

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

на заседании методического объединения  
ГОАУ ЯО СПО Ростовского

политехнического техникума

« 28 » 06 2015 г.

(протокол № 10 )

Директор ГОАУ ЯО СПО Ростовского

политехнического техникума  
Т.Н.Кудрявцева

« 01 » 07 2015 г.

**Дополнительная  
образовательная социально-  
педагогическая программа  
«Общая физическая  
подготовка»**

Направленность: физкультурно-оздоровительная

Контингент обучающихся: от 18 лет

Срок реализации программы: 2 года

Педагог дополнительного образования:

Курлянская О.В

## Информационная карта

-Тип программы: адаптированная

-Образовательная область: профильная (физическая культура)

-Направленность деятельности: физкультурно-спортивная

-Способ освоения содержания образования: репродуктивный

-Уровень освоения содержания образования: общекультурный

-Форма реализации программы: групповая

Продолжительность реализации программы: 2года

## 1. Пояснительная записка

### 1.1. Направленность дополнительной образовательной социальной программы

Образовательная социальная программа «Общая физическая подготовка» является программой физкультурно-спортивной направленности.

Образовательная программа составлена в соответствии с:

- \* Законом РФ «Об образовании»
- \* Законом РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации (от 29.04.98 № 80-ФЗ);
- \* Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами для учреждений дополнительного и профессионального образования (Сан. ПиН. 2.4.4.1251-03);

### 1.2. Актуальность дополнительной образовательной социальной программы

Программа «Общая физическая подготовка» разработана в соответствии с социальным заказом программа актуальна в сфере образовательной деятельности.

Общая физическая подготовка является средством физического и духовного развития личности. Занятия по ОФП нашли широкое применение в различных звеньях физкультурного движения. ОФП - это основа любого вида спорта.

Одна из основных тенденций развития современного общества - это сохранение и укрепление здоровья человека. Для выполнения данного требования необходима популяризация различных видов спорта, здорового образа жизни. Занятия в объединении по общей физической подготовке являются хорошей школой физической культуры, школой укрепления здоровья, школой формирования моральных и волевых качеств, школой навыков общественного поведения.

Программа по ОФП составлена на основе материала, который занимающиеся изучали на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов занимающихся (в зависимости от возраста, пола, времени года, местных особенностей)

### 1.3. Цель и задачи дополнительной образовательной социальной программы

**Цель программы:** содействие физическому развитию и укреплению здоровья

Данная цель может быть реализована путём решения следующих задач:

#### 1. обучающих:

- \* сформировать необходимые знания по истории, теории, методике физической культуры (врачебный контроль и самоконтроль, гигиена, техника безопасности и т.п.);
- \* познакомить обучающихся с техникой и тактикой различных видов спорта;

#### 2. развивающих:

- \* развивать устойчивый интерес к занятиям спортом;
- \* развивать всестороннюю физическую подготовку;
- \* укреплять здоровье занимающихся

#### 3. воспитательных:

- \* воспитание стремления к здоровому образу жизни;
- \* воспитание моральных, волевых качеств; чувства дружбы и товарищества, готовности к взаимопомощи.
- \* Развитие навыков общественного поведения.

Данные задачи сконцентрированы на развитии устойчивого интереса к занятиям спортом, на стремлении к здоровому образу жизни, на организации досуга взрослых людей..

### 1.4. Организация образовательного процесса

Программа предназначена для взрослого населения от 18 лет, получивших определённые знания, умения и навыки по физической культуре в общеобразовательном учреждении.

Она рассчитана на 2 года и предлагает более углублённую подготовку по физической культуре, по тем видам спорта, которые пользуются популярностью у большинства людей в повседневной жизни. Приём в объединение осуществляется на основании медицинского разрешения.

Занятия в объединении по ОФП проводятся 1 раз в неделю по 2 часа, что составляет 80 часов в первый год обучения и 1 раз в неделю по 2 часа во второй год на одну группу.

### Распределение учебного времени по годам обучения

Год обучения	Наполняемость групп	Продолжительность занятий	Периодичность в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
1 год	До 15 чел.	2 часа	1 раз	2 часа	80 часов
2 год	до 15 чел.	2 часа	1 раз	2 часа	80 часов
					Итого: 160 часов

Данной программой предусмотрены теоретические, практические занятия.

Практические занятия строятся по определённой схеме и состоят из 3 основных частей:

\* **подготовительной** (или разминки) - сюда включаются общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т.д.); ходьба, бег, спортивные упражнения на внимание и т.п.

\* **основной** - здесь выполняются упражнения из разделов гимнастики, лёгкой атлетики,; упражнения на равновесие, лазанье, преодоление препятствий; проводятся подвижные и спортивные игры.

\* **заключительной** - сюда включается ходьба, бег в медленном темпе, спокойные игры. В конце заключительной части подводятся итоги занятия.

