



ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ «МОСКОВИЯ»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАПОУ МО
«Профессиональный колледж «Московия»
С.М. Нерубенко
2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО_СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

г. Домодедово
2023 год

Программа разработана в целях реализации системы дополнительного образования в колледже; расширяет возможности студентов в выборе занятий в соответствии с их интересами, склонностями и потребностями; для самостоятельного выбора студентами направления и характера их деятельности; организация деятельности обучающихся по усвоению знаний, формированию умений и компетенций; создание педагогических условий для формирования и развития творческих способностей, удовлетворения потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, укреплении здоровья, организации свободного времени, профессиональной ориентации; обеспечение достижения обучающимися результатов освоения дополнительных общеобразовательных программ

Согласовано

Зам. директора по УВР ГАПОУ МО

«Профессиональный колледж «Московия»

 О.К. Панова

«01»  2023

Рассмотрено

на заседании ПЦК (методического

объединения кураторов учебных групп)

Протокол № 1 от 30.08. 2023 г.

Разработчики программы – преподаватели УД «Физическая культура»:

- Юдаева Марина Викторовна, руководитель физического воспитания, руководитель студенческого спортивного клуба «Московия»; преподаватель высшей квалификационной категории

- Купцов Савелий Альбертович, преподаватель учебной дисциплины «Физическая культура»

- Харькина Любовь Михайловна, преподаватель учебной дисциплины «Физическая культура»

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ	
1.1. Область применения программы	4
1.2. Место дополнительного образования в системе воспитания студентов	4
1.3. Актуальность, педагогическая целесообразность программы	5
1.4. Цели и задачи программы дополнительного образования	7
1.5. Результаты обучения по программе дополнительного образования	10
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ	
2.1. Структура общеразвивающей программы	10
2.2. Содержание общеразвивающей программы	11
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ	
3.1. Требования к материально-техническому обеспечению	15
3.2. Информационное обеспечение обучения: перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы	15

**ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

1.1. Область применения программы

Программа по обеспечению реализации дополнительных общеразвивающих программ, направлена на реализацию дополнительного образования и не является частью основной профессиональной образовательной программы по специальности.

Программа направлена на гармоничное развитие студентов. Реализация программы способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья обучающихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей организма: улучшению функционального состояния организма, повышению физической и умственной работоспособности; снижению заболеваемости. Вид профессиональной деятельности: педагогическая деятельность в дополнительном образовании детей и взрослых.

Отличительные особенности дополнительной программы:

в отличие от основной образовательной программы, программа разработана с учетом интересов студентов (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей)

Программа предназначена для студентов колледжа, I – III курсов, возраст обучающихся 15-18 лет, срок реализации программы 1 год.

Занятия проводятся по расписанию занятий дополнительного образования, программа рассчитана на учебный год; 216 часов в год.

Форма организации деятельности студентов – групповая, коллективная.

Методы обучения – словесные, наглядные, практические, комбинированные.

1.2. Место дополнительного образования в системе воспитания студентов

Программа дополнительного образования придерживается следующих принципов:

- социальная гарантия государства на качественное и безопасное дополнительное образование обучающихся;
- общественно-государственное партнерство в целях расширения вовлеченности студентов в дополнительное образование;
- реализация права на развитие личностного и профессионального самоопределения студентов в конструктивной и личностно-образующей деятельности;
- преемственность и непрерывность дополнительного образования, обеспечивающий возможность продолжения образовательных траекторий на всех возрастных этапах.
- Занятия носят систематический характер

«Дополнительное образование - вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей студента в интеллектуальном, духовно-нравственном, физическом и (или) профессиональном совершенствовании и не сопровождается повышением уровня образования».

Программа воспитывает морально-волевые качества и устойчивый интерес к занятиям, способствует повышению уровня силовой подготовки, имеет разностороннее воздействие на организм человека. С помощью физических, гимнастических упражнений успешно совершенствуются функции всех органов человека; можно успешно решать задачи общего физического развития и разностороннего совершенствования двигательных способностей человека. Широкое использование различных движений, обеспечивающих всестороннее и гармоничное развитие функциональных систем организма и физических качеств (силы, гибкости, выносливости).

