

ОБЛАСТНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СВОБОДИНСКИЙ АГРАРНО-ТЕХНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ им. К.К. РОКОССОВСКОГО»

ПРИНЯТ

На заседании *пед.совета*

« *30* » *08* 2018 г.

Протокол № *1*

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

[Подпись] М.В. Косенко

« » 2018г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ОБПОУ «САТТ

им. Рокоссовского»

[Подпись] Е.А. Громаков

« *31* » *08* 2018 г.

Приказ от « *31* » *08* 2018 г.

№ *5-3030*

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Физкультурно-спортивной направленности

«Общая физическая подготовка»

Возрастобучающихся: 15-20 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Ковалёв Илья Сергеевич

педагог дополнительного образования

Свобода
2018

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Общая физическая подготовка» рассчитана на обучающихся в возрасте от пятнадцати до двадцати лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях.

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.

Общие задачи:

- 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.

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 итоговые соревнования на первенство образовательного учреждения или секции.

Образовательный процесс рассчитан на 2 года, где могут заниматься юноши и девушки. Количественный состав 15 обучающихся. Это позволяет уделить внимание каждому занимающемуся и дать им полный объем знаний и умений, предусмотренных программой.

В группах собираются обучающиеся с разным уровнем развития. Занятия проходят четыре раза в неделю, общая загрузка - 4 часа.

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

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 школе, предоставляет ребенку 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.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Содержание темы	Количество часов
1	Теоретическая подготовка. Основы знаний.	4
2	Общая физическая подготовка	12
3	Специальная физическая подготовка	8
4	Технические приёмы в спортивных играх.	50
5	Тактика спортивных игр.	46
6	Контрольные испытания.	4
7	Итого:	144

Занятия проводятся с нагрузкой 4 часа в неделю. 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.

Содержание программы

Вводное занятие. План работы секции. Правила поведения в секции и режим работы. Значение физических 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 спорта. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий ОФП. Возможные травмы и их предупреждения.

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах спортивных игр..

Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Подвижные игры. Спортивные игры. Лыжи. Лёгкая атлетика.

Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

Тематический план

№ п\п	Наименование темы	Количество часов		
		Основы знаний	Общая и специальная физ. подготовка	Техника и тактика игры
1	Т/б, правила поведения во время занятий. Расписание занятий.	2		
2 -3	ОРУ без предметов. Развитие силы, выносливости.		4	
4-5	Футбол. Т/б во время занятий . Ведение мяча правой, левой ногами. Обводка стоек.			4
6-8	Стойка игрока. Передвижение игрока с мячом, без мяча. Учебная игра.			6
9-11	Жонглирование мячом. Учебная игра.			6
12-14	Личные действия игроков. Удар неподвижного мяча. Учебная игра.			6
15	Баскетбол. Т/б во время занятий. Стойка игрока, способы передвижения.			2
16-17	ОРУ, спец.упражнения на развитие прыгучести, выносливости.		4	
18-19	Ведение мяча правой, левой руками. Остановка прыжком, двумя шагами. Передача мяча на месте.			4
20-21	Передача мяча в парах в движении. Бросок мяча в кольцо с места.			4
22-24	Правила игры. Учебная игра.			6
25-26	Бросок в кольцо с движения. Броски мяча с точек.			4

27-28	Передача мяча в тройках в движении. Личная защита.			4	
29	Учебная игра.			2	
30	Упражнения для мышц рук, плечевого пояса: с набивным мячом, с гимнастической палкой.		2		
31	Личная гигиена, способы закаливания, режим, питание спортсменов.	2			
32	Лыжная подготовка. Т/б во время занятий лыжной подготовкой. Прохождение дистанции 3км.			2	
33	Подготовка лыж для занятий, лыжные мази. Попеременные лыжные ходы. Прохождение дистанции до 3 км..			6	
34-36	Полуконьковый, коньковый лыжные ходы. Прохождение дистанции да 3 км..			6	
37	Подъём лесенкой, ёлочкой. Спуск в низкой стойке. Преодоление препятствий.			2	
38-39	Прохождение контрольной дистанции 5км..			4	
40	Волейбол. Т/б во время занятий. Передача мяча на месте, в движении в парах: верхняя, нижняя передачи.			2	
41	Способы передвижения игроков, расстановка игроков. Учебная игра			2	
42-44	Верхняя прямая, боковая, нижняя подачи мяча. Учебная игра.			6	
45-47	Правила игры в волейбол. Действия игроков в защите. Учебная игра.			6	
48-50	Действия игроков в нападении. Нападающий удар.			6	
51-53	Блокирование мяча. Страховка блока. Учебная			6	

	игра.			
55-57	Действия игроков в нападении, игра углом. Учебная игра.			6
58	ОРУ без предметов; развитие гибкости, выносливости.		2	
59-60	ОРУ с гантелями; развитие силы, выносливости.		4	
61-63	Работа на тренажёрах; развитие выносливости, скоростно-силовой подготовки.		6	
64	Л/атлетика. Т/б во время занятий. Бег на короткие дистанции.			2
65	Пробегание отрезков 15м., 30м. с максимальной скоростью. Бег 100 м..			2
66-67	Кроссовая подготовка, бег 3000 метров.			4
68-69	Футбол. Т/ б во время занятий. Передача мяча по всему полю в движении. Учебная игра.			4
70	Розыгрыш стандартных ситуаций. Учебная игра.			2
71-72	Сдача контрольных нормативов: подтягивание (юн.), подъём туловища из положения лёжа (дев.), бег 100 м., бег 3000 м. (юн.), бег 1500 м. (дев.).		2	
	Итого:	144 ч.		

Контрольно-переводные испытания (КПИ)

Организационно-методические указания (ОМУ):

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с теннисистами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе

учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

- Текущей оценки усвоения изучаемого материала
- Оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей
- Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования

Цель:

Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся СО-1, овладения ими технических игровых действий и приёмов

Задачи:

Определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности обучающихся отделений за учебный год.

Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания по ОФП, СФП обучающиеся отделения сдают с 1 по 15 мая учебного года на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана.

Программа контрольно-переводных испытаний:

Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по СФП, ОФП.

Указания к выполнению контрольных упражнений.

Описание тестов.

Физическая подготовка:

• ***Прыжок в длину с места***

Используется для определения скоростно-силовых качеств.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперёд с места на максимально возможное расстояние. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно. Результат фиксируется по ближней точке тела к линии старта (в сантиметрах).

Инвентарь: ружетка, гимнастические маты

• ***Бег 30 метров***

Используется для определения скоростных качеств.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер

• **Бег 1000 метров**

Используется для определения скоростной выносливости.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- Тест проводится на ровной беговой поверхности. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя обучающийся выполняет равноускоренный бег до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер, сажень

. **Подтягивание**

-Тест проводится из вися на высокой перекладине хватом сверху, результат определяется согласно таблице тестирования возрастных категорий юношей и девушек

Материально-техническое обеспечение.

Для реализации рабочей программы используются:

- футбольное поле
- спортивный зал
- спортивный инвентарь: гири, гантели, силовые тренажёры.
- секундомер электронный
- скамейки гимнастические
- скакалки
- мячи волейбольные
- мячи набивные
- мячи футбольные
- мячи баскетбольные

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 1984г.
1. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 1984г.
3. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982г.
4. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 1984г.
4. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 1988г.
5. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.1982г.
6. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 1982г.
7. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г.

