

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ СЕКЦИЯ «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

Анадырь 2020 г.

Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Чукотского автономного округа «Чукотский многопрофильный колледж» (далее ГАПОУ ЧАО «ЧМК»)

Разработчик:

Бугаев Владимир Николаевич, педагог дополнительного образования ГАПОУ ЧАО «ЧМК»

Рассмотрена на заседании

предметно-цикловой комиссии

педагогов дополнительного образования

Протокол № ____ от « ____ » _____ 20__ г.

Председатель _____ /А.А. Мамросенко/

Рекомендована Методическим советом ГАПОУ ЧАО «ЧМК»

Протокол Методического совета № ____ от « ____ » _____ 20__ г.

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2020
		Лист 3/9

Пояснительная записка

Какой бы вид спорта вы не выбрали, разумеется, каждый из них – будь то бег, теннис, борьба, гимнастика, спортивные игры или лыжи – имеет свои достоинства: развивает выносливость или силу, делает человека более ловким, помогает ему поддерживать высокую работоспособность.

Но общая физическая подготовка обладает всеми достоинствами одновременно, так как включает в себя основы или элементы многих видов спорта.

Данная программа составлена на основе типовых и примерных программ средних профессиональных учебных заведений, которые включают в себя общее физическое развитие, а также на основе опыта работы педагогов дополнительного образования, тренеров-педагогов спортивных школ, клубов. Опыта работы, описанного в сборниках программ дополнительного образования детей и данных научных исследований спортивных различных программ и собственного опыта работы тренером в СДЮШ, педагогом дополнительного образования по спорту.

Программа составлена с учётом требований к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Министерства образования Российской Федерации от 18.06.03г. № 28-02-484/16).

Программа построена на триединой цели, где одновременно решаются оздоровительно-развивающие, образовательные и воспитательные задачи.

Целью программы является:

– подготовка физически крепких, здоровых, выносливых, с гармоническим развитием физических и духовных сил подрастающего поколения Чукотки.

Задачи:

– сохранение жизни ребёнка
– гармоническое физическое развитие, всесторонняя физическая подготовленность и укрепление здоровья детей: тренировка сердечнососудистой и дыхательной системы организма;

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2020
		Лист 4/9

- развитие опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки;
- развитие быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости;
- развитие координации движений ребёнка;
- формирование у детей устойчивого интереса и потребности в регулярных занятиях физкультурой и спортом, навыков здорового образа жизни;
- подготовка волевых, смелых, бойцовских качеств занимающихся;
- воспитание культуры общения в процессе совместной деятельности со сверстниками и взрослыми;
- привитие таких качеств личности, как дисциплинированность, выдержка, творческая активность, инициатива и самостоятельность, умение объективно оценивать свои действия и действия своих сверстников.

Программа рассчитана на 1 года обучения.

Количество детей в группе не менее 12 человек.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по два часа, т.е. 1 час 20мин в академическом часовом измерении,

Каждое занятие проводится по трём составным частям: подготовительная, основная, заключительная части.

К занятиям допускаются студенты относящиеся по состоянию здоровья к основной медицинской группе.

Обучение дифференцируется в соответствии с показателями умений и навыков ребёнка. Программа составлена с учётом **принципов обучения**.

На занятиях предусматриваются **наглядность**: плакаты, личный показ педагога или показ более подготовленного ребёнка.

Занятия проводятся с **систематическим** повторением тех или иных упражнений, с **последовательным** переходом от простого к сложному, начиная изучение с основных приёмов и упражнений.

Программа предусматривает **постепенность** увеличения объёма и интенсивности нагрузок, усложнение техники упражнений, развивая морально-волевые качества с учётом возрастных и индивидуальных особенностей

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2020
		Лист 5/9

занимающихся. А так же **добровольность** и самостоятельность, где занимающийся или педагог может предложить свободную форму занятий по интересам на основе приобретенных умений и навыков. Занятия проводятся под контролем педагога, после чего проверяется качество и творчество выполняемых упражнений и движений. Такой принцип развивает у детей интерес, творчество, **активность и сознательность.**

В целях педагогического контроля за физической подготовленностью занимающихся 2 раза в год сдаются контрольные нормативы по видам упражнений:

- отжим штанги лежа;
- проверка становой силы;
- поднимание туловища из положения, лёжа на спине руки за голову в сед, за 30 секунд;
- подтягивание на перекладине.

2. Основное содержание программы

Введение (3 часа)

Краткая характеристика, цель и задачи курса, техника безопасности на занятиях. Двигательный режим, значение физических нагрузок для организма.

Тема 1. Вводная лекция о правилах и нормах ведения здорового образа жизни (3 часа)

Правила личной гигиены, приемы самоконтроля, биомеханические основы физических упражнений, режим дня, питание. Приемы контроля и самоконтроля.

Тема 2. Практическое выполнение упражнений с отягощением на грудь

Тема 3. Практическое выполнение упражнений с отягощением на плечи

Тема 4. Практическое выполнение упражнений с отягощением на спину

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2020
		Лист 6/9

Тема 5. Практическое выполнение упражнений с отягощением на ноги

3. Требования к уровню подготовки обучающихся

В результате изучения образовательной программы обучающийся должен

знать:

- правила техники безопасности;
- правила гигиены;
- основы физиологического строения человека.

уметь:

- выполнять основные упражнения и дозировать нагрузку.

