

Министерство образования Хабаровского края
Краевое государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Хабаровский колледж водного транспорта»

Рабочая программа
дополнительного образования
(внеурочная занятость обучающихся)
«Общая физическая подготовка»

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ	4
3. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	10

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ (ВНЕУРОЧНАЯ ЗАНЯТОСТЬ ОБУЧАЮЩИХСЯ) «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

1.1. Цели и задачи кружка, требования к результатам освоения курса:

Цель:

Создание условий для физического и психологического развития личности студентов средствами занятий общей физической подготовкой.

Задачи:

- укрепление физического и морального здоровья;
- привлечение обучающихся к здоровому образу жизни и отказа от вредных привычек;
- формирование потребности к самостоятельным занятиям спортом;
- формирование волевых качеств и воспитание характера.

В результате освоения программы дополнительного образования обучающийся должен уметь:

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений,
- добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями; -
- уметь владеть техникой выполнения упражнений.

1.2. Количество часов на освоение программы кружка:

максимальная учебная нагрузка обучающегося - 540 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

2.1. Объем программы дополнительного образования и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	540

**2.2. Тематический план и содержание рабочей программы дополнительного образования
(ВНЕУРОЧНОЙ ЗАНЯТОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ)
«Общая физи»**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
1	2	3
	Сентябрь	
Тема 1.	Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по ТБ	3
Тема 2.	Сдача нормативов.	3
Тема 3..	Кроссовая подготовка.	3
Тема 4.	Низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	3
Тема 5.	Техника прыжка в длину с места	3
Тема 6	Техника прыжка в длину с разбега.	3
Тема 7.	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа.	3
Тема 8	Поднимание туловища в положении лёжа.	3

Тема 9.	Подтягивания на перекладине.	3
Тема 10.	Кроссовая подготовка.	3
Тема 11.	Бег на короткие дистанции.	3
Тема 12.	Техника метания гранаты.	3
Тема 13.	Спринтерский бег.	3
Тема 14.	Силовая подготовка в тренажёрном зале.	3
Тема 15.	Эстафетный бег, стартовый разгон, финиширование.	3
Тема 16.	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа.	3
Тема 17.	Кроссовая подготовка.	3
Тема 18.	Кроссовая подготовка.	3
Тема 19.	Силовая подготовка на гимнастической перекладине.	3
Тема 20.	Кроссовая подготовка.	3
Тема 21	Эстафета. Техника передачи эстафетной палочки.	3
Тема 22	Силовые упражнения направленные на развитие пресса.	3
Тема 23	Бег по пересечённой местности без учёта времени.	3
Тема 24	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа на полу.	3

Тема 25	Кроссовая подготовка.	3
Тема 26	Прыжки в длину с места, с разбега.	3
Тема 27	Бег на короткие дистанции.	3
Тема 28	Подтягивания на высокой перекладине.	3
Тема 29	Кроссовая подготовка.	3
Тема 30	Игровая тренировка на воздухе (футбол).	3
Тема 31	Силовая гимнастика.	3
Тема 32	Бег по пересечённой местности.	3
Тема 33	Сгибание, разгибание рук на гимнастических брусьях.	3
Тема 34	Игровая тренировка на воздухе (футбол).	3
Тема 35	Комплекс силовых упражнений.	3
Тема 36	Гимнастические упражнения.	3
Тема 37	Техника выполнения упражнений на выносливость в статике.	3
Тема 38	Специальные беговые упражнения.	3
Тема 39	Силовая подготовка.	3

Тема 40	ОРУ с гантелями.	3
Тема 41	Гимнастические упражнения, направленные на растягивание мышц.	3
Тема 42	Гимнастические упражнения, стойки: на голове, руках, в упоре лёжа, мостик.	3
Тема 43	Специальные беговые упражнения.	3
Тема 44	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа на полу.	3
Тема 45	Комплекс гимнастических упражнений.	3
Тема 46	Специальные упражнения на мышцы пресса.	3
Тема 47	Упражнения с гантелями на выносливость.	3
Тема 48	Силовые упражнения направленные на развитие мышц плечевого пояса.	3
Тема 49	Комплекс силовых упражнений направленный на развитие мышц груди.	3
Тема 50	Комплекс специальных беговых упражнений на месте.	3
Тема 51	Силовая подготовка с гантелями.	3
Тема 52	Комплекс гимнастических упражнений.	3
Тема 53	Гимнастические упражнения, направленные на растягивание мышц.	3
Тема 54	Гимнастические упражнения, стойки: на голове, руках, в упоре лёжа, мостик.	3

