

Министерство образования и науки Хабаровского края
Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение
«Хорский агропромышленный техникум»

Принято на заседании ПЦК
(общеобразовательный цикл)
протокол № 1
от «14» 09 2013 г.

Утверждаю
И.о. директора КГБ ПОУ ХАТ
Сиволонский О.В.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Готов к труду и обороне» (ГТО)

Уровень освоения: базовый
Возраст учащихся: 15-22 лет
Срок реализации: 1 год
Количество часов: 202 часа

Составитель: Пенясов А.Н.
Педагог физической культуры

п. Хор,

2023г

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы:

В группах секции осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности.

Актуальность, педагогическая целесообразность программы дополнительного образования:

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор студента интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей. Программа разработана для студентов КГБ ПОУ ХАТ, желающих заниматься в секции ГТО (ОФП) на основе современных научных данных и практического опыта тренеров и является отображением единства теории и практики. А так же на основе материала, который студенты изучают на уроках физической культуры в техникуме.

Основные цели и задачи секции ГТО (ОФП):

- формирование здорового образа жизни, привлечение студентов к систематическим занятиям физической культурой и спортом; укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);

Основные задачи:

Предметные:

- обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.);
- формировать знания об основах физкультурной деятельности.

Метапредметные:

- развитие физических качеств (выносливость, быстрота, скорость).

Личностные:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- привитие морально-этических и волевых качеств.

Отличительные особенности программы по ГТО (ОФП):

В отличие от типовой программы, программа по ГТО (готов к труду и обороне) общей физической подготовке дополнена с учетом интересов студентов к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Программой осуществляется ознакомление с теннисом, бадминтоном. Включено большое количество подвижных игр. Возможность подбора пары для спортивных игр.

Условия реализации.**Условия набора:**

К занятиям в секции допускаются все студенты, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Срок освоения программы.

Программа предусматривает 1 год обучения. После прохождения цикла педагог может дополнить программу исходя из своего опыта, специализации и интересов студентов.

Режим занятий.

Время, отведенное на обучение, составляет 200 часов в год, 6 часов в неделю, причем практические занятия составляют большую часть программы. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 3 часа.

Наполняемость групп.

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается не менее 15 человек.

Формы организации занятий.

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

Формы проведения занятий.

Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.**Общие:**

- будут овладевать основами техники всех видов двигательной деятельности;
- будут развиты физические качества (выносливость, быстрота, скорость и др.);
- будет укреплено здоровье;
- будет сформирован устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- будут сформированы знания об основах физической культуры

Промежуточные:

- будет расширен и развит двигательный опыт;

- будут сформированы навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;
- будут сформированы знания о функциональной направленности физических упражнений на организм человека;
- будут сформированы знания об основах самостоятельного освоения двигательных действий и развития физических качеств, коррекции осанки и телосложения;
- будут совершенствоваться функциональные возможности организма;
- будет расширен двигательный опыт;
- будут сформированы практические умения в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом;
- будут сформированы навыки и умения использовать физическую культуру как средство воспитания и формирование ЗОЖ.

Методы и приемы проведения занятий:

Словесные (рассказ, объяснения, указания).

Наглядные (показ, демонстрация иллюстраций, фильмов, просмотр соревнований, демонстрация пособий: схемы, таблицы).

Практические (опробование упражнения, самостоятельное выполнение, соревнования).

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1 Тематический план

№	Наименование тем	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Строение организма	1	1	
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	1	1	
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	1	1	
4	Силовое троеборье	158		110
5	Легкая атлетика	30		30
6	Спортивные игры	55		55
7	Контрольные испытания и соревнования	4		4
	всего	202	3	199

2.2 Содержание программы

1. Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Строение организма.

О развитии физической культуры в современном обществе. История зарождения физической культуры. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. О влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности. Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость занятиями физической культурой. О двигательном режиме дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале.

3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

Правила проведения соревнований. Места занятий. Пришкольная спортивная площадка (стадион), спортивный зал, подсобные помещения: раздевалка, душ, комната для хранения инвентаря. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

4. Силовое троеборье.

Практика: Работа на тренажерах, работа со штангой, работа с гантелями.

Теория: Техника безопасности. Снаряды. Способы страховки.

5. Легкая атлетика.

Практика: Ходьба и медленный бег. Кросс 300 - 500м. Бег на короткие дистанции до 30-60м. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки. Метание мяча с места, на дальность, в цель. Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон.

Теория: Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега. Прыжковая техника. Техника метания.

6. Спортивные игры.

6.1 Баскетбол.

Практика: Стойка баскетболиста. Ходьба. Бег. Передвижение приставными шагами (лицом вперед, влево, вправо). Остановки (прыжком). Повороты на мете (вперед, назад). Ловля мяча двумя руками. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча. Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху. Ведение мяча с

высоким отскоком, с низким отскоком. Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Учебная игра.

Теория: Правила игры. Техника передвижения. Техника владения мячом. Техника защиты. Тактика нападения.

