



Муниципальное учреждение дополнительного
образования

«Центр «КАЧИНЕЦ» им. В.А. Шаталова
Центрального района Волгограда»

400050 г. Волгоград, ул. Пархоменко 43, подъезд 9,
тел./факс:8442 33-93-05, E-mail: kachinec@volgadmin.ru

Принята на заседании
педагогического совета
МОУ Центр «Качинец»
От «30» августа 2023г.
Протокол № 3



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Общая физическая подготовка»

Возраст обучающихся: 9-17 лет
Срок реализации: 2 года

Автор составитель:
Еременко Егор Алексеевич
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы - программа «Общая физическая подготовка», по содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному предназначению предпрофессиональной, по форме организации кружковой, по времени реализации двухгодичной.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 01.09.2013г. с учетом изменений внесенных Федеральными законами от 03.02.2014г. №11-ФЗ, 15-ФЗ.

Программа составлена в соответствии с требованиями:

- Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации №273-ФЗ от 01.09.2013 с учетом изменений внесенных в Федеральном законе от 03.02.2014 г. № 11-ФЗ, 15-ФЗ.;
- Государственная программа развития образования в Волгоградской области на 2014-2020 г. №87 от 20.12.2004 г.;
- Концепция развития дополнительного образования, утвержденная Правительством Российской Федерации от 04.09.2014 г. №120;
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329 ФЗ по физической культуре и спорте в Российской Федерации;
- Приказом от 12.09.2013 №730 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам" (зарегистрирован Минюстом России 02.12.2013, регистрационный N 30530);
- Приказом от 12.09.2013 №731 "Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта" (зарегистрирован Минюстом России 02.12.2013, регистрационный N 30531);
- Приказом от 27.12.2013 №1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта" (зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014, регистрационный № 31522).
- Типовым положением о дополнительном образовании детей (приказом Минюстом России 05.03.2014 г., зарегистрированный № 31522)

Программа модифицированная, составлена на основе комплексной программы физического воспитания школьников В.И. Лях.

Актуальность программы обусловлена тем, что появилась потребность у обучающихся в личном физическом совершенствовании своих

знаний, умений и навыков в данном виде специализации, следовательно в понимании заботы о собственном здоровье. Программа по дополнительному образованию направлена на развитие мотивации к познанию и творчеству обучающихся, создание условий для развития, укрепление психического и физического здоровья.

Отличительная особенность программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение данного вида спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приёмами для дальнейшей прохождения службы в ВС, МЧС.

Адресат программы - дети проявляющие интерес к спорту, планирующие в будущем связать свою жизнь с профессией спасателя.

Объём программы - для первого и второго года обучения составляет 6 часов в неделю 216 часов за год.

Формы обучения и виды занятий: лекции, практические занятия.

Срок освоения программы: 2 года

Режим занятий: Занятия проводятся по группам в течении 1 час 30 мин. по нормам СанПиН

Программа рассчитана на учащихся 9-17 лет.

Цели и задачи:

Основными целями программы являются:

- формирование потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом - развитие двигательных качеств (быстроты, выносливости, гибкости, силы)
- расширение знаний по вопросам правил соревнований и судейства
- укрепление здоровья детей. Путём приобщения их к занятиям физическими упражнениями.

Группа начальной подготовки: дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма учащихся, обеспечение разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, воспитание общей выносливости, ловкости, развития быстроты, гибкости и подвижности в суставах, обучение умению расслаблять мышцы, обучение основам техники бега, прыжков и метаний, изучение правил соревнований, обучение самостоятельному ведению спортивной борьбы.

