающихся (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Реализация Программы способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья обучающихся с учетом

возрастных и индивидуальных особенностей организма: улучшению функционального состояния организма; повышению физической и умственной работоспособности; снижению заболеваемости.

Цель программы - развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма обучающихся.

Задачи программы:

- укрепление физического и психологического здоровья, развитие различных общефизических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и т.п.) необходимых для участия в играх различного вида спорта- волейбол, футбол, баскетбол;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни;
- повышение технической и тактической подготовленности в различных видах спорта и совершенствование навыков и умений ведения спортивных игр.

Общая характеристика программы «Общая физическая подготовка»

Все занимающиеся в секции распределяются по группам с учетом уровня их физического развития и подготовки. Поступающие на программу, проходят собеседование, направленное на выявление их индивидуальности и склонности к выбранной деятельности. Занятия проводятся в группах, сочетая принцип группового обучения и индивидуального. В группе занимаются и юноши, и девушки.

Программа рассчитана на 120 академических часов.

Всего обучающихся 30 человек, 3 подгруппы; количество человек в подгруппах:

- 1 подгруппа- 10 человек;
- 2 подгруппа - 10 человек;
- 3 подгруппа – 10 человек.

Деятельность кружка проводится с 12 января по 31 декабря, по утвержденному расписанию. Занятия проводятся 3 раза в неделю продолжительностью 1 час. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Теоретические занятия проводятся в форме 15-ти минутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия. Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. При обучении применяются упражнения, подвижные игры, в которых активно принимают участие все студенты. Обучаемые ежедневно должны делать

утреннюю гимнастику, принимать водные процедуры, выполнять задания преподавателя по самостоятельному повышению уровня своей физической подготовленности и совершенствованию в отдельных элементах техники.

В процессе учебно-тренировочных занятий студенты развивают общефизические качества, овладевают техникой и тактикой различных спортивных игр. Теоретическая подготовка включает вопросы истории развития физической культуры в России, техники безопасности, гигиенические требования. Приобретают навыки судейства и навыки инструктора. С этой целью в тренировочных группах, на занятиях назначаются помощники тренера, которым выдаются задания по проведению упражнений по общей физической подготовке, а также по обучению и совершенствованию техникам и тактикам различных спортивных игр.

В работе с группами обязательным является дифференцированный подход к определению содержания, объема и интенсивности физических упражнений в зависимости от возраста, пола, индивидуальных особенностей и физической подготовленности занимающихся. Особое внимание на занятиях необходимо уделять развитию таких физических качеств, как быстрота, выносливость, координация, чередуя, при этом, напряжение с расслаблением мышц, делая паузы для отдыха, обращая особое внимание на дыхание занимающихся (глубокое, ритмичное, без задержки).

Распределение учебного времени по видам подготовки отражено в учебном плане. Тестирование уровня физической подготовленности занимающихся проводится по контрольным тестам в начале и в конце учебного года с их последующим анализом и представлением результатов занимающимся.

В программе учебный материал дается в виде основных упражнений по различным видам спорта, 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.

Планируемые результаты освоения программы:

Занятия, предусмотренные программой, позволяют вызвать интерес к развитию общих физических качеств обучающихся и к различным видам спортивных игр, с учетом возраста, половых и личностных особенностей обучающихся. В дальнейшем они будут способствовать повышению уровня результатов в общефизической подготовке во время выступления на соревнованиях, умению достигать поставленных целей и задач, воспитанию морально-волевых качеств, физической выносливости.

