

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ХАБАРОВСКОГО КРАЯ



КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ХАБАРОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ ОТРАСЛЕВЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ И СФЕРЫ ОБСЛУЖИВАНИЯ»

УТВЕРЖДАЮ

Директор КГБОУ ПОУ ХКОТСО

Е.С. Шелест

«1» сентября 2023 г.

Педагогический совет № 1

от «28» августа 2023 г.

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ

«Общая физическая подготовка»

Возраст обучаемых: 16-20 лет

Срок реализации: 1 год

Автор: Бримжанов Роберт Закенович,
руководитель спортивной секции

Хабаровск, 2023

Содержание

- Пояснительная записка 3
- Учебно-тематический план спортивной секции «Общая физическая подготовка» 7
- Условия реализации программы спортивной секции «Общая физическая подготовка» 14
- Контроль результатов освоения программы спортивной секции «Общая физическая подготовка» 15

Пояснительная записка

Данная программа является основным документом для подготовки квалифицированных спортсменов, содействия успешному решению задач физического воспитания юных спортсменов, создание резерва для сборных команд колледжа .

Приоритетным направлением программы является выполнение программных требований по уровню подготовленности обучающихся. В процессе деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества; преодолевать усталость, боль; строго соблюдать бытовой и спортивный режим. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, мужества.

Цель: Подготовка обучающихся, достижение обучающимися и командами наивысших спортивных результатов. Исходя из цели, в процессе обучения и тренировки решаются следующие основные задачи.

Задачи:

- развивать основные физические качества, способности, укрепление здоровья;
- формировать у обучающихся навыков в спортивно-оздоровительной деятельности;
- воспитание у юных спортсменов устойчивых интересов и положительного отношения к занятиям;
- содействие гармоничному физическому развитию личности;
- формирование специальных знаний у обучающихся, тактического мышления и технических приемов;
- воспитание высоких моральных и нравственных качеств .

Спортивная подготовка обучающихся – это многолетний специально организованный педагогический процесс, связанный с использованием всей совокупности необходимых средств, методов, условий и направлений на достижение высокого спортивного мастерства. Цели и задачи спортивной подготовки решаются в процессе обучения, тренировки и воспитания.

Процесс обучения и тренировки носит воспитывающий характер. Совершенствование морально-волевых качеств и психологических возможностей – главные задачи процесса воспитания спортсменов. Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

В укрепление здоровья и закаливание организма; совершенствование всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости; овладение

основным арсеналом технических приемов игры, совершенствование тактических действий в звеньях и линиях команды; определение игровых наклонностей спортсменов; участие в соревнованиях; воспитание элементарных навыков судейства; изучение начальных сведений о самоконтроле, ознакомление с тактическими схемами, совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий, усвоение основных положений методики спортивной тренировки; воспитание судейских и инструкторских навыков.

Методическое обеспечение программы

Программный материал для групп секции состоит из теоретического и практического разделов. Занятия по теоретическому разделу проводятся в течение всего учебно-тренировочного года в виде бесед в процессе практических занятий. Теоретический раздел включает сведения по основам гигиены и закаливания организма.

В этом же разделе обучающиеся получают необходимые сведения об основах техники и тактики, правилам и основам судейства. Практический раздел программы включает общую, специальную физическую, техническую подготовку, тактическую подготовку, участие в соревнованиях и сдачу контрольных нормативов по отдельным видам подготовки.

Общая физическая подготовка обучающихся обеспечивается упражнениями общеразвивающего характера и упражнениями из других видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр и др. С помощью этих упражнений достигается всестороннее развитие двигательных и скоростно-силовых качеств, укрепляется мышечный аппарат, повышается выносливость и общая тренированность подростков.

Специальная физическая подготовка строится с учетом особенностей игровой деятельности обучающихся и включает упражнения, способствующие развитию специальных качеств.

Интенсивность и продолжительность упражнений, соотношение общей и специальной физической подготовки определяется возрастными особенностями воспитанников и уровнем их подготовки.