Учебно-тренировочная группа: дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма учащихся, повышение уровня разносторонней, специальной физической и технической подготовленности, развитие быстроты, выносливости, силы, скоростно-силовых качеств, совершенствование ловкости, гибкости, умение расслаблять мышцы, изучение техники избранного вида, анализировать свои выступления и

выступления своих товарищей, приобретение навыков в организации и практическом судействе соревнований по легкой атлетике и опыта в проведении учебно-тренировочных занятий.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что в данном возрасте юноши наиболее сильно подвержены негативному влиянию со стороны внешней среды и такие не маловажные факторы как : здоровье, морально- этические нормы, психологические, входят в основу развития личности. Данная программа помогает подростку сформировать себя как личность. Это ведение здорового образа жизни, самообладание, взаимовыручка, целеустремлённость. На занятиях учащиеся должны приобрести навыки инструктора – общественника. С этой целью на каждом занятии назначаются помощники, которые проводят упражнения – разминку. К каждому занимающемуся отводится индивидуальный подход. В процессе обучения происходит постоянное тестирование результатов занимающихся. Главным итогом занятий являются соревнования. Основной показатель работы спортивной секции – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности. Занятия проводятся в спортивном зале, на спортивном городке школы. Средствами обучения являются, набивные, баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи, верхние и нижние перекладины, рулетка, гимнастические скамейки, гири, гантели, скакалки, гимнастические маты, карточки с упражнениями, секундомер.

Ожидаемые результаты освоения программы

Знать:

- Историю возникновения и развития физической культуры. Физическая культура и олимпийское движение в России.
- Работу сердечно-сосудистой системы. Понятие о телосложении человека.
- Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.
- Способы подсчёта пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.
- Способы восстановления.

Учебно - тематический план (первого года обучения)

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов		
		всего	Практические занятия	Теоритические занятия
1.	Вводное занятие. ТБ в спортивном зале			1
2	История олимпийских игр			1
3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся			4
4	Гигиена закаливания, режим тренировочных занятий и отдыха. Основные средства восстановления			4
5	Общая физическая подготовка.		60	
3.	Основы акробатики		52	
4.	Основы гимнастики		44	
5.	Легкая атлетика		50	
Итого		216	206	10

Учебно- тематический план (второго года обучения)

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов		
		всего	Практические занятия	Теоритические занятия
1.	Вводное занятие. ТБ в спортивном зале .			1
2	Физическая культура и спорт в России.			1
3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся			4
4	Гигиена закаливания, режим тренировочных занятий и отдыха. Основные средства восстановления			4
5	Общая физическая подготовка.		60	

6.	Основы акробатики		50	
7.	Основы гимнастики		46	
8.	Легкая атлетика		50	
Итого		216	206	10

Содержание программы

1. Вводное занятие. ТБ в спортивном зале.

2 .История олимпийских игр.

История возникновения и развития физической культуры. Физическая культура и олимпийское движение . Правовые основы физической культуры и спорта. Победители олимпийских игр.

3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Работа сердечно- сосудистой системы . Особенности полового созревания у юношей и девушек. Понятие о телосложении человека.

4. Гигиена закаливания. Режимы тренировочных занятий и отдыха.

Основные средства восстановления. Самоконтроль.

Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Режимы тренировочных занятий и отдыха. Виды средств восстановления. Массаж, самомассаж. Самоконтроль, из чего он состоит. Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

5.Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития выносливости:

Длительный бег до 20-25 минут, кросс до 3-4 км., бег с препятствиями, эстафеты. Упражнения с небольшими отягощениями, лазание по канату, упражнения с тренажёрами, с весом собственного тела, со скакалкой, в парах, прыжковые упражнения, челночный бег с несколькими повторениями; упражнения проводимые по методу круговой тренировки.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:

Прыжки и _ногоскоки; игры и эстафеты с элементами бега, прыжки ч/з препятствия, упражнения на пресс , метания набивного мяча, игры и эстафеты с элементами прыжков, прыжки ч/з нарты на время.

Упражнения для развития скоростных способностей:

Эстафеты с бегом на короткие дистанции; Старты из различных положений (высокий, низкий, стоя спиной в сторону бега, лёжа на животе, лёжа на спине).

Бег с ускорениями 30-60 м, 40-100м. Бег с максимальной скоростью.

