



Министерство образования и науки Самарской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области
«Самарский государственный колледж сервисных технологий и дизайна»

Программа рассмотрена на заседании
Педагогического совета
Протокол № 4 от 17.05.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ СГКСТД
_____ Т.А. Санникова
«_____» _____ 20__ г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
общей физической подготовки «Пластика движения»
физкультурно-спортивная направленность**

Возраст обучающихся: 15-18 лет

Срок реализации: 10 месяцев

Разработчик:
Сухова И.В., преподаватель
физической культуры

г. Самара, 2022



изменение № ____ «__» _____ 20__ г.

Предисловие

1. Разработано Суховой И.В. – педагогом физической культуры
2. Редакция №1 введена в действие с «__» _____ 20__ г.

Пояснительная записка

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа общей физической подготовки «Пластика движений» составлена в соответствии с Федеральным законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ, Типовым положением об общеобразовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства Российской Федерации от 07.03.95. № 233), нормативными документами Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму, регламентирующих деятельность учреждений дополнительного образования детей спортивной направленности.

Данная программа разработана для реализации в колледже. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания в профессиональном образовательном учреждении дополнительное образование спортивной направленности является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение учащимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической



изменение № ____ «__» _____ 20__ г.

культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Актуальность

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье студента представляет собой критерий качества современного образования.

В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности колледжа.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;
- перегрузка учебных программ;
- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;
- распространение нездоровых привычек.

В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс в колледже с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей обучающихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности, необходимо включить наряду с педагогической медико-профилактическую деятельность. Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье обучающихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.



изменение № ____ «__» _____ 20__ г.

ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для подростка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании. Это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня. Заниматься в спортивном объединении может каждый обучающийся, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Основная задача спортивной секции - воспитание участников объединения в процессе овладения физической культурой. Она решается руководителем объединения на основе изучения каждого занимающегося, прогнозирования его развития и комплексного воздействия на формирование личности воспитанника в детском коллективе. Это осуществляется при обязательном врачебно-педагогическом контроле за влиянием занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья и развития личности участников секции. Необходимо также поддерживать связь с родителями (законными представителями) занимающихся.

Программа физкультурно-спортивного объединения общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательном учреждении, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

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



изменение № ____ «__» _____ 20__ г.

организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях. Руководитель объединения должен разъяснить занимающимся направленность системы физического воспитания, значение достижений российских спортсменов на игровой арене, роль физического воспитания в разностороннем развитии личности.

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, растяжка, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т. д.);
- основной, в которой выполняются упражнения в равновесии, упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, фитнес-тренировки;
- заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются руководителем секции на основе норм для данной возрастной группы.

Спортивные соревнования в секции повышают интерес к занятиям. Их следует проводить систематически с приглашением родителей.

Инструкторские и судейские навыки приобретаются в процессе проведения участником секции одной из частей практического занятия с группой (с методической помощью руководителя секции) и судейства соревнований.

Цель - сформировать творческую, стремящуюся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья личность учащегося.



изменение № ____ «__» _____ 20__ г.

Задачи:

Оздоровительные:

- укреплять здоровье занимающихся;
- удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;
- укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм подростков;
- снимать физическую и умственную усталость.

Образовательные:

Занятия в секции ОФП проводятся с целью:

- ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности подростка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.



изменение № ____ «__» _____ 20__ г.

Ожидаемые результаты

- осознание влияния физических упражнений на организм человека и его развитие;

- понимание вреда алкоголя и курения на организм человека;

- повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма;

- воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость – атлетическая подготовка).

Рабочая программа составлена на основе федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования, авторской программы по физическому воспитанию

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Гимнастика: Строевые, общеразвивающие упражнения, преодоление полосы препятствий, гимнастические упражнения на снарядах: девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке; мальчики - подтягивание; подъем из виса в упор переворотом; подъем силой на перекладине.

Упражнения общей физической подготовки: упражнения для развития координации, акробатические упражнения на матах, прыжки, растяжка, силовые упражнения.

Для реализации программы необходимо:

Место проведения:

- Тренажерный зал;
- Класс (для теоретических занятий);



изменение № ____ «__» _____ 20__ г.

– Спортивный зал.

Инвентарь:

- Скакалки;
- Малые мячи;
- Гимнастическая стенка;
- Гимнастические скамейки;
- Обручи.

Требования к состоянию здоровья: допускаются обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам.



изменение № ____ «__» _____ 20__ г.

Режим занятий:

Периодичность занятий: 9 академических часа в неделю; общее количество часов: 360 часов.

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий ОФП с игровыми элементами, ЛФК, участие детей в «весёлых стартах» и праздниках.

Годовой план-график распределения учебного материала

№	Раздел	Количество часов
1.	Физическая культура и спорт	100
2.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	20
3.	Теоретическая часть	20
4.	Гимнастика	100
5.	Лёгкая атлетика	60
6.	Фитнес-тренировка	60
Итого:		360

Календарно тематическое планирование

№ п.п	Наименование раздела программы	Тема занятия (элементы содержания).	
1.	Легкая атлетика. (часть 1)	1. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований. Ускорения 300-500м. Развитие скоростных качеств. Эстафета.	
	1-2		
	3-4		2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500м. Развитие скоростных качеств. Эстафета.
	5-6		3. Правила соревнований. Беговые упр. Бег 6 мин. Составление плана и подбор подводящих упражнений: подтягивание.
2.	Гимнастика	1. Гимнастика, строевые упражнения. О.Р.У. беговые. Бег 12 мин. Подтягивание. Технические приемы в футболе.	
	7-8		



изменение № ____ «__» _____ 20__ г.

