



**СОДЕРЖАНИЕ**

1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебно-тематический план	5
3.	Содержание программы	6
4.	Контрольно-оценочные средства	9
5.	Условия реализации программы	9
6.	Список литературы	10

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» (далее – Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа ориентирована на физическое развитие обучающихся и формирование культуры здорового и безопасного образа жизни. Программа увеличивает возможности студентов в выборе занятий в соответствии с их интересами, склонностями и потребностями. Общая физическая подготовка направлена на повышение резервных возможностей организма, развитие двигательных качеств, овладение двигательными навыками, которые являются предпосылкой успешного выполнения различной работы.

Новизна Программы опирается на понимание приоритетности общефизической подготовки и воспитательной работы, направленной на развитие морально-волевых и нравственных качеств обучающегося.

Программа разработана с учетом требований Федерального закона от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся», локальных нормативных актов БПОУ ОО «СПК», возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

**Актуальность.** Одной из центральных задач, определенных стратегией государства в области образования, выступает вовлечение обучающихся в занятия физической культурой и спортом, развитие и популяризация студенческого спорта и обеспечение равных возможностей и общедоступных условий освоения качественных современных дополнительных общеразвивающих программ физкультурно - спортивной направленности. Данная Программа ориентирована на создание условий для удовлетворения индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, получение положительного эмоционального опыта от занятий физической культурой и спортом, приобретение навыков самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

Общая физическая подготовка способствуют увеличению мышечной силы, укрепляет связки и суставы, помогает выработать выносливость, гибкость и другие физические качества, воспитывает волю, уверенность в своих силах, повышает работоспособность всего организма. Все это делает общую физическую подготовку одним из важных средств воспитания всесторонне развитых людей, готовых к высокопроизводительному труду и защите интересов своей Родины.

**Педагогическая целесообразность** позволяет решить проблему занятости свободного времени обучающихся и восполнения дефицита двигательной активности. Программа дает возможность заниматься студентам, имеющим различный уровень физической подготовки, а также привлечь внимание к вопросу ведения здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека. По уровню освоения Программа предполагает развитие у студентов основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья. Программа составлена на основе материала, который студенты изучают на занятиях физической культуры в колледже и рекомендуется для студентов как со средней физической подготовкой, так и для желающих усовершенствовать свою физическую подготовку.

**Целью** Программы является формирование личности, имеющей устойчивую мотивацию к систематическим занятиям физической культурой и спортом для укрепления здоровья, развития физических способностей и психических качеств через занятия в секции общей физической подготовки.

### **Задачи:**

– развивать личностные качества (самоконтроль, самооценку и саморегуляцию), в том числе формировать осознание значимости занятий по физической культуре для сохранения здоровья, психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях;

– развивать общефизическую подготовку (силу, быстроту, выносливость, гибкость, координацию движений, скоростно-силовые качества, соответственно сенситивным возрастным

периодам);

– укреплять индивидуальное здоровье посредством занятий в секции общей физической подготовки.

**Особенности организации образовательного процесса.**

Возраст обучающихся: от 15 до 25 лет. Набор в группы производится без конкурсного отбора, независимо от уровня физической подготовки, при наличии медицинского заключения о допуске к занятиям физической культурой и спортом. Наполняемость группы 28 человек.

Сроки реализации Программы – 1 год. Трудоемкость Программы – 80 часов. Количество часов в неделю – 2.

**Формы и режим занятий:** учебно-тренировочные занятия с группой; самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам; участие в спортивных мероприятиях; восстановительные мероприятия.

Форма организации деятельности, обучающихся на занятии: индивидуальная, групповая, фронтальная.

Основные методы обучения: словесный, наглядный, практический.

**Планируемые результаты освоения Программы:**

*Личностные результаты:*

- осознает значимость занятий по физической культуре для сохранения здоровья;
- соблюдает и пропагандирует правила здорового и безопасного образа жизни;
- посещает спортивный клуб, секции;
- сохраняет психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях;
- проявляет готовность к рефлексии своих действий, в том числе высказываний, к оценке их влияния на других людей;
- проявляет конструктивное взаимодействие в учебном коллективе, основываясь на принципах гуманизма и толерантности.

