

Департамент образования и науки Курганской области
Государственное бюджетное профессиональное
учреждение «Шумихинский аграрно - строительный колледж»

Программа объединения
дополнительного образования
«Общая физическая подготовка»

Разработчик:

Сергеев В.А,
Преподаватель, ГБПОУ «ШАСК»;

Рецензент:

Бульцин И.П,
преподаватель ГБПОУ «ШАСК»,

г. Шумиха, 2018 год

«РАССМОТРЕНО»

МО по ВР ГБПОУ
«Шумихинский аграрно –
строительный колледж»
Протокол №1 от 27.08.2018 г.



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБПОУ «Шумихинский
аграрно – строительный колледж»

Букреева Т.А./
Приказ № 201 от 29.08.2018 г.

Пояснительная записка

Программа секции общей физической подготовки рассчитана на обучающихся в возрасте от 15 до 30 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных 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: быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости.

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

Цель программы:

Прививать обучающимся качества, необходимые для самосовершенствования и саморазвития.

Задачи программы:

1. Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию обучающихся.
2. Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам в ходьбе, беге, прыжках и метании.
3. Воспитание привычки к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой и спортом и привитие необходимых гигиенических навыков и умений.
4. Подготовка к сдаче норм ГТО.

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 конце учебного года проводятся итоговое тестирование по определению уровня ОФП.

Образовательный процесс секции рассчитан на 1 год, где могут заниматься дети от 15 до 30 лет. В группе занимаются и мальчики и девочки. Количественный состав: 15 человек. Это позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений, предусмотренных программой.

В группах собираются дети с разным уровнем развития. Занятия проходят два раза в неделю по 1ч на базе колледжа.

В процессе ОФП совершенствуется умение управлять своими движениями, развиваются навыки в преодолении препятствий.

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 обучения направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, волейбола, футбола, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям ОФП.

Форма проведения секции

Занятия проводятся в форме спортивной секции во второй половине дня. Занятия следует проводить при строго дифференцированной нагрузке с учетом индивидуального состояния обучающихся.

Начинаются занятия с разминки, которая может включать в себя общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения.

В основной части проводятся задания предусмотренные учебной программой и планом данного занятия.

В заключительной части проводятся упражнения на гибкость, дыхательные и расслабляющие упражнения, игры малой подвижности.

Содержание программы

I. Лёгкая атлетика.

- Бег на короткие дистанции.
- Бег на время на дистанции 30 м.
- Бег на время на дистанции 60 м.
- Бег по пересечённой местности.
- Бег на длинные дистанции.
- Бег на время на дистанции 1000 м.
- Бег на время на дистанции 2000 – 3000 м.
- Метание мяча

II. Футбол.

- Ведение и обводка.
- Отбор мяча.
- Вбрасывание мяча.
- Удары по мячу.
- Игра вратаря.
- Свободная игра. Игра на счет.

III. Волейбол.

- Приём мяча. Передача мяча.
- Подача мяча.
- Нападающий удар. Блокирование мяча.
- Учебно-тренировочная игра.

IV. Гимнастика.

- Акробатика.
- Снарядная гимнастика.

Ожидаемый результат

В результате регулярного посещения занятий обучающиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия;
- использовать двигательные действия в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень физической подготовленности;
- у обучающихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию.

Инвентарь необходимый для проведения секции ОФП.

- Волейбольные мячи

- Волейбольная сетка
- Баскетбольные мячи
- Футбольные мячи
- Эспандеры, резиновые бинты
- Теннисные мячи
- Набивные мячи
- Стойки
- Гимнастические скамейки
- Маты гимнастические
- Гимнастические лестницы

Задачи изучения дисциплины:

В результате изучения дисциплины обучающиеся должны

знать:

1. Теоретические и методические основы системы физического воспитания.
2. Анатомо-физиологические особенности развития организма детей и влияние различных упражнений на развитие организма.
3. Технику и тактику игры, методы обучения.
4. Правила соревнований, методику организации и проведения соревнований различного уровня.
5. Методику записи игр, обработки и анализа собранного материала.
6. Методические приемы обучения групповым и командным действиям.
7. Методы врачебного контроля в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

уметь:

1. Проводить воспитательную работу с обучающимися, помогать адаптироваться вновь прибывшим.
3. Работать с литературными источниками.
4. Проводить с группой подготовительную часть занятия, занятие в целом, подбирать упражнения и составлять комплексы по физической подготовке.
5. Овладеть навыками судейства.
6. Обучить техническим приемам, подбирать упражнения для исправления ошибок в технике.
7. Уметь провести занятия с командами.
8. Уметь определять и исправлять ошибки у игроков и у самих себя.
9. Записывать игры, анализировать материал.
10. Провести учебно-тренировочные занятия по обучению и совершенствованию приемов тактики игры.