Одной из задач всесторонней подготовки подростков, занимающихся в секции, является овладение основами техники. Техническая подготовка представляет собой процесс обучения спортсменов технике движений и действий, служащих средством ведения спортивной борьбы. По мере освоения технической подготовки, усложняются условия выполнения упражнений. Увеличивается быстрота исполнения приема, вводится пассивное и активное сопротивление со стороны партнера. В ходе технической подготовки основное внимание уделяется правильности выполнения движений и приемов. Совершенствование владения основными техническими приемами проводится в игровых упражнениях и в

процессе самой игры. Конкретный подбор упражнений определяется возрастом занимающихся, уровнем подготовленности и качеством материально-технической базы.

Важной составляющей учебно-тренировочного процесса является тактическая подготовка. В содержание тактической подготовки входит обучение воспитанников совокупности индивидуальных и коллективных действий, направленных на преодоление сопротивления противника в ходе соревнований. Обучение тактике рассчитано на несколько лет обучения и основывается на технической подготовленности. Тактическая подготовка проводится различными методами. Программа подготовки включает обучение основным навыкам судейства и инструктора.

Количество часов, отводимых на каждый вид подготовки, определяется учебным планом-графиком работы группы и зависит от уровня их подготовленности. Составной частью учебно-тренировочного процесса являются соревнования. Соревнование позволяет тренеру выявить эффективность методов обучения, и содействуют формированию морально-волевых качеств обучающихся. Календарь соревнований составляется на каждый учебно-тренировочный год. В зависимости от уровня подготовленности команды могут принимать участие в соревнованиях различного уровня от колледжа до городского и краевого.

Диагностика результативности учебно-тренировочного процесса

В секции ОФП в течение всего периода занятий ведется регулярный педагогический и врачебный контроль. Педагогический контроль осуществляется с целью выявления динамики развития каждого воспитанника и группы в целом. Кроме того, контроль позволяет оценивать эффективность организации всего учебно-тренировочного процесса и своевременно вносить необходимые коррективы. Диагностика проводится в форме сдачи контрольных нормативов по физической и технической подготовке. Контрольные испытания проводятся 4 раза в год. Анализ показателей позволяет педагогу получить объективную картину уровня физической подготовки обучающихся и уровня освоения ими технических приемов.

Врачебный контроль проводится для наблюдений за физическим состоянием воспитанников. Желательно проводить медосмотр не реже двух раз в год: начале года и в апреле месяце. В случае отклонения от нормы в состоянии здоровья, возможно отстранение обучающегося от занятий до официального разрешения врача.

В процессе занятий педагог получает информацию о приспособляемости организма воспитанников к нагрузкам по частоте пульса до начала тренировки, в ходе ее и по окончании.

Эффективным и наилучшим средством диагностики результативности учебно-тренировочного процесса является участие команд секции в соревнованиях различного уровня. В течение года проводятся регулярные

контрольные игры. Так как одной из целей работы секции является достижение высоких спортивных результатов, то итоги соревнований предметно демонстрируют степень осуществления поставленной цели и, следовательно, показывает качество работы секции.

Ожидаемые результаты обучения

Разработка оптимальных путей комплексного сохранения и укрепления здоровья и привитие навыков здорового образа жизни. Привлечение максимального количества учащихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом, повышение их духовно-нравственного и физического потенциала.

Формы и режим занятий:

Учебно-тренировочные занятия проводятся в колледже 3 раза в неделю по 3 часа, всего за год 360 часов.

Ожидаемые результаты и способы их результативности

Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. Выполнение технико-тактических действий в тренировочном и соревновательном процессах.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы

Участие в соревнованиях городского и краевого уровня, выполнение спортивных разрядов.

Программа содержит теоретическую и практическую части.

Теоретический материал включает историю и этапы развития ОФП, знание правил судейства, личная и общественная гигиена и врачебный контроль, овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.

Практическая часть предусматривает освоение умений и навыков:

- выполнять основные приемы техники, умение и навыков физической подготовленности обучающихся.
- взаимодействовать в коллективе, самостоятельно принимать решения, проявлять смелость, инициативу, подчинять свои интересы интересам коллектива;

Тренировочные занятия содействуют развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма, укреплению здоровья обучающихся, а также предупреждению и профилактике профессиональных заболеваний.

