

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ**  
**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ**  
**«ДОНСКОЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**  
**(ГПОУ ТО «ДПК»)**

Принята на заседании  
методического объединения  
педагогов дополнительного образования  
Протокол №1 от «31» августа 2023 года

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГПОУ ТО «Донской  
политехнический колледж»  
\_\_\_\_\_ Т.А. Советова  
Приказ №698 от «31» августа 2023 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**  
**(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**  
**«ОФП»**

Направленность: **физкультурно-спортивная**  
Уровень программы: **базовый**  
Возраст: **15-20 лет**  
Срок реализации: **2 года**

**Автор - составитель:**  
**Рожков Сергей Васильевич,**  
**педагог дополнительного образования**

Донской, 2023

## І.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Общая физическая подготовка» составлена на основе опытной программы курса «Физическое воспитание». Программа по своему содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному предназначению - специальной, по форме организации - секционной.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Уровень программы:** ознакомительный.

**Актуальность программы** заключается в том, что она ориентирована, прежде всего, на формирование у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики, через деятельные формы взаимодействия, только в результате которых возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

**Новизна программы** состоит в важности углубленного изучения данного вида спортивной подготовки с применением упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами по данной специализации. Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Общая физическая подготовка» направлена на развитие мотивации студентов, создание условий для развития, укрепление психического и физического здоровья.

**Педагогическая целесообразность.** Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Общая физическая подготовка», включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья, направлена на формирование культуры здоровья обучающихся, формирование у студентов активной культуры здоровья, напрямую связанной с занятиями спортом, способствующая познавательному и эмоциональному развитию подростков, достижению планируемых результатов освоения программы.

**Цель программы:**

привлечение студентов к систематическим занятиям физической культурой, спортом.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- познакомить студентов с основами общей физической подготовки;
- развитие важных двигательных навыков и умений;
- овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах

- занятий физическими упражнениями;
- формирование умения самостоятельно выбирать, организовывать и проводить
- подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

#### **Развивающие:**

- развитие опыта двигательной активности;
- развитие навыка самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- формирование культуры ведения здорового образа жизни;
- активизация двигательной активности студентов во внеурочное время;
- развитие ловкости, выносливости.

#### **Воспитательные:**

- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к спортивным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физической культуры.

**Отличительные особенности** данной дополнительной образовательной программы от уже существующих: разнообразие различных видов двигательной деятельности; целенаправленное влияние на развитие физических качеств (выносливость, быстрота, скорость, сила).

Программа рассчитана на студентов в возрасте 15-20 лет. К занятиям допускаются все обучающиеся, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

**Формы и режим занятий.** Представленная программа предусматривает групповую и индивидуальную форму работы.

**Сроки реализации программы.** Программа предусматривает два года обучения. Время, отведенное на обучение, составляет 240 часов в год, в том числе:

- теоретических занятий 10 часов;
- практических занятий 230 часов.

Практические занятия составляют большую часть программы. Занятия проводятся три раза в неделю по два часа. При планировании занятий педагог может вносить в программу коррективы по мере необходимости в зависимости от конкретных условий работы, интересов студентов и их подготовки.

**Ожидаемый результат.** Прошедшие курс обучения *должны знать:*

- влияние систем физического воспитания на укрепление здоровья;
- формы занятий физической культурой, их целевое значение и особенности

проведения;

- требования безопасности на занятиях физической культурой в спортивных секциях;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.

***Должны уметь:***

- выполнять индивидуально подобранные упражнения для занятий;
- выполнять приемы самостраховки;
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- выполнять приемы самомассажа;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки.

Оценка знаний и умений по общеобразовательной (общеразвивающей) программе «Общая физическая подготовка» осуществляется с использованием следующих форм и методов контроля:

- текущий контроль: устный опрос;
- промежуточный контроль: тестирование;
- итоговый контроль: практическое задание.

## II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		теория	практи- ка	всего
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях в секции «Общая физическая подготовка». Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни.	2	-	2
<b>Легкая атлетика</b>				
2	Бег на короткие дистанции 30- 60 м. Бег в переменном темпе 30- 60- 100 м.	1	11	12
3	Кроссовый бег в медленном темпе до 2 км. Бег на время 1000м.	-	12	12
4	Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, по прямой и на повороте. Ускорения, бег по повороту, финиш.	-	12	12
5	Бег на время на дистанции 30, 60м. Бег на время на дистанции 100м.	-	12	12
<b>Футбол</b>				
6	Бег по пересечённой местности. С/и футбол.	1	4	5
7	Ведение и обводка. Отбор мяча.	-	4	4
8	Отбор мяча. Вбрасывание мяча.	-	4	4
9	Вбрасывание мяча. Игра вратаря.	-	4	4
10	Удары по мячу серединой подъёма. Тренировочная игра.	-	4	4
11	Удары по мячу внутренней стороной стопы. Тренировочная игра.	-	4	4
12	Удары по мячу внешней стороной стопы. Тренировочная игра.	-	4	4
13	Соревнования. Тренировочная игра.	-	7	7
<b>Гимнастика</b>				
14	Совершенствование строевых упражнений на месте. Строевые упражнения в движении. Закрепление О.Р.У. без предметов.	1	6	7

