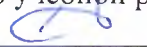



**Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Анжеро - Судженский горный техникум»**

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по учебной работе
 И.П. Кириченко
«28» августа 2018 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по воспитательной работе
 Е.В. Изенева
«28» августа 2018 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГПОУ «АСГТ»
 И.Н.Гергал
«28» августа 2018г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Общая физическая подготовка»

(направление: спортивно-оздоровительное)

Разработчик:
А.Г.Катанаков преподаватель
физической культуры ГПОУ «Анжеро-
Судженский горный техникум»

г. Анжеро-Судженск, 2018

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	3
2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	4
3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	8

1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Содержание курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной секции «Общая физическая подготовка» направлено на формирование личностных, метапредметных и предметных результатов освоения

Личностные	
1	российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
2	готовность к служению Отечеству, его защите;
3	навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
4	эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
5	принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
6	бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
Метапредметные	
1	умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
2	умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
3	готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
4	умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

5	владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
6	владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.
Предметные результаты освоения	
1	умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
2	владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
3	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
4	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
5	владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Раздел 1 «Теоретическая часть»

Количество часов 2ч.

Тема 1.1 Техника безопасности во время занятий ОФП.

Проведение инструктажа.

Тема 1.2. Гигиена спортсмена и закаливание

Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий.

Тема 1.3 Общая физическая и специальная подготовка[^].

Практические занятия. Строевым упражнения. Упражнения на

развитие гибкости и подвижности в суставах. Подвижные игры. Спортивные игры. Лыжи. Лёгкая атлетика.

Формы организации ВУД: мини-лекция, лекторий, практические занятия

Виды деятельности обучающихся: спортивно-оздоровительная.

Раздел 2 «Легкая атлетика»

Количество часов 10ч.

Тема 2.1. Развитие скоростных- и силовых качеств.

Беговые упражнения Медленный бег на время; челночный бег 5 по 15 м и 3 по 10 м, бег на короткие дистанции 20 и 30 м на время; прыжковые упражнения.

Упражнения с предметами (с набивными мячами, скакалками, гимнастическими палками, мешочками с песком).

Формировать знания о разнообразии видов бега и их технике.

Развивать скоростных и силовые качества через беговые. Формировать навык выполнения различных видов бега(челночный 3x10,10x10,бег 400метров, бег 800метров) обогащать двигательный опыт обучающихся.

Тема 2.2. Развитие прыгучести. Прыжковые упражнения

Формировать знания о разнообразии видов прыжков и их технике.

Развивать интерес и эмоционально-положительное отношение к освоению разных видов прыжков, формировать потребность в самостоятельном совершенствовании техники прыжков.

Формировать навык выполнения различных видов прыжков, обогащать двигательный опыт обучающихся.

Тема 2.3.Силовые упражнения на развитие силу рук и ног

Упражнения по совершенствованию техники движений на развитие подвижности в суставах рук и ног; вращения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног; повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях; подъем согнутых ног к груди из положения виса на гимнастической стенке; подъем ног за голову с касанием их носками пола за головой из положения лежа на спине; подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине

Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп.

Тема 2.4. Кроссовая подготовка

Кросс по пересеченной местное :и. Беговые упражнения, бег в среднем темпе с изменением направление. Преодоление преград высотой не более 1 метра **Формы организации ВУД:** практические занятия.

Виды деятельности обучающихся: спортивно-оздоровительная

Раздел 3 «Атлетическая гимнастика»

Количество часов 10ч.

Тема 3.1. Подбор упражнений для определенных групп мышц

Составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.

Тема 3.2 Профилактики профессиональных заболеваний .

Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

Тема 3.3 Развитие скоростной и силовой выносливости.

Развитие качеств методом круговой тренировки.

Формы организации ВУД: практические занятия.

Виды деятельности обучающихся: спортивно-оздоровительная

Раздел 4 «Лыжная подготовка»

Количество часов 24ч.

Тема 4.1 Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными пачками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Одежда лыжника.

Формы организации ВУД: практические занятия.

Виды деятельности обучающихся: спортивно-оздоровительная

Тема 4.2 Обучение техники передвижения на лыжах, ход классический

Техника скольжения коньковой) хода: попеременно хода, одновременного, конькового хода, торможение.. Прохождение скоростных отрезков на время. Прохождение дистанции 3км,5км. на время. Прохождение дистанции до 15 км

Тема 4.4 Совершенствование сочетание ходов согласно рельефу местности. Прохождение дистанции до 15 км. Кросс поход выступления на соревнованиях

Тема 4.5 Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Формы организации ВУД: практические занятия.

Виды деятельности обучающихся: спортивно-оздоровительная

Раздел 5 «Гимнастика»

Количество часов 4 ч.

Тема 5.1 Развитие гибкости

Комплексы общеразвивающих 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.

Тема 5.2 Акробатическая подготовка.

Совершенствование группировок, перекатов в группировке; кувырков вперед, назад, в сторону; кувырок вперед на одну , с помощью партнера; стойка на лопатка <; на руках у опоры, или с помощью партнера, стойка на голове.

Формы организации ВУД: практические занятия.

Виды деятельности обучающихся: спортивно-оздоровительная.