Тема 55	Специальные беговые упражнения.	3
Тема 56	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа на полу.	3
Тема 57	Комплекс гимнастических упражнений.	3
Тема 58	Специальные упражнения на мышцы пресса.	3
Тема 59	Упражнения с гантелями на выносливость.	3
Тема 60	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа на полу.	3
Тема 70	Кроссовая подготовка.	3
Тема 71	Прыжки в длину с места, с разбега.	3
Тема 72	Бег на короткие дистанции.	3
Тема 73	Подтягивания на высокой перекладине.	3
Тема 74	Кроссовая подготовка.	3
Тема 75	Игровая тренировка на воздухе (футбол).	3
Тема 76	Силовая гимнастика.	3
Тема 77	Бег по пересечённой местности.	3
Тема 78	Сгибание, разгибание рук на гимнастических брусьях.	3

Тема 79	Силовая гимнастика.	3
Тема 80	Бег по пересечённой местности.	3
Тема 81	Сгибание, разгибание рук на гимнастических брусьях.	3
Тема 82	Игровая тренировка на воздухе (футбол).	3
Тема 83	Комплекс силовых упражнений.	3
Тема 84	Гимнастические упражнения.	3
Тема 85	Техника выполнения упражнений на выносливость в статике.	3
Тема 86	Специальные беговые упражнения.	3
Тема 87	Силовая подготовка.	3
Тема 88	ОРУ с гантелями.	3
Тема 89	Гимнастические упражнения.	3
Тема 90	Техника выполнения упражнений на выносливость в статике.	3
Тема 91	Специальные беговые упражнения.	3
Тема 92	Силовая подготовка.	3
Тема 93	ОРУ с гантелями.	3

Тема 94	Гимнастические упражнения, направленные на растягивание мышц.	3
Тема 95	Гимнастические упражнения, стойки: на голове, руках, в упоре лёжа, мостик.	3
Тема 96	Специальные беговые упражнения.	3
Тема 97	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа на полу.	3
Тема 98	Комплекс гимнастических упражнений.	3
Тема 99	Специальные упражнения на мышцы пресса.	3
Тема 100	Упражнения с гантелями на выносливость.	3
Тема 101	Гимнастические упражнения, стойки: на голове, руках, в упоре лёжа, мостик.	3
Тема 102	Специальные беговые упражнения.	3
Тема 103	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа на полу.	3
Тема 104	Комплекс гимнастических упражнений.	3
Тема 105	Специальные упражнения на мышцы пресса.	3
Тема 106	Упражнения с гантелями на выносливость.	3
Тема 107	Силовые упражнения направленные на развитие мышц плечевого пояса.	3
Тема 107	Комплекс силовых упражнений направленный на развитие мышц груди.	3

Тема 108	Комплекс специальных беговых упражнений на месте.	3
Тема 109	Силовая подготовка с гантелями.	3
Тема 110	Комплекс гимнастических упражнений.	3
Тема 111	Гимнастические упражнения, направленные на растягивание мышц.	3
Тема 112	Гимнастические упражнения, стойки: на голове, руках, в упоре лёжа, мостик.	3
Тема 113	Специальные беговые упражнения.	3
Тема 114	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа на полу.	3
Тема 115	Комплекс гимнастических упражнений.	3
Тема 116	Специальные упражнения на мышцы пресса.	3
Тема 117	Упражнения с гантелями на выносливость.	3
Тема 118	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа на полу.	3
Тема 119	Кроссовая подготовка.	3
Тема 120	Прыжки в длину с места, с разбега.	3
Тема 121	Бег на короткие дистанции.	3
Тема 122	Подтягивания на высокой перекладине.	3

