

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

СОГЛАСОВАНО


Зам. директора по УВР

 Е.В. Гроцкая

« 29 » 08 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

 А.А. Гаркуша

« 29 » 08 2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Руководитель секции

Воспитатель

В.А. Чайникс

Хабаровск, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы..... стр.3
2. Календарно-тематический план..... стр. 5-17
3. Содержание программы..... стр. 18-1

7

Максимальная

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 - 720 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)	720

**2.2. Тематический план и содержание рабочей программы дополнительного образования
(внеурочной занятости обучающихся)
«Общая физическая подготовка»**

Наименование разделов и тем 1	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся 2	Объем часов 3
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 беговой 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 61	Кроссовая подготовка.	3
Тема 62	Прыжки в длину с места, с разбега.	3
Тема 63	Бег на короткие дистанции.	3
Тема 64	Подтягивания на высокой перекладине.	3
Тема 65	Кроссовая подготовка.	3
Тема 66	Игровая тренировка на воздухе (футбол).	3
Тема 67	Силовая гимнастика.	3
Тема 68	Бег по пересечённой местности.	3
Тема 69	Сгибание, разгибание рук на гимнастических брусьях.	3
Тема 70	Силовая гимнастика.	3
Тема 71	Бег по пересечённой местности.	3
Тема 72	Сгибание, разгибание рук на гимнастических брусьях.	3
Тема 73	Игровая тренировка на воздухе (футбол).	3

Тема 74	Комплекс силовых упражнений.	3
Тема 75	Гимнастические упражнения.	3
Тема 76	Техника выполнения упражнений на выносливость в статике.	3
Тема 77	Специальные беговые упражнения.	3
Тема 78	Силовая подготовка.	3
Тема 79	ОРУ с гантелями.	3
Тема 80	Гимнастические упражнения.	3
Тема 81	Техника выполнения упражнений на выносливость в статике.	3
Тема 82	Специальные беговые упражнения.	3
Тема 83	Силовая подготовка.	3
Тема 84	ОРУ с гантелями.	3
Тема 85	Гимнастические упражнения, направленные на растягивание мышц.	3
Тема 86	Гимнастические упражнения, стойки: на голове, руках, в упоре лёжа, мостик.	3
Тема 87	Специальные беговые упражнения.	3
Тема 88	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа на полу.	3
Тема 89	Комплекс гимнастических упражнений.	3
Тема 90	Специальные упражнения на мышцы пресса.	3
Тема 91	Упражнения с гантелями на выносливость.	3
Тема 92	Гимнастические упражнения, стойки: на голове, руках, в упоре лёжа, мостик.	3

Тема 130	Техника выполнения упражнений на выносливость в статике.	3
Тема 131	Специальные беговые упражнения.	3
Тема 132	Силовая подготовка.	3
Тема 133	ОРУ с гантелями.	3
Тема 134	Гимнастические упражнения, направленные на растягивание мышц.	3
Тема 135	Гимнастические упражнения, стойки: на голове, руках, в упоре лёжа, мостик.	3
Тема 136	Специальные беговые упражнения.	3
Тема 137	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа на полу.	3
Тема 138	Комплекс гимнастических упражнений.	3
Тема 139	Специальные упражнения на мышцы пресса.	3
Тема 140	Упражнения с гантелями на выносливость.	3
Тема 141	Комплекс гимнастических упражнений.	3
Тема 142	Гимнастические упражнения, направленные на растягивание мышц.	3
Тема 143	Гимнастические упражнения, стойки: на голове, руках, в упоре лёжа, мостик.	3
Тема 144	Специальные беговые упражнения.	3
Тема 145	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа на полу.	3
Тема 146	Комплекс гимнастических упражнений.	3
Тема 147	Специальные упражнения на мышцы пресса.	3
Тема 148	Упражнения с гантелями на выносливость.	3

Тема 149	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа на полу.	3
Тема 150	Кроссовая подготовка.	3
Тема 151	Прыжки в длину с места, с разбега.	3
Тема 152	Бег на короткие дистанции.	3
Тема 153	Подтягивания на высокой перекладине.	3
Тема 154	Кроссовая подготовка.	3
Тема 155	Игровая тренировка на воздухе (футбол).	3
Тема 156	Силовая гимнастика.	3
Тема 157	Бег по пересечённой местности.	3
Тема 158	Сгибание, разгибание рук на гимнастических брусьях.	3
Тема 159	Силовая гимнастика.	3
Тема 160	Бег по пересечённой местности.	3
Тема 161	Сгибание, разгибание рук на гимнастических брусьях.	3
Тема 162	Игровая тренировка на воздухе (футбол).	3
Тема 163	Комплекс силовых упражнений.	3
Тема 164	Гимнастические упражнения.	3
Тема 165	Техника выполнения упражнений на выносливость в статике.	3
Тема 166	Специальные беговые упражнения.	3
Тема 167	Силовая подготовка.	3