*Метапредметные результаты:*

- обеспечивает сохранность инвентаря во время занятий физической культурой и спортом в тренажерном зале;
- организывает самостоятельную учебно-тренировочную деятельность с учетом требований к ее безопасности, организации места занятий;
- анализирует и объективно оценивает результаты собственного труда, находит возможности и способы их улучшения;
- формирует понятие об основных правилах техники безопасности и поведения на занятии;
- формирует познавательную мотивацию в процессе обучения, навыки организации своей деятельности с соблюдением правил безопасности;
- формирует навыки учебного сотрудничества, умение выполнять задания после показа и по словесной инструкции педагога.

*Результаты по направлению (профилю) программы:*

- выполняет физические упражнения различной направленности;
- выполняет комплексы общеразвивающих упражнений, учитывающие индивидуальные способности и особенности организма, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- выполняет технически правильно двигательные действия из базовых видов спорта и нормативов ГТО, использует их в игровой и соревновательной деятельности;
- составляет и выполняет индивидуальные комплексы тренировок с учетом возраста и уровня физической подготовленности;
- составляет и выполняет комплексы физических упражнений разной функциональной направленности, использует их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.

**Формы подведения итогов.**

Система оценки планируемых результатов Программы включает:

- педагогическое наблюдение в ходе реализации программы;
- проведение контрольных испытаний по общей физической подготовке.

**2. Учебно – тематический план**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов, тем</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка</b>	<b>4</b>
1.1	Основные требования к занятиям по общей физической подготовке	2
1.2	Профессионально важные двигательные (физические) качества. Средства и методы их совершенствования	2
<b>2</b>	<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка</b>	<b>28</b>
2.1	Упражнения на развития скоростно- силовых качеств	6
2.2	Стретчинг	6
2.3	Партерная гимнастика	6
2.4	Общеразвивающие упражнения со скакалкой	4
2.5	Упражнения на развития ловкости и координационных способностей	6
<b>3</b>	<b>Раздел 3. Оздоровительная гимнастика</b>	<b>6</b>
<b>4</b>	<b>Раздел 4. Атлетическая гимнастика</b>	<b>24</b>
4.1	Упражнения с гантелями	6
4.2	Упражнения с гирей	6
4.3	Упражнения со штангой	6
4.4	Упражнения на брусьях, тренажерах	6
<b>5</b>	<b>Раздел 5. Подвижные и спортивные игры (игры в спортивном зале; игры на свежем воздухе)</b>	<b>10</b>
<b>6</b>	<b>Раздел 6. Итоговые занятия</b>	<b>8</b>
6.1	Составление и выполнение индивидуальных комплексов упражнений различной направленности. Инструкторская практика.	4
6.2	Контрольно- оценочные мероприятия (тестирование)	4
	<b>Общее количество часов:</b>	<b>80</b>

### 3. Содержание программы

#### Раздел 1. Теоретическая подготовка

##### Тема 1.1. Основные требования к занятиям по общей физической подготовке.

Правила безопасного поведения на тренировочных занятиях; правила пожарной безопасности; правила страховки и самостраховки; санитарно-гигиенические требования; гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

##### Тема 1.2. Профессионально важные двигательные (физические) качества. Средства и методы их совершенствования.

Основные понятия о физических качествах: сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость. Комплексы упражнений для развития основных мышечных групп. Методика планирования самостоятельных занятий. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах. Правила здорового образа жизни.

#### Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Знакомство с общеразвивающими упражнениями, с комплексами упражнений для разминки с различными предметами и без предметов, дыхательной гимнастикой.

##### Тема 2.1. Упражнения на развития силовых и скоростно - силовых качеств.

*Упражнения:*

- спринтерский бег от 30 до 60 м;
- бег на месте с высоким подниманием бедра;
- ходьба на беговой дорожке с постепенным увеличением скорости и дистанции;
- бег на беговой дорожке с постепенным увеличением скорости и дистанции;
- смена ног в прыжке из выпада;
- прыжки из глубокого приседа;
- сгибания и разгибания рук в упоре лежа с хлопком или подпрыгиванием;
- прыжки боком через препятствия;
- бег в упоре лежа («скалолаз»);
- берпи;

*Упражнения на преодоление собственного веса:* для мышц верхнего плечевого пояса – отжимание из различных положений, продвижение вперёд в упоре лёжа 3-5 м; для мышц туловища – упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лёжа на матах (в т.ч. в парах); для мышц нижних конечностей – приседания на одной и двух ног; упражнения для мышц голени – стоя на возвышении.

