

Министерство образования Московской области

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Московской области «Егорьевский техникум»

Утверждаю:  
И.о. директор АПОУ МО  
«Егорьевский техникум»  
О.В. Иванова  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024г.




Дополнительная общеразвивающая программа  
спортивной секции  
«Общая физическая подготовка»

Возраст обучающихся - 15 - 18 лет  
Срок реализации программы - 1 год


Егорьевск  
2024 г.

Рассмотрено  
на заседании методической комиссии педагогов  
дополнительного образования  
(руководителей кружков)  
Председатель ЦМК

  
\_\_\_\_\_ С.А. Кривяков  
Протокол № \_\_\_\_\_  
от 28.08 \_\_\_\_\_ 2024г.

Организация-разработчик:  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Московской области «Егорьевский техникум»

Разработчик:  
Панкратьева Маргарита Александровна, преподаватель физической культуры  
ГАПОУ МО «Егорьевский техникум» \_\_\_\_\_

Внутренняя экспертиза:  
Зверобоева Елена Борисовна, заместитель директора по воспитательной работе  
ГАПОУ МО «Егорьевский техникум»  \_\_\_\_\_

## СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка

II. Учебный план

III. Содержание изучаемого курса

IV. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

V. Список литературы



## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность, она ориентирована на студентов 1-3 курсов, в связи с чем при подборе упражнений и нагрузок необходимо учитывать возрастные особенности и разный уровень подготовки студентов.

С каждым годом все больше людей приобщается к регулярным занятиям физическими упражнениями, которые становятся неотъемлемой частью их жизни. В современных условиях жизни выносливость и сильные мышцы — тот резерв, который помогает человеку противостоять натиску нервных и физических перегрузок, неизменно сохранять хорошее самочувствие, всегда быть доброжелательным. И в студенческие годы важно понять и принять эти простые истины, так как высокое эмоциональное напряжение, быстрые ритмы, постоянные умственные перегрузки требуют выхода скопившейся в организме напряженности, эмоциональной разрядки через физические упражнения.

Занятия по общей физической подготовке позволяют обеспечивать студентам длительные сохранения физической и умственной работоспособности, создавать условия для высокопроизводительного труда.

Общая физическая подготовка (ОФП) подразумевает собой систему занятий физическими упражнениями, направленную на развитие всех физических качеств в их гармоничном сочетании.

К основным средствам ОФП относят физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

Общая физическая подготовка способствует укреплению здоровья, совершенствованию работы всех органов и систем организма человека, развитию основных двигательных качеств (быстроты, выносливости, гибкости, силы, ловкости), содействует накоплению двигательного опыта и познанию своих двигательных возможностей.

Необходимо отметить, что организация общей физической подготовки с учетом интересов личности и ее физических возможностей во многом определяют появление новообразований личности в юношеском возрасте: открытия своего внутреннего мира, становления более или менее устойчивого образа «Я» связанного с развитием самосознания и появлением особого отношения к своей личности. Без становления персональной «картины мира» со всем порождающим ее комплексом сознания и самосознания невозможно обеспечить «ни развития научного теоретического мышления, ни способности к учению в мире научного знания».

Содержание программы основано на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации:

- требования к результатам освоения образовательной программы по «Физической культуре» основного общего образования (ГОС и ФГОС);
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020г.;
- Поручение Президента Российской Федерации от 02.10.2007г. №ПР-1766 «О развитии физической культуры и спорта в образовательных учреждениях России»;
- Положение «Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020года» в отношении модернизации системы физического воспитания детей, подростков, молодежи, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 07.08.2009года №1101-ф.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2010г. №889;
- Методические рекомендации при подготовке учебных программ по предмету «Физическая культура» приказ Министерства образования и науки России от 29 июля 2011г №1560;
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;



Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

#### **Цели программы:**

- обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся;
- гармоничное развитие физических и духовных сил подрастающего поколения; подготовка спортивных резервов в волейболе для сборной команды, достижение обучающимися высоких спортивных результатов.

