

МИНОБРНАУКИ ЧЕЛЧЫНСКОЙ ОБЛАСТИ
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Южноуральский энергетический техникум»
ГБПОУ ЮЭТ

Принята на заседании педагогического
совета ...
от « 28 » 20 августа 2023
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ ЮЭТ В.М. Тучин
(инициалы, фамилия)
« 28 » 20 августа 2023.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Направленность программы: физкультурно – спортивная

Уровень программы: углубленный

Возраст обучающихся: 15-21 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель программы:

Сарсенбаева Г.Д.

преподаватель ГБПОУ ЮЭТ

г.Южноуральск, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка

1. Содержание образовательной программы
2. Учебно- тематический план
3. Календарно – тематический план
4. Список литературы

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Общая физическая подготовка» разработана для обучающихся ГБПОУ ЮЭТ и направлена на содействие улучшения здоровья обучающихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма, разностороннюю физическую подготовленность, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни.

Программа «Общая физическая подготовка» физкультурно-спортивной направленности разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273 –ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «О Порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 декабря 2006 г. N 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

- Уставом ГБПОУ ЮЭТ.

Программа секции предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. (теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий).

Содержание учебно-тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей обучающихся.

Основой ОФП являются развитие физических качеств человека:

быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость.

Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Общими задачами секции являются:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию обучающихся;

- обучение жизненно важным двигательным навыком и умением в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;

- подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины;

- подготовка общественного актива организаторов спортивно-массовой работы по ОФП для коллектива физической культуры техникума.

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 течение учебного года проводятся итоговые соревнования на первенство техникума, города, зональные и областные соревнования.

Образовательный процесс секции рассчитан на 1 год, где могут заниматься обучающиеся от 15 до 20 лет. В группе занимаются и юноши и девушки. Количественный состав 15-20 обучающихся. Это позволяет уделить внимание каждому и дать полный объем знаний и умений, предусмотренных программой.

В группах собираются обучающиеся с разным уровнем развития. Занятия проходят два раза в неделю, общая загруженность - 2 часа.

Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание заниматься в секции. Кроме того, предусматриваются индивидуальные занятия, которые направлены на развитие подготовленных

слабее.

В процессе ОФП совершенствуют умение управлять своими движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, гармоническому развитию обучающихся.

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 училище, предоставляет учащемуся право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Программа обучения направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, баскетбола, волейбола, футбола, лыжной подготовки, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям ОФП, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Условия выполнения программы:

- Количество обучающихся в секции не более 20 человек. Занятия, как правило, должны проводиться на свежем воздухе.

- В техникуме имеется методический материал с описанием основных видов упражнений.

- Желательно наличие роста результатов, показанных обучающимися.

Данная программа направлена на привитие обучающимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки. Программа призвана подготовить студентов к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом.

Занятия проводятся с нагрузкой 2 часа в неделю. 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.

Ожидаемые результаты

- осознание влияния физических упражнений на организм человека и его развитие;
- желание заниматься тем или иным видом спорта; расширение знаний по вопросам правил соревнований;
- стремление овладеть основами техники одним из видов спорта
- понимание вреда алкоголя и курения на организм человека;
- повышение уровня разносторонней физической подготовленности; развития и расширение функциональных возможностей организма;
- воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость – атлетическая подготовка)

Должны знать:

- историю развития спорта в России, выдающихся спортсменов;
- способы предупреждения травм и оказания первой помощи;
- основы правильного питания;
- правила спортивных игр;
- разные виды лыжного хода;

- правила организации соревнований;
- правила самостоятельного выполнения упражнений.

Уметь:

- подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;
- группироваться;
- использовать различные тактические действия;
- владеть техникой игры перемещений во время игры;
- использовать страховку и само страховку;
- использовать самоконтроль за состоянием здоровья.

Анализ результатов

освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

Итоги реализации программы:

- беседы, выполнение контрольных упражнений (тестов), праздников «Здоровья», участие в городских, зональных, областных спортивных соревнованиях.

1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Тема 1. Вводное занятие. Ознакомление с правилами соревнований. История возникновения и развития физической культуры. Физическая культура и олимпийское движение в России. 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. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений.