СОГЛАСОВАНО

Председатель МО

И.В. Колесник
И.В. Колесник
«02» сентября 2022 г.**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий отделением по ВСП

С.С. Зубкова
С.С. Зубкова
«02» сентября 2022 г.**Учебно-тематический план спортивной секции «Общая физическая подготовка» на 2022-2023 учебный год.**

№ п/п	Наименование раздела, темы программы	Всего часов	из них :	
			теория	практика
Раздел теоретический				
	Введение. Техника безопасности. Основы здорового образа жизни. Личная и общественная гигиена и врачебный контроль. Овладение основными приемами и навыками.	3	3	
Раздел практический				
1.	Общая физическая подготовка	50		50
	Прием контрольных нормативов по ОФП	2		2
	Упражнения на снарядах и тренажерах, с сопротивлением, упражнения в парах	8		8
	Спортивные и подвижные игры	10		10
	Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с набивными мячами	10		10
	Акробатические упражнения: кувырки, перевороты.	4		4
	Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с набивными мячами, упражнения с гантелями, штангой	6		6
2.	Специальная физическая подготовка	80		80

	Упражнения для развития силы (приседания с отягощением, подскоки и выпрыгивания, приседание на одной ноге, упражнения для укрепления мышц пресса).	20		20
	Передачи набивного мяча	8		8
	Упражнения для развития быстроты (бег 30 м. из различных исходных положений, бег с изменением направления, бег прыжками, бег с изменением скорости, челночный бег, бег «змейкой», бег с изменением способа передвижения)	16		16
	Упражнения для развития прыгучести	8		8
	Упражнения для развития ловкости	8		8
	Развитие скоростно-силовых качеств	18		18
	Прием контрольных нормативов по СФП	2		2
3.	Техника работы на тренажерах	40		40
	- Велотренажер - Степпер - Эллипсоид - Тотал-мастер - Гребля - Многофункциональный силовой	24		24
	Техника владения спортивными снарядами	16		16
4.	Техника работы со штангой	70		70
	1. Присед	20		20
	2. Жим лежа	28		28
	3. Становая тяга	22		22

5.	Техника упражнений на турнике	40		40
6.	<i>Товарищеские встречи и соревнования</i>	37		37
	Всего:	360	3	357

СОГЛАСОВАНО

Председатель МО

И.В. Колесник И.В. Колесник

«02» сентября 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий отделением по ВСП

С.С. Зубкова С.С. Зубкова

«02» сентября 2022 г.

Календарно - тематический план спортивной секции «Общая физическая подготовка» на 2022-2023 учебный год

Общее количество часов: 360

№ п/п	Наименование темы	Количество часов	
		Практические занятия	Теоретические занятия
1-3	Введение. Техника безопасности. Личная и общественная гигиена и врачебный контроль. Овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи	-	3
4-6	Стандартное отжимание от пола (на руках, и различных исходных положений)	3	
7-9	Развитие грудных мышц и передней части плеч.	3	
10-12	Правила, площадка, тактика. ОФП. Скоростно- силовая подготовка.	2	1
13-15	Подвижные игры, эстафеты с элементами волейбола. СФП- силовая подготовка. Развитие игрового мышления.	3	
16-18	СФП. Развитие координационных способностей. Совершенствование техники. Гимнастические упражнения со снарядами: с гимнастической стенкой, скамейкой, перекладиной, брусьями.	3	
19-21	Кроссовая подготовка, развитие общей и статической выносливости. Техника нижней передачи.	3	
22-24	ОФП- скоростно- силовая	3	

	подготовка. Подвижные игры. Учебная игра. Судейская практика.		
25-27	СФП- скоростно-силовая подготовка.	3	
28-30	Развитие боковых мышц, мышц плечевого пояса.	3	
31-33	Упражнения для развития специальной выносливости: переменный и повторный бег с мячом.	3	
34-36	ОФП- развитие выносливости.	3	
37-39	Упражнения для развития специальной выносливости: переменный и повторный бег с мячом. Кроссовая подготовка, развитие общей и статической выносливости Прием контрольных нормативов по СФП	3	
40-42	Жим лежа на спине, двумя руками.	3	
43-45	Упражнения для развития ловкости СФП- развитие ловкости. ОФП- развитие силы мышц ног	3	
46-48	Присед со штангой на плечах	3	
49-51	ОФП- развитие координации. Товарищеская встреча с командой ХТЖТ	3	
52-54	Упражнения для развития специальной выносливости: переменный и повторный бег с мячом	3	
55-57	Упражнение для развития силы	3	
58-60	ОФП- метод круговой тренировки. Учебная игра. Судейская практика.	3	
61-63	Техника обманных движений и финтов. Кроссовая подготовка, развитие общей и статической выносливости.	3	
64-66	Становая тяга штанги двумя руками	3	