15	Совершенствование О.Р.У. с предметами (мячи, гантели, обручи, скакалки. Совершенствование висов: размах, подъём переворотом, подъём разгибом.	-	9	9
16	Зачёт: подтягивание на высокой перекладине (юноши); на нижней перекладине (девушки). Закрепление техники в упоре, размахивание в упоре, подъём махом вперёд (брусья).	-	9	9
17	Зачёт: сгибание рук в упоре на брусьях (юноши). Закрепление лазания по канату. Лазание в 2-3 приема.	-	9	9
18	Закрепление техники опорного прыжка через гимнастического козла. Зачёт: опорный прыжок через гимнастического козла.	-	9	9
19	Кувырок вперёд, назад, с прыжком. Стойка: на руках и на голове - юноши; на лопатках, «мостик» - девушки.	-	9	9
<b>Волейбол</b>				
20	Приём передача мяча сверху, снизу, в парах.	1	2	3
21	Приём, передача мяча в парах, тройках.	-	5	5
22	Подача мяча нижняя прямая.	-	5	5
23	Подача мяча нижняя, верхняя. Приём передача мяча сверху, снизу, в парах.	-	5	5
24	Подача мяча нижняя, верхняя. Приём, передача мяча в парах, тройках.	-	5	5
25	Двухсторонняя учебно-тренировочная игра.	-	5	5
26	Подача мяча нижняя, верхняя.	-	5	5
27	Нападающий удар. Блокирование мяча.	-	5	5

28	Нападающий удар. Блокирование мяча.	-	5	5
29	Учебно-тренировочная игра. Соревнования.	-	7	7
<b>Баскетбол</b>				
30	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо.	1	3	4
31	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо.	-	3	3
32	Учебная игра.	-	3	3
33	Броски мяча в кольцо.	-	3	3
34	Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия.	-	3	3
35	Овладение мячом и противодействия.	-	3	3
36	Отвлекающие приёмы игра по упрощённым правилам.	-	3	3
37	Двухсторонняя игра по упрощённым правилам.	-	3	3
38	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.	-	3	3
39	Групповые тактические действия в нападении и защите.	-	3	3
40	Командные тактические действия в нападении и защите.	-	3	3
41	Двусторонняя игра по упрощённым правилам.	-	3	3
42	Групповые тактические действия в нападении и защите.	-	3	3
43	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо.	-	3	3
44	Учебная игра.	-	7	7
<b>Лёгкая атлетика</b>				
45	Бег на короткие дистанции 60 м.	-	5	5
46	Бег на короткие дистанции 100 м.	-	5	5
47	Бег по пересечённой местности до 2 км.	-	5	5
48	Бег по пересечённой местности 800 м.	-	5	5

49	Бег по пересечённой местности до 4 км.	-	5	5
50	Спортивная игра «Футбол». Бег на средние дистанции.	-	3	3
51	Спортивная игра «Футбол». Прыжковые упражнения (разновидности).	-	5	5
52	Бег в переменном темпе 30- 60-100 м.	-	5	5
53	Кроссовый бег в медленном темпе до 2 км.	-	5	5
54	Бег на время 1000м.	-	5	5
55	Прыжковые упражнения (разновидности).	-	5	5
56	Промежуточное тестирование.	1	-	1
<b>ОФП</b>				
57	Техника безопасности при занятиях ОФП. Упражнения в парах.	1	3	4
58	Упражнения для развития силы без предметов.	-	3	3
59	Упражнения с отягощением, амортизаторами.	-	3	3
60	Упражнения для коррекции осанки.	-	3	3
61	Упражнения в упорах и висах.	-	3	3
62	Упражнения с гирями, гантелями.	-	3	3
63	Упражнения с набивным мячом.	-	3	3
64	Упражнения для развития гибкости.	-	2	2
65	Упражнения для развития подвижности в суставах.	-	3	3
67	Упражнения на общую выносливость.	-	3	3
68	Упражнения на пресс: поднятие туловища из положения лёжа.	-	2	2
69	Выполнение скоростно-силовых упражнений: прыжки, многоскоки, приседания.	-	3	3
70	Упражнения на гимнастических снарядах: шведская стенка, гимнастическая скамейка.	-	3	3
71	Упражнения на перекладине: высокая	-	2	2



	- юноши; низкая - девушки.			
73	Упражнения на тренажёрах: велотренажёр, беговая дорожка.	-	3	3
74	Кроссовая подготовка с элементами силовой подготовки.	-	3	3
75	Итоговое контрольное занятие	1	2	3
	<b>ИТОГО:</b>	10	230	<b>240</b>

### **III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

#### **Раздел 1. Вводное занятие (2 часа)**

Теория.