1.3. Актуальность, педагогическая целесообразность программы дополнительного образования

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на

свободный выбор студента интересующих его видов и форм деятельности, развитие его представлений о морали и нравственности.

Актуальность программы

Общая физическая подготовка является средством физического и духовного воспитания обучающихся. Занятия по ОФП применяются в различных звеньях физкультурного движения, 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 – это развитие и повышение физической культуры обучающегося, укрепление здоровья, формирование моральных и волевых качеств, навыков общественного поведения.

Программа по общей физической подготовке (ОФП) составлена на основе материала, который студенты изучают по УД «Физическая культура» в общеобразовательном цикле основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования, дополняя ее с учётом интересов студентов к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

При правильной организации педагогического процесса, опирающегося на социальную, педагогическую, организационную, методическую и спортивно - оздоровительную его составляющие, появляется возможность создания студенту «ситуации успеха». На основе успешного опыта раскрытия личности в рамках объединения по ОФП обучающийся будет более целенаправленно самореализовывать себя в условиях взрослой жизни.

«Здоровое поколение сегодня — стабильность страны завтра»

Это обеспечение двигательной активности студентов, улучшение самочувствия, состояние здоровья, коррекции телосложения, достижение физического и психологического комфорта, привлечение к здоровому образу жизни обучающихся. ОФП позволяет успешно исправлять недостатки физического развития занимающихся.

Одним из актуальных социальных вопросов в настоящее время является охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения. Как для отдельного человека, так и для общества в целом, самое дорогое богатство – здоровье.

В основе здоровья лежит способность организма приспосабливаться к изменяющимся условиям внешней среды. Фундамент здоровья и формирования тела закладывается в подростковом возрасте, а дальнейшая работа в колледже способствует целенаправленному развитию функциональных возможностей подросткового организма, обеспечивает повышение его устойчивости к неблагоприятным воздействиям.

Сущность физкультурно-оздоровительной работы в колледже состоит в том, чтобы для каждого возраста, каждого студента выбрать подходящую форму двигательной активности. Ведь именно она является основным фактором, определяющим уровень обменных процессов в организме и, соответственно, состояние мышечной и сердечно-сосудистой систем.

Педагогическая целесообразность

Программа позволяет удовлетворять обусловленные юношеским возрастом потребности в физическом развитии, повышении уровня самоконтроля и самооценки

Содержание программы способствует развитию компетенций, необходимых в жизни и профессии/специальности.

Физическая культура – одна из составляющих общей культуры человека, которая во многом определяет его отношение к учебе, поведение в быту, в общении; программа помогает найти себя обучающемуся в быстроменяющемся мире событий и информации, закалить волю и характер, стать сильнее, благороднее, мудрее, научиться находить оптимальные решения в различных ситуациях с помощью занятий физической культурой.

Компетентный подход в области физической культуры поможет реализовать задачи современного уровня, способствуя формированию ключевых компетенций обучающихся.

Под ключевыми компетенциями понимается целостная система универсальных знаний, умений, навыков, а также опыт самостоятельной деятельности и личной ответственности обучающихся

Ключевые компетенции

– способность работать самостоятельно без постоянного руководства (это проявляется при занятиях общей физической подготовкой, легкой атлетикой, плаванием, лыжной подготовкой)
- способность брать на себя ответственность по собственной инициативе (брать на себя роль лидера команды в игровых видах спорта в нестандартных условиях, особенно).

Обобщенные предметные умения: к ним относятся умения выполнять правильно физические упражнения (техника выполнения упражнений, бега, прыжков и т.д.)

Прикладные предметные умения: это умение выполнять физические упражнения вне урока (на практике, на службе в армии, в туристических походах, на различных состязаниях, в экстремальных ситуациях, связанных с угрозой для жизни человека).