67-69	Работа на тренажерах	3	
70-72	Упражнения с гантелями	3	
73-75	Упражнения на развития бицепса бедер	3	
74-78	Развитие мышц задней поверхности бедра	3	
79-81	ОФП – скоростно-силовая подготовка. Приём контрольных нормативов. Теоретическая подготовка Тактика	2	
82-84	Игра по заданию. СФП – развитие гибкости	3	
85-87	Тренировка мышц плечевого пояса	3	
88-90	Подъем туловища из виса на перекладине	3	
91-93	Подвижные игры. Учебная игра.	3	
94-96	Техника– тактические приёмы. ОФП – развитие координации. Теория.	3	
97-99	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	3	
100-102	Жим гире 16, 24 кг.	3	
103-105	Жим штанги двумя руками от груди.	3	
106-108	Инструкторская и судейская практика ОФП – развитие гибкости, выносливости	3	
109-111	Техника обманных движений и финтов. Групповые действия нападения (заслон, наведение, пересечение).	3	
112-114	Работа на тренажерах	3	
115-117	Работа на тренажерах	3	
118-120	Работа на тренажерах	3	
121-123	СФП – силовая подготовка.	3	
124-126	ОФП – развитие координации.	3	

127- 129	Упражнения для развития ловкости Дриблинг. Финты. Игровые упражнения с мячом	3	
130- 132	Развитие скоростной выносливости.	3	
133- 135	Подъем туловища из положения лежа на спине	3	
136- 138	ОФП – метод круговой тренировки. Тактика нападения «наведение и сдвоенный заслон»	3	
139- 141	Техника выполнения становой тяги штанги	3	
142- 144	Упражнения на снарядах и тренажерах, с сопротивлением, упражнения в парах. Упражнения для развития ловкости.	3	
145- 147	Гимнастические упражнения со снарядами: с гимнастической стенкой, канатом, скамейкой, перекладиной, брусками.	3	
148- 150	Тренировка мышц плечевого пояса	3	
151- 153	Совершенствование жима штанги двумя руками	3	
154- 156	ОФП – развитие координации.	3	
157- 159	Совершенствование приседа со штангой на плечах	3	
160- 162	Становая тяга штанги	3	
163- 165	Скоростно – силовая подготовка. Позиционное нападение.	3	
166- 168	ОФП – развитие выносливости.. Групповая и командная тактика	3	
169- 171	Тренировка мышц грудной клетки	3	
172- 174	Работа на тренажерах – развитие мышц плечевого пояса	3	
175- 177	СФП – скоростно-силовая подготовка.	3	
178- 180	Развитие выносливости и гибкости	3	

181-183	Работа на тренажерах	3	
184-186	Работа с гантелями, штангой	3	
187-189	Работа на тренажерах	3	
190-192	Упражнение на развитие мышц плечевого пояса	3	
193-195	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	3	
196-198	Прыжки в длину с места	3	
199-201	Подъем туловища из положения лежа	3	
202-204	Жим штанги лежа на спине	3	
205-207	Жим штанги лежа на спине	3	
208-210	Жим штанги лежа на спине	3	
211-213	Присед со штангой на плечах	3	
214-216	Присед со штангой на плечах	3	
217-219	Присед со штангой на плечах	3	
220-222	Становая тяга штанги	3	
223-225	Становая тяга штанги	3	
226-228	Становая тяга штанги	3	
229-231	Упражнение на развитие силовой выносливости	3	
232-234	Упражнение на развитие силовой выносливости	3	
235-237	Упражнение на развитие силовой выносливости	3	
238-240	Упражнения с гантелями	3	
241-243	Упражнения с гантелями	3	
244-246	Упражнения с гантелями	3	