Тема 2. Техника безопасности во время занятий ОФП. Способы физкультурной деятельности. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Возможные травмы и их предупреждения. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями

Тема 3. Лёгкая атлетика. Бег на время на короткие и средние дистанции (30м, 60м, 100м). Бег по пересечённой местности. Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте. Ускорения, бег по повороту, финиш. Тестирование.

Тема 4. Лыжный спорт. Классические лыжные ходы. Коньковые лыжные ходы. Подъёмы и спуски с горы. Торможение на лыжах. Повороты на лыжах. Подвижные игры, эстафеты на лыжах. Дистанция до 3км. Дистанция до 5км.

Тема 5. Спортивные игры.

Тема 5.1 Баскетбол. Перемещения и остановки. Учебная игра. Ловля и передача мяча. Учебная игра. Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия. Отвлекающие приёмы. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Групповые тактические действия в нападении и защите. Командные тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя игра.

Тема 5.2 Футбол. Бег по пересечённой местности. с/и футбол. Ведение и обводка. Удары по мячу. Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Игра вратаря. Соревнования. Тренировочная игра.

Тема 5.3 Волейбол. Приём мяча. Передача мяча. Подача мяча. Нападающий удар. Блокирование мяча. Учебно-тренировочная игра. Соревнования.

Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно календарному плану спортивно – массовых мероприятий ГБПОУ ЮЭТ на 2016 – 2017 учебный год. Участие в комплексной спартакиаде техникума; городских, зональных и областных спортивных соревнованиях.

Материально-технические условия

Место проведения:

- Спортивный зал;
- Спортивная площадка (городской стадион «Центральный»)

Инвентарь:

- Волейбольные мячи;
- Баскетбольные мячи;
- Скакалки;
- Теннисные мячи;
- Малые мячи;
- Гимнастическая стенка;
- Гимнастические скамейки;

- Сетка волейбольная;
- Щиты с кольцами;
- Секундомер;
- Маты;
- Ракетки;
- Обручи.

Методическое обеспечение образовательной программы

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- спортивные праздники;
- эстафеты, домашние задания, соревнования.

УТВЕРЖДАЮ
Замдиректора по УВР
_____ С.Л. Герасимова
« _____ » _____

Расписание занятий спортивной секции

ГБПОУ «ЮЭТ»

на 2023-2024 учебный год

Секция: общая физическая подготовка

Руководитель секции: Сарсенбаева Г.Д.

День занятий	Часы занятий	Место проведения
Вторник	16-00ч	Городской стадион «Центральный» (лыжная подготовка)
Четверг		Спортзал энергетического отделения

УТВЕРЖДАЮ
Замдиректора по УВР
С.Л. Герасимова
« _____ » _____

2. УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН СЕКЦИИ «ОФП»

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
1.	Вводное занятие. Ознакомление с правилами соревнований	2	2	-	Фронтальный опрос
2.	Техника безопасности во время занятий ОФП. Способы физкультурной деятельности.	2	2	-	Фронтальный опрос
3.	Лёгкая атлетика	10	-	10	Выполнение технических приёмов
4.	Лыжный спорт	16	-	16	Выполнение технических приёмов
5.	Спортивные игры	50	-	50	Выполнение технических приёмов
6.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования	Согласно календарному плану физкультурно - спортивных мероприятий			
	Всего:	80	4	76	

УТВЕРЖДАЮ
Замдиректора по УВР
С.Л. Герасимова
« _____ » _____

3. КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН СЕКЦИИ «ОФП»

Наименование темы	Количество часов		
	Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
Тема 1. Вводное занятие. Ознакомление с правилами соревнований	2	2	-
Тема 2. Техника безопасности во время занятий ОФП. Способы физкультурной деятельности.	2	2	-
Тема 3. Лёгкая атлетика	9	-	9
Бег на время на короткие и средние дистанции (30м, 60м, 100м).	2		2
Бег по пересечённой местности.	2		2
Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте.	1		1
Ускорения, бег по повороту, финиш.	2		2
Тестирование	2		2
Тема 4. Лыжный спорт	14	-	14
Классические лыжные ходы.	1		1
Коньковые лыжные ходы.	2		2
Подъёмы и спуски с горы.	2		2
Торможение на лыжах.	1		1
Повороты на лыжах.	2		2
Подвижные игры, эстафеты на лыжах.	2		2
Дистанция до 3км.	2		2
Дистанция до 5км.	2		2
Тема 5. Спортивные игры	45	-	45