**Темы:** «Инструктаж по технике безопасности на занятиях в секции «Общая физическая подготовка». Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни.

#### **Раздел 2. Легкая атлетика**

Практика.

**Темы:** бег на короткие дистанции, в переменном темпе, на время, кроссовый бег.

#### **Раздел 3. Футбол**

Практика.

**Темы:** ведение, обводка, отбор, вбрасывание мяча. Удары по мячу. Тренировочные игры.

#### **Раздел 4. Гимнастика**

Практика.

**Темы:** строевые упражнения на месте и в движении, ОРУ с предметами и без предметов. Подтягивания, висы, подъём махом вперёд. Лазание по канату, прыжок через гимнастического козла, прыжки, стойки.

#### **Раздел 5. Волейбол**

Практика.

**Темы:** подачи, прием. Передачи мяча, нападающие удары, блокирование мяча. Учебно-тренировочная игра.

## **Раздел 6. Баскетбол**

Практика.

**Темы:** ведение мяча, броски в кольцо, отвлекающие приемы, групповые тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.

## **Раздел 7. Легкая атлетика**

Практика.

**Темы:** бег по пересечённой местности, на короткие и длинные дистанции.

Прыжковые упражнения.

## **Раздел 8. Общая физическая подготовка**

Практика.

**Темы:** упражнения для развития силы, коррекции осанки, гибкости, подвижности в суставах, общей выносливости, на пресс, скоростно-силовые упражнения.

Упражнения на гимнастических снарядах, тренажёрах, на перекладине, с гирями и гантелями.

**Итоговое контрольное занятие (3 часа)**

#### IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Одним из основных методов работы с обучающимися, является соревновательно - игровой метод, способствующий успешному накоплению двигательного опыта, основанного на временных связях, которые вследствие положительного переноса, т.е. координационной общности с изучаемым видом физической деятельности, облегчают освоение программного материала. Соревновательно - игровые задания несут в себе большой эмоциональный заряд, который является эффективным средством не только физического развития обучающихся, но и их духовного воспитания. Использование соревновательно - игрового метода позволяет педагогу успешно развивать как общефизическую, так и специальную подготовку обучающихся. На занятиях используются методические разработки соревнований, игр, тесты, методические пособия, дидактический материал, видеоуроки.

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

Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия, является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся 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 климато - географические особенности региона, состояние материально-технической базы учреждения. В неотрывной связи с планирова-

нием 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.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результатов
<b>Освоенные умения</b>	
У1. Уметь выполнять бег на короткие, средние и длинные дистанции.	Техника специальных беговых упражнений выполняется в соответствии с контрольными нормативами. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции выполняется в соответствии с контрольными нормативами. Техника старта и финиширования выполняется в соответствии с контрольными нормативами.
У2. Уметь выполнять метания гранаты.	Техника метания гранаты с места, с двух- трёх шагов, с полного разбега выполняется верно, согласно контрольным нормативам.
У3. Уметь выполнять технику эстафетного бега.	Техника передачи эстафетной палочки выполняется верно, согласно контрольным нормативам Техника эстафетного бега выполняется верно, согласно контрольным нормативам.
У4. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения.	Упражнений для рук, ног и туловища (рывки руками, круговые движения руками, повороты и наклоны туловища, махи руками и ногами, седы и приседы, прыжки) выполняются верно, согласно контрольным нормативам.
У5. Уметь выполнять акробатические упражнения.	Опорные прыжки через козла и коня выполняются верно, в соответствии с контрольными нормативами. Акробатических упражнений на гимнастических снарядах выполняются верно, в соответствии с контрольными нормативами. Лазанья по канату выполняется верно, в соответствии с контрольными нормативами. Подъем туловища из упора лёжа и подтягивания на перекладине выполняются верно, в соответствии с контрольными нормативами.
У6. Уметь выполнять приём и передачи мяча сверху и снизу двумя руками.	Техника приёма мяча двумя руками сверху и снизу (у стены, в парах, тройках, через сетку) выполняется в соответствии с контрольными нормативами. Техника передачи мяча двумя руками сверху и снизу (у стены, в парах, тройках, через сетку) выполняется в соответствии с контрольными нормативами
У7. Уметь выполнять подачи мяча	Техника подачи мяча сверху и снизу (в парах,