247- 249	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	3	
250- 252	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	3	
253- 255	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	3	
256- 258	Упражнения на развитие выносливости	3	
259- 261	Упражнения на развитие выносливости	3	
262- 264	Упражнения на развитие выносливости	3	
265- 267	Упражнения на развитие ловкости	3	
268- 270	Упражнения на развитие ловкости	3	
271- 273	Упражнения на развитие ловкости	3	
274- 276	Прыжки в длину с места	3	
277- 279	Наклоны на скамейке	3	
280- 282	Наклоны на скамейке	3	
283- 285	Жим штанги лежа на спине	3	
286- 288	Жим штанги лежа на спине	3	
289- 291	Жим штанги лежа на спине	3	
292- 294	Присед со штангой на плечах	3	
295- 297	Присед со штангой на плечах	3	
298- 300	Становая тяга штанги	3	
301- 303	Становая тяга штанги	3	
304- 306	Становая тяга штанги	3	
307- 309	Упражнения на развитие силы	3	
310- 312	Упражнения на развитие силы	3	

313-315	Упражнения на развитие силы	3	
316-318	Прыжки в длину с места	3	
319-321	Подъем туловища из виса на перекладине	3	
322-324	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	3	
325-327	Наклоны на скамейке	3	
328-330	Упражнения на развитие гибкости	3	
331-333	Упражнения на развитие гибкости	3	
334-336	Упражнения на развитие гибкости	3	
337-339	Упражнения на тренажерах	3	
340-342	Упражнение на тренажерах	3	
343-345	Упражнение на тренажерах	3	
346-348	Упражнение на развитие выносливости	3	
349-351	Упражнение на развитие выносливости	3	
352-354	Упражнение на развитие выносливости	3	
355-357	Прием контрольных нормативов	3	
358-360	Прием контрольных нормативов	3	
	Итого: 360	357	3

- **Условия реализации программы спортивной секции «Общая физическая подготовка»**

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы спортивной секции «ОФП» требует наличия спортивного зала; открытой спортивной площадки

Оборудование : спортивный инвентарь тренажерного зала:

- турник;
- стойки для штанги, штанга, скамья для жима;
- многофункциональные тренажеры;
- кардиотренажеры;
- гантели, гири.

Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

• **Контроль результатов освоения программы спортивной секции «ОФП»**

Контроль и оценка результатов освоения программы спортивной секции «ОФП» осуществляется тренером-преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате изучения программы спортивной секции «ОФП» обучающийся должен знать/понимать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Историю и этапы развития спорта • Правила организации самостоятельных занятий физической культурой • Правила личной и общественной гигиены • Основные приемы первой доврачебной помощи • Техника владения инвентарем • Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах во время учебно- 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Устная оценка 2. Участие в соревнованиях 3. Устная оценка 4. Устная оценка 5. Тест – жим штанги 6. Участие в соревнованиях

Основные источники литературы, используемые педагогом:

1. Ю.Д. Железняк, Ю.М.Портнов. Спортивные игры М. 2010.,
2. А.А. Бирюкова Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.
3. А.А. Дмитриев Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.
4. С.В. Хрущев Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2006.

Дополнительные источники литературы для обучающихся:

- В.А.Бараненко, Л.А.Рапопорт. Здоровье и физическая культура студента—М.2009,
- 2. А.А. Бишаева Учебник Физическая культура М.-2010.,
- 3. А.А. Бирюкова Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.,
- 4. А.А Бишаева. Учебник Физическая культура М.-2010.,
- 5. Ю.И.Гришина Общая Физическая подготовка Ростов-на-Дону 2010.,
- 6. К.Д Дворкин, О.Ю. Чермит,. Давыдов. Физическое воспитание студентов Феникс Ростов на Дону 2008
- 7. А.А. Дмитриев Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006. В.И.Дубровский, Ю.А.Рахманин, А.Н.Разумов Экогигиена физической культуры и спорта—М.2008.
- 8. Ю.И. Евсеев Физическая культура—Ростов-на-Дону, 2008. Ю. И. Евсеев Физическое воспитание—М, 2010.,
- 9. Ю.Д.Железняк Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»- М. 2010.,
- 10. Е.Н. Назарова, Ю.Д.Жилов. Возрастная анатомия и физиология—М. 2008.
- 11. Д.И.Нестеровский Баскетбол. Теория и методика обучения—М.2008.
- 12. Ж.К.Холодов. В.С.Кузнецов Теория и методика физического воспитания и спорта.