Жизненные навыки – необходимы для поддержания здорового образа жизни посредством занятий физическими упражнениями, в нестандартных ситуациях

(переправиться через водную преграду, когда нет плавсредств, оказать первую доврачебную помощь пострадавшему и т.д.)

Все это можно назвать функциональной грамотностью в области физической культуры.

Занятия в спортивной секции будут способствовать формированию общих компетенций, включающих в себя способность:

ОК 2. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 3. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК6. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

Систематические занятия по программе общей физической подготовки позволяют решить следующие задачи:

-развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

– формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

– овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания.

– овладение системой профессионально и жизненно-значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

– знания о занятиях общей физической подготовкой их роли и значение в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

Содержание программы направлено на достижение следующих умений:

– выполнять физические упражнения разной функциональной направленности, с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

– осуществлять технические приемы и двигательные действия, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности;

– выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и/или адаптивной (лечебной) физической культуры;

– выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

– проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

– преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

– выполнять приемы страховки и самостраховки;

– осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах;

– использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

– владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.

1.3. Цели и задачи, требования к результатам

Главной целью физического воспитания является удовлетворение естественной биологической потребности подростков в движении, достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития. Достижение этой цели невозможно без постоянного поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы, одной из них являются секционные спортивные занятия.

Основные принципы программы:

- Учёт индивидуальных особенностей занимающихся, показатели их развития, уровня развития физических качеств, рекомендации врачей;
- Занятия строятся с постепенным увеличением нагрузки за счёт увеличения дозировки и интенсивности работы
- Занятия носят систематический характер

Цель данной программы – сохранение и укрепление физического и психического здоровья занимающихся, создание условий для удовлетворения их естественной потребности в движении и дозирование физической нагрузки с учётом состояния здоровья и функциональных возможностей организма; развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой; оздоровление обучающихся путём повышения их физической подготовленности

Для достижения цели программа решает следующие **задачи**:

Педагогические

- изучение правил спортивной гигиены питания и закаливания.
- научить составлению комплексов упражнений для направленного развития определенных групп мышц.
- обеспечить тренировку всех систем и функций организма занимающихся, (сердечно-сосудистой, дыхательной систем, обменных и терморегляционных процессов) через специально организованные оптимальные для данного возраста физические нагрузки.
- укреплять мышечный тонус в двигательной активности.
- укрепить мышечный тонус занимающихся, путём интенсификации его двигательной активности и постепенного увеличения физической нагрузки на скелетную мускулатуру.
- удовлетворять естественную потребность занимающихся, в разных формах двигательной активности.
- развитие общей выносливости организма занимающихся и их физических качеств.

Развивающие

- совершенствование прикладных жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазании; обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- развитие общей физической подготовленности
- формирование навыков дисциплины и самоорганизации;
- развитие двигательных качеств: силы, выносливости, координации, гибкости.
- формирование правильной осанки, пропорционального телосложения, увеличение силовых показателей и мышечного объёма.

Воспитательные

- воспитание воли настойчивости и целеустремлённости.
- воспитание самостоятельно заниматься.
- формирование здорового образа жизни, укрепления здоровья.
- воспитание умения работать в коллективе, общаться с ровесниками

Выполнение задач, состоящих перед объединением, предусматривает следующие основные направления работы:

- проведение теоретических занятий (лекции, беседы, просмотр и обсуждение учебных кинофильмов);
- проведение практических занятий (общая и специальная физическая подготовка, обучение основам техники и тактики);
- организация контрольных занятий и участие в соревнованиях;

-осуществление санитарно-гигиенического и врачебного контроля, восстановительно-профилактических мероприятий.

Формирование компетентного подхода в рамках физического воспитания студентов

Формирование личностной компетенции

для достижения целей физического воспитания - воспитание бережного отношения к собственному здоровью, приобретение умений и навыков в индивидуальных занятиях физической культурой, ориентированных на повышение работоспособности, предупреждение заболеваний; определение индивидуальных особенностей физического развития и подготовленности; понимание значения здорового образа жизни; профилактика вредных привычек средствами физической культуры.

