

БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ОМСКОЙ ОБЛАСТИ
«УСТЬ-ЗАОСТРОВСКИЙ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННЫЙ ТЕХНИКУМ»

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО

на заседании МО

протокол № от « » 202 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор БПОУ

«Усть-Заостровский СТ»

_____ О.В. Васильева

« » 202 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора БПОУ
«Усть-Заостровский СТ»

_____ /Н.М. Дорошенко /

ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)
С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР»

Рабочая программа дополнительного образования разработана в целях реализации системы дополнительного образования в техникуме; расширяет возможности студентов в выборе занятий в соответствии с их интересами, способностями и потребностями. Программа направлена на сбалансированную физическую подготовку обучающихся, на формирование у них базовых двигательных умений и навыков.

Разнообразные занятия, учет индивидуальных особенностей позволяют выбрать подходящую форму двигательной активности для каждого студента. В программу включены разделы по атлетической гимнастике и таким спортивным играм как волейбол, баскетбол, которые наиболее популярны среди студентов. Сочетанное применение разнообразных видов двигательной активности способствует повышению базового уровня физической подготовленности обучающихся и мотивации к занятиям. Включение в программу элементов спортивных игр расширяет диапазон двигательных возможностей обучающихся, создает положительный эмоциональный фон и воспитывает чувство коллективизма.

Составитель: Белова Татьяна Юрьевна, педагог дополнительного образования, руководитель физического воспитания БПОУ «Усть-Заостровский сельскохозяйственный техникум».

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ	4
1.1. Область применения программы	4
1.2. Цель, задачи и планируемые результаты освоения программы	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ	7
2.1. Структура программы	7
2.2. Содержание программы	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ	12
3.1. Требования к материально-техническому обучению	
3.2. Информационное обеспечение обучения	
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ	14
4.1. Формы контроля результатов	14

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

1.1. Область применения программы

Программа направлена на реализацию дополнительного образования и не является частью основной профессиональной образовательной программы по специальности. Вид профессиональной деятельности: педагогическая деятельность в дополнительном образовании детей и взрослых.

Дополнительная образовательная программа по общей физической подготовке составлена в соответствии с:

- Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с изменениями 2018 года
- Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2012 г. № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей»
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Программа предназначена для студентов 1-3 курса техникума и рассчитана на учебный год. Занятия проводятся 4 часа в неделю по расписанию дополнительного образования. Программа «ОФП с элементами спортивных игр» имеет физкультурно-спортивную направленность. Формы организации деятельности студентов – групповая и индивидуальная. Методы обучения – словесные, наглядные, практические, комбинированные.

1.2. Цель, задачи и планируемые результаты освоения программы.

1.2.1. Цель программы дополнительного образования «ОФП с элементами спортивных игр» - способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья обучающихся, формированию их потребности в занятиях двигательной активностью и созданию оптимальных условий для реализации этой потребности.

1.2.2. Задачи программы:

1) Обучающие – сформировать понятия о:

- правильном режиме дня, сне, питания, чередовании труда и отдыха;
- влиянии занятий физической культурой на системы организма (сердечно-сосудистую, дыхательную, выделительную, опорно-двигательный аппарат и др.);
- об организации самостоятельной двигательной активности и основных приемах самоконтроля;

2) Развивающие:

- содействовать правильному физическому развитию;
- повысить устойчивость и сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам внешней среды;
- содействовать укреплению опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- создать базовый уровень физической подготовленности на основе комплексного развития двигательных качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости);
- способствовать освоению основ техники и методики выполнения различных упражнений и комплексов атлетической гимнастики;
- способствовать освоению основ техники игровых видов спорта (волейбол, баскетбол);
- укрепить здоровье, повысить умственную и физическую работоспособность.

3) Воспитательные.

- повысить мотивацию к занятиям физкультурой и спортом;
- воспитать волю и настойчивость в достижении поставленной цели;
- воспитать активную жизненную позицию;
- мотивировать учащихся к саморазвитию и самообразованию посредством использования различных ресурсов;
- сплотить коллектив, формировать навыки командной игры, воспитывать чувство ответственности.

1.2.3. Планируемые результаты освоения программы.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- существенное повышение уровня физического развития и физической подготовленности обучающихся;
- владение методикой занятий атлетической гимнастикой;
- повышение уровня технической и тактической подготовленности в игровых видах спорта (волейбол, баскетбол);
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;

-развитие у обучающихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции.

