

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГАПОУ СО КАМЕНСК-УРАЛЬСКИЙ РАДИОТЕХНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГАПОУ СО  
«Каменск-Уральский  
Радиотехнический техникум»  
Н.В. Казанская  
09 сентября 2023 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Общей физической подготовки» (ОФП)**

Программа разработана:  
Яргина Анна Владиславовна,  
Преподаватель физической культуры

Каменск-Уральский, 2023

Рабочая программа кружковой работы «Общей физической подготовки» (ОФП) разработана для реализации дополнительных общеразвивающих программ.

Организация разработчик: ГАПОУ СО «Каменск-Уральский радиотехнический техникум», юридический адрес: 623400, Свердловская область, г. Каменск – Уральский, ул. Ленина, д.6.  
Тел. 8 (3439) 317371, e-mail: kurt\_ku@kamensktel.ru.

Разработчик (и):

Шевцов Д.В., руководитель физического воспитания;

Яргина А.В., преподаватель физической культуры.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ</b>	6
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ</b>	13
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ</b>	16

# 1. ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «Общей физической подготовки» (ОФП)

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа кружка «Общей физической подготовки» разработана в соответствии с Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных программ в области физической культуры и спорта по группе видов спорта «циклические, скоростно-силовые виды спорта и многоборья» и к срокам обучения по этим программам. Программа определяет содержание, организацию образовательного процесса и направлена на индивидуализацию обучения, формирования общей культуры, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, саморазвитии, самосовершенствованию, обеспечивающее социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

## 1.2. Цели и задачи:

### Цель:

Оздоровление учащихся путём повышения психической и физической подготовленности школьников к постоянно меняющимся условиям современной действительности.

### Задачи:

1. Формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.
2. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся.
3. Формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.
4. Выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

### Образовательные:

- ознакомить учащихся 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 ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

### **Оздоровительные:**

- улучшать функциональное состояние организма;
- повышать физическую и умственную работоспособность;
- способствовать снижению заболеваемости.

Результатами освоения программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

### **Общая физическая подготовка**

— умение применять и подбирать для себя упражнения на развитие таких качеств, как: скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливости.

Легкая атлетика: бег на разные дистанции, прыжковые упражнения, упражнения в метании.

Гимнастика: разнообразные упражнения на гибкость, акробатические упражнения, упражнения на перекладине, упражнения в релаксации.

Атлетическая гимнастика: развитие мышц тела со штангой, гантелями, гириями, собственным весом, резиновым жгутом.

### **Подвижные и спортивные игры**

Баскетбол: умение владеть мячом, техникой и тактикой игры, двусторонняя игра.

Волейбол: особенности владения мячом, техника и тактика игры, двусторонняя игра.

Настольный теннис: разновидности технических и тактических приемов, парная игра, двусторонняя игра.

### **Основы знаний:**

- физическая культура и спорт в системе образования;
- анатомия и физиология организма;
- вопросы питания при занятиях физической культурой;
- восстановление и меры предосторожности при занятиях;
- меры профилактики и овладение простейшими приемами самомассажа;
- самоорганизация, планирование и контроль своего физического развития.

### ***в области теории и методики физической культуры и спорта:***

- история развития избранного вида спорта;
  - место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
  - основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
  - основы законодательства в сфере физической культуры и спорта;
- правила соревнований по подвижным видам, требования, нормы и условия их выполнения

для присвоения спортивных разрядов; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях подвижными играми.

***в области общей и специальной физической подготовки:***

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

***в области избранного вида спорта:***

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий.

***в области других видов спорта и подвижных игр:***

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

**2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ  
«Общей физической подготовки» (ОФП)**

**2.1. Объем работы**

<b>Вид внеучебной работы</b>	<i>Объем часов</i>
<b>Максимальная нагрузка (всего)</b>	<b>144</b>
<b>Обязательная нагрузка (всего)</b>	<b>144</b>
в том числе: лекции (теория)	<b>10</b>
практические занятия	<b>144</b>