Тема 168	ОРУ с гантелями.	3
Тема 169	Гимнастические упражнения.	3
Тема 170	Сдача контрольных нормативов	3
Тема 171	Сдача контрольных нормативов	3
Тема 172	Упражнения с гантелями на выносливость.	3
Тема 173	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа на полу.	3
Тема 174	Кроссовая подготовка.	3
Тема 175	Прыжки в длину с места, с разбега.	3
Тема 176	Бег на короткие дистанции.	3
Тема 177	Подтягивания на высокой перекладине.	3
Тема 178	Кроссовая подготовка.	3
Тема 179	Игровая тренировка на воздухе (футбол).	3
Тема 180	Силовая гимнастика.	3
Тема 182	Гимнастические упражнения, направленные на растягивание мышц.	3
Тема 183	Гимнастические упражнения, стойки: на голове, руках, в упоре лёжа, мостик.	3
Тема 184	Специальные беговые упражнения.	3
Тема 185	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа на полу.	3
Тема 186	Комплекс гимнастических упражнений.	3
Тема 187	Специальные упражнения на мышцы пресса.	3

Тема 187	Упражнения с гантелями на выносливость.	3
Тема 188	Силовые упражнения направленные на развитие мышц плечевого пояса.	3
Тема 189	Комплекс силовых упражнений направленный на развитие мышц груди.	3
Тема 190	Комплекс специальных беговых упражнений на месте.	3
Тема 191	Силовая подготовка с гантелями.	3
Тема 192	Комплекс гимнастических упражнений.	3
Тема 193	Гимнастические упражнения, направленные на растягивание мышц.	3
Тема 194	Гимнастические упражнения, стойки: на голове, руках, в упоре лёжа, мостик.	3
Тема 195	Специальные беговые упражнения.	3
Тема 196	Кроссовая подготовка.	3
Тема 197	Силовая подготовка на гимнастической перекладине.	3
Тема 198	Кроссовая подготовка.	3
Тема 199	Эстафета. Техника передачи эстафетной палочки.	3
Тема 200	Силовые упражнения направленные на развитие пресса.	3
Тема 201	Бег по пересечённой местности без учёта времени.	3
Тема 202	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа на полу.	3
Тема 203	Кроссовая подготовка.	3
Тема 204	Прыжки в длину с места, с разбега.	3
Тема 205	Бег на короткие дистанции.	3

Тема 206	Подтягивания на высокой перекладине.	3
Тема 207	Кроссовая подготовка.	3
Тема 208	Игровая тренировка на воздухе (футбол).	3
Тема 209	Силовая гимнастика.	3
Тема 210	Бег по пересечённой местности.	3
Тема 211	Сгибание, разгибание рук на гимнастических брусьях.	3
Тема 212	Игровая тренировка на воздухе (футбол).	3
Тема 213	Комплекс силовых упражнений.	3
Тема 214	Гимнастические упражнения.	3
Тема 215	Техника выполнения упражнений на выносливость в статике.	3
Тема 216	Специальные беговые упражнения.	3
Тема 217	Силовая подготовка.	3
Тема 218	Гимнастические упражнения, стойки: на голове, руках, в упоре лёжа, мостик.	3
Тема 219	Специальные беговые упражнения.	3
Тема 220	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа на полу.	3
Тема 221	Комплекс гимнастических упражнений.	3
Тема 222	Специальные упражнения на мышцы пресса.	3
Тема 223	Упражнения с гантелями на выносливость.	3
Тема 224	Гимнастические упражнения, стойки: на голове, руках, в упоре лёжа, мостик.	3

Тема 225	Специальные беговые упражнения.	3
Тема 226	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа на полу.	3
Тема 227	Комплекс гимнастических упражнений.	3
Тема 228	Специальные упражнения на мышцы пресса.	3
Тема 229	Упражнения с гантелями на выносливость.	3
Тема 230	Силовые упражнения направленные на развитие мышц плечевого пояса.	3
Тема 231	Комплекс силовых упражнений направленный на развитие мышц груди.	3
Тема 232	Комплекс специальных беговых упражнений на месте.	3
Тема 233	Силовая подготовка с гантелями.	3
Тема 234	Комплекс гимнастических упражнений.	3
Тема 235	Гимнастические упражнения, направленные на растягивание мышц.	3
Тема 236	Гимнастические упражнения, стойки: на голове, руках, в упоре лёжа, мостик.	3
Тема 237	Специальные беговые упражнения.	3
Тема 238	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа на полу.	3
Тема 239	Комплекс гимнастических упражнений.	3
Тема 240	Специальные упражнения на мышцы пресса.	3
Итого:		720 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.

Бицаева 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».

Бицаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.

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

Кабачков В. А., Полюевский 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.
- Гимонин 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 сапониетического 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. olymptic . ru](http://www.olymptic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
- : Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).