По итогам обучения, обучающиеся должны **знать:**

- основные требования к занятиям по ОФП;
- историю развития всех изученных видов спорта;

- гигиенические требования к занимающимся и местам проведения занятий и соревнований;
- влияние физических упражнений на функциональные возможности организма;
- основы техники и тактики в футболе, волейболе, баскетболе;
- способы проведения соревнований;

уметь:

- усваивать программный материал;
- выполнять зачетные требования по ОФП;
- владеть основами техники и тактики футбола, баскетбола, волейбола;
- владеть основными навыками восстановительных мероприятий;

2.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный (тематический) план

2.1 Объем программы и виды работ

Виды работ	Всего (час)
Максимальное количество часов	120
Теоретические занятия	10
Практические занятия	110
Нагрузка в неделю	3 часа

Тематический план и содержание программы

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов	
		Теоретические занятия	Практические занятия
1	Физическая культура и спорт в РФ	1	-
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль	1	-
3	Правила соревнований по различным видам спорта, места занятий, оборудование, инвентарь	1	-
4	Гимнастика. Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки.	1	2
	Упражнения по гимнастике, направленные на развитие гибкости	-	3
	Гимнастические упражнения на снарядах.	-	3
	Техника прыжков.	-	3
5	Лёгкая атлетика. Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега. Прыжковая техника. Техника метания.	1	-
	Медленный бег. Бег на короткие дистанции до 100 м. Низкий старт. Финиширование.	-	3
	Прыжки в длину и прыжки в высоту разными способами.	-	3

	Метание малого мяча с разбега. Метание гранаты в цель и на дальность.	-	1
	Преодоление полосы препятствий.		1
	Эстафетный бег.		1
6	Подвижные игры , направленные на развитие двигательных качеств	-	3
	Подвижные игры с элементами спортивных игр:		3
7	Волейбол Правила игры. Стойка игрока. Техника перемещения из стойки, передачи мяча, приёма мяча.	1	2
	Тактика нападения. Тактика защиты.		3
	Прием и отбивание мяча		3
	Тактические действия в нападении и в защите.		3
	Учебные игры по волейболу		6
	Участие в соревнованиях по волейболу		3
8	Футбол Техника передвижения. Правила игры.	1	-
	Техника различных ударов по мячу. Остановка мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Выбивание. Перехват.	-	3
	Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения и прыжки. Ловля и отбивание мяча.	-	3
	Тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые действия. Тактика игры в защите. Первоначальная, зонная и комбинированные защиты.	-	3
	Групповые тактические действия в нападении: игра «в стенку», игра «треугольником».	-	1
	Удары на точность, силу и дальность. Остановки мяча. Ведение мяча.	-	1
	Учебные игры по футболу.		6
	Участие в соревнованиях по футболу	-	3
9	Лыжная подготовка Основы техники ходьбы на лыжах. Одновременные бесшажный, одношажный и двушажный ходы.	1	2
	Техника подъема по склону «полуелочкой», «полулесенкой».	-	3
	Спуски, торможения на склонах. Передвижение в быстром темпе.	-	3
	Лыжные эстафеты		3
	Соревнования по гонкам на лыжах		3
10	Баскетбол. Правила игры. Передвижения. Передача мяча.	1	2
	Тактика защиты	-	3
	Тактика нападения.	-	3
	Бросок мяча в корзину. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскочивший от щита.	-	3
	Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты.	-	3
	Учебные игры по баскетболу	-	3
	Участие в соревнованиях.	-	3

11	Инструкторская и судейская практика Правила и принципы организации и судейства соревнований	1	2
	Судейство соревнований в своей секции.	-	3
12	Контрольные испытания, Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке.	-	3
	Всего	10	110

2.2 Содержание учебно - тематического плана

1. Физическая культура и спорт в РФ (1 час)

Физическая культура и спорт - средство всестороннего развития личности. Возникновение и история физической культуры. Основные принципы системы физического воспитания. Принцип всестороннего развития личности.

2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.Самоконтроль(1 час)

Гигиена одежды и обуви, предупреждение травм. Режим питания и питьевой режим. Личная гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Правила закаливания. Медицинский осмотр. Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом. Гигиена, профилактика простудных заболеваний. Правила и приёмы закаливания. Вред курения и употребления алкоголя. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах.

3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь(1 час)

Правила соревнований по бегу, прыжкам, метанию и подвижным играм. Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм. Двигательный режим подростков. Оздоровительное и закаливающее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений. Места занятий, оборудование, инвентарь.

4. Гимнастика (12 часов)

Теория. Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки.

