


ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ТЮМЕНСКИЙ КОЛЛЕДЖ ПРОИЗВОДСТВЕННЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ  
ТЕХНОЛОГИЙ»  
(ГАПОУ ТО «ТКПСТ»)

СОГЛАСОВАНО

Руководитель отделения  
дополнительного профессионального  
образования (включая МФЦПК)

 А.А. Рахно  
«30» 08 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГАПОУ ТО «Тюменский  
колледж производственных и  
социальных технологий»

 И. Шпак  
«30» 08 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ СЕКЦИОННЫХ  
ЗАНЯТИЙ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
ГАПОУ ТО «ТЮМЕНСКИЙ КОЛЛЕДЖ ПРОИЗВОДСТВЕННЫХ И  
СОЦИАЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»  
на 2022-2023 учебный год

Форма реализации программы – внеучебная/секционная;

Нормативный срок освоения – 1 год

Возраст обучающихся – 16-20 лет

г. Тюмень, 2022 год

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по общей физической подготовке (далее – ОФП) обучающихся составлена на основании адаптированной программы многолетней подготовки.

Срок реализации программы 1 год.

Возраст занимающихся 16-20 лет.

**Актуальность** рабочей программы заключается в том, что именно система секционных занятий, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого студента, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому студенту очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки отечественных и зарубежных специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Рабочая программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса подготовки студентов колледжа.

Программный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы, предполагая решение следующих задач (весь период):

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- подготовка и участие в соревнованиях по Многоборью ВФСК

ГТО.

**Цель программы** – содействие формированию разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха; формированию устойчивых мотивов и потребностей, занимающихся в бережном отношении к своему здоровью; целостном развитии физических, психологических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, воспитание активной

жизненной позиции, нравственных и волевых качеств; интеллектуальное и эстетическое воспитание в процессе занятия.

**Задачи:**

а) образовательные задачи:

- совершенствование основных двигательных действий;
- совершенствование элементов техники силовых упражнений;
- освоение технико-тактических приемов;
- практика судейства и ведение документации.

б) оздоровительные задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил личной гигиены.

в) воспитательные задачи:

- нравственное воспитание в процессе занятий;
- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества и взаимопомощи.

Ориентируясь на решение задач, программа в своем предметном содержании направлена на реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с возрастными особенностями занимающихся и материально-технической оснащенностью.

Данная программа предполагает ее реализацию в пределах 360 часов (9 часов в неделю) в течение учебного года.

Срок реализации рабочей программы 1 год. Минимальный возраст зачисление детей в группу 16 лет (1 курс). Количество занятий в неделю – 3. Продолжительность занятия – 3 часа. Минимальная наполняемость группы – 1 человек. Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

## 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

В секцию по ОФП зачисляются студенты ГАПОУ ТО «Тюменский колледж производственных и социальных технологий», имеющие соответствующую физическую и техническую подготовленность и имеющие медицинское заключение врача.

### 2.1. Учебный план на 41 неделю учебно-тренировочных занятий

Количество занятий в неделю	6
Время одного занятия (акад. час)	3
Количество часов в неделю	18
<b>Количество часов в год</b>	<b>720</b>

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях.

### 2.2. Учебный план

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	66
2	Общая физическая подготовка	261
3	Специальная физическая подготовка	90
4	Техническая подготовка	201
5	Соревнования	93
6	Контрольные испытания	6
7	Медицинский контроль	3
	<b>ИТОГО</b>	<b>720</b>