В процентном соотношении подготовительная и заключительная части составляют примерно 20-30% от всего занятия; основная - 70-80%.

Каждое занятие должно быть интересным и увлекательным для взрослых, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, подвижные игры и т.п.)

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

#### 1.5. Технологии, методы, формы и средства обучения

Данная программа опирается на следующие педагогические технологии:

##### 1. По подходу к обучающемуся

**Личностно-ориентированные** (ставят в центр образовательной системы личность, обеспечение комфортных условий её развития, реализации её природных потенциалов, т.е. имеют целью свободное и творческое развитие);

\* **Гуманно-личностные технологии** (отличаются гуманистической сущностью, психотерапевтической направленностью на поддержку личности, исповедуют идеи всестороннего уважения, оптимистическую веру в его творческие силы, отвергая принуждение);

\* **Технологии сотрудничества** (реализуют демократизм, равенство, партнёрство в субъектных отношениях педагога и обучающегося. Педагог и обучающиеся совместно вырабатывают цели, определяют содержание, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества);

##### 2. По преобладающему (доминирующему) методу:

**Репродуктивные технологии** (занимающийся усваивают готовые знания и воспроизводят их) *методы репродуктивной группы:*

\* **Объяснительно-иллюстративные** (объяснение, рассказ, беседа, лекция, демонстрация).

Деятельность педагога: сообщение готовой информации с помощью слов и наглядности.

Деятельность обучающихся: восприятие, осознание, запоминание информации.

##### 3. По организационным формам:

**Групповые технологии** – предполагают фронтальную работу, групповую (одно задание на разные группы), межгрупповую (группы выполняют разные задания в рамках общей цели), работу в статичных парах.

**Технология дифференцированного обучения** - предполагает дифференциацию по возрасту, уровню развития, полу; позволяет осуществлять развивающее - дифференцированное обучение с учётом разнообразия состава обучающихся.

**Методы организации деятельности обучающихся на занятии следующие:** фронтальный, групповой, поточный методы, метод индивидуальных занятий и круговой тренировки.

**Фронтальный метод** наиболее эффективен т.к. упражнения выполняются всеми обучающимися одновременно, с минимальными паузами. Он может применяться во всех частях

занятия при совершенствовании и повторении пройденного материала, при обучении новым движениям и при развитии двигательных качеств.

*Групповой метод* применяется при совершенствовании техники или при выполнении различных заданий на развитие двигательных качеств. Разбивка на группы и выполнение различных заданий требуют подготовки инструкторов и актива обучающихся. Групповой метод позволяет контролировать занимающихся и вносить необходимые коррективы, направлять внимание на группу, выполняющую более сложные задания, или на менее подготовленную группу.

*Поточный метод* предусматривает поочерёдное выполнение обучающимися упражнений. В спортивных играх это поочерёдные броски, нападающие удары. Применение этого метода в сочетании с разделением на группы позволит повысить плотность занятий и их интенсивность.

*Метод индивидуальных занятий* заключается в том, что занимающиеся получают задания и самостоятельно выполняют их. Он может сочетаться с другими методами, дополняя их.

*Круговая тренировка* может применяться при совершенствовании техники игры и комплексном развитии двигательных качеств. Этот метод требует дифференцированного определения заданий. Выбор метода зависит от задач занятия и применяемых средств. Одна из наиболее существенных сторон современного занятия - его высокая моторная плотность. Эффективность занятия во многом зависит от творческого применения наиболее рациональных методов организации учебного процесса.

**Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:**

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- занятия по индивидуальным планам;
- учебные, тренировочные, товарищеские, календарные соревнования;
- восстановительно-профилактические и оздоровительные мероприятия;
- беседы по теоретическому курсу;
- практические занятия (упражнения, тренировки и т.п.)

#### **1.6. Предполагаемый результат по годам обучения**

По окончании первого года обучения занимающиеся **должны знать:**

- сведения по истории, теории и методике физической культуры;
- о врачебном контроле и самоконтроле;
- сведения о гигиене;
- сведения по технике безопасности; о первой медицинской помощи при травмах;
- сведения о технике и тактике различных видов спорта;
- о правилах и организации проведения соревнований;
- об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях;

#### **должны уметь:**

- выполнять контрольные нормативы по ОФП для своего возраста;
- оказать первую помощь при спортивных травмах;
- выполнение нормативов по ОФП по разделам программы: лёгкая атлетика, гимнастика, игровые виды и др.

По окончании второго года обучения программы по ОФП воспитанники **должны знать:**

- сведения по истории, теории и методике физической культуры;
- о врачебном контроле и самоконтроле;
- сведения о гигиене;
- сведения по технике безопасности; о первой медицинской помощи при травмах;
- сведения о технике и тактике различных видов спорта;
- о правилах и организации проведения соревнований;
- об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях;

#### **должны уметь:**

- выполнять контрольные нормативы по ОФП для своего возраста;
- оказать первую помощь при спортивных травмах;
- выполнение нормативов по ОФП по разделам программы: лёгкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, игровые виды и др.

