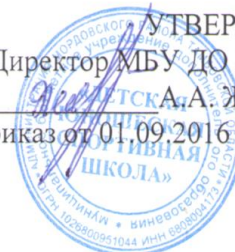


Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Детская юношеская спортивная школа»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО ДЮСШ  
А.А. Жариков  
приказ от 01.09.2016 г. №13а



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
по общей физической подготовке  
(спортивно-оздоровительные группы)  
Для мужчин 20-40 лет**

Срок реализации 1 год

Составили:  
В.Н. Шабанов - зам. директора по УВР  
А.В. Шендаков - тренер-совместитель

р.п. Мордово 2016 г.

## Пояснительная записка

В настоящее время проблема сохранения и поддержания здоровья занимающихся вышла на государственный уровень. Наблюдается пристальное внимание к общей физической подготовке занимающихся, организации здоровьесберегающей деятельности в образовательных учреждениях.

Одним из ключевых направлений здоровьесберегающей деятельности является организация оптимального двигательного режима; пропаганда здорового образа жизни и ценности здоровья человека, приобщение обучающихся к проблеме сохранения своего здоровья, формирование валеологической грамотности. Этому способствует внедрение программы кружка «ОФП» в образовательный процесс.

**Цель программы:** общее физическое развитие занимающихся; укрепление здоровья и закаливание; формирование и развитие установок активного, здорового и безопасного образа жизни; приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил ТБ, инструкторских навыков.

**Задачи:**

1. развитие познавательного интереса к занятиям физической культурой; овладение системой знаний о физическом совершенстве человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий;
2. формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в соревновательной деятельности;
3. физическое развитие обучающихся, активное включение их в здоровый образ жизни, укрепление и сохранение индивидуального здоровья.

Программа предусматривает теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Основные задачи теоретических занятий - дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях. Каждое практическое занятие состоит из трёх частей: подготовительной, куда включаются общеразвивающие упражнения; основной, в которой выполняются упражнения из разных разделов программы (гимнастика, лыжная подготовка, подвижные и спортивные игры); заключительной, где подводятся итоги занятия и объявляется домашнее задание.

Здоровьесберегающая и образовательная деятельность могут и должны работать по принципу взаимодополнения. Остальные принципы будут являться производными.

Состав группы постоянный, набор свободный, без конкурсной основы.  
Число занимающихся – до 12 человек.

**Режим занятий.**

Программа предусматривает 240 часов, 6 часов в неделю. Периодичность занятий – 3 раза в неделю по 2 часа.

В процессе занятий по программе занимающийся должен:

- овладеть системой знаний о физическом совершенстве человека, основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта;
- уметь отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий;
- уметь оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;
- уметь выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений.

В результате занятий должны быть развиты основные физические качества: сила, ловкость, быстрота, выносливость, а также достигнуты личностные результаты: способность к саморазвитию и самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы, связанные со здоровым образом жизни.

**Тематический план работы**

<b>Тема</b>	<b>Количество часов теории</b>	<b>Количество часов практика</b>	<b>Итого</b>
1. Правила обеспечения жизнедеятельности при занятии физическими упражнениями. История физической культуры. Техника безопасности.	4		4
2. Виды физической подготовки, которые обеспечивают наибольший эффект, на оздоровление человеческого организма.	4		4

3. Профессионально-прикладная подготовка.	2		2
4. Оценка физической подготовленности организма.	2		2
5. Гимнастика.		36	36
6. Легкая атлетика.		28	28
7. Спортивные игры.		60	60
8. Упражнения на тренажерах.		76	76
9. Настольный теннис.		28	28
Всего.	12	228	240

### Содержание программы

#### **Физическая культура и спорт в России.**

Понятие о физической культуре и спорта в России. Значение занятий физической культурой. Распорядок дня и двигательный режим занимающегося.

#### **Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.**

Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Правила поведения на стадионе, катке, в спортивном зале.

#### **Гимнастика.**

Строевые упражнения. Построения и перестроения. Шеренга, колонна, размыкание. Расчет по порядку. Рапорт. Ходьба в ногу.

Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками) на гимнастических снарядах (стенках, скамейках). Прыжок через козла.

Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках. «Мост».

Лазанье, перелезание, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствий.

#### **Легкая атлетика.**

Ходьба обычная и с различными положениями рук, с изменением темпа движения. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Высокий старт.