Знать:

- значение правильного режима дня спортсмена;
- основные правила и организацию игры в баскетбол, волейбол;
- причины травматизма на занятиях спортивными играми и их предупреждение;
- терминологию;
- основы техники данного игрового вида спорта (волейбол, баскетбол).

Уметь:

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- контролировать свои эмоции;
- владеть техникой передвижений, остановок, ускорений;
- владеть основами техники приема и передач мяча в волейболе;
- владеть основами техники подач мяча в волейболе;
- владеть основами техники ловли и передач мяча, ведения и бросков в баскетболе;
- владеть игровыми ситуациями на площадке, тактикой игры;
- владеть основами техники различных упражнений атлетической гимнастики.

Занятия по программе будут способствовать формированию общих компетенций, включающих в себя способность:

- принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность (ОК 2);
- работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями (ОК 3);
- организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество (ОК 6).

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

2.1. Объем занятий и виды работ (структура общеразвивающей программы)

Вид работы	Объем часов
Педагогическая нагрузка (всего)	80
теоретическая нагрузка	2
в том числе:	
- практические занятия	78
- контрольные занятия, участие в соревнованиях	
Результат: выполнение контрольных испытаний, участие студентов в соревнованиях.	

2.2. Тематический план и содержание занятий (содержание общеразвивающей программы)

Наименование занятий (тем)	Содержание материала, практические занятия	Объем часов
1	2	3
	Блок «Атлетическая гимнастика»	40
Тема 1. Организационное занятие. Правила техники безопасности при занятиях атлетической гимнастикой.	Вводное занятие. Сведения по истории, теории и методике физической культуры. Инструктаж по технике безопасности, отсутствие медицинских противопоказаний, форма для занятий, режим занятий, о первой медицинской помощи при травмах. Об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.	2
Тема 2. Общеразвивающие упражнения	Краткие сведения о строении и функциях организма. ОРУ (общеразвивающие упражнения): без предметов и с предметами, на гимнастической скамейке гимнастической стенке, в ходьбе и беге. Специальные беговые упражнения, упражнения на перекладине, упражнения на растяжку.	2
Тема 3. Базовые упражнения с собственным весом.	Техника выполнения базовых упражнений с использованием собственного веса. Правила питания в процессе тренировок.	2
Тема 4. Упражнения для плечевого пояса.	Комплекс упражнений для плечевого пояса с использованием собственного веса.	2
Тема 5. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины.	Комплекс упражнений для мышц брюшного пресса и спины с использованием собственного веса.	2
Тема 6. Упражнения для мышц ног.	Комплекс упражнений для мышц ног с использованием собственного веса.	2
Тема 7. Упражнения с отягощениями	Правила выполнения упражнений со свободным весом (гантелями и штангой).	2
Тема 8. Раздельная тренировочная программа	Раздельная тренировочная программа (основные понятия). Правила построения РТП.	2
Тема 9. Упражнения со свободным весом, увеличение отягощений.	Система постепенного увеличения отягощений. Принцип «пирамиды». Анализ собственного результата.	2
Тема 10. Правила страховки и подбора веса.	Правила страховки и подбора веса штанги и гантелей. Выполнение упражнений со свободным весом. Правила подбора веса штанги и гантелей. Выполнение упражнений со свободным весом.	2
Тема 11. Упражнения со свободным весом для мышц плечевого пояса.	Комплекс упражнений со свободным весом для мышц плечевого пояса.	2
Тема 12. Упражнения со свободным весом для мышц спины	Комплекс упражнений со свободным весом для мышц спины.	2