Практика. Общеразвивающие упражнения по гимнастике, направленные на развитие гибкости; без предметов, с предметами, с партнером, на гимнастических снарядах. Повороты, перевороты, перекаты, подскоки. Стойка на руках. Гимнастические упражнения на снарядах. Девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке; мальчики - подтягивание. Опорный прыжок. Прыжок в упор, присев на козла; соскок с поворотом налево (направо). Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов. Занятия со скакалкой.

5. Лёгкая атлетика (12 часов)

Теория. Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега. Прыжковая техника. Техника метания.

Практика. Медленный бег. Кросс 1000- 1500 м. Бег на короткие дистанции до 60 м. Бег на короткие дистанции до 100 м. Низкий старт. Финиширование. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту способом «перекидной». Прыжок в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега. Метание малого мяча с разбега. Метание гранаты в цель и на дальность. Преодоление полосы препятствий. Эстафетный бег.

6. Подвижные игры (6 часов)

Практика. Подвижные игры, направленные на развитие двигательных качеств- «Бег командами», «Встречная эстафета», «Перетягивание каната». Подвижные командные игры: «Пионербол», «Не давай мяча водящему», «Борьба за мяч», «Эстафеты у стенки», «Мяч - капитану», эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета с преодолением препятствий.

7. Волейбол (21 час)

Теория. Правила игры. Стойка игрока.

Практика. Перемещения из стойки. Передача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Подача мяча. Нападающие удары. Приём мяча. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика нападения. Тактика защиты. Перемещения из стойки. Приём мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Нижняя прямая подача. Нападающий удар.

Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите.

Учебные игры. Спортивные соревнования.

8. Футбол (21 час)

Теория. Техника передвижения. Виды обманных движений. Правила игры.

Практика. Удары по мячу серединой, внутренней, внешней частью подъёма. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Удары по мячу с места, с хода. Остановка мяча. Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъёма, бедром. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой, меняя направление. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Финты. Отбор мяча. Выбивания. Перехват.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения и прыжки. Ловля мячей, летящих на разной высоте. Отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча.

Тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые действия. Тактика игры в защите. Первоначальная, зонная и комбинированные защиты. Групповые тактические действия в нападении: игра «в стенку», игра «треугольником». Тактика игры в защите; выбор места, способа противодействия нападающему, страховка. Удары на точность, силу и дальность. Остановки мяча. Ведение мяча. Финты. Отбор мяча. Расстановка игроков. Тактика игры в нападении.

Групповые и командные действия. Тактика игры в защите. Групповые и командные действия. Участие в соревнованиях.

9. Лыжная подготовка (15 часов)

Теория. Основы техники ходьбы на лыжах.

Практика. Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный двушажный ход. Спуск в низкой стойке (крутизна склона 4-6 градусов, длина 40-60м.). Торможение «плугом». Передвижение в быстром темпе на отрезке 40-50м. Подъем по склону «полуелочкой», «полулесенкой». Повторное передвижение 150-200м. (2-3 раза.) Комбинированное торможение

спусков. Поворот махом на месте. Повторное передвижение по кругу 150- 200 м.

Лыжные эстафеты. Лыжные гонки.

10. Баскетбол (21 час)

Теория. Тактика защиты, тактика нападения. Правила игры.

Практика. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов.

Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскочивший от щита. Тактика игры в нападении: быстрый прорыв, позиционное нападение. Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты.

Участие в соревнованиях.

11. Инструкторская и судейская практика (6 часов)

Теория. Правила и принципы организации и судейства соревнований.

Практика. Судейство соревнований в своей секции под контролем преподавателя.

12. Контрольные испытания, соревнования (3 часа)

Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке.

