

Государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение Иркутской области  
«Чунский многопрофильный техникум»

Утверждена  
Директор ГБПОУ ЧМТ  
В.М. Васильева  
01.09.2021г.

**ПРОГРАММА**  
спортивной секции  
**Общая физическая подготовка**

Форма обучения: очная

Срок реализации: 1 год

р.п. Чунский

2021

**Организация-разработчик:** Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области «Чунский многопрофильный техникум»

**Разработчик:**

Дубровина Марина Викторовна, руководитель физического воспитания ГБПОУ ЧМТ.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>	<b>3</b>
<b>2. АННОТАЦИЯ</b>	<b>5</b>
<b>3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ</b>	<b>6</b>
<b>4. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН</b>	<b>10</b>
<b>5. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАНИРОВАНИЕ</b>	<b>11</b>
<b>6. ЛИТЕРАТУРА</b>	<b>14</b>

### **1. Пояснительная записка**

Данная программа секции «Общая физическая подготовка» разработана на основе учебной программы СПО и рассчитана на возраст не моложе 15 лет. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Программа предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение КУ (контрольных упражнений), участие в спортивных соревнованиях различного уровня и сдаче норм ГТО.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания в общеобразовательном учреждении дополнительное образование спортивной направленности является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение обучающимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

## **2.Аннотация.**

Актуальность программы состоит в том, что в современных условиях многие обучающиеся нуждаются в дополнительных занятиях по физической культуре. Некоторые обучающиеся страдают гиподинамией, другие – гиперактивные.

Обучающиеся в своём большинстве испытывают двигательный дефицит, то есть количество движений, производимых в течение дня, ниже их возрастных норм. При этом снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечёт за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития, нарушение быстроты, ловкости, координации движений, гибкости и силы. Актуальную проблему развития двигательной активности занимающихся в секции ОФП решает данная программа.

ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для студента, который хотел бы приобщиться к спорту, ОФП является фундаментом.

ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

### 3.Содержание программы

#### Цели программы:

совершенствование всех функций организма, укрепление нервной, сердечно-сосудистой, дыхательных систем, опорно-двигательного аппарата. Повышение сопротивляемости организма обучающегося неблагоприятным влияниям внешней среды посредством физических упражнений.

Для достижения указанной цели решаются следующие задачи.

#### **Оздоровительные:**

- укреплять здоровье и закаливать кружковцев;
- удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;
- укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм

воспитанников;

- снимать физическую и умственную усталость.

#### **Образовательные:**

• ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;

- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной

направленностью;

- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

#### **Развивающие:**

• развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;

• совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

#### **Воспитательные:**

• прививать жизненно важные гигиенические навыки;

• содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;

• стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности воспитанника;

• формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

### **Для реализации программы**

#### **Место проведения:**

- Спортивный зал ГБПОУ ЧМТ (футбольное поле, стадион);
- Библиотека (для теоретических занятий);
- Спортивный зал.

#### **Инвентарь:**

- Волейбольные мячи;
- Баскетбольные мячи;
- Кегли;
- Скакалки;
- Теннисные мячи;
- Малые мячи;
- Гимнастические скамейки;
- Сетка волейбольная;
- Щиты с кольцами;
- Секундомер;
- Маты;
- Ракетки;
- Обручи.

#### **Формы занятий:**

- групповые и индивидуальные формы занятий - теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций - и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- эстафеты, домашние задания.

#### **Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:**

##### **Эффективность реализации программы:**

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

### **Место учебного предмета в учебном плане**

Программа секции «ОФП» рассчитана на 60 часов.

### **Организационно-методические рекомендации**

Возраст детей: не моложе 15 лет

Занятия проводятся 2 раз в неделю - 2 академических часа.

#### **Занятия в объединении позволяют:**

- максимально поднять уровень физического здоровья среди обучающихся;

- развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях физической культурой;
- развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость;
- сформировать мотивацию к занятиям физической культурой;
- подготовить обучающихся к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом.

#### **Планируемые результаты освоения программы «ОФП»:**

В результате регулярного посещения занятий обучающиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- у обучающихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям физической культуры и дальнейшему самосовершенствованию;
- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ – это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

#### **Знать и иметь представление:**

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма и правилах предупреждения.



**Уметь:**

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям сердечных сокращений;
- взаимодействовать с обучающимися в процессе занятий ОФП.

**Анализ результатов** освоения программы осуществляется следующим образом:

- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков (Приложение 1).

**Требования к учебно-тренировочному занятию**

Каждое учебно-тренировочное занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации воспитанников. На каждом занятии решается комплекс взаимосвязанных задач:

образовательных, оздоровительных и воспитательных.

Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

Каждое тренировочное занятие является звеном системы учебно-тренировочного процесса, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательными умениями и навыкам.

Планируя материал прохождения программы, учитываются климато-географические особенности региона, состояние материально-технической базы учреждения. В неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей планируются все компоненты нагрузки: объем работы, интенсивность, продолжительность и характер

отдыха, число повторений упражнений. Нагрузка занятий повышается постепенно и волнообразно.

#### 4. Тематический план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие. Ознакомление с правилами соревнований.	1	1	-
2.	Техника безопасности во время занятий ОФП			
3.	Лёгкая атлетика	14	-	14
4.	Подвижные игры	5	-	5
5.	Спортивные игры:	40	-	40
	Футбол	10	-	10
	Волейбол	10	-	10
	Баскетбол	10	-	10
	Настольный теннис	10	-	10
6.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий.		
7.	<b>ИТОГО</b>	<b>60</b>	<b>1</b>	<b>59</b>

Занятия проводятся с нагрузкой **2 часа** в неделю. На данном этапе 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.

#### Основы обучения:

Вводное занятие. План работы секции. Правила поведения в секции и режим работы. Значение легкоатлетических 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 упражнений. 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 упражнений.

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

Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

## 5.Календарно-тематическое планирование

№п/п	Тема занятия	Дата проведения
1.	Техника безопасности во время занятий ОФП. Система планирования тренировки спортсмена: многолетнее, годичное, оперативное планирование. Индивидуальный план тренировки.	
<b>Легкая атлетика</b>		
2.	Техника безопасности во время занятий л/а. Бег на короткие дистанции.	
3.	Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте.	
4.	Ускорения; бег по повороту; финиш.	
5.	Бег на время на дистанции 30. 60м.	
6.	Бег на время на дистанции 100м.	
7.	Бег по пересечённой местности.	
<b>Футбол</b>		
8.	Техника безопасности во время занятий футболом. Удары по мячу с места, с хода.	
9.	Ведение и обводка. Отбор мяча.	
10.	Финты. Выбивания.	
11.	Отбор мяча. Вбрасывание мяча.	
12.	Вбрасывание мяча. Игра вратаря.	
13.	Соревнования. Тренировочная игра.	
<b>Баскетбол</b>		
14.	Техника безопасности во время занятий баскетболом. Перемещения и остановки.	

	Учебная игра.	
15.	Ловля и передача мяча. Учебная игра.	
16.	Бросок мяча в кольцо в прыжке двумя руками.	
17.	Броски мяча в кольцо после ведения.	
18.	Выбивание мяча при ведении и броске.	
19.	Борьба за мяч, отскочивший от щита. Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия.	
20.	Учебно-тренировочная игра.	
<b>Подвижные игры с мячом</b>		
21.	Техника безопасности во время занятий подвижными играми. Пионербол. Ловля мяча, летящего на средней высоте.	
22.	Пионербол с элементами волейбола. Ловля мяча, летящего высоко.	
23.	Учебно-тренировочная игра со всеми элементами.	
24.	Учебно-тренировочная игра. Перестрелка с 2 и 3 мячами.	
25.	Учебно-тренировочная игра. Соревнования.	
<b>Волейбол</b>		
26.	Техника безопасности во время занятий волейболом. Приём мяча. Передача мяча.	
27.	Приём мяча. Передача мяча.	
28.	Подача мяча. Прием подачи двумя руками снизу.	
29.	Верхние и нижние передачи мяча 2-мя руками. Нападающий удар.	
30.	Передача мяча у сетки. Нападающий удар.	
31.	Блокирование мяча. Нападающий удар.	
32.	Учебно-тренировочная игра. Соревнования.	
<b>Баскетбол</b>		
33.	Техника безопасности во время занятий баскетболом. Ведение мяча правой и левой рукой. Отвлекающие приемы. Броски мяча в кольцо.	
34.	Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия.	

35.	Групповые тактические действия в нападении и защите. Командные тактические действия в нападении и защите. Игра.	
<b>Настольный теннис</b>		
36.	Техника безопасности во время занятий настольным теннисом. Упражнения с ракеткой и шариком. Техника подачи толчком.	
37.	Игра толчком справа и слева.	
38.	Атакующие удары по диагонали.	
39.	Атакующие удары по линии.	
40.	Игра в защите.	
41.	Выполнение подач разными ударами.	
42.	Игра в разных направлениях.	
43.	Игра на счет разученными ударами.	
44.	Отработка ударов накатом. Отработка ударов срезкой.	
45.	Поочередные удары левой и правой стороной ракетки. Групповые игры.	
<b>Волейбол</b>		
46.	Верхние и нижние передачи мяча 2-мя руками. Нападающий удар.	
47.	Передача мяча у сетки. Блокирование мяча. Нападающий удар.	
48.	Учебно-тренировочная игра. Соревнования.	
<b>Лёгкая атлетика</b>		
49.	Бег на короткие дистанции.	
50.	Бег по пересечённой местности.	
51.	Челночный бег 3*10.	
52.	С/и «Лапта». Бег на средние дистанции.	
53.	Прыжки в длину с разбега.	
54.	Прыжки в длину с места	
55.	Метания мяча на дальность	
56.	Тестирование	
<b>Футбол</b>		
57.	Удары по мячу. Тренировочная игра.	
58.	Удары по мячу. Тренировочная игра.	

