



ОГБПОУ «ТОМСКИЙ ЭКОНОМИКО-ПРОМЫШЛЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ»

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по ОД
О.Н. Пояркова
« 18 » 2022г.

М.А.Древелев

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

***РАБОЧАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)»***

Томск 2022

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ	7
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ	7

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа спортивной секции «Общая физическая подготовка» является дополнительной углубленной частью основной профессиональной образовательной программы и составлена в соответствии с ФГОС СПО и рабочих программ учебной дисциплины «Физическая культура».

1.2. Цели и задачи дисциплины:

Программа имеет *физкультурно-оздоровительную направленность*, позволяет решить проблему занятости свободного времени обучающихся, формировать физические качества, пробуждать интерес к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Программа направлена на достижение следующих *целей*:

- развитие у обучающихся двигательных навыков;
- гармоничное физическое развитие;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций;
- формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

Задачи:

Образовательные:

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – физическая подготовка;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, выносливость.
- развивать двигательные способности посредством ОФП;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время досуга;

Воспитательные:

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- проводить специальную разминку;
- овладеть основами техники упражнений со снарядами;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
- составлять программу тренировки.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;

1.3. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

Годовая нагрузка - 100 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ ОФП

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Годовая нагрузка (всего)	<i>100</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>96</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>50</i>
в том числе:	
- комплекс утренней гимнастики, комплекс специальных физических упражнений, повторение изученных упражнений.	

2. Тематический план и содержание программы спортивной секции ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Практические занятия
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретический		4	
Тема 1.1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Содержание учебного материала. 1 Охрана труда, техника безопасности на занятиях в спортивной секции, в турнирах и спортивных соревнованиях 2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль.	2 2	
Раздел 2. Учебно-тренировочный		96	96
Тема 2.1 Физическая подготовка.	Содержание учебного материала - практические занятия 1 Подготовка к сдаче испытаний ВФСК «ГТО» 2 Сдача контрольных нормативов из комплекса «ГТО» 3 Комплексы упражнений на общее развитие силы мышц и мышечные группы со снарядами. 4 Комплексы упражнений на общее развитие силы мышц и мышечные группы без снарядов. 5 Подвижные и спортивные игры.	76 20 6 20 20 10	76 20 6 20 20 10
	Самостоятельная работа обучающихся (индивидуальные задания)	50	50
Тема 2.2. Спортивные соревнования	Содержание учебного материала - практические занятия 1 Спортивные соревнования районного уровня. 2 Спортивные соревнования городского уровня 3 Спортивные соревнования регионального уровня.	20	20
	Всего:	100	96

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы секции требует наличия *спортивного зала, игровой площадки.*

Оборудование спортивного зала и игровой площадки:

- теннисные столы;
- ракетки теннисные;
- мячи для настольного тенниса;
- мячи баскетбольные;
- мячи волейбольные;
- мячи футбольные;
- гири;
- гантели;
- снаряд «доска наклонная» для ОФП;
- маты гимнастические;
- мячи набивные;
- скакалка гимнастическая.

3.2. Информационное обеспечение обучения

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.
2. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для вузов / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 146 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11118-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495446>
3. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 319 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ

Контроль и оценка результатов освоения программы спортивной секции осуществляется 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
<i>Умения</i>	
- проводить специальную разминку	Показ комплексов и упражнений
- овладеть основами техники работы со снарядами	Спортивные соревнования различного уровня

-использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.	Спортивные соревнования различного уровня, товарищеские встречи, турниры
Знания	
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек	Тестирование
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности	Сдача контрольных нормативов
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности	Составление комплекса индивидуальных занятий
-правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;	Опрос