сверху и снизу.	через сетку) выполняется в соответствии с контрольными нормативами.
У8. Уметь выполнять ведение и передачи мяча.	Техника приёма и передачи мяча (от груди, от плеча, в парах, тройках, колоннах) выполняется в соответствии с контрольными нормативами. Ведения мяча выполняется в соответствии с контрольными нормативами.
У9. Уметь выполнять комбинационные действия.	Комбинационные действия в защите и нападении выполняются верно, согласно контрольным нормативам.
У10. Уметь выполнять броски мяча в кольцо.	Техника штрафных бросков выполняется верно, в соответствии с контрольными нормативами. Техника бросков с точек выполняется верно, согласно контрольным нормативам.
У11. Уметь выполнять упражнения на выносливость, упражнения для силы	Упражнения в парах и собственным весом: отжимание в упоре лёжа от пола - юноши; отжимание в упоре лежа от скамейки – девушки. Выполнение скоростно-силовых упражнений: прыжки, многоскоки, приседание. Упражнения со скакалкой – зачет. Упражнение на пресс: поднятие туловища из положения, лежа на время - зачет. Упражнения с гантелями (5 кг, - юноши; 4 кг, - девушки) - зачет Упражнения со штангой и амортизаторами. Упражнение с гирей (16 кг.) - зачет. Упражнение с набивными мячами. Выполняется в соответствии с контрольными нормативами.
<b>Усвоенные знания</b>	
З 1. Знать правила игры в волейбол.	Объяснение правила игры в волейбол (размер площадки, количество игроков, высота сетки, расстановка игроков, вес мяча). Демонстрация судейства. Соблюдение правил техники безопасности на занятиях по волейболу.
З 2. Знать правила игры в баскетбол.	Объяснение правила игры в баскетбол (размер площадки, количество игроков, вес мяча, расстановка игроков, размер щита, высота до баскетбольного кольца). Демонстрация судейства. Соблюдение правил техники безопасности на занятиях по баскетболу.
З 3. Знать основы ЗОЖ.	Перечисляют вредные привычки и правила приёма закаливания. Рассказывают о режиме и организации свободного времени занимающихся.
З 4. Знать правила соревнований по легкой атлетике.	Объяснение правила соревнований по легкой атлетике (классификация бега, виды легкой

	атлетики). Демонстрация судейства. Соблюдение правил техники безопасности на занятиях по легкой атлетике.
З 5. Знать правила соревнований по гимнастике.	Объяснение правила соревнований по гимнастике (виды спортивной гимнастики, гимнастическая терминология). Демонстрация судейства. Соблюдение правил техники безопасности на занятиях по гимнастике.
З 6. Знать методику проведения комплекса общеразвивающих упражнений.	Демонстрация методики проведения комплекса общеразвивающих упражнений (последовательность выполнения упражнений, количество упражнений, количество повторов).

Материально-техническое обеспечение программы:

Наличие спортивного зала (24х14м);

Наличие спортивного инвентаря:

волейбольные мячи;

баскетбольные мячи;

скакалки;

теннисные мячи;

малые мячи;

гимнастическая стенка;

гимнастические скамейки;

сетка волейбольная;

щиты с корзинами;

секундомер;

маты;

ракетки;

обручи.

## V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. – М.,2019.
2. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.,2018.
3. Голощапов Б.Р. История физической культуры. - М.,2019.
4. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - М.,2018.
5. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. - М.,2020.
6. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. – М.,2019.
7. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний. - М.,2020.
8. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. - Ростов-н./Д,2020.
9. Методические материалы по вопросам формирования здорового образа жизни. - Тула, 2019.
10. Новиков Ю.Н. Физкультура и спорт. - М.,2019.
11. Энциклопедия независимости. - М.: РосМолодежь., 2021.
12. Физическая культура в школе. – Журнал.
13. Физкультура и спорт. – Журнал.
14. Упражнения для общей физической подготовки. -URL: [uaarr.org/articles](http://uaarr.org/articles).
15. Методы ОФП и плоскостной тренинг. - URL: [ast-man.org](http://ast-man.org).
16. Общефизическая подготовка – физическое совершенство. - URL: [festival.1september.ru](http://festival.1september.ru).
17. Требования к зачетам по ОФП. - URL: [www.skate-ural.ru](http://www.skate-ural.ru).