#### **Задачи программы**

##### **образовательные:**

- укрепление здоровья, противодействие неблагоприятным влияниям на человека условий жизни, быта, трудовой деятельности, содержание отрицательного влияния процессов старения;
- обеспечение всестороннего и гармоничного физического развития человеческого организма;
- создание базы для специальной физической подготовленности к конкретному виду деятельности: трудовой, военной, спортивной.

##### **метопри предметные:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

##### **личностные:**

- осознающий себя гражданином и защитником великой страны;
- проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионально конструктивного «цифрового следа»;
- демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России;
- проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях;
- проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей

многонационального российского государства;

- соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях;

В наше время особое значение приобретают укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию занимающихся, обучение их жизненно важным двигательным умениям и навыкам. Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при современных подходах: систематичность, индивидуализация (изучение особенностей каждого занимающегося), метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, оптимальность и сбалансированность. Спортивные методы: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальной и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе. Разный уровень физических упражнений направлена на развитие функциональных особенностей организма, на формирование технических навыков и тактических умений. В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия.

**Формы проведения и организации занятий:** фронтальный, поточный, групповой, фронтально - групповой (сменный), индивидуальный, круговая тренировка. Также особенностью проведения секционных занятий по волейболу являются разновозрастность (с 15 по 20 лет) и разный уровень навыков.

**Материально-технические условия:** обеспечение учебно-наглядными пособиями по видам спорта, пополнение материальной базы инвентарем по видам спорта.

**Педагогические условия:**

- учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции «ОФП»;
- соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;
- создание условий для развития личности подростка и его способностей.

## II. УЧЕБНО МЕТОДИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Раздел программы	Количество часов
1	Теория	14
2	Легкая атлетика	21
3	Футбол	11
4	Настольный теннис	7
5	Волейбол	9
6	Баскетбол	9
7	Гимнастика	9
8	Бадминтон	9
9	Шашки, шахматы	9
10	Армрестлинг	7
11	Сдача контрольных нормативов	15

### Тематическое планирование

№ п/п	Наименование тем занятий	Количество часов
<b>Сентябрь</b>		
1.	Т/б на занятиях по легкой атлетике. История и виды легкой атлетике.	1.5
2.	Техника бега на короткие дистанции. Высокий и низкий старт. Бег 40-60 и 100 м.	1.5
3.	Техника эстафетного бега. Развитие скоростных способностей.	1.5
4.	Прыжки в длину способом прогнувшись. Развитие двигательных качеств.	1.5
5.	Техника прыжка в длину с разбега. Специальные беговые упражнения	1.5
6.	Техника метания гранаты. Метание гранаты на дальность из различных положений.. Развитие скоростно-силовых качеств.	1.5
7.	Особенности бега на средние и длинные дистанции. Подвижные игры.	1.5
8.	Сдача контрольных нормативов	1.5
<b>Октябрь</b>		
1.	Т/б на занятиях по футболу. История развития и правила игры.	1.5
2.	Техника движения футболиста: ускорение, рывки, остановки, повороты, прыжки. Остановки и удары по мячу	1.5
3.	Техника ударов по мячу. Удары по летящему мячу, Удары головой.	1.5
4.	Ведение и остановка мяча. Техника перемещений и владения мячом.	1.5

