**Департамент образования Орловской области**

**Бюджетное профессиональное образовательное учреждение Орловской области**

**«Болховский педагогический колледж»**

**(БПОУ ОО «Болховский педагогический колледж»)**

УТВЕРЖДАЮ

Директор БПОУ ОО

«Болховский педагогический колледж»

Приказ № 62/16-У от 31.08.2023г.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В. И. Габитов

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом БПОУ ОО «Болховский педагогический колледж»

Протокол №1 от 29.08.2023г.

РАССМОТРЕНО

ПЦК дополнительного образования

Протокол №1 от 29.08.2023г.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н. Г. Абрамочкин

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**физкультурно-спортивной направленности**

**кружок «Общая физическая подготовка»**

Возраст обучающихся: 15-20лет.

Срок реализации:1 год.

Автор - составитель:

Иванушкин Владимир Иванович,

педагог дополнительного образования

**Оглавление**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Пояснительная записка | 3 |
|  | Календарный учебный график | 6 |
|  | Содержание программы (учебный план, содержание учебного плана) | 7 |
|  | Планируемые результаты | 13 |
|  | Условия реализации программы | 14 |
|  | Формы аттестации | 17 |
|  | Оценочные материалы | 19 |
|  | Список используемой литературы | 20 |

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Одним из ключевых направлений здоровьесберегающей деятельности является организация оптимального двигательного режима обучающихся, пропаганда здорового образа жизни и ценности здоровья человека, приобщение обучающихся к проблеме сохранения своего здоровья, формирование валеологической грамотности.

Общая физическая подготовка (ОФП) - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для обучающегося, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

Для современных обучающихся регулярные занятия физической культурой и спортом очень **актуальны**, так как отрицательное влияние на растущий организм оказывает не только генная наследственность, малоподвижный образ жизни, но и окружающая среда.

**Педагогическая целесообразность** о программы заключается в том, чтобы помочь подросткам найти себя в быстро меняющемся мире событий и информации, закалить волю и характер, стать сильнее, благороднее, мудрее, научиться находить оптимальные решения в различных ситуациях с помощью занятий физической культурой.

**Новизну** программы определяет комплексность решения образовательных и воспитательных задач при ее реализации.

Программа кружка составлена на основе материала, который обучающиеся изучают на уроках физической культуры, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Спортивные сооружения для занятий кружка следующие: спортивная площадка, для занятий лёгкой атлетикой, футбольное поле, спортивный зал для занятий в ненастную погоду. Необходимые подсобные помещения: классы для теоретических занятий, комната для хранения спортивного инвентаря.

Программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму. При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности кружковцев.

**Направленность** программы - физкультурно-спортивная.

**Адресат программы** – обучающиеся15-20 лет. Период программы позволяет планомерно работать с обучающимися разного возраста, объединяя их по физическим данным и уровню подготовленности.

**Общий объём программы** - 72 часа.

**Срок освоения программы -** 1 год.

**Форма обучения** – очная (Закон № 273-ФЗ, гл. 2, ст. 17, п. 2).

**Режим занятий.**

Программа предназначена для обучающихся 1-4 курсов.

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Набор производится начиная с сентября до мая текущего года.

Минимальное количество обучающихся в группе 12-15 чел.

Организация образовательного процесса по программе предусматривается в течение календарного года (36 учебных недель). Время, отведенное на обучение, составляет 72 часа в год из расчёта 2 часа в неделю, причем практические занятия составляют большую часть программы.

Занятия проводятся один раз в неделю по два часа в день согласно расписания.

Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется пе­дагогом в зависимости от условий деятельности объединения.

**Цель программы:** овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах.

**Задачи программы:**

- 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;

- 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;

- физическое развитие обучающихся, активное включение их в здоровый образ жизни, укрепление и сохранение индивидуального здоровья.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности кружок «Общая физическая подготовка» в своей деятельности руководствуется:

* Конституцией РФ,
* Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации»,
* законодательством Российской Федерации,
* нормативными правовыми актами Министерства образования и науки РФ,
* Приказом Министерства Просвещения РФ от 09 ноября 2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
* Уставом БПОУ ОО «Болховский педагогический колледж».