4. Календарно-тематический план

Календарно-тематическое планирование образовательной программы «ОФП», 306 часов

Номера занятий	Наименования разделов и тем	Плановые сроки прохождения	Скорректированные сроки прохождения
Введение (3 часа)			
1.	Краткая характеристика, цель и задачи курса		
2.	Техника безопасности на занятиях		
3.	Двигательный режим, значение физических нагрузок для организма		
Тема 1. Вводная лекция о правилах и нормах ведения здорового образа (3 часа)			
4.	Правила личной гигиены, приемы самоконтроля, биомеханические основы физических упражнений.		
5.	Приемы контроля и самоконтроля.		
6.	Режим дня, питание, правила гигиены.		
Тема 2. Практическое выполнение упражнений с отягощением на грудь (50 часов)			
7.	Отжимания – 20 раз		
8.	Жим лежа – с грифом		
9.	Жим лежа – 40кг * 10 повторений – 6 подходов		
10.	Отжимания на брусьях – 80 раз		
11.	Разводка на скамье – 10 кг * 10 кг * 8 повторений – 8 подходов		
12.	Пуловер – 15 кг (французский гриф)		
13.	Отжимания – 30 раз		

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2020
		Лист 7/9

14.	Жим лежа в «+» (45° скамейка в наклоне вверх) – 30 кг – 8 повторений – 5 подходов		
15.	Жим лежа в «-» (45° скамейка в наклоне вниз) – 40 кг – 8 повторений – 5 подходов		
16.	Отжимания на брусьях – 10 кг – 8 повторений – 5 подходов		
17.	Разводка на скамье – 12 кг*12 кг – 8 повторений – 5 подходов		
18.	Пуловер – 20 кг (французский гриф)		
19.	Отжимания – 30 раз		
20.	Жим лежа – с грифом		
21.	ЖУХ (Жим Узким Хватом) – 40 кг * 5 повторений – 5 подходов		
22.	Отжимания на брусьях – 15 кг * 8 повторений – 6 подходов		
23.	Разводка на скамье – 15 кг * 15 кг – 6 повторений – 6 подходов		
24.	Пуловер – 20 кг (французский гриф)		
Тема 3. Практическое выполнение упражнений с отягощением на плечи (50 часов)			
25.	Жим сидя – 12 кг * 12 кг – 10 повторений – 8 подходов		
26.	Пингвин – 8 кг * 8 кг – 10 повторений – 8 подходов		
27.	Тяга к подбородку – 16 кг (гири) – 8 повторений – 8 подходов		
28.	Трицепс за голову – 15 кг * 8 повторений – 5 подходов		
29.	Бицепс – 12,5 кг * 12,5 кг – 10 повторений – 8 подходов		
30.	Жим стоя – 16 кг * 16 кг (гири) – 8 повторений – 8 подходов		
31.	Трицепс (тренажер) – 6 дисков * 10 повторений – 5 подходов		
32.	Пингвин – 8 кг ^ 8 кг * 6 повторений – 8 подходов		
33.	Тяга к подбородку – 20 кг * 6 повторений – 6 подходов		
34.	Бицепс стоя – 25 кг * 8 повторений – 3 подхода (французский гриф)		
35.	Бицепс сидя – 10 кг * 10 кг – 8 повторений – 3 подхода		
Тема 4. Практические упражнения с отягощением на спину (90 часов)			
36.	Становая тяга – 110 * 4 повторений – 4 подхода		
37.	Становая тяга «мертвая» - 90 кг * 6 повторений – 4 подхода		
38.	Широч «<<» - 60 кг * 8 повторений – 6 подходов		
39.	Наклоны – 70 кг * 6 повторений – 5 подходов		
40.	НЧК – 15 кг * 8 повторений – 5 подходов		

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2020
		Лист 8/9

41.	Становая тяга – 90 кг * 8 повторений – 6 подходов		
42.	Наклоны – 60 кг * 8 повторений – 5 подходов		
43.	Широч в «<» - 50 кг * 10 повторений – 8 подходов		
44.	НЧК – 15 повторений * 10 подходов		
Тема 5. Практическое упражнения на ноги (18 часов)			
45.	Бег – 1500 м		
46.	Бег с высоким подниманием бедра – 8-10 сек		
47.	Бег с захлестом голени – 8-10 сек		
48.	Бег правым боком – 8-10 сек		
49.	Бег левым боком – 8-10 сек		
50.	Бег спиной вперед – 8-10 сек		
51.	Ускорение 20м – 3 повторения		
52.	Присед – 70кг * 8 повторений – 5 подходов		
53.	Присед (на тумбах) – 50 кг * 6 повторений – 3 подхода		
54.	Присед (тренажёр) – 10 дисков * 15 повторений – 3 подхода		
55.	Выпады – 10 кг * 8 повторений – 5 подходов		
56.	Прыжки вверх («Лягушка») – 10 кг * 10 повторений – 5 подходов		

Список используемой литературы

1. Богданов, Г.П. «Школьникам – здоровый образ жизни» (Внеурочные занятия). – М.: Физкультура и спорт, 2003.
2. Дереклеева, В.А. Физическая тренировка для здоровья. – М.: «ВАКО», 2004.
3. Мартиросов, Г.П. «Школьникам – уроки здоровья» (Внеурочные занятия) // Физкультура и спорт. – М., 2009.
4. Маханева, М.Д. Воспитание здорового ребёнка. – Санкт-Петербург, 2002.
5. Новосельский, В.Ф. Методика урока физ-ры. Пособие для учителя. – М.: «Физкультура и спорт», 2002.
6. Попова, Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. – М: Терра-Спорт, 2000.
7. Программа начальной школы. – М.: «Просвещение», 1999.

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2020
		Лист 9/9

8.Программа центра досуга и развития детей и юношества «Лефортово»
//Приложение к журналу «Внешкольник» №12, 2002. // «Школа здоровья» №5,
2005.

9.Программы для УДОД выпуск 4 ГОУ ЦРСДОД, 2002. – 80 с.