**2.2. Тематический план работы  
по программе дополнительного образования  
«Общей физической подготовки» (ОФП)**

**Дни работы: понедельник, среда, пятница - 16-00 до 17-00**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Часы</b>
<b>Сентябрь</b>		
<b>1</b>	Техника безопасности при занятиях ОФП	<b>1</b>
<b>2</b>	<i>Гимнастика:</i> динамические упражнения на гибкость	<b>1</b>
<b>3</b>	<i>Легкая атлетика:</i> бег с преодолением препятствий	<b>1</b>
<b>4</b>	<i>Легкая атлетика:</i> бег на длинные дистанции	<b>1</b>
<b>5</b>	<i>Легкая атлетика:</i> упражнения в метании (граната, диск)	<b>1</b>
<b>6</b>	<i>Легкая атлетика:</i> прыжки в высоту	<b>1</b>
<b>7</b>	<i>Легкая атлетика:</i> прыжки в длину	<b>1</b>
<b>8</b>	<i>Легкая атлетика:</i> бег на короткие дистанции	<b>1</b>
<b>9</b>	<i>Легкая атлетика:</i> техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта	<b>1</b>
<b>10</b>	<i>Легкая атлетика:</i> техника прыжка в длину с места	<b>1</b>
<b>11</b>	<i>Легкая атлетика:</i> техника бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование)	<b>1</b>
<b>12</b>	<i>Легкая атлетика:</i> техника бега на средние дистанции.	<b>1</b>
<b>13</b>	<i>Легкая атлетика:</i> техника старта, стартового разбега, финиширования	<b>1</b>
<b>14</b>	<i>Легкая атлетика:</i> Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.	<b>1</b>
<b>Октябрь</b>		
<b>1</b>	Анатомическое строение тела	<b>1</b>
<b>2</b>	<i>Гимнастика:</i> статические упражнения на гибкость	<b>1</b>
<b>3-4</b>	Правила игры в теннис	<b>2</b>
<b>5-6</b>	<i>Теннис настольный:</i> техника подачи и приема мяча	<b>2</b>
<b>7-8</b>	<i>Теннис настольный:</i> техника крученых ударов	<b>2</b>
<b>9-10</b>	<i>Теннис настольный:</i> тактика игры парами двусторонняя игра	<b>2</b>
<b>11-12</b>	<i>Теннис настольный:</i> технические приемы в защите	<b>2</b>
<b>13-14</b>	<i>Теннис настольный:</i> технические приемы в нападении	<b>2</b>
<b>Ноябрь</b>		
<b>1</b>	Физиологические закономерности развития физических качеств	<b>1</b>
<b>2</b>	<i>Гимнастика:</i> статические упражнения на гибкость с предметами	<b>1</b>
<b>3</b>	Правила игры в баскетбол	<b>1</b>
<b>4</b>	<i>Баскетбол:</i> техника бросков, передачи/ловли мяча	<b>1</b>
<b>5</b>	<i>Баскетбол:</i> тактические действия в нападении и защите двусторонняя игра	<b>1</b>
<b>6</b>	<i>Баскетбол:</i> техника обманных движений	<b>1</b>
<b>7</b>	<i>Баскетбол:</i> использование индивидуальных, групповых и командных движений	<b>1</b>
<b>8</b>	<i>Баскетбол:</i> техника передвижений с мячом и без мяча	<b>1</b>
<b>9</b>	<i>Баскетбол:</i> техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.	<b>1</b>
<b>10</b>	<i>Баскетбол:</i> техника ведения и передачи мяча в баскетболе.	<b>1</b>
<b>11</b>	<i>Баскетбол:</i> техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	<b>1</b>



12	<i>Баскетбол:</i> техника выполнения среднего броска с места.	1
13	<i>Баскетбол:</i> техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	1
14	<i>Баскетбол:</i> техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.	1
Тематический план может меняться «корректироваться» в зависимости от изменения сроков спортивных мероприятий и соревнований, учёбы, курсов, болезни и других факторов.		