Тема 5.1 Баскетбол.	16		16
Перемещения и остановки. Учебная игра.	2		2
Ловля и передача мяча. Учебная игра.	1		1
Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо.	2		2
Овладение мячом и противодействия. Отвлекающие приёмы.	2		2
Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.	2		2
Групповые тактические действия в нападении и защите.	1		1
Командные тактические действия в нападении и защите.	2		2
Двусторонняя игра.	2		2
Двусторонняя игра.	2		2
Тема 5.2 Футбол.	14		14
Бег по пересечённой местности, футбол.	2		2
Ведение и обводка.	2		2
Удары по мячу.	1		1
Отбор мяча.	2		2
Вбрасывание мяча.	2		2
Игра вратаря.	1		1
Тренировочная игра.	2		2
Соревнования.	2		2
Тема 5.3 Волейбол.	15		15
Приём мяча.	1		1
Передача мяча.	2		2
Подача мяча.	2		2
Нападающий удар.	2		2
Блокирование мяча.	2		2
Учебно-тренировочная игра.	2		2
Учебно-тренировочная игра.	2		2
Соревнования.	2		2
Контрольные упражнения и спортивные соревнования	Согласно календарному плану физкультурно - спортивных мероприятий		
Всего:	72	4	68

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для преподавателя:

1. Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2010 г.
2. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: ФиС, 1995.
3. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980. Коротков И. В. «Подвижные игры в занятиях спортом», М., «Физкультура и спорт», 1991 г.
4. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол», 2008 г.
5. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Методика тренировки техники игры головой» 2006 г.
6. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ – М «Советский спорт», 2004г
7. Ковалева В.Д., М.: «Просвещение», 1988 г.
8. Матвеев А.П., Петрова Т.В. «Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре» Издательство М: «Просвещение» 2000г.
9. Былеева Л.В., И.М. Коротков «Подвижные игры» - М., «Физкультура и спорт», 1992 г.
10. Клещева Ю.Н., «Спортивные игры» - М., «Высшая школа», 1990 г.

Для обучающихся:

1. Должиков И.И. «Старты надежд» - М., «Физкультура и спорт», 1998 г.
2. Огородников Б.И. «Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО» - М., «Физкультура и спорт», 1993 г.
3. Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. – М.: ФиС, 1991.
4. Чанади А. Футбол. Стратегия. – М.: ФиС, 2001.
5. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М., 2004.

СОГЛАСОВАНО
Зам директора по УВР
_____ С.Л.Герасимова

«__» _____ 2023 г

Отчет
о прочитанных часах
ГБПОУ ЮЭТ за сентябрь 2023 г.

Наименование: спортивная секция «Общая физическая подготовка»

Руководитель секции: Сарсенбаева Г.Д.

Количество обучающихся по списку: 17 человек.

Дата	Кол-во часов	Тема занятий
	2	Тема 1. Вводное занятие. Ознакомление с правилами соревнований
	2	Тема 2. Техника безопасности во время занятий ОФП. Способы физкультурной деятельности.
	2	Тема 3. Легкая атлетика. Бег на время на короткие и средние дистанции (30м, 60м, 100м).
	2	Тема 3. Легкая атлетика. Бег по пересечённой местности.
Всего часов:	8ч	

Руководитель секции  / Сарсенбаева Г.Д./

Спортивная секция

Направление: физкультурно – спортивное

Секция: общая физическая подготовка

Список обучающихся:

№ п\п	ФИО	Группа
1.	Волобуев Александр	20
2.	Бучко Данил	30
3.	Стешов Денис	30
4.	Докалов Матвей	32
5.	Ярушин Андрей	38
6.	Рябицкий Роман	23А
7.	Бармин Михаил	31А
8.	Казанцев Владислав	31А
9.	Черданцев Алексей	31А
10.	Юлдошев Андрей	34П
11.	Поляков Дмитрий	36П
12.	Мокроусов Андрей	45
13.	Фадеев Александр	30
14.	Пашкова Татьяна	45
15.	Зайнуллина Ильнара	37
16.	Алексич Николина	20
17.	Александрова Виктория	28

Телефон руководителя:
8-999-581-49-40

Руководитель секции: Сарсенбаева Галина Дакарьевна