

Образовательная программа дополнительного образования - программа дополнительного образования детей и взрослых, дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа:

✓ «Общая физическая подготовка»

Образовательная программа разработана и утверждена Организацией.

Образовательная программа дополнительного образования - дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» рассмотрена на заседании Педагогического совета, протокол от 30.08.2018 № 135, утверждена приказом директора СПб ГБПОУ КПСС Ивиляном Имелсем Артемовичем от 29.05.2018 № 29-од.

Представленная образовательная программа «Общая физическая подготовка» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом российской Федерации от 29.12.2012 (ред. от 05.12.2017) № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Письмом Министерства образования Российской Федерации от 18.06.2003 № 28-02-484/16
- «Концепцией развития дополнительного образования детей», утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- «Примерными требованиями к программам дополнительного образования детей» (Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844)
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)
- Приказом Минобрнауки России от 25.10.2013 № 1185 «Об утверждении примерной формы договора об образовании на обучение по дополнительным образовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 24.01.2014 № 31102)
- Распоряжением Комитета по образованию Санкт - Петербурга от 01.03.2017. № 617-р Об утверждении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных учреждениях Санкт –Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию
- Постановлением правительства Санкт-Петербурга от 4.06.2014 № 453 «О государственной программе Санкт-Петербурга "Развитие образования в Санкт-Петербурге» на 2015-2020 годы
- Уставом Санкт-Петербургского государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Колледж «ПетроСтройСервис», утвержденным распоряжением Комитета по образованию от 03.09.2013 № 2024-р.

В соответствии с пп.3 и 4 Статьи 75. «Дополнительное образование детей и взрослых» Главы 10. «Дополнительное образование» Федеральный закон российской Федерации от 29.12.2012 (ред. от 05.12.2017) № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»:

- К освоению дополнительной общеобразовательной программы

допускаются любые лица без предъявления требований к уровню образования.

- Содержание дополнительной общеобразовательной программы и сроки обучения по ней определяются образовательной программой, разработанной и утвержденной Организацией, осуществляющей образовательную деятельность. Содержание дополнительной общеобразовательной программы определяется образовательной программой, разработанной и утвержденной Организацией, осуществляющей образовательную деятельность, в соответствии с федеральными государственными требованиями.

Цели и задачи дополнительной образовательной программы обеспечивает обучение, воспитание, развитие детей.

Дополнительная образовательная программа включает следующие структурные элементы:

1. Титульный лист
2. Общие положения
 - 2.1. Нормативная база разработки Программы
3. Цели и задачи реализации программы
4. Общая характеристика программы
5. Планируемые результаты освоения программы
6. Организационно-педагогические условия
7. Содержание и организация образовательного процесса
 - 7.1. Учебный план
 - 7.2. Учебно-тематический план
 - 7.3. Содержание изучаемого курса.
 - 7.4. Календарный учебный график
 - 7.5. Кадровое обеспечение реализации Программы
 - 7.6. Учебно-методическое и информационное обеспечение реализации Программы
 - Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы
 - Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы:
 - Основные источники
 - Интернет-ресурсы
 - 7.7. Материально-техническое обеспечение реализации Программы
8. Оценочные материалы

Представленные документы согласованы Педагогическим советом СПб ГБПОУ КПСС (протокол от 30.08.2018 № 135) и утверждены приказом директора от 29.05.2018 № 29-од

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа ориентирована на укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие подростков, воспитание морально-волевых качеств, устойчивого интереса к занятиям физической культуры и спорта. Программа по ОФП является одной из форм дополнительной работы по предмету «Физическая культура» и переходной ступенью к специализированным занятиям спортом.

Общая физическая подготовка является основополагающим фундаментом для здорового образа жизни, позволяет всем желающим улучшить свою физическую подготовленность, определить интересы и возможности для специализации в том или ином виде спорта.

Актуальность. Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта. Важным аспектом в освоении образовательной программы «Общая физическая подготовка» является достижение физического совершенства – уровня здоровья и всестороннего развития физических способностей, соответствующих требованиям человеческой деятельности в определенных исторически сложившихся условиях производства, военного дела и других сферах общественной жизни.