**2. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

Учебный год начинается 1 сентября.

Продолжительность учебного года составляет 36 учебных недель.

Занятия начинаются не ранее 1500

Занятия заканчиваются не позднее 2000

Занятия проводятся согласно расписанию, утвержденному приказом директора.

**Распределение учебной нагрузки**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **72** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка** | **72** |
| в том числе: |  |
| Теоретическая подготовка | **2** |
| Общефизическая подготовка | **10** |
| Тактико-техническая подготовка | **52** |
| Соревновательная деятельность | **8** |

1. **Учебный план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование темы** | **всего** | **теория** | **практика** |
| 1 | Физическая культура и спорт | 0,5 | 0,5 | - |
| 2 | Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль | 0,5 | 0,5 | - |
| 3 | Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь | 1 | 1 | - |
|  | ОФП | 2 | - | 2 |
| 4 | Общеразвивающие упражнения без предметов | 2 | - | 2 |
| 5 | Общеразвивающие упражнения с партнёром | 2 | - | 2 |
|  | Гиревой спорт | 2 | - | 2 |
| 6 | Техника выполнения приёмов | 2 | - | 2 |
| 7-14 | Техника выполнения рывка с гирей 16 кг. | 12 | - | 12 |
| 15-22 | Техника выполнения толчка с гирей 16 кг. | 12 | - | 12 |
| 23-24 | Контрольные испытания, соревнования | 4 | - | 4 |
| 25 | Техника безопасности. Основные хваты и положения за столом | 4 | - | 4 |
| 26-30 | Приёмы борьбы | 12 | - | 12 |
| 31-38 | Отработка техники борьбы и технических приёмов | 12 | - | 12 |
| 39 | Контрольные испытания, соревнования | 4 | - | 4 |

**Содержание учебного плана**

1. **Развитие физической культуры и спорта в РФ.**

Физическая культура и спорт как одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития человека. Значение физической культуры для трудовой деятельности.

1. **Гигиена, закаливание, режим, питание.**

Понятие о гигиене и закаливании. Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна, одежды, обуви. Гигиена места занятий. Значение водных процедур и мест занятий. Значение закаливания, основы и принципы. Средства закаливания - солнце, воздух, вода. Занятия армрестлингом - один из методов закаливания.

Понятие о врачебном контроле и особой роли. Значение врачебного исследования оценки физического развития и степени тренированности. Понятие об утомлении. Самоконтроль - важное средство, дополняющее врачебный контроль. Объективные и субъективные показатели: пульс, дыхание, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие. Методика ведения самоконтроля.

 Виды последовательности массажных приемов. Поглаживание. Растирание, разминание, выжимание, поколачивание, похлопывание, рубление, потряхивание, встряхивание, валяние, вибрационный массаж.Классификация спортивного массажа: гигиенический, тренировочный (частный и общий), предварительный (согревающий, успокаивающий, возбуждающий, восстановительный). Самомассаж при травмах. Приемы. Техника.

1. **Места занятий, оборудование и инвентарь. Техника безопасности.**

Техника безопасности на занятиях. Требования к спортивному залу: размеры, освещение, покрытие и т. д. Столы для борьбы. Борцовские тренажеры, ремни для завязывания захвата, резиновые амортизаторы, штанги, гантели, брусья, перекладина, специальная скамейка, эспандеры, блоки, цепи, тросы.

1. **Общая физическая подготовка**

**Теория:** общая физическая подготовка и ее роль в процессе учебных занятий. Понятия качеств общей физической подготовки.