### 2.3 Учебно-тематический план

№	Наименование, разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные занятия	Объем часов
<b>1.</b>	<b>Раздел 1</b> Теоретическая подготовка		66
1.1	Тема 1.1 История развития силовых видов спорта	<p><b>Содержание</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- История развития и зарождение тяжелой атлетики;</li> <li>- История развития и зарождение пауэрлифтинга;</li> <li>- Выступления советских спортсменов на международных соревнованиях;</li> <li>Описание современных направлений фитнеса</li> </ul>	16
1.2	Тема 1.2 Анатомо-физиологические особенности организма	<p><b>Содержание</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определения физических качеств и чувствительные периоды их развития</li> <li>- анатомические особенности организма людей 16-20 лет</li> <li>- физиологические особенности организма людей 16-20 лет</li> <li>- биохимические особенности организма людей 16-20 лет</li> <li>- биомеханические особенности человека</li> </ul>	17
1.3	Тема 1.3 Правила питания спортсмена	<p><b>Содержание</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- расчет КБЖУ в режиме дня</li> <li>- особенности продуктов питания</li> <li>- определения индексы массы тела</li> <li>- определения антропометрических показателей</li> </ul>	16
1.4 1.5	Тема 1.5 Единая Всероссийская спортивная классификация силовых видов спорта	<p><b>Содержание</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Значение классификации и этапы ее развития.</li> <li>- Научные основы классификации.</li> <li>- Обоснование разрядных требований и контрольных упражнений.</li> <li>- Разрядные требования для присвоения спортивных разрядов.</li> <li>- Присуждение судейской категории.</li> </ul>	17
<b>2</b>	<b>Раздел 2</b> Общая физическая подготовка		261
2.1	Тема 2.1 Гимнастические упражнения	<p><b>Содержание</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Упражнения выполняются без предметов</li> </ul>	52

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Упражнения с набивными мячами</li> <li>- Упражнения с гимнастической палкой</li> <li>- Упражнения с гантелями</li> <li>- Упражнения с резиновыми амортизаторами</li> <li>- Упражнения на гимнастических снарядах: гимнастическая стенка и скамейка.</li> <li>- Упражнения на перекладине и канате</li> <li>- Прыжки в высоту с прямого разбега</li> <li>- Прыжки в высоту с прямого разбега через планку</li> </ul>	
2.2	Тема 2.2 Акробатические упражнения	<p><b>Содержание</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- группировки и перекуты в различных положениях</li> <li>- стойка на лопатках,</li> <li>- стойка на голове и руках</li> <li>- кувырки вперед и назад</li> <li>- соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации</li> </ul>	52
2.3	Тема 2.3 Легкоатлетические упражнения	<p><b>Содержание</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Бег: 20, 30, 60 м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30 м.</li> <li>- Эстафетный бег с этапами до 40 м.</li> <li>- Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10</li> <li>- Бег или кросс 500-1000 м.</li> <li>- Прыжки: через планку с прямого разбега;</li> <li>- Прыжки: в высоту с разбега;</li> <li>- Прыжки: в длину с места;</li> <li>- Тройной прыжок с места</li> </ul>	52

		- Прыжки: в длину с разбега.	
		- Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока,	
		- Метания: малого мяча на дальность	
		- Метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега.	
2.4	Тема 2.4 Спортивные и подвижные игры	<b>Содержание</b>	52
		- Игра в баскетбол	
		- Игра в ручной мяч,	
		- Игра в футбол	
		- Игра в бадминтон	
		- Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод»,	
		- Подвижные игры: «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками»,	
		- Подвижные игры: «Мяч среднему», «Охотники», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену»,	
		- Подвижные игры: «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой»,	
		- Подвижные игры: «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч»,	
2.5	Тема 2.5 Силовые способности	<b>Содержание</b>	53
		- Упражнения на взрывную силу.	
		- Упражнения на скоростно-силовые способности	
3	<b>Раздел 3</b> Специальная физическая подготовка		90
3.1	Тема 3.1 Развитие силовых способностей	- Упражнения для развития силы: с резиновыми амортизаторами, набивным мячом, в парах, с гантелями, штангой для различных мышечных групп. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств для защитника, нападающего, пасующего.	20
3.2	Тема 3.2 Развитие быстроты.	- Упражнения для воспитания быстроты перемещений с элементами: легкой атлетики (бег, прыжки),	20