Бег на короткие дистанции до 30 метров и в медленном темпе до 500 метров.

Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты. Прыжок способом «согнув ноги» и способом «перешагивание».

Метание. Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность.

#### **Волейбол**

Волейбол - один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в

волейбол, необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать. Мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силой и ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательных систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

### **Баскетбол**

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы.

В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

### **Футбол**

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Тактические варианты игры. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Перспективы развития тактики игры. Тактика игры в нападении (атакующие комбинации флангом и центром). Тактика игры в защите (зонная, персональная опека, комбинированная оборона). Планирование спортивной тренировки. Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Периодизация тренировочного процесса. Сроки, задачи и средства тренировочных этапов и периодов. Дневник спортсмена. Правила игры. Организация и проведение соревнований. Разбор правил игры. Права и обязанности игроков, роль капитана. Обязанности судей, способы судейства. Замечания, предупреждения, удаления игроков с поля. Система розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Место занятий, оборудование и инвентарь.

Футбольное поле для проведения занятий и тренировок, требования к его состоянию. Тренировочный городок. Подсобное оборудование: щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и их применение.

### **Методическое обеспечение.**

Программа предусматривает теоретические и практические занятия. Основные задачи теоретических занятий - дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о правилах и организации проведения соревнований. Об инвентаре и о правилах поведения на спортивных сооружениях.

При подборе средств и методов практических занятий тренер-совместитель должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, подвижные игры, и т.д.)

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятий.

Каждое практическое занятие должно состоять из трех частей: подготовительной, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения; основной, в которой выполняются упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, проводятся подвижные и спортивные игры; заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятий и объявляются домашние задания.

Для работы занятий необходимо оборудование, которым укомплектована каждая школа (мячи, скакалки, гимнастические снаряды и т.п.), кроме этого индивидуально у каждого ребенка должно быть: спортивная форма, спортивная обувь.

### Календарно-тематический план

№ занятий	Наименование разделов, тем по программе, тем отдельных занятий	Количество часов
1	2	3
1.	Правило обеспечения жизнедеятельности при занятии физическими упражнениями, как без предметов, так и с отягощениями. Техника безопасности	2
2.	Виды физической подготовки, которые обеспечивают наибольший эффект, на оздоровление человеческого организма	2
3.	Профессионально-прикладная подготовка	2
4.	Упражнения на тренажерах	2
5.	Беговая и прыжковая подготовка	2
6.	Упражнения на перекладине и навесных брусьях	2
7.	Двусторонняя игра в футбол	2
8.	Упражнение на тренажерах	2
9.	Настольный теннис	2
10.	Упражнения на тренажерах	2
11.	Двусторонняя игра в волейбол	2
12.	Упражнения на тренажерах	2
13.	Гимнастические упражнения с предметами	2
14.	Упражнения на тренажерах	2
15.	Двусторонняя игра в баскетбол	2
16.	Кроссовая подготовка	2
17.	Упражнения на тренажерах	2
18.	Упражнения с предметами	2
19.	Упражнения на тренажерах	2
20.	Двусторонняя игра в футбол	2

21.	Настольный теннис	2
22.	Упражнения на тренажерах	2
23.	Гимнастические упражнения с предметами	2
24.	Двусторонняя игра в волейбол	2
25.	Бег на выносливость	2
26.	Упражнения на тренажерах	2
27.	Двусторонняя игра в баскетбол	2
28.	Гимнастические упражнения с предметами	2
29.	Двусторонняя игра в футбол	2
30.	Упражнения на тренажерах	2
31.	Настольный теннис	2
32.	Упражнения на тренажерах	2
33.	Двусторонняя игра в волейбол	2
34.	Кроссовая подготовка	2
35.	Упражнения на тренажерах	2
36.	Двусторонняя игра в баскетбол	2
37.	Гимнастические упражнения с предметами	2
38.	Упражнения на тренажерах	2
39.	Настольный теннис	2
40.	Упражнения на тренажерах	2
41.	Настольный теннис	2
42.	Двусторонняя игра в футбол	2
43.	Упражнения на гимнастической стенке	2
44.	Двусторонняя игра в волейбол	2
45.	Упражнения на тренажерах	2
46.	Двусторонняя игра в баскетбол	2
47.	Упражнения на тренажерах	2
48.	Гимнастические упражнения на перекладине и навесных брусьях	2
49.	Кроссовая подготовка	2
50.	Упражнения на тренажерах	2
51.	Двусторонняя игра в футбол	2
52.	Упражнения на тренажерах	2
53.	Правило обеспечения жизнедеятельности при занятии физическими упражнениями, как без предметов, так и с отягощениями. Техника безопасности	2
54.	Виды физической подготовки, которые обеспечивают наибольший эффект, на оздоровление человеческого организма	2
55.	Двусторонняя игра в баскетбол	2
56.	Упражнения на тренажерах	2
57.	Двусторонняя игра в волейбол	2
58.	Упражнения с гантелями	2
59.	Упражнения на тренажерах	2
60.	Двусторонняя игра в волейбол	2
61.	Упражнения со штангой	2
62.	Кроссовая подготовка	2
63.	Упражнения на тренажерах	2
64.	Настольный теннис	2
65.	Кроссовая подготовка	2