Общекультурная, личностная компетентность - усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации. Знание особенностей индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями; владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями; умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности; полученные знания помогут обучающимся при самостоятельных занятиях физической культурой.

Студент, который приобрел дополнительные знания в области физической культуры понимает, насколько важно знать, как правильно распределить нагрузку, какие могут быть положительные и отрицательные моменты в ходе выполнения того или иного двигательного упражнения; становится более просвещенным в области физической культуры, что позволяет избежать ситуации, которые могут нанести вред его здоровью.

Формирование социальной компетенции

знание особенностей физической работоспособности человека, факторов положительного влияния физических упражнений на здоровье и формирование здорового образа жизни; обогащение двигательного опыта профессионально-прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности, это общая и прикладная физическая подготовка (овладение техникой туризма, навыками ориентирования, комплексы ОФП).

Формирование учебно-познавательной компетенции

познание основ физического развития и воспитания с целью формирования духовно богатой и физически здоровой личности; приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом; знание основ личной и общественной гигиены; владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки, регулярных занятий спортом; умение использовать средства физической культуры для подготовки к профессиональной деятельности; владение современными требованиями к научной организации труда и отдыха (контролировать свое физическое состояние при выполнении различных упражнений).

Формирование коммуникативной компетенции

владение разными видами информации; умение вести дискуссию по проблемам развития спорта и занятий физической культурой; выработка собственной позиции по данным вопросам; умение анализировать и оценивать свою деятельность, деятельность соперников; применять различные способы взаимодействия с окружающими людьми и событиями, навыки работы в группе. Формирование этой компетенции происходит через организацию деятельности обучающихся на занятиях: это работа в парах, тройках, командах.

Умение работать в команде – одно из ключевых качеств личности, востребованное сегодня на рынке труда как никогда. Возможно, ли создать, провести Олимпийские игры в одиночку? Масштабные задачи требуют привлечения масштабных человеческих ресурсов и не просто привлечения, а их слаженной совместной работы. Отсюда и вытекает естественная потребность организаций в людях, способных работать в команде. Именно на учебных занятиях по физической культуре, осваивая такие виды спорта как волейбол, футбол, баскетбол формируется умения командной игры, командного взаимодействия. Командные игры могут заставить участников почувствовать преимущества командной работы и сформировать

командный дух, который, в конечном счете, работает на результат. Очень важным механизмом в формировании эффективно работающей команды, являются игры - соревнования между учебными группами, курсами, студентами из других учебных заведений, так как именно здесь находит свое воплощение ряд важнейших потребностей каждого человека - участника группы. Командные игры являются эффективным средством формирования одной из основных черт личности - самооценки человека и оценки поведения людей с точки зрения моральных правил и норм. Подобные игры, показывают свой уровень физического развития, и при умелой поддержке преподавателя может являться хорошим мотивом для самосовершенствования.

Выводы:

1. Введение компетентного подхода требует серьезных изменений и в содержании образования, и в осуществлении образовательного процесса, и в практике работы педагога дополнительного образования.
2. Целью обучения становится не процесс, а достижение обучающимися определенного результата. Содержание занятий внутри программы подбирается педагогическим работником под сформулированный результат. Меняются так же и подходы к оценке — в процедуру оценивания включается наблюдение за деятельностью обучающихся.
3. Занятия физической культурой носят деятельностный характер, акцент делается на обучение через практику, продуктивную работу студентов в группах по интересам, выстраивание индивидуальных траекторий, развитие самостоятельности обучающихся и личной ответственности за принятие решений.

