ОГБОУ СПО «Смоленский индустриальный техникум»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **РАССМОТРЕНО**  на заседании предметной (цикловой)  комиссии гуманитарных дисциплин  Председатель\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.С. Щедов  29 августа 2014 г. \_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В. Мешков | **УТВЕРЖДАЮ**  Директор ОГБОУ СПО  «Смоленский индустриальный техникум»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.В.Мешков  1 сентября 2014 г. |  |

**ПРОГРАММА**

**КРУЖКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«Общая физическая подготовка»**

Всего: 148 часов

## Разработал: преподаватель Грачёв Михаил Николаевич

### г. Смоленск

2014 год

**Пояснительная записка**

Данная программа разработана на основе программы внеклассной работы Министерства Просвещения 2000 года с изменениями и имеющейся спортивной базой.

Занятия в кружке ОФП являются хорошей школой физической культурой и проводятся с целью:

 укрепления здоровья и закаливания студентов,

 достижения всестороннего развития,

 приобретение инструкторских навыков и умение самостоятельно заниматься физической культурой,

 формирование моральных и волевых качеств студента.

Заниматься в секции может каждый студент, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Основная задача руководителя - воспитание кружковцев, овладение физической культурой и совершенствования личностных взаимоотношений. Руководитель на основе изучения личностных особенностей каждого студента, находит индивидуальный подход, позволяющих благоприятно воздействовать на физическое и психическое здоровье студента, поддерживает тесную связь с родителями и классным руководителем.

Программа секции «Общая физическая подготовка» составлена на основе материала, который студенты изучают на уроках физической культуры в техникуме. При составлении плана учебно-тренировочных занятий необходимо учитывать, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличительной друг от друга по характеру и объему. В связи с этим при планировании занятий необходимо учитывать индивидуальные особенности кружковцев. Поэтому руководитель должен изучить своих будущих воспитанников. Начальное изучение проводится при записи в кружок, во время беседы с студентом, в процессе медицинского осмотра и беседы с врачом(по каждому кружковцу), в процессе педагогических наблюдений на первых занятиях ; по результатам контрольных упражнений. Руководитель кружка должен систематически оценивать реакцию студентов на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием кружковцев, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также обязан сформировать у студентов необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиены, режиму дня и питанию спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья Для занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

При подборе средств и методов практических занятий руководитель кружка должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта( легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры , подвижные игры и т.д.).

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

Инструкторские и судейские навыки приобретаются в процессе проведения кружковцем одной из частей практического занятия с группой (с методической помощью руководителя кружка) и судейства соревнований. Кружковцем, получившим звание судьи и инструктора по спорту и проявляющим интерес к этой работе, следует давать рекомендацию для поступления на факультет физического воспитания педагогического вуза.

**СОДЕРЖАНИЕ**

**ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**Введение.**

**Студент должен:**

**знать:**

* место дисциплины «Физическая культура» в профессиональной подготовке студентов;
* требования к технике безопасности на занятиях по дисциплине «Физическая культура».

**уметь:**

* выполнять профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями.

Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Особенности организации физического воспитания в учреждениях СПО (валеологическая и профессиональная направленность).

Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

1. **Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.**

**Студент должен:**

**знать:**

* влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

**уметь:**

* выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.

Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и валеология. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

1. **Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.**

**Студент должен:**

**знать:**

* принципы построения самостоятельных занятий;

**уметь:**

* выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.

Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.

1. **Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.**

**Студент должен:**

**знать:**

* способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

**уметь:**

* проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

Диагностика и самодиагностика состояния организма обучающегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.

1. **Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.**

**Студент должен:**

**знать:**

* правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

**уметь:**

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

Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов учреждений СПО. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления студентов. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.

Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.

1. **Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.**

**Студент должен:**

**знать:**

* оздоровительные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности;

**уметь:**

* контролировать состояние здоровья, к которым специальность предъявляет повышенные требования;

Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.

**ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**Учебно-методическая:**

Содержание учебно-методических занятий определяется по выбору преподавателя с учетом интересов студентов.

*1. Простейшие методики самооценки работоспособности*, *усталости*, *утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля*, *стандартов*, *индексов.*

*2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.*

*3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.*

*4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.*

*5. Составление и проведение комплексов утренней*, *вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.*

*6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма.*

*7. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.*

*8. Ведение личного дневника самоконтроля* (*индивидуальная карта здоровья*)*. Определение уровня здоровья* (*по Э.Н. Вайнеру*)*.*

*9. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.*

**Учебно-тренировочная:**

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья студентов, дает индивидуальные рекомендации к занятиям по тому или иному виду спорта.

1. **Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.**

**Студент должен:**

**знать:**

* виды лёгкой атлетики;

**уметь:**

* выполнять комплекс общеразвивающих упражнений, легкоатлетический комплекс;
* выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике.