Упражнения для развития гибкости:

Наклоны; растяжки, упражнения на гимнастической стенке, упражнения в парах, упражнения с гимнастическими палками, пружинистые наклоны, упражнения с гимнастическими скамейками.

Упражнения на развитие силовой выносливости:

Подтягивание на низкой перекладине, подтягивание на высокой перекладине (хватом сверху, хватом снизу, широким хватом, узким хватом); сгибание и разгибание рук в упоре лёжа- на гимн. Скамейке, на полу, работа с гантелями, работа с гирей, работа со штангой, подтягивание из вися угла.

6. Основа акробатики

Наклон из положения лёжа на полу; наклон из положения сидя с помощью партнёра;

наклоны из положения стоя на гимнастической скамейке; наклоны назад с лёгким сгибанием ног в коленях; наклоны из положения сидя ноги врозь, с прямыми ногами; наклоны в парах с помощью партнёра; наклон назад стоя спиной к гимнастической лестнице; пружинистые наклоны; наклоны из положения сидя по линейке на результат. Выполнение: техники равновесия «Журавлики», техники моста и его вариантов, техника кувирка вперед и его вариантов, техники шпагата, техники стойки на лопатках, техника рондата

7. Основы гимнастики

-лазание по канату без помощи ног, подтягивание на перекладине, отжимания на брусьях;

-упражнения д

ля развития мышц спины и брюшного пресса используя отягощения

(га

нтели, резиновые амортизаторы и т.п.);

-упражнения для развития мышц ног (многоскоки, наскоки на возвышение в скоростном силовом режиме на время);

Специальная физическая подготовка

лазание по канату на время;

-бег с ускорением 15

-20 метров;

-круги на коне для мальчиков, спичаг, стойка силой

-стойка на руках (на время);

-угол в вися на перекладине (на время);

шпагаты из различного исходного положения;

упражнения с гантелями на различные группы мышц.

Упражнения для формирования гимнастической осанки.

-использование упражнений: лодочка на спине и на животе на гимнастическом

помосте, располза

лки с удержанием нужной позы в течение 15

-20 секунд.

-удержание стойки на руках при помощи партнера в положении наклона 45 градусов.

-стойка на руках в течение 30 секунд.

-сальто вперед в группировке, согнувшись.

-сальто назад в группировке, согнувшись.

-сальто вперед и назад с поворотом на 1

80 градусов.

8. Легкая атлетика

Техника спринтерского бега.

Старт и стартовый разгон с постепенным увеличением скорости и расстояния бега;

Бег с ускорением до 30 м; Бег с ускорением до 40-60 метров. Бег на 100м в среднем темпе; финиширование грудью, плечом; Бег на 30 метров на результат.

Техника бега на длинные дистанции.

Бег в чередовании медленного на средний темп. Бег по залу 15-20 минут. Бег с изменением темпа; Бег с отягощением (грузом на ногах). Бег по сложной пересеченной местности; Бег на 1-3 км. Бег в равномерном темпе 1 км на время.

Техника прыжка в длину с места.

Отталкивание одновременно двумя ногами. Прыжок с места в длину ч/з натянутую резинку; Прыжок в длину с отягощением. Прыжок в длину с места с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с места на результат.

Содержание программы второго года обучения

1. Вводное занятие. ТБ в спортивном зале.

2. Физическая культура и спорт в России.

История возникновения и развития физической культуры. Физическая культура и олимпийское движение в России. Правовые основы физической культуры и спорта.

3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Работа сердечно-сосудистой системы. Особенности полового созревания у юношей и девушек. Понятие о телосложении человека.

4. Гигиена закаливания. Режимы тренировочных занятий и отдыха. Основные средства восстановления. Самоконтроль.

Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Режимы тренировочных занятий и отдыха. Виды средств восстановления. Массаж, самомассаж. Самоконтроль, из чего он состоит.

