

**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:** единовременно (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 здоровью 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): Таусенев А.Д., 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.

**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 лицаиз 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** | **Самостоятельная работа** | **Нагрузка во взаимодействии с преподавателем** |
| **Теоретическое обучение** | **Практические****и лабораторные работы** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| М.1 Теоретические аспекты подготовки  |  12 | Х | 2 | 10 |
| М.2 Специальная физическая подготовка | 132 | Х | Х | 132 |
| **Итого часов по программе** | **144** | **Х**  | **2** | **142** |

**3. Календарный учебный график**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Аудиторные занятия |
|  | Практические занятия |
|  | Итоговое занятие |

Условные обозначения

:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Компоненты программы** | **Всего часов** | **Сентябрь**  | **Октябрь**  | **Ноябрь**  | **Декабрь**  |
| **А** | **ПР** | **А** | **ПР** | **А** | **ПР** | **А** | **ПР** |
| М.1 Теоретические аспекты подготовки | 12 | 2 | 10 | Х | 2 | Х | Х | Х | Х |
| М.2 Специальная физическая подготовка | 132 | Х | Х | Х | 14 | Х | 16 | Х | 12 |
| Итого в месяц, час | **12** | **16** | **16** | **12** |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Аудиторные занятия |
|  | Практические занятия |
|  | Итоговое занятие |

Условные обозначения:

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

|  |  |
| --- | --- |
|  | Аудиторные занятия |
|  | Практические занятия |
|  | Итоговое занятие |

Условные обозначения:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Компоненты программы** | **Всего часов** | **Май**  | **Июнь**  |
| **А** | **ПР** |  |  |
| М.1 Теоретические аспекты подготовки  | 12 | Х | Х | Х | Х |
| М.2 Специальная физическая подготовка | 132 | Х | 16 | Х | 12 |
| Итого в месяц, час | **16** | **12** |

**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** |
| *1* | *2* | *3* |
| **Модуль 1. «Теоретические аспекты подготовки»** | **12** |
| Основы знаний о здоровом образе жизни | **Содержание** Техника безопасности на занятиях. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Гигиенические требования к занимающимся. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. | **2** |
| Техника выполнения упражнений  | **Практические занятия** Техника выполнения жима лежа. Техника выполнения становой тяги. Техника выполнения приседа. | 10 |
| **Модуль 2. «Специальная физическая подготовка»** | **132** |
|  Комплексные занятия с набором упражнений для развития физических качеств  | **Практические занятия**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  |
|  **Практические занятия**1. Становая тяга (80% от 1 П.М.)2. Гиперэкстензия (упражнения для развития мышц спины).3. Подъем штанги на бицепс стоя. | 4  |
| **Практические занятия**1.Жим штанги лежа (60% от 1 П.М.)2. Приседания со штангой на плечах (80 % от 1 П.М.)3. Махи гантелей в стороны (либо в наклоне перед собой) | 4  |
| **Практические занятия**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  |
| **Практические занятия**1.Становая тяга (80% от 1 П.М.)2. Гиперэкстензия (упражнения для развития мышц спины)3. Подъем штанги на бицепс стоя. | 4 |
| **Практические занятия**1. Жим штанги лежа (80% от 1 П.М.)2. Приседания со штангой на плечах (60 % от 1 П.М.)3. Махи гантелей в стороны (либо в наклоне перед собой) | 4 |
| **Практические занятия**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 |
| **Практические занятия** Становая тяга (80% от 1 П.М.)2. Гиперэкстензия (упражнения для развития мышц спины)3. Подъем штанги на бицепс стоя. | 4 |
| **Практические занятия**1. Жим штанги лежа (80% от 1 П.М.)2. Приседания со штангой на плечах (60 % от 1 П.М.)3. Махи гантелей в стороны (либо в наклоне перед собой) | 4 |
| **Практические занятия**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 |
| **Практические занятия**Становая тяга (80% от 1 П.М.)2. Гиперэкстензия (упражнения для развития мышц спины)3. Подъем штанги на бицепс стоя. | 4 |
| **Практические занятия**1. Жим штанги лежа (80% от 1 П.М.)2. Приседания со штангой на плечах (60 % от 1 П.М.)3. Махи гантелей в стороны (либо в наклоне перед собой) | 4 |
| **Практические занятия**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 |
| **Практические занятия**1.Становая тяга (80% от 1 П.М.)2. Гиперэкстензия (упражнения для развития мышц спины)3. Подъем штанги на бицепс стоя. | 4 |
| **Практические занятия**1. Жим штанги лежа (80% от 1 П.М.)2. Приседания со штангой на плечах (60 % от 1 П.М.) 3. Махи гантелей в стороны (либо в наклоне перед собой) | 4 |
| **Практические занятия**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 |
| **Практические занятия**1.Становая тяга (80% от 1 П.М.)2. Гиперэкстензия (упражнения для развития мышц спины)3. Подъем штанги на бицепс стоя. | 4 |
| **Практические занятия**1. Жим штанги лежа (80% от 1 П.М.)2. Приседания со штангой на плечах (60 % от 1 П.М.)3. Махи гантелей в стороны (либо в наклоне перед собой) | 4 |
| **Практические занятия**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 |
| **Практические занятия**1. Становая тяга (75% от 1 П.М.)2. Шраги (упражнения для развития мышц спины) со штангой3. Жим штанги узким хватом. | 4 |
| **Практические занятия**1. Приседания со штангой на плечах (75 % от 1 П.М.)2. Подъемы на носки3. Тяга штанги к подбородку | 4 |
| **Практические занятия**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 |
| **Практические занятия**1. Становая тяга (75% от 1 П.М.)2. Шраги (упражнения для развития мышц спины) со штангой3. Жим штанги узким хватом. | 4 |
| **Практические занятия**1. Приседания со штангой на плечах (75 % от 1 П.М.)2. Подъемы на носки3. Тяга штанги к подбородку | 4 |
| **Практические занятия**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 |
| **Практические занятия**1. Становая тяга (75% от 1 П.М.)2. Шраги (упражнения для развития мышц спины) со штангой3. Жим штанги узким хватом. | 4 |
| **Практические занятия**1. Приседания со штангой на плечах (75 % от 1 П.М.)2. Подъемы на носки3. Тяга штанги к подбородку | 4 |
| **Практические занятия**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 |
| **Практические занятия**1. Становая тяга (75% от 1 П.М.)2. Шраги (упражнения для развития мышц спины) со штангой3. Жим штанги узким хватом. | 4 |
| **Практические занятия**1. Приседания со штангой на плечах (75 % от 1 П.М.)2. Подъемы на носки.3. Тяга штанги к подбородку. | 4 |
| **Итого:** |  | **144** |

**5. Организационно-педагогические условия реализации программы**

* 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.

* 1. **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.htmlhttp>:
6. //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 |
| Студенты должны уметь 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. | Выполнение практических заданий, участие в спортивных мероприятиях разных уровней: техникума, городского, районного, областного, межрегионального. |