**Практика:** Упражнения с преодолением собственного веса:

-  поднимание на носки;

-  приседания на двух ногах при разном положении ног: ноги вместе, пятки вместе - носки врозь, ноги на ширине плеч и т.п.;

-  приседания на одной ноге;

-  пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног - впереди то левая, то правая;

-  отталкивания от стены двумя руками, каждой рукой поочередно;

-  отжимания от скамейки, от пола, ноги на полу, на скамейке;

-  подтягивания на перекладине на одной, двух руках;

-  поднимание туловища лежа на животе, на спине;

-  из положения лежа на спине, ноги согнуты поднимание туловища и скрестное доставание локтем колена;

-  одновременное поднимание ног и туловища лежа на спине, на животе и т.п.

Упражнения для воспитания скоростных и силовых качеств:

- упражнения на развитие силовых качеств с гирей, гантелью, штангой, блоками и др. техническими средствами.

- жимы, подъемы, рывки, разведения, приседания, тяги для развития мышц предплечья, плеча, грудных, дельтовидных, трапециевидных, бедренных, икроножных мышц, мышц спины и брюшного пресса.

- упражнения с применением пружин, резиновых амортизаторов, блоков, тренажеров, гантелей, гирь, цепей, тросов в статистическом режиме под различными направлениями и углами.

- упражнения с партнером - различными хватами и зацепами, в разные стороны на себя, в сторону, от себя, в положениях стоя без стола, стоя за борцовским столом, сидя за столом, лежа на полу.

Упражнения для воспитания скоростных качеств:

-   ловля или отбивание руками мяча (волейбольного, баскетбольного, теннисного), посылаемого партнером с разной силой, с разного расстояния;

-   ловля мяча, брошенного партнером из-за спины игрока в неизвестном направлении после первого отскока;

-   ловля мяча, брошенного из-за спины игрока в стенку, после первого отскока от пола, сразу после удара о стенку и т.п.

Быстрота начала движений и быстрота набора скорости:

- бег на 10, 20, 30, 60 м;

- рывки на отрезках от 3 до 20 м из различных положений (стоя боком, спиной по направлению движения; сидя, лежа в разных положениях), - бег со сменой направления (зигзагом);

- 2-3 прыжка на месте и бег на короткую дистанцию.

Упражнения для воспитания координационных способностей:

- из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение;

- из упора присев, выпрямляясь, падение вперед в упор лежа на согнутых руках, то же вперед - вправо, вперед - влево, из других исходных положений;

-   2 прыжка вверх с поворотом на 360° в разные стороны, прыжок вперед;

- прыжки со скакалкой с изменением направлений вращения скакалки, с различной постановкой ног при приземлении и т.п.

Упражнения для воспитания гибкости:

-   общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений - махи руками, ногами - вперед-вверх, в стороны - вверх;

-  наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений - ноги вместе, шире плеч, одна перед другой и т.п.;

-  повороты, наклоны и вращения головой;

-  наклоны, повороты и круговые движения туловищем, в положении лежа на спине поднимание ног за голову (эти упражнения могут выполняться активно и пассивно);

-  всевозможные упражнения на гимнастической скамейке, стенке, в положении лежа на полу.

Упражнения для воспитания выносливости:

-  бег равномерный и переменный;

-  ходьба на лыжах, катание на коньках и велосипеде, плавание (в виде домашних заданий);

-  спортивные игры (модифицированные): баскетбол, футбол.

При воспитании выносливости целесообразно применять варианты круговой тренировки.

1. **Технико-техническая подготовка**

**Теория:** понятие о спортивной технике и тактике. Взаимосвязь и взаимозависимость техники и тактики.

**Практика:** захват в борьбе; спарринги (поединки). Виды поединков: свободные и в соревновательном варианте.

1. **Соревновательная деятельность**

Теория: значение спортивных соревнований. Правила соревнований. Их организация и проведение. Воспитательная роль судьи на соревнованиях. Значение правильного судейства для достижения высоких спортивных результатов. Виды соревнований: личные, командные, лично-командные первенства, розыгрыш кубков, показательные и др. Организация и проведение соревнований внутри образовательного учреждения. Положение о соревнованиях. Состав судейской коллегии, обязанности судей. Представители. Общий тактический план встречи. Основные тактические задачи. Средства их разрешения.