6.2. Бадминтон.

Теория: Хват ракетки. Поддача. Удары справа и слева. Плоские, укороченные и короткие удары. Правила игры.

Практика: Учебная игра.

6.3. Футбол.

Практика: Бег по прямой, изменяя скорость и направление. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега. Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой, внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы. Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы. Правой и левой ногой поочередно. Обманные движения (финты). Обучение финтам: неожиданный рывок с мячом, во время ведения, внезапная отдача мяча назад, откатывая его подошвой партнеру. Отбор мяча. Перехват мяча. Командные действия.

Теория: Техника передвижения. Виды обманных движений. Правила игры.

6.4. Настольный теннис.

Практика: Хват ракетки. Чередование и сочетание 2-3 различных приемов игры в быстром темпе по заданным квадратам. Сочетание сложных подач с защитными и атакующими ударами. Контрудары.

Теория: Тактика парной игры. Подбор пар. Варианты тактики парной игры.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1 Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы дополнительного образования предусмотрено:

спортивный зал техникума: 12х24 палубный, бетонный пол с искусственным покрытием, разметка, стены ровные, без выступов, температура воздуха 16-18 градусов, достаточное освещение, вентиляция, достаточное количество спортивного оборудования;

спортивный инвентарь и оборудование:

-спорт инвентарь: маты, мячи (баскетбольные, футбольные, теннисные, малые), гимнастические палки, шведская стенка, гимнастические скамьи, скакалки, ракетки для тенниса и бадминтона, воланы, футбольные ворота;

-технические средства обучения (телевизор, видео, проектор);
спортивная форма и обувь на каждого ученика;

3.2 Методическое обеспечение программы.

Структура типового занятия:

Подготовительная часть (разминка) – построение, подготовка двигательного аппарата к работе, ОРУ.

Основная – основные упражнения каждого вида спорта, гимнастика, игры.

Заключительная - восстановление дыхания, упражнение на расслабление.

Занятия по ГТО (ОФП) различны по своим задачам.

1. Занятия по ознакомлению с группой
2. Занятия по изучению нового материала
3. Повторение и закрепление пройденного материала
4. Занятия по изучению нового материала
5. Занятия смешанного характера

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Способы проверки результатов.

1. Усвоение знаний (опрос, контрольное упражнение, тестирование).
2. Устойчивость интереса к предмету (опрос, индивидуальная беседа, коллективная рефлексия, анкетирование).
3. Достижения (контрольные испытания, тесты, участие в соревнованиях).
4. Физическое развитие (тестирование физической подготовленности, педагогическое наблюдение, антропометрическое обследование).

Примерные нормативные требования по общей физической подготовке

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет									
									15	16	17
Бег 30 м с высокого старта, с	м								4.3	4.1	3.9
Челночный бег, 3*10 м, с	м								7.4	7,3	7,1

6-минутный бег, м	м								1400	1450	1500
Прыжок в высоту с места, см	м								25	30	35
Прыжок в длину с места, см	м								197	200	220
Метание набивного мяча (1 кг), м	м								6	8	10
Подтягивание из виса на перекладине, раз	м								8	10	14

Порядок и правила выполнения нормативов

ГТО (Готов к труду и обороне) — это физкультурно-спортивная программа целью которой является поддержание и развитие физического состояния населения, а также его привлечения к регулярным занятиям спортом. Комплекс ГТО был разработан еще во времена СССР, а уже в настоящее время обновлен и перезапущен в России. Также можно встретить аббревиатуру ВСФК ГТО, что значит Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс Готов к труду и обороне. Это своего рода центры в которых можно получить всю необходимую информацию касательно комплекса или даже попытаться получить значок. За более подробной информацией рекомендуется обращаться на официальный сайт.

Чтобы получить значок ГТО нужно выполнить определенное количество нормативов из комплекса. Каждый комплекс соответствует полу и возрасту. За выполнение комплекса можно получить бронзовый, серебряный или золотой значок. Выполнять комплекс и получать значки можно в каждой возрастной группе по достижению необходимого возраста. То есть выполнив норматив возрастной группы 18-24 года вы вправе получить еще 1 значок, но уже когда попадете в группу 25-29 лет.

Комплекс включает в себя 11 ступеней: от 1 до 5 — школьники, от 6 до 10 мужчины и женщины. Также существует 11 ступень для старожил спорта — людей старше 70 лет.

Школьники	Мужчины/женщины
I ступень: 1—2 классы (6—8 лет)	VI ступень: 18—29 лет
II ступень: 3—4 классы (9—10 лет)	VII ступень: 30—39 лет
III ступень: 5—6 классы (11—12 лет)	VIII ступень: 40—49 лет
IV ступень: 7—9 классы (13—15 лет)	IX ступень: 50—59 лет
V ступень: 10—11 классы, среднее профессиональное образование (16—17 лет)	X ступень: 60—69 лет
XI ступень для людей 70 лет и старше	