5.	Индивидуальные тактические действия в защите и нападении. Удары футбольного мяча на дальность. Учебная игра по правилам.	1.5
6.	Командные и групповые взаимодействия в защите и нападении. Совершенствование техники ударов по мячу. Обманные движения.	1.5
7.	Тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя игра. Отбор мяча. Подвижная игра с элементами футбола	1.5
8.	Совершенствование техники отбора мяча. Удары по летящему и катящемуся мячу. Учебная игра.	1.5
<b>Ноябрь</b>		
1.	Развитие скоростно-силовых качеств футболиста. Удары внутренней и внешней стороной стопы. Удары по мячу головой. Учебная игра.	1.5
2.	Сдача контрольных нормативов.	1.5
3.	Т/б на занятиях по теннису. История развития и правила игры.	1.5
4.	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры упражнения с мячом; способы хватки ракетки..	1.5
5.	Технические элементы: удары по мячу, перемещения. Подача, приём подачи	1.5
6.	Учебная игра по правилам.	1.5
7.	Учебная игра по правилам.	1.5
8.	Сдача контрольных нормативов.	1.5
<b>Декабрь</b>		
1.	Т/б на занятиях по волейболу. История развития и правила игры.	1.5
2.	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения. Учебная игра	1.5
3.	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: верхняя передача мяча, подача. Учебная игра.	1.5
4.	Освоение и совершенствование техники выполнения нападающего удара, прием мяча снизу двумя руками	1.5
5.	Освоение техники блокирования мяча. Закрепление подачи мяча. Учебная игра	1.5
6.	Совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Учебная игра	1.5
7.	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Учебная игра	1.5
8.	Сдача контрольных нормативов.	1.5
<b>Январь</b>		
1.	Т/б на занятиях по баскетболу. История развития и правила игры.	1.5
2.	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты. Учебная игра	1.5

3.	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу. Учебная игра	1.5
4.	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча. Учебная игра	1.5
5.	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты. Учебная игра	1.5
6.	Освоение и совершенствование приёмов тактики нападения. Учебная игра	1.5
7.	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Учебная игра	1.5
8.	Сдача контрольных нормативов.	1.5
<b>Февраль</b>		
1.	Т/б на занятиях по гимнастике. История и виды.	1.5
2.	Строевые упражнения. Акробатические упражнения, упражнения на низкой перекладине, лазанье по рукоходу.	1.5
3.	Подтягивание, акробатические упражнения, лазание по канату	1.5
4.	Опорный прыжок. Развитие двигательных качеств.	1.5
5.	Опорный прыжок, акробатические упражнения, упражнения у гимнастической лестнице. Ритмическая гимнастика.	1.5
6.	Акробатические упражнения. Упр. с предметами, развитие двигательных качеств.	1.5
7.	Повороты и перестроения в движении. Опорный прыжок, упражнения у гимнастич. стены, элементы атлетической гимнастики.	1.5
8.	Сдача контрольных нормативов.	1.5
<b>Март</b>		
1.	Т/б на занятиях по бадминтону. История развития и правила игры.	1.5
2.	Стойка бадминтониста. Комплекс для развития прыгучести. Обучение траекториям полёта волана	1.5
3.	Удары по волану (сверху и снизу, атакующие и защитные)	1.5
4.	Обучение подаче в бадминтоне. Учебная игра.	1.5
5.	Совершенствование приема подач. Учебная игра	1.5
6.	Обучение тактике одиночных и парных игр. Учебная игра	
7.	Совершенствование изученных приемов. Учебная игра.	
8.	Сдача контрольных нормативов.	1.5
<b>Апрель</b>		