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.

1. **Спортивные игры**

**Студент должен:**

**знать:**

* правила соревнований по спортивным играм;
* оборудование площадки для спортивных игр и инвентарь;
* технику безопасности при проведении соревнований по спортивным играм;

**уметь:**

* выполнять технические приёмы по спортивным играм.

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

Из перечисленных спортивных игр образовательное учреждение выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона.

***Волейбол***

*Исходное положение* (*стойки*), *перемещения*, *передача*, *подача*, *нападающий удар*, *прием мяча снизу двумя руками*, *прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону*, *на бедро и спину*, *прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе*, *блокирование*, *тактика нападения*, *тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.*

***Баскетбол***

*Ловля и передача мяча*, *ведение*, *броски мяча в корзину* (*с места*, *в движении*, *прыжком*), *вырывание и выбивание* (*приемы овладения мячом*), *прием техники защиты - перехват*, *приемы*, *применяемые против броска*, *накрывание*, *тактика нападения*, *тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.*

***Ручной мяч (гандбол)***

*Передача и ловля мяча в тройках*, *передача и ловля мяча с откосом от площадки*, *бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику*, *перехваты мяча*, *выбивание или отбор мяча*, *тактика игры*, *скрестное перемещение*, *подстраховка защитника*, *нападение*, *контратака.*

***Футбол***

*Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги*, *удары головой на месте и в прыжке*, *остановка мяча ногой*, *грудью*, *отбор мяча*, *обманные движения*, *техника игры вратаря*, *тактика защиты*, *тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.*

