МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«РЯЗАНСКИЙ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЫЙ КОЛЛЕДЖ»

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ОГБПОУ
«Рязанский железнодорожный колледж»
_____ И.А. Филатов
М.П.
26 августа 2016 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА СЕКЦИИ «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Программа разработана:
Синяковым Романом
Александровичем,
преподавателем физической
культуры

Рязань
2016

Рабочая программа работы секции «Общая физическая подготовка» разработана для реализации дополнительных общеразвивающих программ.

Организация-разработчик: ОГБПОУ «Рязанский железнодорожный колледж», юридический адрес: г. Рязань, ул. Вокзальная, д. 32а, e-mail: info@rzn-jd.ru

Разработчик:
Синяков Роман Александрович, преподаватель физической культуры

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ СЕКЦИИ

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОТЫ СЕКЦИИ

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ СЕКЦИИ
«Общая физическая подготовка»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа кружка «Общая физическая подготовка» является частью программы дополнительного образования и программы воспитательной работы колледжа.

В современных условиях для усвоения других учебных дисциплин необходимо укрепление здоровья, улучшение физической подготовленности; формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой; воспитание сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни как к ценностям; содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровью студентов; воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. Достижение высоких показателей в физической и технической подготовках. Воспитание нравственных и волевых качеств. Воспитание активности, сознательности и самодисциплины и на их основе создание дружного коллектива. Воспитание трудолюбия, благородства и умения переживать неудачи и радости побед. Развитие физических качеств и психических свойств.

1.2. Цели и задачи секции

Задачи программы:

1. *Оздоровительные:*

выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды;

способствовать укреплению здоровья;

содействие гармоничному физическому развитию;

развитие двигательных способностей;

всестороннее воспитание двигательных качеств;

создание надежной базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.д.

укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

2. *Образовательные:*

обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

развить необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);

обучить правильному выполнению упражнений.

3. *Воспитательные:*

выполнение сознательных двигательных действий; любовь к спорту;

чувство коллективизма, взаимовыручку;

чувство ответственности за себя, а также волю, смелость, активность; воспитанию нравственных и волевых качеств;

привлечение студентов к спорту; устранение вредных привычек.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ СЕКЦИИ

2.1. Объем работы

Вид учебной работы	*Объем часов*
Максимальная нагрузка (всего)	***360***
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	*360*
в том числе:	
часы теории	*10*
практические занятия	*350*

2.2. Тематический план работы секции «Общая физическая подготовка»

по программе дополнительного образования

Дни работы: понедельник, среда, пятница с 15-00 до 17-00

№ п/п	Тематическое планирование работы	Кол-во часов	
		теория	в т.ч. практ. работы
1	Техника безопасности на уроках. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	10	
2	Упражнения для развития быстроты движений.		58
3	Упражнения для развития выносливости.		60
4	Упражнения для развития гибкости.		54
5	Упражнения для развития силы.		54
6	Упражнения для развития силовой выносливости.		60
7	Упражнения для развития координации движений.		64
	Итого	10	350

2.3. Основными направлениями деятельности секции «Общая физическая подготовка»

Работа секции общей физической подготовки предусматривает содействие гармоничному развитию юношеского организма, укреплению здоровья, привитие интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями. Общая физическая подготовка - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств -выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании. Физическая подготовленность человека характеризуется степенью развития основных физических качеств - силы, выносливости, гибкости, быстроты, ловкости и координации. Идея

комплексной подготовки физических способностей людей идет с глубокой древности. Так лучше развиваются основные физические качества человека, не нарушается гармония в деятельности всех систем и органов человека. Так, к примеру, развитие скорости должно происходить в единстве с развитием силы, выносливости, ловкости. Именно такая слаженность и приводит к овладению жизненно необходимыми навыками

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ СЕКЦИИ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация кружковой работы требует наличие спортивного, тренажёрного залов.

Перечень основного оборудования спортивного зала:
волейбольные, баскетбольные, футбольные мячи; обручи, скакалки, гимнастическое бревно, перекладина, конь, козёл, гранаты, сетка бадминтонная, сетка волейбольная, планка для прыжка, дартс турнир, сетка теннисная, секундомер электронный (10 этапов), корзина баскетбольная, маты, мячи «Гала», форма баскетбольная, мячи "Микаса", мячи (натур.кожа) белые, мячи в\б натур.кожа, мячи п\б натур. кожа, мячи ф\б, стол теннисный, канат, ковер туристический.

Перечень основного оборудования тренажерного зала:

Аптечка, бак 25 литров, вешалки для прихожей, гимнастическая стенка, гиря 24 кг - 2шт., гиря 16 кг - 2 шт., гиря 32 кг - 2 шт., граната, беговая дорожка, велотренажер, перекладина, скамейка, стол однотумбовый, тренажер Фролова, кольцо чуг. (диск) 30 мм, кольцо (диск) 35 мм, подставка для штанги, огнетушитель ОП-2, чайник-термос, скамейки гимнастические (тренаж. зал), тренажер спортивный, тренажер Эллипсоид, стойка силовая.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Список литературы:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. - М.; «Просвещение» 2011 г.
2. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. «Планирование и организация занятий. Методическое пособие по физической культуре». - М. ДРОФА 2014 г.

3. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. М.: Просвещение 2013 г.:
4. Мейсон Г.Б., Любомирский Л.Е. Методика физического воспитания школьников. М.: Просвещение 2013 г.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ РАБОТЫ СЕКЦИИ

Руководитель секции, реализующей подготовку по ОФП, обеспечивает организацию и проведение текущего контроля индивидуальных образовательных достижений - демонстрируемых студентами знаний, умений и навыков.

Результаты обучения (компетенции)	Формы оценки результатов обучения
Студенты должны уметь использовать приобретенные знания, умения и навыки в практической деятельности и повседневной жизни: проявлять умения и навыки, личностную индивидуальность при выполнении физических упражнений; иметь навыки самостоятельной работы; использовать различные источники информации для получения сведений в избранном виде спорта.	Выполнение практических заданий, участие в спортивных мероприятиях колледжа, городского, областного уровня