Тема 13. Упражнения со свободным весом для мышц ног.	Комплекс упражнений со свободным весом для мышц ног.	2
Тема 14. Упражнения со свободным весом для мышц спины и рук.	Комплекс упражнений со свободным весом для мышц спины и рук.	2
Тема 15. Упражнений со свободным весом для мышц плечевого пояса и ног.	Комплекс упражнений со свободным весом для мышц плечевого пояса и ног.	2
Тема 16. Комбинированный комплекс упражнений.	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и бицепса.	2
Тема 17. Комбинированный комплекс упражнений.	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц ног и брюшного пресса.	2
Тема 18. Упражнения со штангой (жим лежа, приседания).	Жим штанги лежа (кг, количество раз). Приседания с постепенным увеличением веса.	2
Тема 19. Тренировочный комплекс.	Правила составления тренировочного комплекса упражнений. Питьевой режим во время тренировки.	2
Тема 20. Контроль физической подготовленности.	Оценка уровня физической подготовленности: подтягивание, приседания, прыжок в длину с места, поднятие туловища за 1 минуту .	2
	Блок «Волейбол»	20
Тема 1. Техника безопасности при занятиях волейболом.	Основные причины травматизма. Разметка площадки. Терминология. Основные правила игры.	2
Тема 2. Стойки и перемещения.	Стартовая стойка (исходное положение): низкая. Ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперёд; двойной шаг, скачок вперёд; остановка шагом.	2
Тема 3. Сочетание стоек и перемещений.	Варианты сочетания стоек и перемещений, способов перемещений.	2
Тема 4. Передача мяча.	Передачи мяча: верхняя передача в парах, тройках; передача в стену, с изменением высоты передачи или расстояния до стены.	2
Тема 5. Передача мяча на точность с собственного подбрасывания.	Отработка передачи мяча на точность.	2

Тема 6. Передача мяча в сочетании с перемещениями.	Передача мяча в стену, в парах, тройках в сочетании с перемещениями.	2
Тема 7. Прием мяча снизу двумя руками.	Упражнения для обучения приема мяча снизу: имитация, в парах набрасывание мяча, броски набивного мяча снизу двумя, «жонглирование мячом».	2
Тема 8. Поддача мяча	Поддачи в парах поперек площадки, поддачи мяча партнеру на точность с расстояния 3-5 м от сетки.	2
Тема 9. Развитие физических качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча.	Выполнение упражнений в круговом цикле. Подвижные игры с элементами волейбола.	2
Тема 10. Двухсторонняя игра по правилам, контроль выполнения технических приемов.	Отработка навыков игры, выполнения контрольных испытаний по основам техники.	2
Блок «Баскетбол»		20
Тема 1. Техника безопасности при занятиях баскетболом.	Основные причины травматизма. Разметка площадки. Терминология. Основные правила игры.	2
Тема 2. Стойка баскетболиста и техника передвижений.	Стойки баскетболиста (ноги параллельно на одной линии). Ходьба, бег. Передвижения приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево). Повороты на месте (вперед, назад).	2
Тема 3. Ловля мяча.	Ловля мяча двумя руками на уровне груди, двумя руками высокого мяча.	2
Тема 4. Передача мяча на месте и в движении	Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, выбор конкретной передачи в зависимости от расстояния, передачи на месте и в движении.	2
Тема 5. Ситуационная техника передач.	Различные варианты передач, в зависимости от игровой ситуации.	2
Тема 6. Броски мяча из различных исходных положений.	Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху.	2
Тема 7. Ведение мяча	Стойка при высоком и низком ведении, характер контакта кисти ведущей руки с мячом,	2

	ведение на месте и в движении, изменение направления движения, вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой и за спиной, повороты при ведении мяча, перевод мяча между ногами.	
Тема 8. Основы техники и тактики защиты и нападения.	Отработка основных технико-тактических приемов.	2
Тема 9. Развитие физических качеств	Круговая тренировка. Подвижные игры с элементами баскетбола.	2
Тема 10. Игра по правилам, контроль выполнения технических приемов.	Отработка навыков игры, выполнения контрольных испытаний по основам техники.	2
	ИТОГО	80

3. Условия реализации программы

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Спортивный игровой зал с разметкой для волейбола и баскетбола, волейбольная площадка, футбольное поле, гимнастический комплекс на улице.

3.1.1. Оборудование: гимнастический комплекс, штанга, гири, тренажеры, бодибары, набивные мячи, скакалки, обручи, гимнастические коврики, скамейки, маты, стенка, баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи, сетки, кольца, ворота, аптечка медицинская.

