



Утверждаю:

И.о. директора техникума

С.П. Мицура

30.08.2023 .

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**  
**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
**Общая физическая подготовка**

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Категория слушателей:** Программа для обучающихся 1-4 курсов ГАПОУ  
СО «Камышловский техникум промышленности и транспорта»

**Объем:** 144 часа

**Срок:** 9 месяцев

**Форма обучения:** (очная)

**Организация обучения:** одновременно (непрерывно)

Город Камышлов, 2023 г

Данная программа является частью программы дополнительного образования и программы воспитательной работы техникума.

В современных условиях для усвоения других учебных дисциплин необходимо укрепление здоровья, улучшение физической подготовленности; формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой; воспитание сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни как к ценностям; содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья студентов; воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. Достижение высоких показателей в физической подготовке. Воспитание нравственных и волевых качеств обучающихся. Воспитание активности, сознательности и самодисциплины. Воспитание у студентов техникума трудолюбия, благородства и умения переживать неудачи и радости побед.

Разработчик(и): Хуснуллин В.Р., ВВК педагог ДОП

*Ф.И.О., ученая степень, звание, должность*

Организация: ГАПОУ СО «Камышловский техникум промышленности и транспорта», юридический адрес: Свердловская область, г. Камышлов, ул. Энгельса, 167.

тел. 8(34375) 2-45-32, e-mail: [pl-16kam-v@mail.ru](mailto:pl-16kam-v@mail.ru).

## **Оглавление**

Общая характеристика программы	4
Цель реализации программы	4
Планируемые результаты освоения программы	5
Требования к слушателям	6
Форма документа – по результатам освоения программы выдается	6
2. Учебный план	8
3. Календарный учебный график	11
4. Программа учебного модуля	16
5. Организационно – педагогические условия	16
5.1. Материально – техническое обеспечение	16
5.2. Кадровое обеспечение	16
5.3. Организация образовательного процесса	16
5.4. Информационное обеспечение обучения	17
6. Контроль и оценка результатов освоения программы	18

## 1. Общая характеристика программы

### 1.1. Цель реализации программы

Целью реализации программы может быть:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся, в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

Основной целью общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка» является формирование у обучающихся культуры здорового образа жизни и укрепление здоровья.

Задачи:

#### Оздоровительные:

- выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды;
- способствовать укреплению здоровья;
- содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие двигательных способностей;
- всестороннее воспитание двигательных качеств;
- создание надежной базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.д.
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

#### Образовательные:

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

- развить необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции);
- обучить правильному выполнению упражнений.

Воспитательные:

- любовь к спорту и здоровому образу жизни;
- чувство коллективизма, взаимовыручку;
- чувство ответственности за себя, а также волю, смелость, активность;
- воспитанию нравственных и волевых качеств;
- привлечение студентов к спорту и отказу от вредных привычек.

Основной результат, которого должны достигнуть обучающиеся после посещения занятий – формирование осознанного отношения к собственному здоровью.

## **1.2. Планируемые результаты освоения программы**

Планируемые результаты обучения:

В результате освоения дополнительной общеразвивающей программы слушатель должен приобрести знания и сформировать умения, навыки, личностные качества.

Слушатель должен знать:

- правила поведения в спортивном зале, раздевалках;
- гигиенические требования к одежде;
- значение дыхания для жизнедеятельности организма, жизненная ёмкость лёгких;
- история развития спорта в России;
- заболевания у спортсменов (причины и профилактика);
- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- лучших игроков города и России;
- простейшие правила игры.

Слушатель должен уметь:

- владеть основными приемами техники и тактики игры;
- использовать приобретенные знания, умения и навыки в практической

деятельности и повседневной жизни;

- проявлять умения и навыки, личностную индивидуальность при выполнении физических упражнений;

- иметь навыки самостоятельной работы;

- использовать различные источники информации для получения сведений об избранном виде спорта;

- вести здоровый образ жизни.

### **1.3. Требования к слушателям (категории слушателей)**

К освоению программы допускаются лица из числа обучающихся техникума, зачисленных на основные профессиональные образовательные программы.

### **1.4. Форма документа - по результатам освоения программы выдается**

Не предусмотрено.