Воспитательная работа и психологическая подготовка

Главной задачей в занятиях с обучающимися является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием их волевых качеств. Надо понимать психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса. Психологическая подготовка к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований, в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является руководителя спортивной секции, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания спортсменов во многом определяется способностью педагога дополнительного образования – руководителя спортивной секции повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний руководителя спортивной секции, дисциплинированное поведение на тренировочных занятиях, в колледже и дома — на все это должен постоянно обращать внимание педагог дополнительного образования. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать обучающегося, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий со студентами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основной задачей которого является и владение обучающимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и

других дисциплин. Средства и методы психологической подготовки по содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические - убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие;
- психологические — ментальные, социально-игровые;
- психофизиологические — аппаратурные, психофармакологические, дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на:

- средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы,
- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- на эмоциональную сферу.

В ходе реализации программы обучающиеся:

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, сдача норм ГТО

Результаты обучения по программе дополнительного образования

Результатом обучения является формирование и принятие обучающимся основ здорового образа жизни, укрепление здоровья студентов, участие в общегородских мероприятиях, районных и региональных мероприятиях (достижения – призовые места), формирование позитивного отношения студентов к базовым ценностям нашего общества и социальной реальности в целом.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ

2.1. Объем занятий и виды работ

Вид работы	Объем часов
Педагогическая нагрузка (всего), в том числе	216
- теоретическое обучение	12
- практические занятия, тренировочные занятия	202
Результат: участие студентов в соревнованиях; мероприятиях физкультурной, спортивной и спортивно- массовой направленности	

2.2. Тематический план и содержание занятий (содержание общеразвивающей программы)

Наименование занятий (тем)	Содержание материала, практические занятия	Объем часов
1	2	3
Тема 1. Знакомство с группой. Правила безопасного поведения на занятиях.	Вводное занятие. Сведения по истории, теории и методике физической культуры. Инструктаж по технике безопасности, отсутствие медицинских противопоказаний, форма для занятий, режим занятий, о первой медицинской помощи при травмах. Об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях. Тестирование.	3
Тема 2. Подвижные игры	Подвижные игры «Гретий лишний» и др. Подвижные игры по выбору студентов. Подвижные игры с мячом.	3
Тема 3. Санитарно-гигиенические знания. Подготовка спортсмена.	Привитие навыков гигиены. Воспитание трудолюбия и дисциплины. Краткие сведения о строении и функциях организма. Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Вредные привычки – смертельны для организма.	3
Тема 4. Отягощения	Сведения о технике и тактике различных видов спорта. Виды отягощений, подбор рабочего веса отягощения. Анализ собственного результата.	3
Тема 5. Упражнения с повышением нагрузки	Практика выполнение упражнений с повышением нагрузки, запись выполненного упражнения в дневник тренировок.	3
Тема 6. Упражнения с повышением нагрузки	Подготовка организма к выполнению упражнения с максимальной нагрузкой. Обеспечение страховки и самостраховки.	3
Тема 7 . ЗОЖ	Составляющие ЗОЖ. Самоконтроль при физических занятиях. О врачебном контроле и самоконтроле.	3
Тема 8. Подтягивание	Подтягивание на перекладине (количество раз). Прыжок в длину с места (см).	3
Тема 9. Базовые упражнения	Показ основных (базовых) упражнений. Подбор веса отягощения. Гигиена, закаливание, режим дня и питание.	3
Тема 10. Увеличение отягощений	Система постепенного увеличения отягощений. Принцип «пирамиды». Анализ собственного результата.	3
Тема 11. Тренировочный комплекс	Техника выполнения упражнений с использованием собственного веса. Правила питания в процессе тренировок. Правила составления тренировочного комплекса упражнений. Питьевой режим во время тренировки.	3
Тема 12. Упражнения для плечевого пояса	Комплекс упражнений для плечевого пояса с использованием собственного веса.	3
Тема 13. Упражнения для мышц спины	Комплекс упражнений для мышц спины с использованием собственного веса.	3
Тема 14. Упражнения для мышц ног	Комплекс упражнений для мышц ног с использованием собственного веса.	3
Тема 15. Упражнения для брюшного пресса	Комплекс упражнений для брюшного пресса с использованием собственного веса.	3

