

Департамент образования и науки Костромской области
Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Буйский техникум железнодорожного транспорта
Костромской области»

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора ОГБПОУ
«БТЖТ Костромской области»
№ 404 от «30 » августа 2019года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП»

Направление: физкультурно- спортивное
Возрастной контингент- 16-20 лет
Срок реализации: 1 год/120 часа
Разработчик : Желобаева Е.А.
преподаватель физкультуры

Рассмотрено на
пед. совете
протокол № 1
от «30 » августа 2019 г.

Буй
2019

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Тематический план.....	4
2.1. Тематическое планирование.....	4
2.2.Содержание программы общей физической подготовки.....	4
2.3.Контрольные нормативы.....	8
2.4.Учебно-методическое обеспечение программы.....	9
2.5.Материально-техническое обеспечение программы.....	9
2.6. Расписание учебно-тренировочных занятий	9
3. Выводы.....	10
4. Литература.....	11

Содержание

5. Пояснительная записка.....	3
6. Тематический план.....	4
2.1. Тематическое планирование.....	4
2.2.Содержание программы общей физической подготовки.....	4
2.3.Контрольные нормативы.....	8
2.4.Учебно-методическое обеспечение программы.....	9
2.5.Материально-техническое обеспечение программы.....	9
2.6. Расписание учебно-тренировочных занятий	9
7. Выводы.....	10
8. Литература.....	11

I. Пояснительная записка

Программа рассчитана на 120 часов обучения. В группах секции осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности.

Основные цели и задачи секции ОФП:

- формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом; укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);

Основные задачи:

1.образовательные

-обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)

-формировать знания об основах физкультурной деятельности

2.развивающие

-развитие физических качеств (выносливость, быстрота, скорость)

3.воспитательные

-формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни

-воспитание морально-этических и волевых качеств

Отличительные особенности программы по общей физической подготовке:

В отличие от типовой программы, программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Условия набора

В секцию принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Набор производится с начала учебного года. Возможен добор студентов в течении учебного года.

Срок реализации программы

Программа рассчитана на обучающихся 1,2,3,4, курсов.

Занятия проводятся в спортивном зале ОГБПОУ «Буйский техникум железнодорожного транспорта Костромской области»: 2 раза в неделю по 2 академических часа (по 45мин.)

Формы организации занятий.

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

Формы проведения занятий.

Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

Общие:

- будут овладевать основами техники всех видов двигательной деятельности;

- будут развиты физические качества (выносливость, быстрота, скорость и др.);

-будет укреплено здоровье

-будет сформирован устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;

-будут сформированы знания об основах физкультурной деятельности

Способы проверки результатов.

1. усвоение знаний (опрос, контрольное упражнение, тестирование)
2. устойчивость интереса к предмету (опрос, индивидуальная беседа, коллективная рефлексия)
3. достижения (контрольные испытания, тесты, участие в соревнованиях)
4. физическое развитие (тестирование физической подготовленности, педагогическое наблюдение).

Методы и приемы проведения занятий:

- Словесные (рассказ, объяснения, указания)
- Наглядные (показ, демонстрация иллюстраций, фильмов, киноколяцков, просмотр соревнований, демонстрация пособий: схемы, таблицы)
- Практические (опробование упражнения, самостоятельное выполнение, соревнования).

II. Тематический план

2.1. Тематическое планирование секции «общая физическая подготовка» - 120 часов

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов (всего)	Теория	Практика
1	Основы знаний о строении организма, о влиянии физических упражнений.	1	1	-
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	1	1	-
3	Легкая атлетика.	50		50
4	Тяжелая атлетика.	38		38
	Настольный теннис	24		24
5	Гимнастика	6		6
Всего:		120	2	118

2.2. Содержание программы общей физической подготовки

1. Основы знаний (теория)

О влиянии физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности.

Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость занятиями физической культурой.

О двигательном режиме дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. (теория)

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале.