##### Тема 2.2. Стретчинг (упражнения на гибкость, развития подвижности в суставах и эластичности мышц).

Перед началом растяжки необходимо выполнить разминку:

1. Суставная гимнастика.

2. Кардио 6-10 минут: бег, прыжки на месте, бег с высоким подниманием бедра, прыжки через скакалку.

Затем можно выполнять комплекс стретчинга. В каждой позе необходимо задерживаться от 30 секунд до двух минут. Можно сохранять неподвижность или мягко пружинить.

*Виды растяжки:* статическая, динамическая, пассивная, активная изолированная, изометрическая.

*Последовательность упражнений:*

- растяжка шеи;
- растяжка плеч и рук;
- растяжка груди и спины;
- растяжка мышц брюшного пресса;
- растяжка нижних конечностей.

##### Тема 2.3. Партерная гимнастика (выполнение упражнений на полу в различных позах, в положениях сидя, лежа на животе и спине, на боку, из различных упоров).

*Облегченный вариант*

*Упражнения сидя:* наклоны вперед (ноги вместе, ноги врозь, в позе «лотоса»), поочередное, затем совместное поднимание ног.

*Упражнения лежа на спине:* махи правой и левой ногой, движение ногами «ножницы», «велосипед», группировка, «орешек»; подъем туловища из положения лежа, подъем ног до касания пола за головой; ноги согнуты опускание колен вправо и влево; ноги вверх, разведение их в прямой шпагат и сведение вместе; растяжка с помощью рук и без.

*Упражнения лежа на животе:* поднимание туловища (руки вверх), поочередные махи ногами назад, одновременное поднимание и опускание рук, ног, «лодочка», «лягушка», «кошечка», волна.

*Усложненный вариант*

Усложненные элементы с увеличенным временем фиксации и нагрузкой.

*Упражнения сидя:* наклоны (ноги вместе, ноги врозь), наклон вперед (ноги в позе «лотоса»), «уголок», «крокодильчик», поднимание и опускание туловища (руки за головой), поднимание и опускание ног в упоре сидя сзади, удержание ног на 45° от пола, руки в стороны.

*Упражнения лежа на спине:* поднимание и опускание ног вправо и влево, через верх, касаясь пола за головой, махи ногами поочередно, растяжка с помощью рук, разведение в прямой шпагат и сведение, «ножницы», «складка», «велосипед». Пресс в парах и без пары.

*Упражнения лежа на животе:* упражнения «лодочка», «лягушка», удержание в «лодочке», «планка», упражнения на силу мышц спины в парах, отжимания.

**Тема 2.4. Общеразвивающие упражнения со скакалкой.**

- прыжки на одной ноге, на двух, в беге;
- прыжки в движении, с изменяющимся темпом вращения;
- прыжки с двойным вращением скакалки;
- прыжки через скакалку, сложенную вдвое и втрое;
- перешагивания через сложенную скакалку;
- повороты и наклоны со скакалкой.

**Тема 2.5. Упражнения на развития ловкости и координационных способностей.**

- передвижения по квадрату;
- выпады с прыжком и стойкой бегуна;
- упражнение «конькобежец» из выпада;
- берпи с прыжком в сторону;
- кувырки, стойка на лопатках;
- боксерские прыжки с чередованием пятки и носка;
- прыжки со сменой ног вперед- назад;
- прыжки «ноги вместе- ноги врозь»
- прыжки с перекрещиванием ног;
- упражнения с теннисным мячиком.

**Раздел 3. Оздоровительная гимнастика**

- гигиеническая гимнастика;
- корригирующая гимнастика;
- дыхательная гимнастика;
- суставная гимнастика.