Тема 16. Упражнения на «растяжку»	Комплекс упражнений «на растяжку» с использованием собственного веса и помощи партнера.	3
Тема 17. Комплекс упражнений для плечевого пояса	Комбинированный комплекс упражнений для плечевого пояса.	3
Тема 18. Комплекс упражнений для мышц спины	Комбинированный комплекс упражнений для мышц спины.	3
Тема 19. Комплекс упражнений для мышц ног и брюшного пресса	Комбинированный комплекс упражнений для мышц ног и брюшного пресса.	3
Тема 20. Комплекс упражнений на «растяжку»	Комбинированный комплекс упражнений «на растяжку». Правила восстановления после тренировок.	3
Тема 21. Раздельная тренировочная программа	Раздельная тренировочная программа (основные понятия). Правила построения РТП.	3
Тема 22. Упражнения со свободным весом	Правила выполнения упражнений со свободным весом (гантелями и штангой).	3
Тема 23. Правила страховки	Правила страховки при выполнении упражнений с гантелями и штангой.	3
Тема 24. Правила подбора веса	Правила подбора веса штанги и гантелей. Выполнение упражнений со свободным весом.	3
Тема 25. Комплекс упражнений со свободным весом	Комплекс упражнений со свободным весом для мышц плечевого пояса. Комплекс упражнений со свободным весом для мышц плечевого пояса и ног.	3
Тема 26. Комплекс упражнений со свободным весом	Комплекс упражнений со свободным весом для мышц спины и рук. Выполнение упражнений в круговом цикле.	3
Тема 27. Комбинированный комплекс упражнений	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц плечевого пояса.	3
Тема 28. Подвижные игры	Сохранение равновесия (тест). Подвижные игры с предметами «Космонавты», «Догони мяч» и др.	3
Тема 29. Комбинированный комплекс упражнений	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц брюшного пресса.	3
Тема 30. Комбинированный комплекс упражнений	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и бицепса.	3
Тема 31. Штанга	Жим штанги, лежа (кг, количество раз). Подъём туловища из положения, лежа (количество раз за 1 мин)	3
Тема 32. Комбинированный комплекс упражнений	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины плеч и трицепса.	3
Тема 33. Комбинированный комплекс упражнений	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц ног и брюшного пресса.	3

Тема 34. Комбинированный комплекс упражнений	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины и бицепса.	3
Тема 35. Комбинированный комплекс упражнений	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и спины.	3
Тема 36. Приседания	Приседания (количество раз за 1 мин). Сгибание и разгибание рук от пола.	3
Тема 37. Круговая тренировка	Правила построения круговой тренировки, выбор последовательности упражнений.	3
Тема 38. Тренировка с увеличением отягощения	Правила построения тренировки с постепенным увеличением отягощения (по принципу «пирамиды»).	3
Тема 39. Комплекс упражнений	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц груди и бицепса.	3
Тема 40. Круговой комплекс упражнений	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц плечевого пояса.	3
Тема 41. Комплекс упражнений по принципу «пирамида»	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц спины плеч и трицепса. Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц ног.	3
Тема 42. Круговой комплекс упражнений	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц брюшного пресса.	3
Тема 43. Комплекс упражнений по принципу «пирамида»	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц спины и бицепса. Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины плеч и трицепса.	3
Тема 44. Круговой комплекс упражнений	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и бицепса.	3
Тема 45. Комплекс упражнений по принципу «пирамида»	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц груди и мышц ног.	3
Тема 46. Комплекс упражнений по принципу «пирамида»	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц спины и мышц ног.	3
Тема 47. Эстафеты	Эстафеты с использованием предметов. Подвижные игры по выбору студентов.	3
Тема 48. Бег	Сохранение равновесия (тест). Челночный бег (3x10) тест.	3
Тема 49. Комплекс упражнений -закрепление навыков.	Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп мышц. Комплекс упражнений методом статических усилий для всех групп мышц. Закреплять навыки выполнения всего комплекса упражнений.	3
Тема 50. Контроль физической подготовленности	Контроль физической подготовленности: подтягивание, приседания, прыжок в длину с места.	3
Тема 51. Гимнастические упражнения	Скакалка, гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка.	3
Тема 52. Подвижные игры	Подвижная игра «Перестрелка». Самоконтроль при физических занятиях.	3
Тема 53. Подвижные игры	Подвижные игры большой интенсивности. Подвижные игры по выбору обучающихся.	3