3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. (теория)

Правила проведения соревнований. Места занятий. Сок «Спартак» спортивная площадка (стадион), спортивный зал, подсобные помещения: раздевалка, душ, комната для хранения инвентаря. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

Практические занятия.

4. Легкая атлетика.

Теория:

Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега.

Прыжковая техника. Техника метания.

Практика:

Ходьба и медленный бег. Бег 300 - 500м. Бег на короткие дистанции до 30-60м. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту. Метание мяча с места, на дальность, в цель. Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон.

9. Тяжелая атлетика.

Теория:

Основы техники выполнения тяжелоатлетических упражнений.

Практика:

Тренировка на тренажерах. Комплекс №1, Комплекс №2, Комплекс №3, Комплекс №4.

№п/п	Наименование тем	Кол-во часов
	Теория	2
1	Основы знаний (теория).	1
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль (теория).	1
	Легкая атлетика	22
3	Основные фазы ходьбы и бега.	1
4	Техника бега.	1
5	Прыжковая техника.	1
6	Техника метания.	1
7	Бег на длинные дистанции.	1
8	Ходьба и медленный бег. Бег на короткие дистанции до 30-60м.	1
9	Бег на длинные дистанции.	1
10	Ходьба и медленный бег.	1
11	Бег на короткие дистанции до 30-60м.	1
12	Бег на длинные дистанции.	1
13	Прыжки в длину с места.	1
14	Прыжки в длину с разбега.	1
15	Метание мяча с места, на дальность, в цель.	1
16	Бег на длинные дистанции.	1
17	Прыжки в длину с места, с разбега.	1
18	Бег на длинные дистанции.	1
19	Метание гранаты.	1
20	Кроссовая подготовка.	1
21	Бег на выносливость 6 мин.	1
22	Бег по виражу.	1
23	Челночный бег.	1
24	Челночный бег 4х9 м.	1
	Тяжелая атлетика	16
25	Основы техники выполнения тяжелоатлетических упражнений.	1
26	Общая и специальная физическая подготовка.	1
27	Общая и специальная физическая подготовка.	1
28	Упражнения для плечевого пояса	1
29	Упражнения для мышц груди	1
30	Упражнения для мышц спины	1
31	Упражнения для мышц ног	1
32	Тренировка на тренажерах. Комплекс №1.	1

33	Тренировка на тренажерах. Комплекс №1.	1
34	Тренировка на тренажерах. Комплекс №1.	1
35	Тренировка на тренажерах. Комплекс №2.	1
36	Тренировка на тренажерах. Комплекс №2.	1
37	Тренировка на тренажерах. Комплекс №3.	1
38	Тренировка на тренажерах. Комплекс №3.	1
39	Тренировка на тренажерах. Комплекс №4.	1
40	Тренировка на тренажерах. Комплекс №4.	1
	Настольный теннис	24
41	Вводное занятие	1
42	Инструктаж по технике безопасности	1
43	Краткий исторический обзор развития настольного тенниса в России	1
44	Основы техники игры. Общая и специальная физическая подготовка	1
45	Основы техники игры. Общая и специальная физическая подготовка	1
46	Правила игры в настольный теннис	1
47	Основы техники игры .	1
48	Овладение техникой держания ракетки.	1
49	Овладение техникой передвижений и стоек.	1
50	Овладение техникой передвижений и стоек,	1
51	Овладение техникой ударов и подач	1
52	Подача, срезка вправо или влево.	1
53	Удар в противоположный угол стола.	1
54	Тактическая направленность игровых действий	1
55	Сочетание способов перемещения с техническими приемами	1
56	Тактическая направленность игровых действий	1
57	Выполнение технико-тактических действий оборонительная игра	1
58	Совершенствование удара «короткого»	1
59	Совершенствование удара «среднего»	1
60	Совершенствование удара «длинного»	1
61	Тактическая направленность игровых действий	1
62	Сочетание способов перемещения с техническими приемами	1
63	Выполнение технико-тактических действий игра с нападением	1
64	Выполнение технико-тактических действий оборонительная игра	1
	Тяжелая атлетика	22
65	Вводное занятие.	1
66	Инструктаж по технике безопасности.	1
67	Основы техники выполнения тяжелоатлетических упражнений.	1
68	Упражнения для плечевого пояса.	1
69	Упражнения для мышц груди.	1
70	Упражнения для мышц спины	1
71	Упражнения для мышц ног	1
72	Тренировка на тренажерах. Комплекс №1. Первая тренировка.	1
73	Тренировка на тренажерах.	1
74	Комплекс №1. Вторая тренировка.	1
75	Тренировка на тренажерах.	1
76	Комплекс №2. Первая тренировка.	1
77	Тренировка на тренажерах.	1
78	Комплекс №2. Вторая тренировка.	1
79	Тренировка на тренажерах.	1
80	Комплекс №3. Первая тренировка.	1
81	Тренировка на тренажерах.	1
82	Комплекс №3. Вторая тренировка.	1