№ п/п	Наименование темы	Часы
<b>Декабрь</b>		
1	Питание при физических нагрузках	1
2	Объяснение развития выносливости	1
3	<i>Баскетбол:</i> техника безопасности при игре в баскетбол. Стойки, перемещения баскетболиста, блокирование соперника.	1
4	<i>Баскетбол:</i> выполнение ОРУ на месте. Ведение мяча, ловля и передача мяча.	1
5	<i>Баскетбол:</i> ловля мяча двумя руками сверху, снизу. Передача мяча одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, с отскоком от пола, скрытая передача.	1
6-7	<i>Баскетбол:</i> выполнение ОРУ в движении. Тренировка.	2
8	<i>Баскетбол:</i> выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения.	1
9	<i>Баскетбол:</i> перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание.	1
10	<i>Баскетбол:</i> выполнение комплекса ОРУ. Техника бросков мяча (с места, в движении, прыжком).	1
11-12	<i>Баскетбол:</i> штрафной бросок.	2
13	<i>Баскетбол:</i> выполнение комплекса ОРУ. Тренировка выполнения нормативов ГТО.	1
14-15	<i>Баскетбол:</i> учебная игра баскетбол.	2
16	<i>Баскетбол:</i> двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	1
17-18	<i>Баскетбол:</i> сдача контрольных нормативов.	2
<b>Январь</b>		
1	Восстановительные процедуры после занятий	1
2	<i>Гимнастика:</i> акробатические упражнения	1
3	<i>Лыжная подготовка:</i> подбор лыжного инвентаря по росту и весу, переноска лыж и палок, надевание лыж, правила смазки лыж, одежда для занятий, температурный режим.	1
4	<i>Лыжная подготовка:</i> строевые команды и приемы с лыжами и на лыжах	1
5	<i>Лыжная подготовка:</i> работа рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом.	1
6	<i>Лыжная подготовка:</i> прохождение пологих подъемов попеременным двухшажным ходом.	1
7	<i>Лыжная подготовка:</i> прохождение дистанции до 5 км изучаемым ходом.	1
8	<i>Лыжная подготовка:</i> одновременный двухшажный и одновременный одношажный ходы.	1
9	<i>Лыжная подготовка:</i> одновременный бесшажный ход.	1

10	<i>Лыжная подготовка:</i> прохождение отрезков 500-1000 м с максимальной скоростью.	1
11	<i>Лыжная подготовка:</i> переходы с попеременных ходов на одновременные и обратно.	1
12	<i>Лыжная подготовка:</i> подъемы ступающим шагом, «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой».	1
13	<i>Лыжная подготовка:</i> прохождение спусков с торможением.	1
14	<i>Лыжная подготовка:</i> коньковый ход с отталкиванием палками на каждый шаг	1
<b>Февраль</b>		
1	Самоорганизация и контроль физического развития	1
2	<i>Гимнастика:</i> динамические упражнения на гибкость с предметами	1
3	Правила игры в волейбол	1
4	<i>Волейбол:</i> индивидуальные, групповые и командные действия двусторонняя игра	1
5	<i>Волейбол:</i> техника обманных движений	1
6	<i>Волейбол:</i> техника защитных действий	1
7	<i>Волейбол:</i> техника атакующих ударов	1
8	<i>Волейбол:</i> техника подачи, приема и передачи мяча	1
9	<i>Волейбол:</i> выполнение специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач.	1
10	<i>Волейбол:</i> техника передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.	1
11	<i>Волейбол:</i> техника нижней прямой подачи, прием с подачи, учебная игра.	1
12	<i>Волейбол:</i> техника элементов в учебной игре.	1
13	<i>Волейбол:</i> техника владения техническими элементами в волейболе	1
14	<i>Волейбол:</i> техника перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.	1
Тематический план может меняться «корректироваться» в зависимости от изменения сроков спортивных мероприятий и соревнований, учёбы, курсов, болезни и других факторов.		

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование темы</i>	<i>Часы</i>
<b>Март</b>		
1	Планирование развития физических качеств при занятиях определенной трудовой деятельностью	1
2	Правила игры в волейбол	1
3	<i>Волейбол:</i> техника передвижений	1
4	<i>Волейбол:</i> индивидуальные, групповые и командные действия двусторонняя игра	1
5	<i>Волейбол:</i> техника обманных движений	1
6	<i>Волейбол:</i> техника защитных действий	1
7	<i>Волейбол:</i> техника атакующих ударов	1
8	<i>Волейбол:</i> техника подачи, приема и передачи мяча	1
9	<i>Волейбол:</i> выполнение специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач.	1
10	<i>Волейбол:</i> техника передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.	1
11	<i>Волейбол:</i> техника нижней прямой подачи, прием с подачи, учебная игра.	1