**Тематический план кружка ОФП**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Сроки проведения | Количество часов | Наименование учебных элементов |
| 1 | Сентябрь-октябрь-ноябрь | 42 | Тема №1  Спортивные игры (баскетбол) |
|  |  | 2 | Теория: Правила игры в баскетболе, инвентарь и оборудование. |
|  | 2 | Стойка защитника и нападающего в баскетболе. |
|  | 2 | Бег с изменением направления движения, зигзагом, змейкой. |
|  | 2 | Обучение техники передач мяча и ловли мяча двумя руками. |
|  | 2 | Бег различными способами (приставным шагом, скрестным шагом, спиной). |
|  | 2 | Перемещение в сочетании с передачами и ловлей мяча двумя руками. |
|  | 2 | Финты без мяча и с мячом. Двусторонняя игра в баскетбол. |
|  | 2 | Совершенствование приемов игры в баскетболе: передача - ловля мяча. |
|  | 2 | Заслоны в баскетболе: подвижный и статистический.  Двусторонняя игра в баскетболе. |
|  | 2 | Обучение технике ведения мяча правой и левой рукой. |
|  | 2 | Совершенствование техники ведения мяча: высокое и низкое. |
|  | 2 | Перемещение в сочетании с ведением мяча высоким и низким. |
|  | 2 | Совершенствование приемов игры в баскетболе: передача – ловля – ведение мяча. |
|  | 2 | Персональная защита с разбором всех игроков. |
|  | 2 | Обучение технике броска в кольцо с различных точек. |
|  | 2 | Совершенствование техники броска в кольцо с коротких, средних, дальних дистанций. |
|  | 2 | Совершенствование приемов игры в баскетболе: передача – ловля – ведение – броски. |
|  | 2 | Обучение технике игры в защите: перехваты, вырывание, выбивание мяча. |
|  | 2 | Обучение зонной защиты и персональная игра в нападении. |
|  | 2 | Совершенствование приемов игры в баскетболе: ловля – передача – ведение - броски. Двусторонняя игра. |
|  | 2 | Совершенствование приемов игры в баскетболе: ловля – передача – ведение - бросок. Двусторонняя игра. |
| 2 | Ноябрь - декабрь | 26 | Тема №2  Спортивные игры (мини-футбол). |
|  |  | 2 | Теория: Правила игры в мини-футболе. Инвентарь и оборудование. |
|  | 2 | Бег с изменением направлений, сменой ритма, внезапных остановок и прыжков. |
|  | 2 | Обучение технике передач мяча в мини-футболе. |
|  | 2 | Обучение технике остановки мяча в мини-футболе; мягкая остановка внутренней стороной стопы. |
|  | 2 | Обучение технике остановки мяча в мини-футболе. остановка внешней стороной стопы, грудью, головой. |
|  | 2 | Совершенствование техники передач мяча и остановки мяча. |
|  |  | Обучение технике ударов по мячу: удар внутренней частью подъема, удар внешней частью подъема. |
|  | 2 | Обучение технике ударов по мячу: удар внутренней стороной стопы, удар внешней стороной стопы. |
|  | 2 | Обучение технике ударов по мячу: удары носком, удары по мячу головой. |
|  | 2 | Совершенствование техники ударов по мячу различными способами. |
|  | 2 | Обучение технике игры вратаря: ловля, отбивание, выбрасывание мяча. |
|  | 2 | Совершенствование приемов игры в мини-футболе: передача – остановка – удар мяча. |
|  | 2 | Совершенствование игры в мине-футболе. Двусторонняя игра. |
| 3 | Январь - февраль | 28 | Тема №3  Спортивные игры (гандбол) |
|  |  | 2 | Правила игры в гандболе. Инвентарь и оборудование. |
|  | 2 | Стойка защитника и нападающего в гандболе. |
|  | 2 | Бег с изменением направления движения: зигзагом, змейкой, спиной. |
|  | 2 | Обучение технике передач мяча: одной рукой сверху, кистью, из-за спины, в прыжке. |
|  | 2 | Обучение технике ловли мяча двумя руками: сверху, снизу, с левой, правой стороны. |
|  | 2 | Обучение технике ловли мяча двумя руками: в движении, в прыжке, в падении. |
|  | 2 | Совершенствование техники приемов игры в гандболе: передача – ловля. |
|  | 2 | Бег различными способами (приставным шагом, скрестным шагом, спиной). |
|  | 2 | Обучение технике ведения мяча: правой рукой, левой рукой, с правой на левую и с левой на правую. |
|  | 2 | Совершенствование техники приемов игры в гандболе: передача – ловля – ведение. |
|  | 2 | Обучение технике бросков мяча: с опоры, в прыжке, в падении, с уклоном в стороны. |
|  | 2 | Обучение технике игры вратаря: ловля, отбивание, передача мяча. |
|  | 2 | Совершенствование приемов игры в гандболе: Передача – ловля – ведение – бросок. |
|  | 2 | Обучение зонной защиты и позиционному нападению. |
| 4 | Март - апрель | 36 | Тема №4  Спортивные игры (волейбол). |
|  |  | 2 | Теория: Правила игры в волейболе. Инвентарь и оборудование. |
|  | 2 | Стойка волейболиста. Перемещения и отвлекающие действия. |
|  | 2 | Обучение технике верхней передачи мяча двумя руками. |
|  | 2 | Обучение технике верхней передачи мяча в опорном положении, в прыжке. |
|  | 2 | Совершенствование техники верхней передачи мяча: в опоре, в прыжке. |
|  | 2 | Обучение технике приема мяча снизу двумя руками. |
|  | 2 | Обучение технике приема мяча снизу одной рукой. |
|  | 2 | Совершенствование техники приема мяча снизу: двумя руками, одной рукой. |
|  | 2 | Обучение технике передачи мяча: верхняя прямая подача, верхняя боковая подача. |
|  | 2 | Обучение технике передачи мяча: нижняя прямая подача, нижняя боковая подача. |
|  | 2 | Обучение технике верхней подачи мяча в прыжке. |
|  | 2 | Совершенствование техники подачи мяча: верхняя, нижняя и верхняя в прыжке. |
|  | 2 | Обучение технике нападающего удара: прямой нападающий удар, боковой нападающий удар. |
|  | 2 | Совершенствование техники нападающего удара. |
|  | 2 | Обучение технике блокирования мяча: одиночное и групповое. |
|  | 2 | Страховка партнера при приеме мяча: верхней передачи, подачи мяча. |
|  | 2 | Двусторонняя игра с использованием верхней передачи, нижнего приема мяча. |
|  | 2 | Двусторонняя игра с использованием нападающего удара. |
| 5 | Май | 16 | Тема №5  Легкая атлетика |
|  |  | 2 | Разновидности легкой атлетики. Комплекс общеразвивающих упражнений. |
|  | 2 | Легкоатлетический комплекс. Бег по пересеченной местности. |
|  | 2 | Обучение технике прыжков в длину с разбега. Прыжковые подводящие упражнения. |
|  | 2 | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. |
|  | 2 | Обучение технике метания гранаты на дальность. Специальные упражнения для метания. |
|  | 2 | Совершенствование техники метания гранаты на дальность. |
|  | 2 | Специально-подготовительные упражнения на короткие дистанции. |
|  | 2 | Специально-подготовительные упражнения на средние дистанции. |

1. Днепров А.Д., Аркадьев А.Г. Сборник нормативных документов. Физическая культура.М.: Дрофа, 2007 г.;
2. Видякин М.В., Виненко В.И. 11 класс: поурочные планы (для занятий с девушками). Физкультура. Волгоград: Учитель, 2007 г.;
3. Железняк Ю.Д., Минбулатов В.М. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура». М.: Академия, 2006 г.;
4. Решетников Н.В. Физическая культура (учебное пособие). М.: Академия, 1998 г.