Контрольные нормативы по основам технической подготовки в группе дополнительного обучения

№ норматива п/п	Контрольные нормативы	1 год обучения			
		Оценка	н	с	в

1	Бег на 60 м.	Юн.	9.6	9.2	8.8
		Дев.	10.0	9.5	9.0
2	Бег на 1000 м.	Юн.	5.10	4.50	4.30
		Дев.	5.30	5.10	4.50
3	Метание набивного мяча	Юн.	3.40	4.10	5.00
		Дев.	3.30	3.50	4.10
4	Челночный бег	Юн.	10.6	10.0	9.4
		Дев.	11.2	10.8	10.4
5	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Юн.	17	20	25
		Дев.	12	15	20

Н - низкий показатель; **С** - средний показатель; **В** - высокий показатель;

Тематическое планирование по ОФП

№ п/п	Дата проведения	Тема занятия	Часы
Знания о физической культуре.			
1		Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Влияние физических упражнений на организм человека. Строение человеческого организма.	1
Легкая атлетика.			
1		ОРУ.	1
2		СБУ.	1
3-4		Бег на короткие дистанции.	2
5-6		Бег на средние дистанции.	2
7-8		Бег на длинные дистанции.	2
9		Бег по пересечённой местности.	1
10-11		Прыжковые упражнения.	2
12-13		Метания.	2
14-15		Челночный бег.	2
16-17		Эстафетный бег.	1
18		Контрольное занятие.	1
19		Контрольное занятие.	1
20		Подвижные игры.	1
Знания о физической культуре.			
21		Техника безопасности при работе с мячом. Развитие футбола в России.	1
Футбол.			

22-23		Ведение и обводка. Отбор мяча.	2
24-25		Отбор мяча. Вбрасывание мяча.	2
26-27		Вбрасывание мяча. Игра вратаря.	2
Знания о физической культуре.			
28		Личная гигиена при занятиях спортом.	1
Гимнастика.			
29-30		Акробатика . Перекаты, стойки, кувырки.	2
31-32		Акробатика. Висы и упоры.	2
33-34		Акробатическая комбинация.	2
35-36		Комбинация со скакалкой.	2
37-38		Комбинация с мячом.	2
39-40		Комбинация с обручем.	2
41-42		Снарядная гимнастика. Опорный прыжок.	2
43-44		Снарядная гимнастика. Лазание по канату.	2
Знания о физической культуре.			
45		Массаж и самомассаж.	1
Волейбол.			
46-47		Верхний приём мяча. Передача мяча.	2
48-49		Нижний приём мяча. Передача мяча.	2
50-51		Нижняя подача мяча.	2
52-53		Верхняя подача мяча.	2
54-55		Нападающий удар. Блокирование мяча.	2
56-57		Нападающий удар. Блокирование мяча.	2
58-59		Учебно-тренировочная игра по упрощённым правилам.	2
60-63		Учебно-тренировочная игра.	2
64		Контрольное занятие.	1
Футбол.			
65		Удары по мячу. Тренировочная игра.	1
66		Удары по мячу. Тренировочная игра.	1
67		Индивидуальные действия без мяча, с мячом.	1
68		Индивидуальные действия без мяча, с мячом.	1
69-70		Тактика нападения.	2
71-72		Тактика защиты.	2
73-74		Учебная игра.	2
ИТОГО:			72

Список литературы:

1. Буйлин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Москва, «ФиС», 1981.
2. Буйлова Л.Н., Кочнева С.В. организация методической службы учреждений дополнительного образования детей, Москва, «Владос», 2001.
3. Змановский Ю.Ф. К здоровью без лекарств, Москва, «Советский спорт», 1974.
4. Казаков П.Н. Футбол, Москва, «ФиС», 1999.
5. Козловский В.И., Москва, «ФиС», 1974.