83	Тренировка на тренажерах.	1
84	Комплекс №4.	1
85	Подтягивание.	1
86	Рывок гири.	1
	Легкая атлетика	28
87	Подготовка к нормативам ГТО.	1
88	Прыжки в длину с места.	1
89	Основные фазы ходьбы и бега.	1
90	Техника бега.	1
91	Прыжковая техника.	1
92	Прыжки в длину с разбега.	1
93	Прыжки в длину с места.	1
94	Техника метания.	1
95	Бег на средние дистанции. Подготовка к соревнованиям.	1
96	Бег на средние дистанции. Подготовка к соревнованиям.	1
97	Бег на средние дистанции. Подготовка к соревнованиям.	1
98	Метание гранаты.	1
99	Метание гранаты.	1
100	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девушки), подтягивание из виса на высокой перекладине(юноши).	1
101	Ходьба и медленный бег.	1
102	Бег на короткие дистанции до 100м. 200м.	
103	Бег на длинные дистанции.	1
104	Подготовка к нормативам ГТО.	
105	Бег на короткие дистанции до 30-60м.	1
106	Бег на длинные дистанции. Девушки 2000 м. юноши 3000м.	1
107	Эстафетный бег.	1
108	Эстафетный бег. 4х100.	1
109	Эстафетный бег.4х400.	1
110	Челночный бег. 4х10.	1
111	Челночный бег. 10х10.	1
112	Прыжки в длину с разбега.	1
113	Прыжки в длину с места.	1
114	Подготовка к нормативам ГТО.	1
	Гимнастика.	6
115	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу.	1
116	Подготовка к нормативам ГТО.	1
117	Прыжки на скакалке.	1
118	Наклон вперед с гимнастической скамьи.	1
119	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	1
120	Подготовка к нормативам ГТО.	1

2.3. Контрольные нормативы

возрастная группа от 16 до 17 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
2.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
4.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин, с)	25.40	25.00	23.40	-	-	-

возрастная группа от 18 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	10	13	10	15	20
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	20	30	40	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	10	12	14
2.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	7	13	8	11	16
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	-	-	-	34	40	47

Основные задачи теоретических занятий - дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

В практической части следует использовать комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, подвижные игры, и т. д.).

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Каждое практическое занятие должно состоять из трех частей:

подготовительной, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т. д.);

основной, в которой выполняются упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, проводятся подвижные и спортивные игры;

заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия и объявляются домашние задания.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются руководителем на основе норм для данной возрастной группы. Оценка успеваемости за семестр не выставляется, на основании данных текущего учета ставится «зачет» или «незачет».

Спортивные соревнования повышают интерес к занятиям. Их следует проводить систематически.

2.4. Учебно-методическое обеспечение программы.

Структура типового занятия:

Подготовительная часть (разминка) – построение, подготовка двигательного аппарата к работе, ОРУ.

Основная – основные упражнения каждого вида спорта, гимнастика, игры.

Заключительная - восстановление дыхания, упражнение на расслабление, самомассаж.

Занятия по ОФП различны по своим задачам.

