ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

Государственное бюджетное образовательное учреждение

Среднего профессионального образования

Пищевой колледж №33

«Рекомендовано» «Утверждаю»

Методическим советом Зам. директора по УВР

ГБОУ СПО ПК № 33

« » 2015г.И.Н.Терехина « » 2015 г. Б.Р.Киракосян

Дополнительная общеобразовательная программа

физкультурно-спортивной направленности (ознакомительная)

**«Общая физическая подготовка ( ОФП) с элементами спортивных игр»**

Возраст обучающихся - 15-18 лет

Срок реализации – 3 месяца

|  |  |
| --- | --- |
| Разработчик(и) программы:  Симонова О.Ю., преподаватель физ. воспитания ГБОУ СПО ПК № 33 | Педагоги, реализующие программу:  Симонова О.Ю., преподаватель физ. воспитания ГБОУ СПО ПК № 33 |

г. Москва

2015 г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа физкультурно-спортивной направленности, **«**Общая физическая подготовка ( ОФП) с элементами спортивных игр»

для занятий в рамках дополнительного образования , рассчитана на учащихся 15-18 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях и инструкторскую практику.

В рабочей программе представлены основные разделы спортивной подготовки занимающихся ознакомительного этапа 1-го года обучения, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта. Особое внимание уделяется планированию, построению и контролю процесса спортивной подготовки студентов.

Основополагающие принципы:

- Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

- Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

- Вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей студента, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

**Цель программы:**

Создание условий для массового привлечения студентов к занятиям ОФП и спортивными играми в группах дополнительного образования.

**Задачи программы:**

1. Формирование стойкого интереса к занятиям.

2. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей,

укрепление здоровья, закаливание организма.

3.Развитие основных двигательных качеств (силы, гибкости , быстроты, ловкости , выносливости и равновесия )

4. Обучение основным приёмам техники и тактики игры в волейбол и баскетбол.

5. Привитие навыков соревновательной деятельности.

6. Привитие умения работать самостоятельно и в команде.

Занятия в группе проводится 2 раза в неделю по 2 и 1 академического часа. Два раза за период обучения в группах должны проводиться испытания по общей и специальной физической подготовке.

Программа содержит теоретическую и практическую части. Теоретический материал имеет валеологическую и профессиональную направленность. Его освоение обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: ознакомление обучающихся с основами валеологии; формирование установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья и профессиональной активности; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации обучающихся, на которых по результатам тестирования помогает определить индивидуальную двигательную нагрузку с оздоровительной и профессиональной направленностью.

Учебно-тренировочные занятия содействую развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма, укреплению здоровья обучающихся, а также предупреждению и профилактике профессиональных заболеваний.

**ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

*Тема 1. Введение*

Содержание: Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Цели и задачи занятий ОФП с элементами спортивных игр.

*Тема 2. Сведения о строении и функциях организма человека*

Содержание: Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

*Тема 3. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм.*

Содержание: Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания.. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения. Травматизм в процессе занятий в тренажёрном зале и на спорт.площадке; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

*Тема 4. Основы техники и техническая подготовка*

Содержание: Основные сведения о технике игр в волейбол и баскетбол, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

Обучающиеся должны знать:

- Гигиенические требования к обучающимся

- Режим дня спортсмена

- Естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний

- Терминологию избранной игры

- Названия основных мышечных групп, суставов и связок.

Уметь:

- Закаливать свой организм

- Подготовить место для занятий

- Соблюдать технику безопасности на занятиях

- Оказать первую доврачебную помощь пострадавшему

- Проявлять стойкий интерес к занятиям

**ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**Учебно-методическая**

Содержание учебно-методических занятий определяется по выбору преподавателя с учетом интересов обучающихся.

1. Простейшие методики самооценки работоспособности,

усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля.

2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.

3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.

4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.

5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.

6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма.

7. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

8. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья.

9. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.

Студент должен **знать:**

Технологию совершенствования приобретенного опыта творческой практической деятельности, развития деятельности, развития самодеятельности в физической культуре и спорте для повышения уровня функциональных и двигательных способностей личности, направленных на решение индивидуальных и коллективных интересов.

Студент должен **уметь:**

Реализовать теоретико-методические знания в плане применения разнообразных средств физической культуры для приобретении индивидуального и коллективного практического опыта, развивать и совершенствовать свою познавательную творческую активность в направлении формирования жизненно и профессионально значимых качеств, свойств, умений и навыков.