Раздел 5 «Туристическая подготовка»

Количество часов 10 ч.

Тема 6.1 Разбивка бивака.

Выбор местности установки палатки, разжигание костра

Тема 6.2 Вязка узлов

Обучение вязки узлов ; схватывающий восьмерка, булинь ит.д.

Тема 6.3 Прохождение полосы препятствия

Прохождение полосы препятствия ,бревно ,яма, тарзанка, метание

гранаты и т.д.Кроссовая подготовка

Формы организации ВУД: практические занятия.

Виды деятельности обучающихся: спортивно-оздоровительная

Календарно тематическое планирование

п/№	Элементы содержания.	Кол - во часов
1	Техника безопасности во время занятий ОФП	2
2	Формировать знания о разнообразии видов бега и их технике.	2
3	Развитие прыгучести.	2
4	Развитие силовых качеств.	2
5	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп.	2
6	Развитие силовых качеств.	2
7	Развитие прыгучести.	2
8	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп.	2
9	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп.	2
10	Развитие силовых качеств.	2
11	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп.	2
12	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп.	2
13	Развитие силовых качеств.	2
14	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп.	2
15	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп.	2
16	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп.	2
17	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь	2
18	Обучение техники передвижения на лыжах, ход классический	2

19	Обучение техники передвижения; на лыжах, ход классический	2	
20	Совершенствование сочетание ходов согласно рельефу местности	2	
21	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности	2	
22	Техника скольжения конькового хода: попеременно хода	2	
23	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности	2	
24	Развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса	2	
25	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности	2	
26	Обучение техники передвижения на лыжах, ход классический	2	
26	Развитие волевых качеств. специфических для лыжника-гонщика. развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса	2	
27	Совершенствование сочетание ходов согласно рельефу местности.	2	
28	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности	2	
29	Обучение техники конькового хода	2	
30	Обучение техники передвижения на лыжах, ход классический	2	
31	Развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса	2	
32	Техника скольжения конькового хода попеременно хода	2	
33	Обучение техники конькового хода	2	
34	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности	2	

35	Обучение техники передвижения на лыжах, ход классический	2	
36	Развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса	2	
37	Совершенствование сочетание ходов согласно рельефу местности.	2	
38	Совершенствование сочетание ходов согласно рельефу местности	2	
39	Техника скольжения конькового хода попеременно хода	2	
40	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности	2	
41	Техника скольжения конькового хода: попеременно хода	2	
42	Развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. развития силовой выносливости мышцы, ног и плечевого пояса	2	
43	Совершенствование сочетание ходов согласно рельефу местности.	2	
44	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности	2	
45	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности	2	
46	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности	2	
47	Совершенствование сочетание ходов согласно рельефу местности	2	
48	Совершенствование сочетание ходов согласно рельефу местности	2	
49	Упражнения, направленные на развитие гибкости с использованием разнообразных движений	2	
50	Упражнения, направленные на развитие гибкости с использованием отягощение и тренажёров, предметов.	2	
51	Упражнения, направленные на развитие гибкости с	2	

	использованием отягощение тренажёров, предметов.		
52	Кроссовая подготовка. Обучение вязки узлов : схватывающий восьмерка, булинь ит.д Обу чение в\$ зки узлов : схватывающий восьмерка, булинь ит.д	2	
53	Кроссовая подготовка.	2	
54	Нахождение по азимуту различных предметов сооружений	2	
55	Кроссовая подготовка	2	
56	Совершенствование вязки узлов : схватывающий восьмерка, булинь ит.д.	2	
57	Хождение по компасу, нахождение по азимуту различных предметов сооружений	2	
58	Совершенствование вязки узлов : схватывающий восьмерка, булинь ит. д	2	
59	Прохождение спортивно туристического маршрута.	2	
60	Прохождение спортивно туристического маршрута.	2	
итого		120 часов	

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

Основные источники:

1 А.А Бишаева Физическая культура: учебник для студ. Учреждений сред. проф. образования- 8 издание. Стрер, -М. Издательский центр «Академия» 2015-304 с.

2. Н. В. Решетников, Ю.Л. Кислицы, Р.Л. Палтиевич, Г.И Погодаев. Физическая культура: учебник для студ. Учреждений сред.проф. образований- 16 издание изд. Стер. М. Издательский центр» Академия», 2016 176 с

3 Бароненко, В.А. Л.А. Рапопорт Здоровье и физическая культура студента; Учебное пособие / - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 336 с.: ил.; 60x90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-98281-157-8, 400 экз.

Интернет-ресурсы:

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс] : официальный сайт. – Режим доступа: <https://gto.ru/>, свободный. – Загл. с экрана.
2. Единая коллекция Цифровых образовательных ресурсов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://school-collection.edu.ru/>, свободный. – Загл. с экрана.
3. Единое окно доступа к информационным ресурсам [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://window.edu.ru/>, свободный. – Загл. с экрана.
4. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] : официальный сайт. – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/>, свободный.

Интернет-ресурсы:

[www. minstm. gov. ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

[www. edu. ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

[www. olympic. ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

[www. goup32441. narod. ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

<https://user.gto.ru/> (Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»)