1. Занятия по ознакомлению с группой
2. Занятия по изучению нового материала
3. Повторение и закрепление пройденного материала
4. Занятия по изучению нового материала
5. Занятия смешанного характера

2.5. Материально-техническое обеспечение программы.

-спортивная форма и обувь на каждого студента

-спортивный инвентарь: маты, мячи (баскетбольные, футбольные, теннисные, малые), гимнастические палки, шведская стенка, обручи, гимнастические скамьи, конусы, скакалки,

-технические средства обучения (компьютер, видео, проектор)

-физкультурный зал, тренажерный зал, спортивный стадион.

2.6. Расписание учебно-тренировочных занятий по ОФП

День недели	Время проведения	Место проведения
Понедельник		
Вторник	15:45-17:15	«БТЖТ» спортивный зал
Среда		
Четверг	16:00-17:30	«БТЖТ» спортивный зал

Пятница		
Суббота		

Выводы

Возрастной период 15-17 лет характеризуется достижением максимального развития физических качеств. Известно, что без специальной тренировки способность к овладению сложной координацией движений развивается до 15 лет, максимальный рост силы - 16 лет, быстрота движений - до 15 лет, уровень скоростно-силовых качеств - до 17 лет, функциональные возможности организма повышаются до 16 лет.

Различия подростков, занимающихся и не занимающихся спортом, наиболее выражено начинают проявляться после 2-3 лет систематической спортивной деятельности, причем наиболее стабильные изменения формируются у юношей в возрасте 15 - 16 лет. При этом существенные индивидуальные вариации в динамике физической подготовленности подростков в этот период наблюдаются сравнительно редко.

В возрасте 18-20 лет мышечная сила достигает максимальных значений для взрослого нетренированного человека. При отсутствии специальной тренировки сила сохраняется на этом уровне примерно до 45-летнего возраста. В юношеском возрасте устанавливается характерная топография мышечной силы, однако коррекцию в нее вносит специфика мышечной тренировки.

Максимальная частота движений (форма проявления быстроты) может увеличиваться до 17-18 и даже до 20 лет.

На юношеский возраст приходится сенситивный период развития общей (аэробной) выносливости, когда в достаточной мере созревают функции дыхательной и сердечно-сосудистой систем, обеспечивающих работу аэробного характера. В 20-25 лет это качество достигает высокого уровня развития и дольше других сохраняется в онтогенезе человека (до 55 лет и более). Статическая выносливость, уменьшаясь в пубертатном периоде, снова нарастает, особенно к возрасту 18-20 лет.

Совершенствуются возможности для различных проявлений ловкости: развивается способность к формированию новых движений в необычных условиях, улучшается анализ текущей и будущей ситуации, внесение сенсорных коррекций в двигательные программы, временная оценка двигательных действий, совершенствование процессов экстраполяции. После 35-летнего возраста проявления ловкости ухудшаются.

В юношеском возрасте на основе значительного развития различных качественных характеристик двигательной деятельности возможна специализация во многих видах спорта и достижение высоких спортивных результатов.

В 18-20 лет в основном заканчивается биологическое формирование организма, окостенение скелета, замедляется (а порой заканчивается) рост тела в длину, увеличивается вес тела за счёт мышечной массы, создаются благоприятные возможности для развития силы и выносливости. В социальном плане это период характерен тем, что люди вступают в самостоятельную жизнь, приобретают профессии, начинают работать и служить в армии, складывается их семейная жизнь, изменяется быт и т.д.

Литература

1. Физическая культура: учебник/ М.Я. Виленский, А.Г. Горшков-2-е изд.,стер.-М.:КНОРУС,2016.-214с.(Среднее профессиональное образование)
2. Физическая культура: учебник/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий.-М.: КНОРУС,2016-256с.(Среднее профессиональное образование)
3. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 №170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 №148-ФЗ, с изменениями, внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России)
4. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

Пронумеровано, прошнуровано и

заверено печатью

(свиридов) 11 август

Директор

Свиридов А. Чупрова

« 30 »

август 20 19 г.г.