## 2. Учебный план

Наименование компонентов программы	Объем программы (академические часы)			
	Всего	Само стоят ельн ая рабо та	Нагрузка во взаимодействии с преподавателем	
			Теоретичес кое обучение	Практические и лабораторные работы
1	2	3	4	5
М.1 Теоретические аспекты подготовки	12	X	2	10
М.2 Специальная физическая подготовка	132	X	X	132
<b>Итого часов по программе</b>	<b>144</b>	<b>X</b>	<b>2</b>	<b>142</b>

### 3. Календарный учебный график

Условные обозначения

	Аудиторные занятия
	Практические занятия
	Итоговое занятие

:

Компоненты программы	Всего часов	Сентябрь		Октябрь		Ноябрь		Декабрь	
		А	ПР	А	ПР	А	ПР	А	ПР
М.1 Теоретические аспекты подготовки	12	2	10	X	2	X	X	X	X
М.2 Специальная физическая подготовка	132	X	X	X	14	X	16	X	12
Итого в месяц, час		<b>12</b>		<b>16</b>		<b>16</b>		<b>12</b>	



Условные обозначения:

	Аудиторные занятия
	Практические занятия
	Итоговое занятие

Компоненты программы	Всего часов	Январь		Февраль		Март		Апрель	
		А	ПР	А	ПР	А	ПР	А	ПР
М.1 Теоретические аспекты подготовки	12	X	X	X	X	X	X	X	X
М.2 Специальная физическая подготовка	132	X	12	X	16	X	16	X	16
Итого в месяц, час		12		16		16		16	

Условные обозначения:

	Аудиторные занятия
	Практические занятия
	Итоговое занятие

Компоненты программы	Всего часов	Май		Июнь	
		А	ПР		
М.1 Теоретические аспекты подготовки	12	X	X	X	X
М.2 Специальная физическая подготовка	132	X	16	X	12
Итого в месяц, час		<b>16</b>		<b>12</b>	

#### 4. Программа учебного модуля

Наименование модулей и тем программы	Содержание обучения по темам, наименование и тематика практических занятий, самостоятельной работы. Вид учебных занятий. Виды выполняемых работ.	Объем часов
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
<b>Модуль 1. «Теоретические аспекты подготовки»</b>		<b>12</b>
Основы знаний о здоровом образе жизни	<b>Содержание</b> Техника безопасности на занятиях. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Гигиенические требования к занимающимся. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	<b>2</b>
Техника выполнения упражнений	<b>Практические занятия</b> Техника выполнения жима лежа. Техника выполнения становой тяги. Техника выполнения приседа.	10
<b>Модуль 2. «Специальная физическая подготовка»</b>		<b>132</b>
Комплексные занятия с набором упражнений для развития физических качеств	<b>Практические занятия</b> 1. Жим штанги лежа (80% от 1 П.М.) 2. Приседания со штангой на плечах (60 % от 1 П.М.) 3. Французский жим со штангой лежа на горизонтальной скамье.	4
	<b>Практические занятия</b> 1. Становая тяга (80% от 1 П.М.) 2. Гиперэкстензия (упражнения для развития мышц спины). 3. Подъем штанги на бицепс стоя.	4

<p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. Жим штанги лежа (60% от 1 П.М.)</p> <p>2. Приседания со штангой на плечах (80 % от 1 П.М.)</p> <p>3. Махи гантелей в стороны (либо в наклоне перед собой)</p>	4
<p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. Жим штанги лежа (80% от 1 П.М.)</p> <p>2. Приседания со штангой на плечах (60 % от 1 П.М.)</p> <p>3. Французский жим со штангой лежа на горизонтальной скамье.</p>	4
<p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. Становая тяга (80% от 1 П.М.)</p> <p>2. Гиперэкстензия (упражнения для развития мышц спины)</p> <p>3. Подъем штанги на бицепс стоя.</p>	4
<p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. Жим штанги лежа (80% от 1 П.М.)</p> <p>2. Приседания со штангой на плечах (60 % от 1 П.М.)</p> <p>3. Махи гантелей в стороны (либо в наклоне перед собой)</p>	4
<p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. Жим штанги лежа (80% от 1 П.М.)</p> <p>2. Приседания со штангой на плечах (60 % от 1 П.М.)</p> <p>3. Французский жим со штангой лежа на горизонтальной скамье.</p>	4
<p><b>Практические занятия</b></p> <p>Становая тяга (80% от 1 П.М.)</p> <p>2. Гиперэкстензия (упражнения для развития мышц спины)</p> <p>3. Подъем штанги на бицепс стоя.</p>	4
<p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. Жим штанги лежа (80% от 1 П.М.)</p> <p>2. Приседания со штангой на плечах (60 % от 1 П.М.)</p> <p>3. Махи гантелей в стороны (либо в наклоне перед собой)</p>	4