Практика: участие учащихся в соревнованиях: групповых, районных, городских, областных.

1. **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**В процессе занятий по программе обучающийся должен:**

- овладеть системой знаний о физическом совершенстве человека, основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта;

- уметь использовать знания в соревновательной деятельности;

- 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 у обучающихся 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.

Способом проверки общей физической подготовки обучающихся станет ежегодный мониторинг физического развития подростков, общеколледжные и районные соревнования.

1. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**
2. **Информационное  обеспечение:**

* инструкции по технике безопасности при занятиях армрестлингом и гиревым спортом;
* диагностические методики и контрольные нормативы (по ОФП и технике, теории);
* видеоматериалы об армрестлинге и гиревом спорте, фильмы о лучших спортсменах - и достижениях в этих видах спорта.

**2. Материально-техническое обеспечение:**

* специальный спортивный зал (с пропускной способностью не менее 15 человек) с вентиляцией, специальным покрытием, хорошим освещением, раздевалкой, душем, необходимым температурным режимом;
* борцовские столы (с прямым и со смещенным расположением подлокотников): 3 - для борьбы стоя,  1 - для борьбы сидя. Размер столов - в соответствии с международными стандартами;
* блочные устройства (не менее двух) для отработки тренировочных (близких по кинематике движения к соревновательным) соревновательных упражнений;
* резиновые амортизаторы и пружины различных коэффициентов жесткости (могут быть индивидуальными), эспандеры;
* цепи и тросы различной длины;
* ручки (приблизительно соответствующие параметрам ладоней соперников);
* ремни синтетические (по одному на каждый стол) для завязывания захватов;
* ремни для выполнения специальных силовых упражнений;
* канаты (шесты);
* брусья;
* перекладина (турник);
* гимнастические скамейки (не менее двух);
* маты гимнастические для выполнения акробатических упражнений, проведения борьбы или подвижных игр с элементами борьбы; в стойки для жима от груди и приседаний со штангой;
* штанги (не менее двух): 1 - с прямым грифом, 1 - с Z-образным грифом;
* набор гантелей различного веса и конфигураций (односторонние, двусторонние);
* набор парных гирь (8, 16, 24, 32 кг);
* секундомер;
* ремни поясные (для фиксирования дополнительного веса);
* гимнастическая стенка «шведская»;
* скакалки;
* мячи для игровых видов спорта (волейбольный, баскетбольный, футбольный);
* игровой зал для спортивных игр (на случай плохих погодных условий).

**3. Методическое обеспечение:**

* 1. **Методы обучения:**

Практические:

- разучивание по частям;

- разучивание в целом;

- игровой;

- соревновательный.

  Методы использования слова:

  - рассказ;

  - описание;

  - объяснение;

  -  беседа;

  - разбор;

  - задание;

  - указание;

  - оценка;

  - команда;

  - подсчет.

Методы наглядного восприятия:

   - показ;

   - демонстрация (плакатов, кинофильмов, рисунков, зарисовок).

**Способы выполнения упражнений:**одновременный, поточный, поочередный.

**Методы организации занятий:**фронтальный, групповой, индивидуальный.

1. **ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ**

Основными формами подведения итогов по программе является текущий контроль, проведение итоговой аттестации обучающихся, в соответствии с локальным актом - положением, устанавливающим порядок и формы проведения, систему оценки, оформление и анализ результатов промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в соответствии с требованиями дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

Аттестация проводится с целью установления:

- соответствия результатов освоения программы заявленным задачам и планируемым результатам обучения;

- соответствия организации образовательного процесса по реализации программы установленным требованиям к порядку и условиям реализации программы.