66.	Упражнения на тренажерах	2
67.	Двусторонняя игра в футбол	2
68.	Гимнастические упражнения на перекладине и навесных брусьях	2
69.	Настольный теннис	2
70.	Двусторонняя игра в баскетбол	2
71.	Упражнения на тренажерах	2
72.	Настольный теннис	2
73.	Двусторонняя игра в баскетбол	2
74.	Гимнастические упражнения на перекладине и навесных брусьях	2
75.	Кроссовая подготовка	2
76.	Настольный теннис	2
77.	Двусторонняя игра в футбол	2
78.	Кроссовая подготовка	2
79.	Упражнения на тренажерах	2
80.	Упражнения на гимнастической стенке	2
81.	Двусторонняя игра в волейбол	2
82.	Упражнения на тренажерах	2
83.	Двусторонняя игра в баскетбол	2
84.	Упражнения на тренажерах	2
85.	Гимнастические упражнения на перекладине и навесных брусьях	2
86.	Кроссовая подготовка	2
87.	Упражнения на тренажерах	2
88.	Двусторонняя игра в футбол	2
89.	Упражнения на тренажерах	2
90.	Двусторонняя игра в баскетбол	2
91.	Упражнения на тренажерах	2
92.	Двусторонняя игра в волейбол	2
93.	Упражнения с гантелями	2
94.	Упражнения на тренажерах	2
95.	Упражнения со штангой	2
96.	Кроссовая подготовка	2
97.	Упражнения на тренажерах	2
98.	Двусторонняя игра в волейбол	2
99.	Настольный теннис	2
100.	Кроссовая подготовка	2
101.	Упражнения на тренажерах	2
102.	Двусторонняя игра в футбол	2
103.	Гимнастические упражнения на перекладине и навесных брусьях	2
104.	Настольный теннис	2
105.	Двусторонняя игра в баскетбол	2
106.	Упражнения на тренажерах	2
107.	Настольный теннис	2
108.	Двусторонняя игра в баскетбол	2
109.	Гимнастические упражнения на перекладине и навесных брусьях	2
110.	Упражнения на тренажерах	2
111.	Настольный теннис	2
112.	Двусторонняя игра в футбол	2
113.	Кроссовая подготовка	2
114.	Упражнения на тренажерах	2



115.	Настольный теннис	2
116.	Упражнения на тренажерах	2
117.	Кроссовая подготовка	2
118.	Настольный теннис	2
119.	Упражнения на тренажерах	2
120.	Оценка физической подготовленности организма (тестирование)	2
Итого		240

### **Список используемой литературы:**

1. Программа А.П.Матвеева «Физическая культура, старшие классы» - М.: Просвещение, 2007.
2. Л. В. Былеева. Подвижные игры. - М., 2008.
3. Ю.И.Портных. Спортивные игры. - М., 2009.
4. Оборонно-спортивные кружки. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. - М.: Просвещение, 2009.
5. В.Казанская.Подросток.Трудности взросления
6. Вавилова Е. Н. Укрепление здоровья детей. – М.: Просвещение, 2008.
7. Кон И.С. Психология юношеского возраста. – М.: Просвещение, 2008
8. Михайлов В., Палько А. Выбираем здоровье! Москва, Молодая гвардия, 2009
9. Теленчи В. И. Гигиенические основы воспитания детей. Москва, Просвещение, 2010.