Педагогическая целесообразность программы:

Программа позволяет формировать у подростков устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, в целостном развитии своих физических и психических качеств, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Цель - создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья, развитие личности и дальнейшего вовлечения в активные занятия физической культурой и спортом.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучить сознательному и активному отношению к здоровью и здоровому образу жизни как к ценностям;
- обучить основным терминологическим понятиям
- обучить основным элементам физических упражнений, способствующих гармоничному физическому развитию

Развивающие:

- содействовать гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровью учащихся
 - развивать ловкость в самых разнообразных (бытовых, трудовых, спортивных) действиях, умение координировать простые и сложные движения
 - совершенствовать навыки в базовых двигательных действиях, формирование умений их интегрированного использования в игровой, соревновательной деятельности и в самостоятельных занятиях физическими упражнениями;

Воспитательные:

- воспитывать потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;

- способствовать формированию волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой
- воспитывать активность, сознательность и самодисциплину, а на их основе создание дружного, сплоченного коллектива

Условия реализации:

- Возраст детей от 14 лет;
- принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий общей физической подготовкой;
- разновозрастные

Срок реализации:

1 год обучения: 144 часа, 2 раза в неделю по 2 часа

Ожидаемые результаты:

Для 1 года:

Знать:

- цели и задачи физической культуры, ее роль и значение в современном мире, влияние на развитие индивида и общества, а также спорта высших достижений.
- особенности индивидуальной организации, планирования, регулирования, и контроля над физическими нагрузками во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- особенности работы скелетных мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, способы контроля над деятельностью этих систем;
- основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно-массовых мероприятий и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом;

Уметь:

- выполнять упражнения, направленные на развитие выносливости, силы, быстроты, гибкости;
- методически грамотно выполнять упражнения с отягощениями
- выполнять упражнения, направленные на укрепление скелетных мышц для формирования и поддержания правильной осанки
- выполнять упражнения с различными предметами
- осмысленно выполнять упражнения на тренажерах и снарядах с учетом их направленности
- выполнять приемы самостраховки во время выполнения физических упражнений
- владеть методами самоконтроля, измерять пульсовые показатели при выполнении физических упражнений

Способы проверки результатов: сдача нормативов.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН для 1 года бучения:

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	-	2
2.	Гигиена и самоконтроль на занятиях по общей физической подготовке.	2	-	2
3.	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие выносливости	2	16	18
4.	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие гибкости	2	14	16
5.	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие быстроты	2	16	18
6.	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силовых способностей	2	26	28
7.	Физические упражнения на тренажерах	2	26	28
8.	Спортивные игры	4	24	28
9.	Итоговое занятие. Сдача нормативов.	-	4	4
	Итого часов:	18	126	144

Содержание программы для 1 года обучения:

Тема 1. Водное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория. Цели и задачи обучения. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий.

Тема 2. Гигиена и самоконтроль на занятиях по общей физической подготовке.

Теория. Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений, личная гигиена во время занятий, отдых и занятия ОФП.

Тема 3. Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие выносливости

Теория. Правила выполнения упражнений, психологический настрой при выполнении данного вида упражнений, особенности выполнения упражнений, направленных на развитие выносливости.

Практика. Выполнение упражнений, направленных на развитие выносливости (кросс, беговые упражнения, упражнения ритмической гимнастики, упражнения на степ-платформе и т.п.).

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей.

Тема 4. Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие гибкости

Теория. Значение гибкости и подвижности суставов для жизнедеятельности человека. Понятие упражнения «стрейчинг».

Практика. Выполнение упражнений, направленных на развитие гибкости (гимнастические упражнения, упражнения с предметами, упражнения на гимнастической лестнице, упражнения в парах и т.п.)

Тема 5. Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие быстроты

Теория. Правила выполнения упражнений, особенности упражнений, направленных на развитие быстроты.

Практика. Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты (бег на короткие дистанции, челночный бег, прыжковые упражнения и совместные игры между обучающимися с закреплением пройденного т.п.).

Низкий старт; медленный бег, бег на скорость, бег 30м, 60м, 100м, с преодолением препятствий 30-40 см; прыжки в длину и в высоту с разбега различными способами; тройной прыжок с места; передача эстафетной палочки в зоне 20м на прямой и повороте; метание мяча и гранаты на дальность и в цель; кросс 1,5 – 2 км.

Тема 6. Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силовых способностей

Теория. Влияние силовых способностей на здоровье и жизнедеятельность организма человека. Понятие «абсолютная сила», «силовая выносливость». Техника безопасности при выполнении упражнений силовой направленности.

Практика. Выполнение упражнений силовой направленности (упражнения с собственным весом для юношей максимальный вес 90 кг. для девушек до 55 кг. с отягощениями, на снарядах и т.п.).

Тема 7. Физические упражнения на тренажерах

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений на тренажерах. Режимы выполнения упражнений на тренажерах.

Практика. Упражнения на тренажерах для плечевого пояса, мышц нижних конечностей, спины и брюшного пресса.

Гимнастические упражнения на верхний плечевой пояс. Жим штанги сидя на гимнастической скамье. Комплекс упражнений с гантелями на гимнастической скамье. Выполнение комплекса упражнений на тренажерах, на мышцы спины, ног, рук, груди.