Тема 54. Контроль физической подготовленности	Контроль физической подготовленности: Жим штанги, лежа (1 раз максимальный вес), подъем туловища (пресс).	3
Тема 55. Комбинированный комплекс упражнений	Комбинированный комплекс упражнений для мышц ног и брюшного пресса. Комплекс упражнений со свободным весом для мышц ног	3
Тема 56. Комбинированный комплекс упражнений	Комбинированный комплекс упражнений для плечевого пояса	3
Тема 57. Комбинированный комплекс упражнений	Комбинированный комплекс упражнений «на растяжку». Правила восстановления после тренировки.	3
Тема 58. Круговая тренировка	Использование круговой тренировки в тренировочном цикле.	3
Тема 59. Специальная физическая подготовка	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты	3
Тема 60. Упражнения	Упражнения на гибкость, ловкость, выносливость.	3
Тема 61. Спортивные игры	Спортивные игры, двусторонние игры	3
Тема 62. Подвижные игры	Закаливание - польза для организма. Подвижные игры по выбору студентов.	3
Тема 63. Упражнения с максимальной нагрузкой	Расчет предельного отягощения. Функциональные ограничения на выполнение предельных отягощений. Подготовка организма к выполнению упражнения с максимальной нагрузкой.	3
Тема 64. Общеразвивающие упражнения	ОРУ (общеразвивающие упражнения), упражнения на перекладине ходьба и бег на беговой дорожке, упражнения на растяжку	3
Тема 65. Гимнастика	Дыхательная гимнастика. Корригирующая гимнастика.	3
Тема 66. Упражнения	Выполнение упражнений с использованием собственного веса для различных групп мышц.	3
Тема 67. Комбинированный комплекс упражнений	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц брюшного пресса.	3
Тема 68. Кроссовая подготовка	Упражнения для развития общей выносливости. Кроссовая подготовка.	3
Тема 69. Комплекс ритмической гимнастики	Выполнение комплексов ритмической гимнастики. Развитие общей выносливости.	3
Тема 70. Комплекс ритмической гимнастики	Выполнение комплексов ритмической гимнастики. Показательные выступления в комплексах ритмической гимнастики.	3
Тема 71. Круговой комплекс упражнений	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц брюшного пресса; круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц ног и рук.	3
Тема 72. Итоговое занятие	Подведение итогов годичного тренировочного цикла. Анализ достигнутых результатов. Показательные выступления.	3
ВСЕГО:		216

3. Условия реализации программы

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Спортивный зал, спортивный инвентарь, оборудование.

3.1.1. Оборудование:

- Стенка гимнастическая
- Перекладина
- Скамейка гимнастическая
- Коврик гимнастический
- Гимнастические маты
- Скакалка гимнастическая
- Палка гимнастическая
- Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
- Мячи баскетбольные, волейбольные
- Аптечка медицинская

3.1.2. Действующая нормативно-техническая и технологическая

документация:

- правила техники безопасности при занятиях физической культурой.