12	Волейбол: техника элементов в учебной игре.	1
13	Волейбол: техника владения техническими элементами в волейболе	1
14	Волейбол: техника перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.	1
<b>Апрель</b>		
1	Объяснение развития гибкости и координации	1
2	Мини – футбол: Техника безопасности при игре в мини-футбол.	1
3	Мини – футбол: Исходное положение (стойки), перемещения. Выполнение упражнений с ударами по мячу.	1
4	Мини – футбол: Выполнение ударов головой на месте и в прыжке, ударов по воротам	1
5	Мини – футбол: Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, грудью.	1
6	Мини – футбол: Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений.	1
7	Мини – футбол: Передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Игра «квадрат».	1
8	Мини – футбол: Техника ведения мяча.	1
9	Мини – футбол: Выполнение вбрасывания мяча, техника игры вратаря.	1
10	Мини – футбол: Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры	1
11	Мини – футбол: Прием-передача мяча, движение с мячом, вбрасывание, удары по воротам	1
12	Мини – футбол: Ведение мяча по прямой и с изменением направления. Передачи мяча различными способами.	1
13	Мини – футбол: Игра в футбол с использованием изученных технических и тактических приемов.	1
14	Мини – футбол: Упражнения с обводкой стоек, отбор мяча на месте и в движении.	1
<b>Май</b>		
1	Объяснение развития скоростно-силовых особенностей	1
2	Легкая атлетика: бег с преодолением препятствий	1
3	Легкая атлетика: бег на длинные дистанции	1
4	Легкая атлетика: упражнения в метании (граната, диск)	1
5	Легкая атлетика: прыжки в высоту	1
6	Легкая атлетика: прыжки в длину	1
7	Легкая атлетика: бег на короткие дистанции	1
8	Легкая атлетика: техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта	1
9	Легкая атлетика: техника прыжка в длину с места	1
10	Легкая атлетика: техника бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование)	1
11	Легкая атлетика: техника бега на средние дистанции.	1
12	Легкая атлетика: техника старта, стартового разбега, финиширования	1
13	Легкая атлетика: Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.	1
14	Легкая атлетика: Техника метания гранаты с полного разбега.	1

№ п/п	Наименование темы	Часы
<b>Июнь</b>		
1-2	Атлетическая гимнастика: развитие мышц плечевого пояса	2
3-4	Атлетическая гимнастика: развитие мышц спины развитие мышц ног	2
5-6	Атлетическая гимнастика: развитие мышц брюшного пресса и груди	2
7-8	Атлетическая гимнастика: развитие мышц рук	2
9-10	Атлетическая гимнастика: объяснение развития силовых качеств	2
11	Атлетическая гимнастика: круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп.	1
12	Атлетическая гимнастика: Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп.	1
13	Атлетическая гимнастика: Развитие физических качеств (сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость).	1
14	Атлетическая гимнастика: Развитие координации и точности движений.	1
Тематический план может меняться «корректироваться» в зависимости от изменения сроков спортивных мероприятий и соревнований, учёбы, курсов, болезни и других факторов		

### 2.3. Основными направлениями деятельности «Общей физической подготовки» (ОФП):

- 1.Создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- 2.Формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- 3.Подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- 4.Подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- 5.Организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по «атлетической гимнастике» в ГАПОУ СО «Каменск – Уральский радиотехнический техникум» и **содержит следующие предметные области:** теория и методика физической культуры и спорта, общая и специальная физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта, самостоятельная работа. В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Содержание программы учитывает особенности подготовки учащихся, по общей физической подготовки и подвижным видам спорта в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;
- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;

- необходимой продолжительностью индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для избранного вида спорта;
- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств;
- перспективность спортсмена выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств.

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация кружковой работы требует наличия спортивного и тренажёрного зала.

##### ***Оборудование кабинета, тренажёрного и спортивного зала:***

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

##### ***Технические средства обучения:***

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

##### ***Оборудование спортивного зала №118:***

Подвижные игры, общая физическая подготовка, ППФП (профессионально – прикладная физическая подготовка).

№	Оборудование	Кол-во
1	Маты гимнастические	8
2	Козел гимнастический	1
3	Высокая перекладина гимнастическая	2
4	Мячи набивные (1 кг, 2 кг, 3 кг)	4
5	Скамейка гимнастическая	3
6	Канат для лазанья	1
7	Мост гимнастический подкидной	1
8	Обруч гимнастический	4
9	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	1
10	Скакалка гимнастическая	20
11	Планка для прыжков в высоту	1
12	Стойки для прыжков в высоту	1
13	Щиты баскетбольные с кольцами и сеткой	2
14	Мячи баскетбольные	8
15	Сетка волейбольная	2

16	Мячи волейбольные	8
17	Мячи футбольные	8
18	Стол теннисный	1
19	Сетка теннисная	3
20	Ракетка теннисная (пара)	4
21	Шарики теннисные	10
22	Дартц	2
23	Канат для перетягивания	1
24	Сетки для мячей	2
25	Ядра для метания	4
26	Гранаты для метания	4
27	Мячи для метания	4
28	Конусы	6
29	Эстафетные палочки	3
30	Мегафон	2
31	Секундомеры	2
32	Свисток	2