3.1.2. Действующая нормативно-техническая и технологическая документация:
- правила техники безопасности при занятиях физической культурой.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий основной и дополнительной литературы:

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко. - М.: Альфа-М, ИНФРА-М, 2012. - 336 с.
2. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / И.С. Барчуков и др. - М.: Советский спорт, 2013. - 431 с.
3. Барчуков, И.С. Физическая культура: Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / И.С. Барчуков; Под общ. ред. Н.Н. Маликов. - М.: ИЦ Академия, 2013. - 528 с.
4. Барчукова, Г.В. Физическая культура: настольный теннис: Учебное пособие / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. - М.: Советский спорт, 2015. - 312 с.
4. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования / А.А. Бишаева. - М.: ИЦ Академия, 2012. - 304 с.
5. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2013. - 240 с.
6. Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт трудящихся / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. - М.: Советский спорт, 2015. - 172 с.
7. Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт в Российской Федерации в цифрах (2000-2012 годы). / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. - М.: Советский спорт, 2013. - 186 с.
8. Дианов, Д.В. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью / Д.В. Дианов, Е.А. Радугина, Е. Степанян. - М.: КноРус, 2012. - 184 с.
9. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения: Учебное пособие / С.П. Евсеев и др. - М.: Советский спорт, 2014. - 298 с.
10. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: Учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - Рн/Д: Феникс, 2012. - 444 с.
11. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура и массаж: Учебник для медицинских училищ и колледжей / В.А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2013. - 528 с.
12. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Ю.П. Кобяков. - Рн/Д: Феникс, 2012. - 252 с.
13. Мельников, П.П. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) / П.П. Мельников. - М.: КноРус, 2013. - 240 с.

14. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 424 с.
15. Петрова, В.И. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента (для бакалавров) / В.И. Петрова, А.Ю. Петров, А.Н. Сорокин. - М.: КноРус, 2013. - 304 с.
16. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. / С.Н. Попов, Н.М. Валеев и др. - М.: Советский спорт, 2014. - 416 с.. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева. - М.: ИЦ Академия, 2013. - 416 с.
17. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев - М.: ИЦ Академия, 2013. - 176 с.

Интернет-ресурсы (адрес, название и описание ресурса)

<http://www.fizkulturavshkole.ru/> - «Физкультура» (в помощь преподавателям УД «Физическая культура», руководителям физвоспитания, студентам ВУЗов и СУЗов, любителям здорового образа жизни; отражена классика преподавания физической культуры, а также современные методы и приёмы)

<http://fizkultura-na5.ru/> - «Физкультура» (собраны материалы, которые охватывают практически все аспекты преподавания физической культуры: программы по физкультуре, здоровьесбережения и видам спорта, календарно тематические планирования, кроссворды, статьи, нормативы, комплексы упражнений, правила соревнований, приказы Министерства просвещения РФ и многое другое...)

<http://fizkulturnica.ru/> - «Физкультурник» (собраны материалы, для педагогических работников, обучающихся, их родителей и для людей, заботящихся о своем здоровье и здоровье своих близких.)

<http://vuzirossii.ru/> - «Высшее образование» (рассматриваются вопросы, связанные с ролью профессионально-прикладной физической подготовки в процессе физического воспитания студентов в ВУЗе, эффективно формирующей комплекс личностных и психофизиологических качеств, необходимых специалисту в его профессиональном труде.)

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за обучающимися, собеседование, выполнения технических приемов, сдача нормативов по ОФП и СФП, участие в соревнованиях. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства.

4.1 Формы контроля результатов

Форма подведения итогов освоения программы: контрольные испытания.

ОФП

Виды испытаний	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м (сек)	4,4	4,7	4,9	5,0	5,5	5,7
Челночный бег 3×10 м (мин.сек)	6,9	7,6	7,9	7,9	8,7	8,9
Бег 3000 м – юн., 2000 м – дев.(мин,сек)	12.40	14.30	15.00	9.50	11.20	12.00
Подтягивание (юн.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	14	11	9	16	11	9
Подъем туловища, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз за 1 мин)	50	40	36	44	36	33
Прыжок в длину с места (см)	230	215	200	185	170	160
Наклон туловища вниз, со скамьи	13	8	6	16	9	7

Баскетбол

Виды испытаний	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бросок мяча в корзину с места «Штрафной» (согласно правильности выполнения техники), 10 бросков	8	7	6	7	6	5
Бросок мяча в корзину в движении «Атака на кольцо» с 5 точек (диагонали, право, лево, центр)	5	4	3	5	4	3

Волейбол

Виды испытаний	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Передачи мяча в парах	20	18	15	15	12	10
Подачи мяча 5 подач, попадание в зону защиты	5	4	3	5	4	3