Отслеживание результативности осуществляется в форме наблюдения, результатов участия в подготовке и проведения различных соревнований, что отражается в таблицах.

При этом проводятся:

- входная диагностика, организуемая в начале обучения (проводится с целью определения уровня развития и подготовки обучающихся);

- текущая диагностика по завершении занятия, темы, раздела (проводится с целью определения степени усвоения учебного материала);

- промежуточная, проводимая по окончании учебного года с целью определения результатов обучения;

- итоговая, проводимая по завершении изучения курса программы с целью определения изменения уровня развития обучающихся.

Программой предусмотрены наблюдение и контроль за ее выполнением, развитием личности обучающихся, осуществляемые в ходе проведения анкетирования и диагностики. Результаты диагностики, анкетные данные позволяют корректировать образовательный процесс, лучше узнать обучающихся, проанализировать межличностные отношения, выбрать эффективные направления деятельности по сплочению коллектива, пробудить у обучающихся желание прийти на помощь друг другу.

Педагогический мониторинг включает в себя традиционные формы контроля (текущий, тематический, итоговый), диагностику спортивных способностей; характеристику уровня спортивной активности обучающихся.

Методами мониторинга являются анкетирование, рефлексия, интервьюирование, тестирование, наблюдение, социометрия.

На начальном этапе обучения программой предусмотрено выявление интересов, склонностей, потребностей каждого обучающегося, уровень мотивации, спортивной активности. В конце учебного года проводится повторная диагностика с использованием вышеуказанных методик с целью отслеживания динамики развития личности обучающегося.

**Формы аттестации обучающихся:**

- спортивные праздники, конкурсы;

- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;

- соревнования районного и городского масштабов.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

1. **ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**Диагностическая карта мониторинга результатов обучения по дополнительной образовательной программе**

Педагог: **Иванушкин В.И.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Фамилия, имя  обучающегося | Теоретическая  подготовка | | | Практическая  подготовка | | |
|  |  | Начало учебного года | полугодие | Конец учебного года | Начало учебного года | полугодие | Конец учебного года |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |

Протокол результатов аттестации обучающихся за учебный год

Педагог: **Иванушкин В.И.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | ФИО | Год  обучения | Результат  аттестации |
| 1 |  |  |  |
| 2 |  |  |  |
| 3 |  |  |  |
| 4 |  |  |  |
| 5 |  |  |  |
| 6 |  |  |  |
| 7 |  |  |  |
| 8 |  |  |  |

Всего аттестовано \_\_\_\_\_\_ обучающихся.

Из них по результатам аттестации:

высокий уровень \_\_ чел.;

средний уровень \_\_\_\_\_ чел.;

низкий уровень \_\_\_ чел.

**9. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1.А.В. Скоробогатов, М.В. Перфильев, Высоцкий В.Л. Сборник методических материалов по организации учебной деятельности на предмете «физическая культура». Красноярск, 2000

2. В.А.Иванов, Высоцкий В.Л, Терешкина Т.Н. и др. Программа детско-юношеского клуба физической подготовки. Красноярск, 1997г.

3. Живора П.В., А.И. Рахматов. Армспорт. Техника, тактика, методика обучения. М. ACADEMIA. 2001

4. Журнал «Спортивная жизнь России».

5. Усанов Е.И., Бурмистров В.Н. Армрестлинг - борьба на руках. Москва.2002.  Издательство  Российского университета дружбы народов.

 6. Усанов Е.И., Чигина Л.В.. Ойкумена. 2002

7.  Информационный бюллетень Федерации армрестлинга. Санкт-Петербург.

8. Спортивный журнал «Олимп».

9. Справочник. Звезды российского армрестлинга.

10. Информационные материалы на сайте  WWW/ armsport - rus. Ry.

11. Информационные материалы на сайте  WWW. Armwrestling.com.  США

12. Информационные материалы на сайте  WWW. Armsport/ spp. Ru. Санкт- Петербург