**Оборудование тренажёрного зала №120:**

Общая физическая подготовка и ППФП (профессионально – прикладная физическая подготовка)

№	Оборудование	Кол-во
1	Стенка гимнастическая	1
2	Козел гимнастический	1
3	Высокая перекладина гимнастическая	2
4	Брусья гимнастические параллельные	2
5	Скамейка гимнастическая	3
6	Скамья атлетическая	1
7	Стойка для штанги	3
8	Штанги тренировочные	4
9	Гантели наборные	5
10	Скакалка гимнастическая	2
11	Грудной тренажёр	1
12	Стойки для приседания (рама)	1

13	Сгиб ног- разгиб ног	1
14	Горизонтальная скамья для жима лёжа	1
15	Тяговый блок сидя	1
16	Тяговый блок за голову	1
17	Жим ногами лёжа	1
18	Наклонная скамья для жима лёжа	1
19	Велотренажёр	1
20	Степ тренажёр	1
21	Плинты	6
22	Ростомер	1
23	Весы электронные	1
24	Станок для смотки бинтов	2
25	Наклонная скамья для разводки	1
26	Горизонтальная скамья для разводки	1
27	Скамья «Лари Скота»	1

### **3.2. Информационное обеспечение обучения** **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов,** **дополнительной литературы**

1. Барчукова Г. В. Теория и методика настольного тенниса. – М.,2006
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М.,1988
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980
4. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2009
5. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - М.,2010
6. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.,1990
7. Ловейко И.Д. Формирование осанки у школьников. - М.,1982.
8. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2008.
9. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний.- М.,2005.
10. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика.- Ростов - на - Дону,2002.
11. Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт. – М.,1996

#### **Перечень Интернет-ресурсов:**

1. <https://kamensk-ur-sport.ru>
2. <https://www.minsport.gov.ru>
3. <https://gto.ru>
4. <http://гто-каменск.рф>
5. <http://www.volley.ru>
6. <https://russiabasket.ru>
7. <http://www.tennis-russia.ru>
8. <https://rfs.ru>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ РАБОТЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий и участие в спортивных мероприятиях.

Результаты обучения	Формы оценки результатов обучения
<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;</li> <li>- Играть в различные подвижные игры.</li> <li>- Выполнять игровые действия в мини-футболе и баскетболе, играть по упрощённым правилам.</li> <li>- Выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения.</li> <li>- Демонстрировать:</li> <li>- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;</li> <li>- Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;</li> <li>- Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;</li> <li>- Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul>	<p>Выполнение практических и теоретических заданий, участие в мероприятиях техникума, городского, областного уровня. Выполнение комплексов упражнений на развитие профессионально значимых физических качеств, комплексов утренней и производственной гимнастики, физкультурминуток, приёмов массажа и самомассажа.</p> <p><i><b>Оценку уровня развития физических качеств обучающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</b></i></p>
<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- О физической подготовке и её связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;</li> <li>- О физической нагрузке и способах её регулирования;</li> <li>- О причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма.</li> <li>- Знать простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике;</li> <li>- Знать правила подвижных игр.</li> </ul>	



## Основные требования к уровню подготовленности

Тестирование физической подготовленности позволяет с помощью контрольных упражнений (тестов) – стандартизированных по содержанию, форме и условиям выполнения двигательных действий – определить уровень развития отдельных физических качеств, т.е. уровень физической подготовленности занимающихся.

Перечисленные ниже контрольные упражнения (тесты) очень показательны, на их основе делают соответствующие выводы и при необходимости вносятся коррективы в тренировочный процесс. Например, если уровень физической подготовленности занимающихся не повышается или становится ниже, то необходимо пересмотреть содержание, методику занятий, физические нагрузки.

Важным звеном управления является система комплексного контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса. Комплексный контроль включает, педагогический, медико-биологический и психологический разделы и предусматривает ряд организационных и методических приемов, направленных на выявление сильных и слабых сторон студента. Важным звеном системы комплексного контроля подготовки спортсменов является педагогический контроль. Организация комплексного педагогического контроля в спорте может быть эффективной лишь при строгом учете возрастных и квалификационных особенностей контингента, при условии, когда средства и методы контроля соответствуют специфике того или иного вида спорта. Педагогический контроль - оценка фактического состояния и уровня подготовленности студента. Виды контроля различаются в соответствии с типом состояния двигательных функций студентов — перманентные (сохраняющиеся довольно длительное время), текущие (изменяющиеся под влиянием одного или нескольких занятий), оперативные (меняющиеся в процессе одного занятия, а также под влиянием нагрузки отдельных упражнений или серий упражнений). Необходимость выделения трех типов состояний определяется тем, что средства контроля, используемые в каждом случае, существенно различаются.