**Практические занятия.**

*1. Общая физическая подготовка (ОФП)*

- Упражнения для мышц плечевого пояса

- Упражнения для мышц ног, и тазобедренного сустава

- Упражнения для мышц шеи и туловища

- Упражнения для удержания правильной осанки

- Упражнения для развития силы

- Упражнения для развития быстроты

- Упражнения для развития гибкости

- Упражнения для развития ловкости

- Упражнения для развития общей выносливости

Обучающиеся должны **знать:**

- Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП)

- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

**Уметь**:

- Выполнять комплекс разминки самостоятельно

*2. Специальная физическая подготовка (СФП)*

- Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести

- Упражнения для развития игровой ловкости

- Упражнения для развития специальной выносливости

- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

-Упражнения с собственным весом и отягощениями

Обучающиеся должны **знать:**

- Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП)

- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

**Уметь:**

- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра,

с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.

- Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость)

*3. Техническая и тактическая подготовка*

Основные технические приемы:

1.*Исходные положения (стойки)*

2.*Способы передвижений*

3.*Способы владения волейбольным и баскетбольным мячами.*

4. *Подачи в волейболе*

а) верхняя прямая

б) нижняя прямая

в) боковая

5. *Технические приемы в волейболе*

а) приём снизу и сверху двумя руками

б) передачи снизу и сверху двумя руками

в) нападающий удар через сетку

г) блок

д) страховка

6. *Технические приемы в баскетболе*

а) броски , ловля , ведение и передачи мяча партнёру

б) штрафной бросок в кольцо

в) бросок в кольцо с разбега

7. *Тактика нападения в баскетболе и волейболе*

а) варианты группового взаимодействия

б) варианты командного взаимодействия

8. *Тактика защиты в баскетболе и волейболе* .

а) варианты группового взаимодействия

б) варианты командного взаимодействия

Обучающиеся должны **знать:**

- Технику безопасности при выполнении технических упражнений

- Основные технические приёмы.

- Основные тактические приёмы в нападении и защите.

**Уметь:**

- Выполнять эти технические элементы на учебно-тренировочных занятиях.

- Выполнять элементы тактики на учебно-тренировочных занятиях.

- Соблюдать технику безопасности при выполнении технических элементов.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание занятий** | **Всего часов** |
| **1. Теоретические занятия:** | **2** |
| Введение. Сведения о строении и функциях организма человека. Инструктаж по технике безопасности . | 1 |
| Гигиена, врачебный контроль и предупреждение травм. Основы техники и техническая подготовка. | 1 |
|  |  |
| **2. Практические занятия** | **27** |
| Общая физическая подготовка | 13 |
| Специальная физическая подготовка | 4 |
| Техническая и тактическая подготовка | 10 |
|  |  |
| **3. Соревнования:** | **7** |
| Выполнение контрольных нормативов | 4 |
| Контрольные игры и соревнования | 2 |
| Инструкторская и судейская практика | 1 |
| **Всего часов** | **36** |

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Оборудование**:

1.Спортивная площадка для игры в волейбол.

2. Спортивная площадка для игры в баскетбол.

3. Тренажерный зал.

4.Волейбольная сетка.

5. Баскетбольные кольца.

6. Тренажёры различной направленности.

**Инвентарь:**

1.Маты гимнастические.

2.Гантели, гири, штанги

3.Скакалки.

4. Мячи волейбольные.

5. Мячи баскетбольные.

6. Секундомер.

7. Свисток.

**Контрольные нормативы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Контрольные упражнения | 1 курс | | 2 курс | |
| Юн. | Дев. | Юн. | Дев. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Прыжковая выносливость | Прыжки через скакалку, к- во раз  За 1 мин. | 100 | 120 | 110 | 130 |
| Координационные | Челночный бег  3х10 м, сек | 9,5 | 10,0 | 8,4 | 9,3 |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 195 | 150 | 200 | 160 |
| Силовые | Подтягивание из виса на перекладине, раз | 8 | - | 10 |  |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса, раз | - | 8 | - | 12 |

**Контрольные упражнения по тактико-технической подготовке.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование технического приема | Кол-во раз | Оценка |
|  | Передачи мяча сверху двумя руками над собой в волейболе | 10-15  6-8 | Хор.  Удовл. |
|  | Передачи мяча снизу двумя руками над собой в волейболе | 10-15  6-8 | Хор.  Удовл. |
|  | Подача мяча через сетку в волейболе  (8 попыток) | 4-5  2-3 | Хор.  Удовл. |
|  | Штрафной бросок в баскетболе  (8 попыток) | 2-3  1 | Хор.  Удовл. |
|  | Ведение, бросок с 2х шагов в кольцо  ( 9 попыток) | 4-5  2-3 | Хор.  Удовл. |
|  | Визуальная оценка участие в игре |  | . |

**РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА**

Закон Российской Федерации «Об образовании» (статья 14, пункт 5)

Примерные требования к программам дополнительного образования детей /Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006г. №06-1844/

Учебник «Физическая культура» Н.В.Решетников и Ю.Л. Кислицын 10-е издание М. «Академия» 2012г.

«Подвижные игры» И. Коротков. ФиС, 2005

Сборник программ дополнительного образования детей А.В.Федюкин, М.С. Самсонов.М.2012г.