

**Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Анжеро-Судженский горный техникум»**

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по учебной работе

И.П. Кириченко
« 30 » 08 2017г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГПОУ «АСГТ»

И.Н.Гергал

2017г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Спортивной секции «Общая физическая подготовка»

для специальностей

- 21.02.17 Подземная разработка месторождений полезных ископаемых
- 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям) Горная отрасль
- 15.02.08 Технология машиностроения.

Разработчики:

А.Э. Михлин руководитель физической культуры ГПОУ «Анжеро-Судженский горный техникум»

А.Г.. Катанакوف преподаватель физической культуры ГПОУ «Анжеро-Судженский горный техникум»

Рецензент:

О.С. Сорокина,
преподаватель физической культуры
ГПОУ «Анжеро-Судженский
политехнический колледж»

г. Анжеро-Судженск, 2017

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ	2
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ	3
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ	11

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ СПОРИВНОЙ СЕКЦИИ

«Общая физическая подготовка»

1.1. Область применения программы Рабочая программа спортивной секции разработана на основе учебной дисциплины «Физическая культура», предназначена для учреждений среднего профессионального образования. Рабочая программа спортивной секции разработана в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Федеральным законом « О физической культуре и спорта в РФ, приказом Минобразования России «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях среднего и высшего профессионального образования».

В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями .Обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в среднего профессионального учреждениях. Благодаря этому студенты смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Студенты, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

Кружковая работа спортивной секции входит в образовательную область «Физическая культура».

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения спортивной секции «Общая физическая подготовка»

Цель программы — углублённое изучение различных видов спорта

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
 - содействие правильному физическому развитию;
 - приобретение необходимых теоретических знаний;
 - овладение основными приемами техники и тактики игры;
 - воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
 - привитие к обучающимся организаторских навыков;
 - повышение специальной, физической, подготовки обучающихся по гимнастике, лыжной, легко атлетической подготовки;
- подготовка обучающихся к выступлениям на соревнованиях

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. ,проводить разминку тренировочного занятия, применение навыков в различных видов спорта

В результате освоения обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; правила, организация и проведение соревнований по видам спорта.
- основы здорового образа жизни.

1.4 Количество часов на освоение программы спортивной секции:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 360 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 360 часов.

Все предусмотренные программой теоретические сведения сообщаются в ходе проведения практических занятий.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ

Материал программы дается в трех разделах: «Физическая культура и основы здорового образа жизни». «Спортивно-оздоровительная деятельность», «Прикладная физическая подготовка».

В разделе «Физическая культура и основы здорового образа жизни». «представлен материал по истории развития по видам спорта, правила соревнований.

В разделе». «Спортивно-оздоровительная деятельность», даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Прикладная физическая подготовка». представлен материал, способствующий обучению прикладным видам спорта .

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ

2.1. Объем тренировочных занятий спортивной секции

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	360
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	360
в том числе:	
практические занятия	360
в том числе:	
1. Физическая культура и основы здорового образа жизни Выполнение различных комплексов физических упражнений, направленных на развитие отдельных групп мышц;	60
2. Спортивно-оздоровительная деятельность Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями.	210
3 Прикладная физическая подготовка . Составление, подготовка и проведение комплекса общих развивающих упражнений.	90

2.2. Тематический план и содержание спортивной секции «Общая физическая подготовка»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
		360	
Физическая культура и основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала		2
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Судейство , правило игры. История баскетбола.		
	<p>Практические занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> . Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления основных групп мышц. . Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений для стимуляции зрительного анализатора. Разучивание выполнения комплекс упражнений с применением отягощений (предельного, не предельного веса, динамического характера). Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления сердечнососудистой системы. . Методика развития дыхательных возможностей. Дыхательная гимнастика. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса гимнастических упражнений для улучшения работоспособности и снятия общего утомления. Основные методики массажа и самомассажа. Разучивание и 	60	2