<p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. Жим штанги лежа (80% от 1 П.М.)</p> <p>2. Приседания со штангой на плечах (60 % от 1 П.М.)</p> <p>3. Французский жим со штангой лежа на горизонтальной скамье.</p>	4
<p><b>Практические занятия</b></p> <p>Становая тяга (80% от 1 П.М.)</p> <p>2. Гиперэкстензия (упражнения для развития мышц спины)</p> <p>3. Подъем штанги на бицепс стоя.</p>	4
<p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. Жим штанги лежа (80% от 1 П.М.)</p> <p>2. Приседания со штангой на плечах (60 % от 1 П.М.)</p> <p>3. Махи гантелей в стороны (либо в наклоне перед собой)</p>	4
<p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. Жим штанги лежа (80% от 1 П.М.)</p> <p>2. Приседания со штангой на плечах (60 % от 1 П.М.)</p> <p>3. Французский жим со штангой лежа на горизонтальной скамье.</p>	4
<p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. Становая тяга (80% от 1 П.М.)</p> <p>2. Гиперэкстензия (упражнения для развития мышц спины)</p> <p>3. Подъем штанги на бицепс стоя.</p>	4
<p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. Жим штанги лежа (80% от 1 П.М.)</p> <p>2. Приседания со штангой на плечах (60 % от 1 П.М.)</p> <p>3. Махи гантелей в стороны (либо в наклоне перед собой)</p>	4
<p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. Жим штанги лежа (80% от 1 П.М.)</p> <p>2. Приседания со штангой на плечах (60 % от 1 П.М.)</p> <p>3. Французский жим со штангой лежа на горизонтальной скамье.</p>	4

<p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. Становая тяга (80% от 1 П.М.)</p> <p>2. Гиперэкстензия (упражнения для развития мышц спины)</p> <p>3. Подъем штанги на бицепс стоя.</p>	4
<p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. Жим штанги лежа (80% от 1 П.М.)</p> <p>2. Приседания со штангой на плечах (60 % от 1 П.М.)</p> <p>3. Махи гантелей в стороны (либо в наклоне перед собой)</p>	4
<p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. Приседания со штангой на плечах (60 % от 1 П.М.)</p> <p>2. Жим штанги лежа (75% от 1 П.М.)</p> <p>3. Жим штанги стоя (армейский жим)</p>	4
<p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. Становая тяга (75% от 1 П.М.)</p> <p>2. Шраги (упражнения для развития мышц спины) со штангой</p> <p>3. Жим штанги узким хватом.</p>	4
<p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. Приседания со штангой на плечах (75 % от 1 П.М.)</p> <p>2. Подъемы на носки</p> <p>3. Тяга штанги к подбородку</p>	4
<p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. Приседания со штангой на плечах (60 % от 1 П.М.)</p> <p>2. Жим штанги лежа (75% от 1 П.М.)</p> <p>3. Жим штанги стоя (армейский жим)</p>	4
<p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. Становая тяга (75% от 1 П.М.)</p> <p>2. Шраги (упражнения для развития мышц спины) со штангой</p> <p>3. Жим штанги узким хватом.</p>	4
<p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. Приседания со штангой на плечах (75 % от 1 П.М.)</p> <p>2. Подъемы на носки</p> <p>3. Тяга штанги к подбородку</p>	4