Тема 123	Кроссовая подготовка.	3
Тема 124	Игровая тренировка на воздухе (футбол).	3
Тема 125	Силовая гимнастика.	3
Тема 126	Бег по пересечённой местности.	3
Тема 127	Сгибание, разгибание рук на гимнастических брусьях.	3
Тема 128	Силовая гимнастика.	3
Тема 129	Бег по пересечённой местности.	3
Тема 130	Сгибание, разгибание рук на гимнастических брусьях.	3
Тема 131	Игровая тренировка на воздухе (футбол).	3
Тема 132	Комплекс силовых упражнений.	3
Тема 133	Гимнастические упражнения.	3
Тема 134	Техника выполнения упражнений на выносливость в статике.	3
Тема 135	Специальные беговые упражнения.	3
Тема 136	Силовая подготовка.	3
Тема 137	ОРУ с гантелями.	3

Тема 138	Гимнастические упражнения.	3
Тема 139	Техника выполнения упражнений на выносливость в статике.	3
Тема 140	Специальные беговые упражнения.	3
Тема 141	Силовая подготовка.	3
Тема 142	ОРУ с гантелями.	3
Тема 143	Гимнастические упражнения, направленные на растягивание мышц.	3
Тема 144	Гимнастические упражнения, стойки: на голове, руках, в упоре лёжа, мостик.	3
Тема 145	Специальные беговые упражнения.	3
Тема 146	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа на полу.	3
Тема 147	Комплекс гимнастических упражнений.	3
Тема 148	Специальные упражнения на мышцы пресса.	3
Тема 149	Упражнения с гантелями на выносливость.	3
Тема 150	Комплекс гимнастических упражнений.	3
Тема 151	Гимнастические упражнения, направленные на растягивание мышц.	3
Тема 152	Гимнастические упражнения, стойки: на голове, руках, в упоре лёжа, мостик.	3

Тема 153	Специальные беговые упражнения.	3
Тема 154	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа на полу.	3
Тема 155	Комплекс гимнастических упражнений.	3
Тема 156	Специальные упражнения на мышцы пресса.	3
Тема 157	Упражнения с гантелями на выносливость.	3
Тема 158	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа на полу.	3
Тема 159	Кроссовая подготовка.	3
Тема 160	Прыжки в длину с места, с разбега.	3
Тема 161	Бег на короткие дистанции.	3
Тема 162	Подтягивания на высокой перекладине.	3
Тема 163	Кроссовая подготовка.	3
Тема 164	Игровая тренировка на воздухе (футбол).	3
Тема 165	Силовая гимнастика.	3
Тема 166	Бег по пересечённой местности.	3
Тема 167	Сгибание, разгибание рук на гимнастических брусьях.	3

Тема 168	Силовая гимнастика.	3
Тема 169	Бег по пересечённой местности.	3
Тема 170	Сгибание, разгибание рук на гимнастических брусках.	3
Тема 171	Игровая тренировка на воздухе (футбол).	3
Тема 172	Комплекс силовых упражнений.	3
Тема 173	Гимнастические упражнения.	3
Тема 174	Техника выполнения упражнений на выносливость в статике.	3
Тема 175	Специальные беговые упражнения.	3
Тема 176	Силовая подготовка.	3
Тема 177	ОРУ с гантелями.	3
Тема 178	Гимнастические упражнения.	3
Тема 179	Сдача контрольных нормативов	3
Тема 180	Сдача контрольных нормативов	3
Итого:		540 ч.

Перечень информационного обеспечения

- Барчуков И.С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В.Я.Кикотя, И.С.Барчукова. — М., 2010.
- Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В.Барчуковой. — М., 2011.
- Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
- Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.
- Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.
- Сайганова Е. Г, Дудов В. А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2010. — (Бакалавриат).
- Для преподавателей*
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).
- Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».
- Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».
- Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.

Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.

Кабачков В. А., Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.

Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.

Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.

Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.

Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф.Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н. П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга/ под ред. С.В.Матвеева. — СПб, 2010.

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(сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).