		баскетбола (ловля, ведение, передачи), акробатика (кувырки, перевороты), быстроты ответных действий, быстроты и ловкости, быстроты и ориентировки	
3.3	Тема 3.3 Развитие выносливости	- Упражнения для развития специальной выносливости: скоростная, прыжковая, силовая, игровая	20
3.4	Тема 3.4 Развитие ловкости	- Упражнения для воспитания ловкости: для защитника – с элементами акробатики, с б/б мячами; для нападающего – на подкидном мостике, с элементами акробатики, с теннисными мячами. Упражнения для развития внимания, периферического зрения, ориентировки, переключения внимания	20
3.5	Тема 3.5 Развитие прыгучести	- Упражнения для воспитания прыгучести, прыжковой ловкости, координации: со скакалками, с теннисными мячами на подкидном мостике, на гимнастической скамейке	10
4	<b>Раздел 4</b> Техническая подготовка		201
4.1	Тема 4.1 Техника выполнения упражнений	<b>Содержание</b>	201
		- техника выполнения жима лёжа	
		- техника выполнения приседания	
		- техника выполнения становой тяги	
		- техника выполнения рывка штанги	
		- техника выполнения толчка штанги	
		- техника выполнения упражнений на брусьях	
		- техника выполнения упражнений кроссфита	
		- техника выполнения упражнений на перекладине	
	- техника выполнения силовых упражнений атлетической гимнастики на различные группы мышц		
5	<b>Раздел 5</b> Соревнования		93
5.1	Тема 5.1 Организация	<b>Содержание</b>	31



	товарищеских встреч	- Товарищеские игры с ПОО ТО	
5.2	Тема 5.2 Участие в соревнованиях городского уровня	<b>Содержание</b> - Участие в спартакиаде среди ПОО города Тюмени	31
5.3	Тема 5.3 Участие в соревнованиях областного уровня	<b>Содержание</b> - Участие в XXIII Спартакиаде ПОО Тюменской области	31
6	<b>Раздел 6</b> Контрольные испытания		6
6.1	Тема 6.1 Контрольные испытания	<b>Содержание</b> - выполнение контрольных испытаний	6
7	<b>Раздел 7</b> Медицинский контроль		3
7.1	Тема 7.1 Медицинский контроль	- Прохождение планового, ежегодного медицинского обследования для допуска к тренировочным занятиям	3

### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Подготовка строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения (сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации);
- оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе обучения;
- стремление к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности спортсменов;
- поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);
- моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

### 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

#### 4.1 Основные источники

1. Гришина Ю.И. Знать и уметь. Общая физическая подготовка. 2015г.
2. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. Учебное пособие. Гриф МО РФ. 4-е изд, 2016г.

3. История физической культуры и спорта. Учебник для студентов учреждений высшего образования. 11-е изд., испр. и доп. 2015г.

4. Васягина Н.В. Сборник научных статей Всероссийской научно-практической конференции.- Елабуга: Изд-во ЕИ К(П)ФУ г. Елабуга, 2015.-

5. Грачева Н. В. Сборник научных статей Всероссийской научно-практической конференции.- Елабуга: Изд-во ЕИ К(П)ФУ г. Елабуга, 2015.-

#### **4.2 Дополнительные источники**

1. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Прикладная физическая подготовка: 10-11 классы. Учебно - методическое пособие

2. Кабачков В.А., Полиевский С.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка учащихся. Методическое пособие.

3. Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта: Учебное пособие в соавторстве со Смирновым В.М.

4. Васягина Н.В. Сборник научных статей Всероссийской научно-практической конференции.- Елабуга: Изд-во ЕИ К(П)ФУ г. Елабуга, 2015..

5. Жильцова А. И., Грачева Н. В. Сборник научных статей Всероссийской научно-практической конференции.- Елабуга: Изд-во ЕИ К(П)ФУ г. Елабуга, 2015

#### **5 СОСТАВИТЕЛИ ПРОГРАММЫ**

Архипова Рината Альфредовна, тренер-преподаватель по ОФП ГАПОУ ТО «ТКПСТ»