3.2. Учебно-методический комплекс, систематизированный по компонентам

3.2.1. Нормативный компонент:

- программа;

3.2.2. Общеметодический компонент:

Методические рекомендации:

- по управлению самостоятельной внеаудиторной работой студентов;

3.2.3. Методический компонент по темам:

- методические разработки сценариев проведения различных видов занятий с применением современных технологий обучения;
- терминологические словари разных типов;

3.2.4. Методический компонент контроля знаний и умений:

- тесты по темам;

Тесты для определения скоростно-силовых качеств

Прыжок в длину с места

Этот тест можно проводить в физкультурном зале на поролоновом мате, на котором нанесена разметка через каждые 10 см. Тестирование проводят два человека. Первый объясняет задание и следит за тем, чтобы ребенок принял исходное положение для прыжка, дает команду «прыжок»; второй с помощью сантиметровой ленты замеряет длину прыжка.

Студент встает у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние. При приземлении нельзя опираться руками сзади. Педагог измеряет расстояние от линии старта до пятки «ближней ноги» с точностью до 1 см. Делаются две попытки, в протокол заносится лучший результат.

Следует давать качественную оценку прыжка по основным элементам движения: исходное положение, энергичное отталкивание ногами, взмах руками при отталкивании, группировка во время полета, мягкое приземление с перекатом с пятки на всю стопу. Если студент после приземления упал или сделал шаг назад, то засчитывается попытка и фиксируется тот результат, который отмечается в момент постановки ног на опору.

Тесты для определения ловкости и координационных способностей

Челночный бег 3 раза по 10 м

Данный тест помогает определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Студент встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент педагог включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 штук). Студент обегает каждый кубик, не задевая его. Фиксируется общее время бега.

Тест на координационные способности

Сохранение равновесия

Студент встает в стойку (носок сзади стоящей ноги примыкает к пятке впереди стоящей ноги) и пытается при этом сохранить равновесие. Студент выполняет задание с открытыми глазами. Время удержания

Тест на гибкость

Наклон вперед из положения стоя

Тест характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок.

Студент встает на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Дается задание наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придержать педагог). Второй педагог по линейке, установленной перпендикулярно скамье, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если студент не дотянулся до нулевой отметки (поверхность скамьи), то результат засчитывается со знаком минус.

На каждом занятии реализуются и общие задачи, такие как совершенствование опорно-двигательного аппарата, функциональных возможностей всех органов и систем, развитие мышления, воображения, воспитание положительных моральных качеств и взаимоотношений.

3.3. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий основной и дополнительной литературы:

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко. - М.: Альфа-М, ИНФРА-М, 2012. - 336 с.
2. Антонова Э.Р., Общеразвивающие упражнения, комплексы, методические рекомендации, 2021
3. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура, Учебник, М., КноРус, 2020
4. Германов Г.Н., Корольков А.Н. Сабирова И.А. Теория и история физической культуры и спорта, учебное пособие для СПО, М: Юрайт, 2019
5. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / И.С. Барчуков и др. - М.: Советский спорт, 2013. - 431 с.
6. Зайцев А.А., Зайцева В.Ф., Луценко С.Я. Элективные курсы по физической культуре: практическая подготовка, М.: Юрайт, 2020
7. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования / А.А. Бишаева. - М.: ИЦ Академия, 2012. - 304 с.
8. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2013. - 240 с.
9. Дианов, Д.В. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью / Д.В. Дианов, Е.А. Радугина, Е. Степанян. - М.: КноРус, 2012. - 184 с.
10. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения: Учебное пособие / С.П. Евсеев и др. - М.: Советский спорт, 2014. - 298 с.
12. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Ю.П. Кобяков. - Рн/Д: Феникс, 2012. - 252 с.
13. Мельников, П.П. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) / П.П. Мельников. - М.: КноРус, 2013. - 240 с.
14. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 424 с.
15. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев - М.: ИЦ Академия, 2013. - 176 с.

Интернет-ресурсы (адрес, название и описание ресурса)

<http://www.fizkulturaravshkole.ru/> - «Физкультура» (в помощь преподавателям УД «Физическая культура», руководителям физвоспитания, студентам ВУЗов и СУЗов, любителям здорового образа жизни; отражена классика преподавания физической культуры, а также современные методы и приёмы)