**Раздел 4. Атлетическая гимнастика****Тема 4.1 Упражнения с гантелями.**

*Упражнения на развития мышц верхнего плечевого пояса:* подъем гантелей на бицепс; французский жим (стоя, сидя); разгибание рук с гантелью в наклоне; упражнения на плечи (жим гантелей вверх; жим Арнольда; махи с гантелями; тяга гантелей к подбородку); жим с гантелями в наклоне.

*Упражнения для спины и груди:* жим лежа; разведения с гантелями; жим параллельным хватом; пуловер; тяга гантели к поясу; тяга в наклоне прямым или обратным хватом; наклоны с гантелями.

*Упражнения с гантелями на мышцы нижних конечностей:* приседания с гантелями на плечах; кубковые приседания; приседания сумо; выпады на месте; выпады вперед, назад; болгарские выпады; зашагивания на платформу; подъем на носки; ягодичный мостик.

*Функциональные упражнения с гантелями:* становая тяга; мертвая тяга; мертвая тяга на одной ноге; мертвая тяга плюс тяга к поясу; рывок с гантелью; приседания с жимом вверх; тяга с отведением гантели в планке; отжимания с тягой гантели; отжимания гантели в боковой планке.

*Упражнения с гантелями на мышцы брюшного пресса:* складка с гантелью; скручивания с гантелью; повороты с гантелью сидя; подъем корпуса с гантелью; обратные скручивания с гантелью.

#### **Тема 4.2. Упражнения с гирей.**

- махи гирей;
- рывок гири левой, правой рукой (16 кг., 24 кг.)
- толчок гири двумя руками;
- сгибание рук с гирей стоя;
- наклоны в стороны;
- приседания с тягой к подбородку;
- плие приседания;
- выпады;
- выпрыгивания;
- пуловер с гирей.

#### **Тема 4.3. Упражнения со штангой.**

- приседания;
- выпады со штангой;
- становая тяга;
- жим штанги лежа;
- жим стоя или «армейский жим»;
- тяга штанги к подбородку;
- подъем на бицепс стоя;
- французский жим (лежа, стоя, сидя).

#### **Тема 4.4. Упражнения на брусьях, тренажерах.**

*Упражнения на брусьях:*

- стандартный жим;
- жим с локтями в стороны;
- жим с уклоном вперед;
- жим печами;
- сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях;
- ходьба руками на брусьях;
- упражнение на мышцы брюшного пресса.

*Упражнения на тренажерах:* для мышц плеча, спины, брюшного пресса, бедра, голени.

### **Раздел 5. Подвижные и спортивные игры**

- игры в спортивном зале;
- игры на свежем воздухе.

### **Раздел 6. Итоговые занятия**

**Тема 6.1 Составление и выполнение индивидуальных комплексов упражнений различной направленности. Инструкторская практика.**



*Комплексы упражнений:*

- для производственной гимнастики;
- для утренней гимнастики;
- для снятия утомления;
- для круговой тренировки.

Составление плана-конспекта занятия. Проведение (под контролем преподавателя) занятия с группой.

**Тема 6.2. Контрольно- оценочные мероприятия (тестирование).**

Сдача контрольных упражнений. Подведение итогов.

**4. Контрольно-оценочные средства**

Система оценки планируемых результатов дополнительной общеразвивающей программы включает:

- педагогическое наблюдение в ходе реализации программы;
- проведение контрольных испытаний по общей физической подготовке.

Измеритель: трехбалльная шкала (высокий, средний, низкий).

Средствами контроля общей физической подготовки являются контрольно- тестовые упражнения (*Приложение 1*).

По результатам тестирований и наблюдения определяется уровень освоения программы (*Приложение 2*).