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ**

<b>Контрольные упражнения</b>	<b>мальчики</b>			<b>девочки</b>		
	<i>подтягивание</i>	<i>прыжки в длину</i>	<i>челночный бег 3x10</i>	<i>отжимание от пола</i>	<i>прыжки в длину</i>	<i>челночный бег 3x10</i>
на оценку "5"	6	200	7,5	10	180	7,7
на оценку "4"	4	190	7,6	7	165	7,8
на оценку "3"	2	180	7,7	5	150	7,9
<b>Максимальное и минимальное количество баллов</b>	<b>мальчики</b>			<b>девочки</b>		
на оценку "5"	<b>15</b>			<b>15</b>		
на оценку "4"	<b>12</b>			<b>12</b>		
на оценку "3"	<b>9</b>			<b>9</b>		

**Контрольные нормативы по годам обучения**

<b>Контрольные упражнения</b>	<b>юноши</b>			
	<b>год обучения</b>			
	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<b>общая физическая подготовка:</b>				
подтягивание	6	9	11	13
прыжки в длину с места	200	210	220	235
челночный бег 3x10м	7,5	7,4	7,3	7,2
<b>контрольные упражнения</b>	<b>девушки</b>			
	<b>год обучения</b>			
	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<b>общая физическая подготовка:</b>				
отжимания от пола	10	14	18	22
прыжки в длину с места	180	190	200	210
челночный бег 3x10м	7,7	7,6	7,5	7,4

## ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по ОФП осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, которые определены в инструкции по технике безопасности. Учет ознакомления (информирования) спортсменов с техникой безопасности на тренировочных занятиях по избранному виду спорта ведется в журнале учета работы учебной группы. Травмы на занятиях могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Несомненно, возможны и несчастные случаи, когда травма возникает вследствие трагического стечения обстоятельств и причин, которые трудно предвидеть. Тем не менее, основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.

Внешние факторы спортивного травматизма:

- нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочного процесса;
- неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования и экипировки спортсменов;
- неблагоприятные санитарно-гигиенические условия, неподготовленность мест при проведении тренировочных занятий.

К неправильной организации тренировочных занятий относится: проведение тренировочных занятий с числом спортсменов, превышающим установленные нормы;

- проведение занятий без преподавателя;
- неправильная организация направления движения спортсменов в процессе выполнения тренировочных упражнений;

При планировании и проведении тренировочных занятий преподаватель обязан учитывать организационные условия проведения занятий и в случае необходимости незамедлительно вносить в них коррекцию.

Внутренние факторы спортивного травматизма:

- наличие врожденных и хронических заболеваний;
- состояние утомления и переутомления, изменение функционального состояния организма спортсмена.

При проведении тренировочных занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению.

### *1. Тренировочные занятия разрешается проводить:*

- при соответствии спортивной экипировки предусмотренной правилами соревнований, санитарно-гигиеническим нормам, методике тренировки;
- при соответствии мест проведения тренировочного процесса санитарным нормам;
- при условии готовности инвентаря и оборудования к тренировочному процессу;
- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством преподавателя и согласно утвержденному расписанию.

Тренировочный процесс может быть начат только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий.

## *2. Требования безопасности перед началом занятий:*

Надеть спортивную форму, спортивную обувь. Начинать тренировочное занятие только по разрешению тренера-преподавателя и только в его присутствии. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь. Вывести спортсменов из зала. Обязательно переодеться в чистую, сухую одежду. Занимающимся строго соблюдать дисциплину и указания преподавателя.

## *3. Требования безопасности во время занятий*

Не выполнять упражнений без заданий преподавателя.

Во время тренировки по сигналу преподавателя все должны прекратить упражнения.

По сигналу преподавателя прекратить тренировочное занятие.

Запрещается:

- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам и ногам.

– широко расставлять ноги и выставлять локти.

## *4. Требования безопасности в аварийных ситуациях*

При появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

При получении спортсменом травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение.

В случае непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности спортсменам, преподаватель отменяет занятия, срочно эвакуирует спортсменов из опасной зоны.

## *5. Требования безопасности по окончании занятий*

Убрать в отведенное место спортивный инвентарь. Вывести спортсменов из зала. Тщательно вымыть руки и лицо с мылом. Обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.