	<b>Практические занятия</b> 1. Приседания со штангой на плечах (60 % от 1 П.М.) 2. Жим штанги лежа (75% от 1 П.М.) 3. Жим штанги стоя (армейский жим)	4
	<b>Практические занятия</b> 1. Становая тяга (75% от 1 П.М.) 2. Шраги (упражнения для развития мышц спины) со штангой 3. Жим штанги узким хватом.	4
	<b>Практические занятия</b> 1. Приседания со штангой на плечах (75 % от 1 П.М.) 2. Подъемы на носки 3. Тяга штанги к подбородку	4
	<b>Практические занятия</b> 1. Приседания со штангой на плечах (60 % от 1 П.М.) 2. Жим штанги лежа (75% от 1 П.М.) 3. Жим штанги стоя (армейский жим)	4
	<b>Практические занятия</b> 1. Становая тяга (75% от 1 П.М.) 2. Шраги (упражнения для развития мышц спины) со штангой 3. Жим штанги узким хватом.	4
	<b>Практические занятия</b> 1. Приседания со штангой на плечах (75 % от 1 П.М.) 2. Подъемы на носки. 3. Тяга штанги к подбородку.	4
<b>Итого:</b>		<b>144</b>

## 5. Организационно-педагогические условия реализации программы

### 5.1. Материально-техническое обеспечение

Кабинет (лаборатория), мастерская	Оборудование и технические средства обучения
Спортивный зал, тренажерный зал	Аптечка, гиря 24 кг-2шт., гиря 16 кг-2 шт., гиря 32 кг- гиря 24 кг-2 шт., 1 шт., беговая дорожка ОМА-797А, скамейка, кольцо чуг.(диск) 40мм-60шт., подставка для штанги, силовые тренажеры, тренажер Эллипсоид HG 8001, стойка силовая, метбол-5кг 8шт., динамометр-1шт. скакалки-3шт., гантели 4кг-2шт. брусья, доска для мас-рестлинга, маты 2шт., коврики гимнастические, динамометр кистевой, стол для армрестлига, ролик для армлифтинга, грифы для штанг-7шт.

### 5.2 Кадровое обеспечение

Требования к квалификации педагогических кадров, обеспечивающих обучение по образовательной программе, наличие высшего или среднего профессионального образования, соответствующего профилю преподаваемой программы. Наличие повышения квалификации по профилю преподаваемой программы не реже 1-го раза в 3 года.

### 5.3 Организация образовательного процесса

Работа спортивной секции «Общая физическая подготовка» предусматривает содействие гармоничному развитию юношеского организма, укреплению здоровья, привитие интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями Атлетическая гимнастика – это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств – выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

Физическая подготовленность человека характеризуется степенью развития основных физических качеств – силы, выносливости, гибкости,



быстроты, ловкости и координации. Идея комплексной подготовки физических способностей людей идет с глубокой древности. Так лучше развиваются основные физические качества человека, не нарушается гармония в деятельности всех систем и органов человека. Так, к примеру, развитие скорости должно происходить в единстве с развитием силы, выносливости, ловкости. Именно такая слаженность и приводит к овладению жизненно необходимыми навыками.

#### **5.4. Информационное обеспечение обучения**

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания 1–11 классы. – М.: «Просвещение» 2011 г.
2. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. «Планирование и организация занятий. Методическое пособие по физической культуре». – М. ДРОФА 2014г.
3. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. М.: Просвещение 2013 г.:
4. Мейсон Г.Б., Любомирский Л.Е. Методика физического воспитания школьников. М.: Просвещение 2013 г.
5. <http://www.okbody.ru/exercises/11-trapeciya/162-shragi-so-shtangoy-za-spinoy.html>[http:](http://ferrum-body.ru/giperekstenziya.html)
6. [//ferrum-body.ru/giperekstenziya.html](http://ferrum-body.ru/giperekstenziya.html)
7. <http://power-body.ru/pauerlifting-programma-trenirovok/>
8. <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/03/02/rabochaya-programma-po-pauerliftingu>
9. <http://sport.sfu-kras.ru/studsport/powerlifting>
10. <http://www.vashdom.ru/sanpin/2441251-03/>

## 6. Контроль и оценка результатов освоения программы

Результаты обучения (компетенции)	Формы оценки результатов обучения
<p>Студенты должны уметь использовать приобретенные знания, умения и навыки в практической деятельности и повседневной жизни:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- проявлять умения и навыки, личностную индивидуальность при выполнении физических упражнений;</li><li>- иметь навыки самостоятельной работы;</li><li>- использовать различные источники информации для получения сведений об избранном виде спорта;</li><li>- вести здоровый образ жизни.</li></ul>	<p>Выполнение практических заданий, участие в спортивных мероприятиях разных уровней: техникума, городского, районного, областного, межрегионального.</p>