По окончании изучения программы по ОФП воспитанники **должны знать:**

- сведения по истории, теории и методике физической культуры;

- о врачебном контроле и самоконтроле;
- сведения о гигиене;
- сведения по технике безопасности; о первой медицинской помощи при травмах;
- сведения о технике и тактике различных видов спорта;
- о правилах и организации проведения соревнований;
- об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях;

**ДОЛЖНЫ УМЕТЬ:**

- выполнять контрольные нормативы по ОФП для своего возраста;
- оказать первую помощь при спортивных травмах;
- выполнение нормативов и выполнять начальные разрядные нормативы по ОФП по разделам программы: лёгкая атлетика, гимнастика, , игровым видам и др.

### 1.7. Формы подведения итогов реализации образовательной программы

При составлении плана учебно-тренировочных занятий учитывается то, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму. В связи с этим при планировании занятий учитываются индивидуальные особенности занимающихся. В связи с этим учитывается и система контроля знаний, умений и навыков.

Начальный этап контроля: Общий срез проходит при записи в объединение и на первых занятиях (беседа, наличие медицинской справки, результаты контрольных упражнений, педагогические наблюдения).

Итоговый контроль - конец учебного года (тестирование, контрольные нормативы по ОФП, соответствующие возрасту занимающиеся.).

## 2. Учебно-тематический план

Первый год обучения

№	Наименование темы	Всего	Теория
1	Физическая культура и спорт в РОССИИ.	2	1
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. (теория)	2	1
4	Общая физическая подготовка (практика)	56	–
6	Подвижные игры (практика)	20	–
	Теоретические занятия	2	
	Практические занятия	78	

Всего: 80 ч.

Второй год обучения

№	Наименование темы	Всего	Теория
---	-------------------	-------	--------

1	Физическая культура и спорт в РОССИИ.	2	1
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. (теория)	2	1
4	Общая физическая подготовка (практика)	56	–
6	Подвижные игры (практика)	20	–
	Теоретические занятия	2	
	Практические занятия	78	

Всего: 80 ч.

### 3.Содержание образовательной программы

#### ОФП (первый, второй год обучения)

#### Содержание учебного материала

#### Общезфизическая подготовка

Наименование темы	Содержание темы	Кол. часов
1.Физическая культура и спорт в РОССИИ	Физическая культура и спорт в РОССИИ	2
2 Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. (теория)	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. (теория)	2
<b>I. Общая физическая подготовка</b>		<b>56</b>

<p>• Строевые упражнения и ходьба</p> <p>Гимнастические упражнения</p>	<p>Выполнение строевых команд на месте и в движении шагом и бегом, ходьба и бег в различном темпе с изменением скорости и направления по сигналу и со сменой направляющего.</p> <p>ОРУ без предметов и с предметами для различных групп мышц ног, рук, туловища, а также для отдельных групп мышц с учетом дальнейшей специализации.</p>	
<p>• Акробатические упражнения</p>	<p>Перекаты, группировки, приседы, кувырки вперед и назад, подтягивания, перелазания, лазания, сгибание и разгибание рук, поднятие согнутых ног, размахивания, соскоки, перевороты, подъёмы, простейшие комбинации, напрыгивания на снаряды с различными движениями ног и рук. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой и скамейкой.</p>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнения с отягощением</li> </ul>	<p>Развивающие способность к реакции, ритму, кинестезическому дифференцированию, равновесию, ориентированию. Эстафеты встречные и по кругу, в том числе с преодолением препятствий</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Подвижные игры</li> </ul>	<p>(Развивающие силу, скоростные качества и общую выносливость, игры с элементами сопротивления, с бегом, прыжками и преодолением препятствий)</p>	<p>20 часов</p>
	<p><i>Баскетбол и ручной мяч:</i> ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину и по воротам. Индивидуальные тактические действия в защите и в нападении и простейшие взаимодействия игроков в защите и в нападении. Двухсторонняя игра по простейшим правилам.</p> <p><i>Волейбол</i> - перемещения и стойка, подачи мяча, нападающие удары; техника защиты - действия с мячом; тактика нападения - индивидуальные действия, групповые действия, командные действия. Двухсторонняя игра.</p>	

## **6. Литература**

**Учебник:** Физическая культура. общеобразоват. учреждений

В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2006.

**Методические пособия для учителя:**

1. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов: пособие для учителя под ред. В.И. Ляха - М.: Просвещение, 2005.
2. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий  
Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. – М.: Владос: 2003г.

**Литература для занимающихся**

\* « Спортшкола в школе » М.Г.Каменцер, М., « Физкультура и спорт » 2007г.

В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2006.