59.	Игра вратаря. Игра.	
60.	План самостоятельных занятий на лето.	

### **6.Литература**

1. Бишаева А.А. физическая культура: учебник для студентов СПОО, осваивающих профессии и специальности-М.,2017
2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся, Москва, «Просвещение», 2011 год.
4. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий
5. Нестеровский Д.И Теория и методика обучения 2004г.,

**Приложение 1 (обязательное)**  
**Контрольные нормативы по общей физической подготовке.**  
 Контрольные нормативы по общей физической подготовке для учащихся  
 возраста **15-18** лет представлены в таблице П.2.1  
 Таблица П. 2.1

№ п/п	Наименование упражнения	Пол учащихся	
		Девочки	Мальчики
1.	Бег 20 м с высокого старта (с)	4,8-5,0	4,6-4,8
2.	Бег 30 м с высокого старта (с)	6,0-6,5	5,5-6,0
3.	Бег 60 м с высокого старта (с)	-	10-10,5

4.	Прыжок в длину с места (см)	150-160	155-165
5.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 с (количество раз)	15-20	15-25
6.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1 мин (количество раз)	30-35	35-45

**Примечание** - в таблице П.2.1 приведены допустимые для данного возраста результаты по выполнению упражнения, более высокий результат говорит о перспективности учащегося, более низкий - наоборот.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке для учащихся возраста **12-13 лет** представлены в таблице П.2.2

Таблица П.2.2

№ п/п	Наименование упражнения	Пол учащихся	
		Девочки	Мальчики
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	4,8-5,0	4,6-4,8
2.	Бег 800 м	-	Без учета времени
3.	Бег 60 м с высокого старта (с)	10-10,5	9,5-10
4.	Прыжок в длину с места (см)	175-180	190-200
5.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1 мин (количество раз)	70-75	80-85
6.	Подъем прямых ног за голову из положения лежа на спине (количество раз)	10-12	15-20
7.	Переход из положения лежа в положение сидя с касанием пальцами рук ступней (количество)	12	18
8.	Разгибание рук в упоре лежа (отжимание)	15-20	20-25

Контрольные нормативы по общей физической подготовке для учащихся возраста **14-15 лет** представлены в таблице П.2.3

Таблица П.2.3

№ п/п	Наименование упражнения	Пол учащихся	
		Девочки	Мальчики
1	Бег 30 м с высокого старта (с)	4,8-5,0	4,3-4,6
2	Бег 1000 м (мин)	4,5 и менее	4,3 и менее



3	Бег 60 м с высокого старта (с)	9,5-10	9-9,5
4	Бег 3000 м	-	Без учета времени
5	Прыжок в длину с места (см)	175-180	190-205
6	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1 мин (количество раз)	90-95	100-105
7	Подъем прямых ног за голову из положения лежа на спине (количество раз)	14-18	20-25
8	Доставание ступней выпрямленных в коленях ног пальцами рук из положения лежа	15-20	25-30
9	Отжимание от пола	20-25	30-35
10	Подтягивание согнутых в коленях ног к груди из виса на гимнастической стенке	10-12	-
11	Подтягивание хватом сверху из виса на перекладине	-	5-8

Контрольные нормативы по общей физической подготовке для учащихся возраста **16-17 лет** представлены в таблице П.2.4

Таблица П.2.4

№ п/п	Наименование упражнения	Пол учащихся	
		Девочки	Мальчики
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	4,3-4,5	4,1-4,3
2.	Бег 60 м с высокого старта (с)	9,1-9,3	8,3-8,5
3.	Бег 3000 м (мин)	Без учета времени	15 и менее
4.	Прыжок в длину с места (см)	190-200	230-240
5.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1 мин (количество раз)	100-105	110-120
6.	Подъем прямых ног за голову из положения лежа на спине (количество раз)	20-25	30-35
7.	Доставание ступней выпрямленных в коленях ног пальцами рук из положения лежа	25	30
8.	Отжимание от пола	25-30	35-40

9.	Подтягивание согнутых в коленях ног к груди из виса на гимнастической стенке	15-25	-
10.	Подтягивание хватом сверху из виса на перекладине	-	10