	<p>совершенствование приемов ручного классического массажа.</p> <p>. Методика использования физкультурно-оздоровительных занятий как средства борьбы с вредными привычками. Проведение студентами фрагментов занятия с использованием самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на улучшение работы органов и систем организма.</p> <p>12. Разучивание и совершенствование .</p>		
Спортивно-оздоровительная деятельность	<p>Содержание учебного материала</p>		
	<p>Практические занятия:</p> <p>1.Выполнение построений, перестроение, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами</p> <p>2.Развитие силы мышц: Совершенствование выполнения комплекса упражнений с применением отягощений. Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические упражнения (отжимание в упоре лежа,</p> <p>Легкая атлетика: Выполнение упражнений на развитие силы групп на силовых тренажерах. Подвижные игры с силовой направленностью групп на силовых тренажерах. Подвижные игры с силовой направленностью. Челночный бег 10x10, 3x10, 5x10. Бег по разметкам с максимальным темпом. Бег с низкого и среднего старта, стартовый разгон с увеличением расстояния бега. Бег с ускорением на отрезках до 100 м. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, оббегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей). Подвижные игры со скоростной направленностью. Совершенствование легкоатлетической подготовки. Бег 100 м.Развитие выносливости. Бег различной интенсивности с постепенным</p>	<p>210</p>	<p>2</p>

увеличением его продолжительности до 30–40 мин. Бег от 1000 до 5000 м. Специальные беговые упражнения. Бег и быстрая ходьба по пересеченной местности. Чередование ходьбы, бега и прыжков. Кроссовая подготовка. Соревнования. Круговая тренировка; многократное выполнение упражнений циклического характера. Аэробной и смешанный режимы нагрузки. Спортивные и подвижные игры. Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; метание гранаты весом 500г.

Гимнастика: подтягивание ног к перекладине, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре и т.п.). Легкоатлетические прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (на прыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия). Упражнения с внешним сопротивлением: с отягощениями (набивными мячами, штангой), с сопротивлением партнера, с сопротивлением внешней среды (бег в гору). Передвижения в упоре на руках

Развитие гибкости. Комплексы обще развивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полу шпагат, шпагат). Упражнения в равновесии. Упражнения, направленные на развитие гибкости с использованием разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращений и махов. Упражнения, направленные на развитие гибкости с использованием отягощений и тренажеров, предметов.

Развитие координации движений. Выполнение гимнастических упражнений с листа. Зеркальное выполнение упражнений. Прыжки с вращением. Развитие координации движений с использованием различных шагов: (передвижение вперед, назад, в сторону, с поворотами и т. п.). Упражнения на координацию (поочередные движения руками, на координацию рук и ног в ходьбе, прыжках и

	<p>т.п.).</p> <p>Лыжная подготовка. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов, спусков. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжника. Разучивание техники лыжных ходов (попеременный двух шажный, одновременный одно шажный и без шажный). Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Подвижные игры на лыжах. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях</p> <p>Обще развивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами,</p>		
--	--	--	--

<p>Прикладная физическая подготовка</p>	<p>1</p>	<p>Физические способности (силовые, скоростные, координационные способности, выносливость, гибкость) человека. совершенствование.</p>	<p>90</p>	
	<p>2</p>	<p>Развитие и совершенствование физических качеств.</p> <p>Развитие прыгучести и овладение навыками <i>преодоления препятствий</i>.</p> <p>1.Разучивание и совершенствование выполнения прикладных гимнастических упражнений. Переползание: на четвереньках, на боку, попластунски, с грузом. Лазание: на гимнастической стенке, по канату, по шесту, по лестнице. Подъем упор силой на перекладине, по лестнице. Передвижение по узкой и неустойчивой опоре. Выполнение опорных прыжков с использованием гимнастических снарядов. Без опорные прыжки.</p> <p>2. Разучивание и совершенствование выполнения легкоатлетических прыжков: прыжки с преодолением вертикальных препятствий с разбега</p>		