3. МОНИТОРИНГ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Формы, способы отслеживания и периодичность проведения мониторинга результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы:

1) Важной составляющей освоения дополнительной общеобразовательной программы "Общая физическая подготовка" является выполнение

занимающимися контрольных нормативов, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической подготовленности, физического развития, позволяющие анализировать и моделировать характер процесса обучения.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебного года, периодичностью 2 – 3 раза в год. Нормативные требования, приведённые в программе, позволяют по балльной шкале оценить уровень подготовки каждого обучающегося, и разработаны в соответствии с целями и задачами данной программы. Оценке подлежит уровень физической, тактической, технической подготовки. Контрольные упражнения, тесты оцениваются в соответствующих единицах измерения (секундах, метрах, количестве раз).

2) Вторая составляющая мониторинга результатов освоения программы является участие в городских или другого уровня соревнованиях по различным видам спортивных игр и их результативность.

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию
двигательных качеств**

группа	Контрольные упражнения	показатели						
		мальчики			девочки			
	обучающиеся	оценка	5	4	3	5	4	3
1,2,3	Челночный бег 3*10 м, сек		8.0	8.7	9.0	8,6	9,4	9,9
1,2,3	Бег 30 м, секунд		4,5	5,3	5,5	4,9	5,9	6,1
1,2,3	Бег 500м. мин.		1,35	2,05	2,25	2.00	2,15	2,30
1,2,3	Прыжки в длину с места		220	190	175	200	160	145
1,2,3	Подтягивание на высокой перекладине		10	7	3	17	13	5
1,2,3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа		32	27	22	19	13	9
1,2,3	Наклоны вперед из положения сидя		12+	8	4-	20+	12	7-
1,2,3	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа		50	45	40	40	35	26
1,2,3	Бег на лыжах 3 км, мин.		15,30	16,00	17,00	19,00	20,00	21,30
1,2,3	Бег на лыжах 2 км, мин.		10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
1,2,3	Бег на лыжах 1 км, мин.		4,3	4,50	5,20			
1,2,3	Прыжок на скакалке, 25 сек., раз		58	56	54	66	64	62

--	--	--	--	--	--	--	--	--

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Для реализации данной программы используется следующее техническое обеспечение:

- Спортивная площадка;
- Футбольное поле;
- Спортивный зал;
- Волейбольные мячи 4 шт;
- Баскетбольные мячи 6 шт;
- Футбольные мячи 6 шт;
- Канат 1 шт;
- Скакалки 10 шт;
- Малые мячи 2 шт;
- Гимнастическая стенка 1 шт;
- Гимнастические скамейки 4 шт;
- Сетка волейбольная 1 шт;
- Щиты с кольцами 2 шт;
- Секундомер 1 шт;
- Маты 4 шт;
- Ракетки 4 шт;
- Обручи 5 шт;
- Лыжи 20 пар;

4.2 Кадровое обеспечение:

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей. Педагог осуществляет дополнительное образование обучающихся в соответствии с образовательной программой. В ходе реализации программы возможна консультативная помощь психолога для выявления скрытых способностей студентов.

4.3 Информационное обеспечение программы

1. Баршай, В. М. Гимнастика / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. - М.: КноРус, 2013. - 312 с.
2. Боген, М. М. Тактическая подготовка - основа многолетнего совершенствования. Учебное пособие / М.М. Боген. - М.: Физическая культура, 2014. - 616 с.
3. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - М.: Академия, 2005. - 240 с.
4. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика. Основы знаний в вопросах и ответах. Учебное пособие / Е.П. Врублевский. - М.: Спорт, 2016. - 240 с.
5. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. - М.: Феникс, 2012.- 448с
6. Жилкин, А. И. Легкая атлетика / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - М.: Академия, 2009. - 464 с.
7. Мастерман, Гай Стратегический менеджмент спортивных мероприятий: моногр. / Гай Мастерман. - М.: Национальное образование, 2015. - 512 с.
8. Олимпийский спорт. Учебно-методическое пособие. - Москва: Огни, 2014. - 176 с.21
9. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: Учеб. Для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов и др.- М.: Издательский центр «Академия», 2014
10. Теория и методика спортивных игр. Учебник. - М.: Academia, 2014. - 464 с
11. Физическая культура. Учебник / Н.В. Решетников и др. - М.: Academia, 2014. - 176 с.