Способы подсчета пульса. Нормы пульса Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

5.Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития выносливости:

Длительный бег до 40-45 минут, кросс до 5-6 км., бег с препятствиями, эстафеты. Упражнения с небольшими отягощениями, лазание по канату, упражнения с тренажёрами, с весом собственного тела, со скакалкой, в парах, прыжковые упражнения, челночный бег с несколькими повторениями; упражнения проводимые по методу круговой тренировки.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:

Прыжки и _ногоскоки; игры и эстафеты с элементами бега, прыжки ч/з препятствия, упражнения на пресс , метания набивного мяча, игры и эстафеты с элементами прыжков, прыжки ч/з нарты на время.

Упражнения для развития скоростных способностей:

Эстафеты с бегом на короткие дистанции; Старты из различных положений (высокий, низкий, стоя спиной в сторону бега, лёжа на животе, лёжа на спине).

Бег с ускорениями 30-60 м, 40-100м. Бег с максимальной скоростью.

Упражнения для развития гибкости:

Наклоны; растяжки, упражнения на гимнастической стенке, упражнения в парах, упражнения с гимнастическими палками, пружинистые наклоны, упражнения с гимнастическими скамейками.

Упражнения на развитие силовой выносливости:

Подтягивание на низкой перекладине, подтягивание на высокой перекладине (хватом сверху, хватом снизу, широким хватом, узким хватом); сгибание и разгибание рук в упоре лёжа- на гимн. Скамейке, на полу, работа с гантелями, работа с гирей, работа со штангой, подтягивание из виса углом.

Поднимание туловища с выпрямленными ногами; поднимание туловища в парах;

Поднимание туловища на наклонной доске (под углом 45 градусов);

Поднимание туловища с согнутыми ногами в коленях. Поднимание туловища на скорость; Поднимание туловища на гимнастической скамейке; Поднимание туловища из положения лёжа на лопатках за 30 сек.

6.Основа акробатики

Наклон из положения лёжа на полу; наклон из положения сидя с помощью партнёра; наклоны из положения стоя на гимнастической скамейке; наклоны назад с лёгким сгибанием ног в коленях; наклоны из положения сидя ноги врозь, с прямыми ногами; наклоны в парах с помощью партнёра; наклон назад стоя спиной к гимнастической лестнице; пружинистые наклоны; наклоны из положения сидя по линейке на результат. Выполнение:

техники равновесия «Журавлики», техники моста и его вариантов, техника кувырка вперед и его вариантов, техники шпагата и его вариантов, стойки на лопатках, техника рондада. Кувырки через препятствие с места и с разбега.

7. Основы гимнастики

-лазание по канату без помощи ног с отягощением, подтягивание на перекладине, отжимания на брусьях с дополнительным весом; упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса используя отягощения (гантели, резиновые амортизаторы и т.п.);
-упражнения для развития мышц ног (многоскоки, наскоки на возвышение в скоростном силовом режиме на время);

Специальная физическая подготовка

лазание по канату на время;

-бег с ускорением 15

-20 метров;

-круги на коне для мальчиков, спичаг, стойка силой

-стойка на руках (на время);

-угол в виси на перекладине

(на время); шпагаты из различного исходного положения;

упражнения с гантелями на различные группы мышц.

Упражнения для формирования гимнастической осанки.

- использование упражнений: лодочка на спине и на животе на гимнастическом помосте.

-удержание стойки на руках при помощи партнера в положении наклона 45 градусов.

-стойка на руках в течение 30 секунд.

-сальто вперед в группировке, согнувшись.

-сальто назад в группировке, согнувшись.

-сальто вперед и назад с поворотом на 180 градусов.

8. Легкая атлетика

Техника спринтерского бега.

Старт и стартовый разгон с постепенным увеличением скорости и расстояния бега;

Бег с ускорением до 30 м; Бег с ускорением до 40-60 метров. Бег на 100м в среднем темпе; финиширование грудью, плечом; Бег на 30 метров на результат.

Техника бега на длинные дистанции.

Бег в чередовании медленного на средний темп. Бег по залу 15-20 минут. Бег с изменением темпа; Бег с отягощением (грузом на ногах). Бег по сложной пересеченной местности; Бег на 1-3 км. Бег в равномерном темпе 1 км на время.