**5. Условия реализации программы****Перечень материально-технического обеспечения Программы**

Наименование спортивных объектов	Перечень инвентаря и оборудования
Тренажерный зал	<ul style="list-style-type: none"> <li>- гантели;</li> <li>- гири;</li> <li>- тренажеры;</li> <li>- штанга;</li> <li>- брусья;</li> <li>- маты гимнастические;</li> <li>- мяч для фитнеса;</li> <li>- беговая дорожка (электрическая);</li> <li>- степ- платформа.</li> </ul>
Спортивный зал	<ul style="list-style-type: none"> <li>- гимнастические скамейки;</li> <li>- мячи волейбольные;</li> <li>- сетка волейбольная;</li> <li>- мячи баскетбольные;</li> <li>- баскетбольные щиты с кольцами;</li> <li>- скакалки;</li> <li>- мячи набивные (1кг., 3кг.)</li> </ul>

## 6. Список литературы

### 6.1. Список нормативно-правовых ресурсов:

– Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 01.01.2021);

– Федеральный закон от 04 декабря 2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

– Порядок осуществления деятельности студенческих спортивных клубов (в том числе в виде общественных объединений), не являющихся юридическими лицами, утвержденный приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 23 марта 2020 №462.

– Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

– Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 (ред. от 30.09.2020) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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»;

– План основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства на период до 2027 года, утвержденный распоряжением Правительства Российской Федерации от 23 января 2021 г. № 122-р;

– Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 № 3081-р;

– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);

– Паспорт приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование детей» (утв. Президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам /протокол от 30 ноября 2016 г. № 11);

– Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 7 декабря 2018 г. № 3).

### 6.2. Основные источники:

– Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М., 2017

– Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2017

– Бодибилдинг. Книга-тренер. М.: Эксмо, 2019.

– Воспитание и дополнительное образование детей и молодежи // Приложение к журналу «Внешкольник». - 2015. № 7.

– Чапаков Е. М. Атлетическая гимнастика: учебное пособие для СПО. - М., 2020

### 6.3. Дополнительные источники:

– Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. «Внеурочная деятельность учащихся», М.: Просвещение. 2016., 127.

– Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных

- групп. — Кострома, 2014.
- Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.
- Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.
- 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.
- Попов С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. / С.Н. Попов, Н.М. Валеев и др. - М.: Советский спорт, 2014. - 416 с.

#### **6.4. Интернет - источники:**

- <http://dopedu.ru/> Дополнительное образование;
- <http://www.school.edu.ru> Российский общеобразовательный портал;
- [www.edu.ru](http://www.edu.ru) Федеральный портал Российское образование;
- [www.fcior.edu.ru](http://www.fcior.edu.ru) Федеральный центр информационно- образовательных ресурсов;
- <http://school-collection.edu.ru/> Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
- [www.catalog.iot.ru](http://www.catalog.iot.ru) Образовательные ресурсы сети Интернет

## Контрольные нормативы по общей физической подготовке

Контрольные упражнения	Оценка (уровень)	ВОЗРАСТ ОБУЧАЮЩИХСЯ юноши		ВОЗРАСТ ОБУЧАЮЩИХСЯ девушки	
		15 – 18 лет	19 – 25 лет	15 – 18 лет	19 – 25 лет
		Бег 100 м (сек)	3 (высокий)	13.4	13.1
	2 (средний)	14.3	14.1	17.2	17.4
	1 (низкий)	14.8 и >	15.1 и >	17.6 и >	17.8 и >
Прыжки в длину с места (см)	3 (высокий)	230	240	185	195
	2 (средний)	210	225	170	180
	1 (низкий)	195 и <	210 и <	160 и <	170 и <
Подтягивание на перекладине (юноши)	3 (высокий)	14	15	25	30
Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	2 (средний)	11	12	20	23
(девушки)	1 (низкий)	9	10	16 и <	17 и <
Челночный бег (сек)	3 (высокий)	6.9	7.1	7.9	8.2
	2 (средний)	7.6	7.7	8.7	8.8
	1 (низкий)	7.9 и >	8.0 и >	8.9 и >	9.0 и >
Прыжки на скакалке (количество раз за 1 минуту)	3 (высокий)	150	160	140	150
	2 (средний)	140	145	130	140
	1 (низкий)	120 и <	125 и <	120 и <	125 и <
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)	3 (высокий)	50	60	40	45
	2 (средний)	40	45	30	35
	1 (низкий)	25 и <	30 и <	20 и <	25 и <

**Порядок оценивания уровня освоения Программы**

<b>№ п\п</b>	<b>Уровень результатов</b>	<b>Количество набранных баллов по контрольным нормативам ОФП</b>
1.	Высокий уровень	14 – 18
2.	Средний уровень	9 – 13
3.	Низкий уровень	8 и менее