1.	Т/б на занятиях по шашкам и шахматам. История и правила игры.	1.5
2.	Основы шашечной игры. Учебная игра.	1.5
3.	Шашечные комбинации. Ходы и взятие фигур. Учебная игра.	
4.	Тактические приемы в шашках и особенности их применения. Учебная игра.	1.5
5.	Шахматная доска и фигуры. Цель и результат шахматной партии. Шах, мат и пат.	1.5
6.	Ценность шахматных фигур. Нападение и защита, размен. Учебная игра.	1.5
7.	Ходы и взятия фигур. Учебная игра.	1.5
8.	Сдача контрольных нормативов.	1.5
<b>Май</b>		
1.	Т/б на занятиях по армрестлингу. История развития в России и за рубежом. Гигиенические требования.	1.5
2.	Техническая подготовка. Универсальные приемы борьбы. Изучение приемы «крюк», изучение приема борьбы «верхом». Изучение атаки в «бок». Работа над стартом. Ознакомление с контратаками в борьбе. Подготовительные спарринги.	1.5
3.	Тактические действия. Изучение тактики ведения борьбы. Изучение тактических действий соперника. Изучение тактических действий мастеров спорта «видео материалы». Развитие у подопечных собственного тактического мышления.	1.5
4.	Спарринги с разбором тактических действий.	1.5
5.	Закрепление изученных приемов.	1.5
6.	Сдача контрольных нормативов.	1.5
7.	Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие скоростных способностей.	1.5
8.	Низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Бег 60 м. Эстафетный бег.	1.5
<b>Июнь</b>		
1.	Совершенствование техники эстафетного бега.	1.5
2.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Бег на средней дистанции.	1.5
3.	Совершенствование техники прыжка в высоту. Развитие двигательных качеств.	1.5
4.	Техника метания гранаты на дальность с разбега. Развитие выносливости (длительный бег)	1.5
5.	Совершенствование техники прыжка в длину. Специально беговые упражнения.	1.5
6.	Бег на средние и длинные дистанции. Бег по пересеченной местности.	1.5
7.	Кроссовая подготовка.	1.5
8.	Сдача контрольных нормативов.	1.5
<b>ИТОГО</b>		<b>120</b>

### **III. Содержание изучаемого курса**

#### **1. Общие основы общей физической подготовки**

- Исторический аспект. Основные понятия, правила.
- Основы анатомического и физиологического строения организма человека.
  - Влияние физической нагрузки на организм спортсмена.
  - Обоснованность разминки перед началом занятий и после них.
    - Правила техники безопасности.
- Правила пожарной безопасности и поведения на спортивной площадке.
  - Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
    - Основная терминология.
    - Подведение итогов года.
    - Методика тренировки.
    - Техническая подготовка.
    - Психологическая подготовка.

#### **2. Общая физическая подготовка**

- Строевые упражнения
- Упражнения для мышц рук
- Упражнения для мышц ног
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
  - Подвижные игры
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития координационных способностей
  - Упражнения для развития гибкости
  - Упражнения для развития прыгучести.

#### **3. Специальная физическая подготовка**

- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 60 м. (из различных исходных положений) лицом, левым и правым боком, спиной вперед.
  - Бег с максимальной частотой на месте и в движении.
- Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).
- Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).
  - Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.
- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.
- Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.
  - Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.
    - Метание различных мячей в цель.
  - Эстафеты с разными мячами. Имитация.

#### **4. Техническая подготовка**

- Передвижение в стойке.
- Техника остановок прыжком и двумя шагами.
  - Прыжки толчком двух ног и одной ноги.
    - Повороты вперед и назад.
- Работа на месте, в движении, в прыжке, при встречном и параллельном движении.
  - Работа на различных тренажерах, с инвентарём.

#### **5. Тактическая подготовка**

- Подстраховка.

#### **6. Игровая подготовка**

- Основные приемы техники игры и тактическим действиям в игровой обстановке подвижных игр.

- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами соревнований по ОФП.

#### **7. Контрольные и календарные игры**

- Итоговые контрольные тренировки.
- Соревнования (внутри техникумовские, городские).

### **IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Методы обучения: наглядный практический, объяснительно - демонстративный.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Формы организации образовательного процесса: индивидуально-групповые.

Формы организации учебного занятия: практические занятия, теоретические занятия, занятия сдачи нормативов.

## V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

№п/п	Наименование	Автор	Издательство и год издания
1	Настольная книга учителя физической культуры	Г.И. Погадаев	М.: Дрофа, 2020.
2	Физическая культура в специальном образовании	А.А. Дмитриев	М.: Просвещение, 2019.
3	Физическая культура: учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений	Н.В. Решетников, Кислицын	2-е изд., перераб. и дополн. – М., 2018
4	Теория и методика физического воспитания и спорта	Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов	М.: Просвещение, 2020.
5	Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий	А.П. Колтановски	М.: Просвещение 2021
6	Педагогика физической культуры: учебник	Б.А. Карпушин	Изд-во: Советский спорт, 2019 г.