	<p>различными способами прыжки с преодолением горизонтальных препятствий (прыжки в длину с места толчком двух ног; в длину с разбега различными способами, тройной прыжок). Прыжки через скакалку.</p> <p>3. Разучивание и совершенствование выполнения специальных упражнений по совершенствованию координации движений, развитию силы, быстроты, прыгучести, гибкости, прыжковой выносливости.</p> <p>4. Плавание кролем на груди спине, различными способами.</p> <p>5. Разучивание и совершенствование приемов и действий на полосе препятствий. Занятия по преодолению полосы препятствий.</p> <p>Развитие навыков применения приемов защиты и самообороны.</p> <p>1. Разучивание и совершенствование выполнения основных приемов защиты и самообороны: захватов, бросков, действий против ударов, захватов и обхватов и т.п.</p> <p>2. Упражнения в страховке и само страховки: при падении на бок, падении на бок через партнера, падении на спину, перекаты.</p> <p>3. Борьба лёжа: переворачивание захватом рук на рычаг. Борьба стоя. Учебная схватка.</p> <p>Контроль качества теоретических знаний по изученным темам (тестирование). Сравнительный анализ изменений параметров физического развития студентов: роста, массы тела, окружности грудной клетки (в покое, на вдохе, на выдохе), силы правой и левой кистей, жизненной емкости легких и параметров функционального состояния организма студентов: артериального давления; задержки дыхания (на выдохе, на вдохе), частоты сердечных сокращений (в покое сидя, в покое стоя, после нагрузки, после восстановления). Контроль овладения жизненно важными умениями и навыками: бег на 100 м; для девушек бег на 500 м, отжимание в упоре лежа на полу; для юношей бег на 1000 м, подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин. Вариативная часть: для юношей - тест на владение умениями и навыками, необходимыми для прохождения воинской службы, для девушек -</p>		
--	---	--	--

	выполнение тестов на гибкость и координацию движений. Тесты на владение профессионально значимыми умениями и навыками Контрольный норматив по плаванию .Контрольный норматив 3 и 5 км ход свободный .		
	Всего	360(часов)	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия, тренажёрного зала, оборудованных раздевалок, спортивный зал

Спортивное оборудование: Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные, ворота, корзины, в волейбольные стойки; сетки.

Оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, штанги с комплектом различных отягощений); лыжи в комплекте

Стенка гимнастическая; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды),маты гимнастические, канат для перетягивание, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24 кг, секундомеры; лыжи в комплекте, оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке: спортивные тренажеры, гимнастическое оборудование, малый резиновый мяч.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Журавина, М.Л. Гимнастика [Текст]: учебник /М.Л. Журавина; под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – М.: Гриф УМО МО РФ, 2010. – 448с.
2. Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента [Текст]: учеб. пособ. для студ./А.А. Бишаева – М.:КноРус, 2010. – 304с., ил.
3. Ильинич, В.И. Физическая культура студента [Текст]: учебник /В.И.Ильинич; под ред. В.И.Ильинича. – М.: Гардарики, 2010. – 448с.
4. Орлов, С.В. Физическая культура [Текст]: учеб. пособие для студентов ССУЗов / С.В.Орлов – Иркутск: , 2011. – 153 с.
5. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры. Техника, тактика обучения [Текст]: учебник для студ. высш. учеб. заведений/Ю.Д.Железняк.– М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 520с.
6. Чешихина, В.В. Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи [Текст]: учеб. пособ. для студ. сред. проф. учеб. заведений/ В.В. Чешихина, В.Н. Кулаков, С.И. Филимонова. – М.: Изд-во МГСУ «Союз», 2010. – 250 с.

Дополнительные источники:

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента [Текст]: учебник /В.А.Бароненко; под ред. В.А.Бароненко. – М.: альфа - М, 2011. – 352с.ил.