Техника прыжка в длину с места.

Отталкивание одновременно двумя ногами. Прыжок с места в длину ч/з натянутую резинку; Прыжок в длину с отягощением. Прыжок в длину с места с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с места на результат.

Техника спринтерского бега.

Старт и стартовый разгон с постепенным увеличением скорости и расстояния бега;

Бег с ускорением до 30 м; Бег с ускорением до 40-60 метров. Бег на 100м в среднем темпе; финиширование грудью, плечом; Бег на 30 метров на результат.

Техника бега на длинные дистанции.

Бег в чередовании медленного на средний темп. Бег по залу 15-20 минут. Бег с изменением темпа; Бег с отягощением (грузом на ногах). Бег по сложно пересеченной местности; Бег на 1-3 км. Бег в равномерном темпе 1 км на время.

Техника прыжка в длину с места.

Отталкивание одновременно двумя ногами. Прыжок с места в длину ч/з натянутую резинку; Прыжок в длину с отягощением. Прыжок в длину с места с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с места на результат.

Техника поднимания туловища из положения лёжа.

Поднимание туловища с выпрямленными ногами; поднимание туловища в парах;

Поднимание туловища на наклонной доске (под углом 45 градусов);

Поднимание туловища с согнутыми ногами в коленях. Поднимание туловища на скорость; Поднимание туловища на гимнастической скамейке;

Поднимание туловища из положения лёжа на лопатках за 30 сек.

Техника подтягивания на высокой перекладине.

Подтягивание на низкой перекладине (из вися углом); подтягивание на высокой

Перекладине различными способами , хватом (снизу, сверху, широким, узким, средним); подъём переворот; выход силой; подтягивание на высокой перекладине с отягощением (с грузом).

Техника наклона из положения сидя на полу.

Наклон из положения лёжа на полу; наклон из положения сидя с помощью партнёра; наклоны из положения стоя на гимнастической скамейке; наклоны назад с лёгким сгибанием ног в коленях; наклоны из положения сидя ноги врозь, с прямыми ногами; наклоны в парах с помощью партнёра; наклон назад стоя спиной к гимнастической лестнице; пружинистые наклоны; наклоны из положения сидя по линейке на результат.

Литература для учителя:

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ – М «Советский спорт», 2004г
2. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова. «Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре» Издательство М: «Просвещение» 2000г.
3. Б.Н.Минаев, Б.М. Шиян, «Основы методики физического воспитания школьников» Москва, «Просвещение», 1989г.
4. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий «Силовая подготовка детей школьного возраста». М. «Издательство НЦ ЭНАС» 2002г
5. Агашев Ф.А., Биомеханика ударных движений, М. ФиС. 2007 г.
6. Анохин П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. М. Медицина 2008 г.
7. Аркаев Л.Я., Сучилии Н.Г. Как готовить чемпионов. - М.: ФиС, 2004г.
8. Барчуков, А. А. Нестеров; Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для вузов по направлению «Педагогика»/ И. С. Барчуков, А. А. Нестеров; под ред. Н. Н. Маликова. – М.: Академия, 2006.
9. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. - М., Терра-спорт, 2002.
10. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте М. ФиС. 2006 г.
11. Матвеев А.П. Главные физические качества, Теория и методика физического воспитания.

Литература для учащихся:

1. А.Н. Макаров, П.З. Сирис, В.П. Теннов. Учебник для педагогических училищ «Легкая атлетика» Издательство М: «Просвещение» 1990г.
2. В.И. Лях, А.А. Зданевич. Учебник «Физическая культура 10-11кл» Издательство М: «Просвещение» 2006г.
3. В.И.Лях, Г.Б.Мейксон, «Физическое воспитание учащихся 10-11 классов» Издательство М: «Просвещение» 2002г.
4. Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон, В.И.Лях. «Физическая культура» 8-9 класс. Издательство М: Просвещение 2002г.
5. Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон, В.И.Лях. «Физическая культура» 10-11 класс. Издательство М: Просвещение 2002г.