	9-10	2. Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Подтягивание. Основные правила игры. техника ведения мяча (по прямой, по кругу)
	11-12	3.Общеразвивающие упражнения без предметов.
	13-14	4.Общеразвивающие упражнения на снарядах.
	15-16	5.Акробатические упражнения.
	17-18	6.Преодоление полосы препятствий.
	19-20	7.Выполнение гимнастических упражнений.
	21-22	8.Комплексные испытания соревнования по гимнастики.
3.	Легкая атлетика	Медленный бег.
	23-24	
	25-26	2.Бег на короткие дистанции
	27-28	3.Эстафетный бег.
	Легкая Атлетика (часть 2)	1. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований. Ускорения 300 - 500м. Развитие скоростных качеств. Эстафета.
	1-2	
	3-4	
	5-6	3. Беговые упр.: Бег 6 мин. Составление плана и подбор подводящих упражнений: подтягивание.
4	Гимнастика	Техника безопасности. Прыжки через скакалку.
	23-24	Упражнения в висах, упорах. Подъем переворотом. Подтягивание.
	25-26	Прыжки через скакалку. Упражнения в висах, упорах. В движении полоса препятствий.
	27-28	3. О.Р.У. на месте. Прыжки через скакалку. Упражнения в висах, упорах. О.Р.У. В движении, полоса препятствий. Эстафета. Игры. Физическая подготовка (что это такое?).Физическая нагрузка.
	29-30	4. О.Р.У. В движении, полоса препятствий. Эстафета. Игры. Закаливание

Итоги реализации программы

Каждое учебно-тренировочное занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

Каждое тренировочное занятие является звеном системы учебно-тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала



изменение № ____ «__» _____ 20__ г.

конкретной темы. В свою очередь темы согласованы между собой, определен объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительного и отрицательного переноса, подготовленности учащихся.

Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательным умениям и навыкам.

Планируя материал прохождения программы, учитываются климатогеографические особенности региона, состояние материально-технической базы учреждения. В неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей планируются все компоненты нагрузки: объем работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Нагрузка занятий повышается постепенно и волнообразно.



изменение № ____ «__» _____ 20__ г.

Методическое обеспечение образовательной программы

Формы занятий:

– групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;

- занятия оздоровительной направленности;
- праздники.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Организационно-методические рекомендации

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа. Занятия в объединении позволяют:

- максимально поднять уровень физического здоровья среди детей младшего школьного возраста;
- развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях физической культурой;
- развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость;
- сформировать мотивацию к занятиям физической культурой;
- подготовить детей к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом.



изменение № ____ «__» _____ 20__ г.

Используемая литература:

1. А.Л. Попов. Спортивная психология. 2000.
2. В.И. Дубровский. Массаж при травмах и заболеваниях у спортсменов.
3. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. Теория и методика физического воспитания и спорта. 2000.
4. В.И. Дубровский. Спортивная медицина. 1999
5. С.С. Чернов. Игровые методы на начальных этапах подготовки бегунов на выносливость. 1999.
6. Фомин В.С. Вавилов, И.Г. Физиологические основы двигательной деятельности. М, ФК и С., 2010 г
7. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 1981г.



изменение № ____ «__» _____ 20__ г.

Календарно-тематический план на 2022-2023 учебный год

№ п/п	Наименование мероприятия	Период	Ответственный за организацию мероприятия	Примечание
1.	Презентация коллектива для вновь поступивших студентов	Сентябрь	Заместитель директора по СПР, преподаватель физ.воспитания	
2.	Подготовка к конкурсу по присуждению премии в области развития профессионального образования Самарской области «Студент года 2022»	Сентябрь	педагог-организатор, преподаватель физ.воспитания	Участие в номинации «Спортсмен года ссуза»
3.	Осенний кросс, посвящённый началу учебного года	Сентябрь	педагог-организатор, преподаватель физ.воспитания	Стадион «Динамо»
4.	Участие во Всероссийском дне бега «Кросс нации»	Сентябрь	педагог-организатор, преподаватель физ.воспитания	База «Чайка»
5.	Осенний кросс в зачет Областной спартакиады среди ССУЗов Самарской области	Сентябрь	педагог-организатор, преподаватель физ.воспитания	Парк им.Ю.Гагарина
6.	Конкурс на лучший спортивный танец среди групп колледжа	ноябрь	педагог-организатор, преподаватель физ.воспитания	
7.	Мероприятия, посвященные Всемирному дню здоровья	апрель	педагог-организатор, преподаватель физ.воспитания	Стадион «Динамо»
8.	Легкоатлетический забег, посвященный «Дню Победы»	май	педагог-организатор, преподаватель физ.воспитания	
9.	Участие в областных соревнованиях по «Троеборью» в зачет Областной спартакиады среди ССУЗов Самарской области	май	педагог-организатор, преподаватель физ.воспитания	
10.	Профилактические мероприятия, направленные на формирование здорового образа жизни	В течение года	преподаватель физ.воспитания	

Разработчик _____

подпись

расшифровка подписи



изменение № ____ « ____ » _____ 20__ г.

изменение № ____ « ____ » _____ 20__ г.

Реестр рассылки

Кому выдано	Кол-во экземпляров	№ экземпляра
Директор ГБПОУ СГКСТД	1	контрольный экземпляр
Начальник отдела информации	1	электронный экземпляр
Педагог – организатор	1	электронный экземпляр