Тема 8. Спортивные игры

Теория. Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами игры в баскетбол, волейбол, стритбол, мини-футбол. Двухсторонние игры по упрощенным правилам. Правила игры в баскетбол, волейбол, стритбол, мини-футбол.

Практика: Игра между учащимися. Соревнование.

Прохождение полосы препятствий. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Фазы. Тактические действия в нападении. Учебная игра. Подвижные игры с элементами баскетбола. Подвижные игры с элементами волейбола. Гимнастические элементы (полушпагат, шпагат). Гимнастические элементы («колесо», перекаты, кувырки). Гимнастические элементы («мост», стойка на лопатках). Старты. Стартовый разгон. Бег на короткие дистанции.

Тема 9. Итоговое занятие. Сдача нормативов

Практика. Прыжок в длину с места, тест Купера, сгибание разгибание рук в упоре лежа (девушки), подтягивание на перекладине (юноши), сгибание разгибание туловища из положение сед согнув ноги, челночный бег 5 x 10 м.

Методическое обеспечение для 1 года обучения:

№ п/п	Название темы (базовые разделы)	Форма проведения занятий	Методы и приемы проведения занятий	Дидактические материалы, техническая оснащенность программы	Форма подведения итогов
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	Групповая	Словесные Наглядные	Наглядный материал	Опрос Беседа
2.	Гигиена и самоконтроль на занятиях по общей физической подготовке	Групповая	Словесные Наглядные	Плакаты, карты, таблицы.	Опрос. Дискуссия
3.	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие выносливости	Групповая	Словесный Наглядные Игровые	Спортивный инвентарь	Педагогическое наблюдение Обсуждение
4.	Общеразвивающие упражнения направленные на развития гибкости	Групповая	Словесные Наглядные	Плакаты, карты, таблицы.	Беседа Опрос Дискуссия
5.	Общеразвивающие упражнения направленные на развитие быстроты	Групповая Индивидуальная	Объяснительные – иллюстративные, словесно – наглядные.	Плакаты, карты, таблицы.	Педагогическое наблюдение Опрос Дискуссия
6.	Общеразвивающие упражнения направленные на развитие силовых способностей	Групповая Индивидуальная	Объяснительные – иллюстративные, словесно – наглядные	Спортивный инвентарь	Педагогическое наблюдение Опрос Дискуссия
7.	Физические упражнения на тренажерах	Групповая	Словесные Наглядные	Спортивный инвентарь	Опрос
8.	Спортивные игры	Индивидуальная Групповая	Наглядные Словесные Практические	Спортивный инвентарь	Педагогическое наблюдение
9.	Итоговое занятие. Сдача нормативов.	Групповая	Словесные Практические	Спортивный инвентарь	Педагогическое наблюдение

Литература для педагога:

1. Мейсон Г.Б., Любомирский Л.Е. Методика физического воспитания школьников. – М.: Просвещение, 2005.
2. Гришина Ю.А. Общая физическая подготовка. – М.: Феникс, 2010. – 256 с.
3. Гришина Ю.И. Основы силовой подготовки.- М.: Феникс, 2011. – 288 с.
4. Маргазин В.А., Семенов О.Н. Гигиена физической культуры и спорта. – М., 2010. – 192 с.
5. Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. Физическая культура и физическая подготовка. – М., 2009. – 432 с.
6. Вайнек Ю. Спортивная анатомия. – М.:Академия, 2008. – 304 с.
7. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика. Теория и методика. – М.: ФиС, 2009. – 432 с.

Литература для обучающихся:

1. Зайцева И. Фитнес. 19 программ для коррекции фигуры. – М.:Эксмо, 2011. – 192 с.
2. Лапутин А.Н. Обучение спортивным движениям. – Киев: Здоровье, 2000. – 216 с.
3. Пушкин В. Гимнастика для спины. - М.:Эксмо, 2012. – 32 с.
4. Пушкин В. Гимнастика для шеи. - М.:Эксмо, 2012. – 32 с.
5. Кудрявцев А. Растяжка для всех видов спорта. - М.:Эксмо, 2012.- 288 с.

Материально – техническое обеспечение:

1. Спортивный зал 24 X 12м.
2. Волейбольные стойки;
3. Волейбольная сетка с антеннами;
4. Волейбольные мячи;
5. Скакалки;
6. Тренажерный зал;
7. Баскетбольные мячи, мячи для большого тенниса, бадминтон;
8. Гимнастические скамейки;
9. Гимнастическая стенка;
10. Многопролетная перекладина;
11. Метбольные мячи (разного веса);
12. Гантели (разного веса), эспандеры;
13. Велотренажер, беговая дорожка.