

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ЗАТО Г. СЕВЕРОМОРСК

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
ЗАТО г. Североморск «Дом детского творчества им. Саши Ковалева»

Программа принята
методическим советом
МБУДО ЗАТО г. Североморск
«Дом детского творчества
им. Саши Ковалева»
Протокол №3
«16» мая 2022г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБУДО ЗАТО г. Североморск
«Дом детского творчества
им. Саши Ковалева»



Е.В.Колычева

«18» мая 2022г.

Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа

«ОФП для взрослых»

рассчитана на 1 год обучения

для учащихся 18 лет и старше

Автор:

педагог
дополнительного образования

**Тарасенко
Юрий Константинович**

г. Североморск
2022

Пояснительная записка.

Общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» основывается на базе данных по общей физической подготовке обучающихся среднего и старшего возраста и направлена на приобретение новых дополнительных знаний о человеческом организме, а также физическом совершенствовании обучающихся. Программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления учащихся и молодежи», Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21. Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», Распоряжением Правительства Мурманской области от 03.07.2019 № 157-РП «О концепции внедрения целевой модели региональной системы дополнительного образования учащихся в Мурманской области», Постановлением администрации ЗАТО г. Североморск № 556 от 01.04.2020 г. «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании в ЗАТО г. Североморск».

Программа составлена с учётом требований постановления Программа рассчитана на 1 год для обучающихся 18 лет и старше. Программа реализуется в условиях общеобразовательной организации с 01 октября по 31 мая. По своему желанию и по степени физической подготовки обучающиеся выбирают группы с нагрузкой 2 или 3 часа в неделю: (2 раза в неделю по 1 часу 32 недели) = 64 часа или (3 раза в неделю по 1 часу 32 недели) = 96 часов.

Ведущая идея программы: занятия спортом призваны способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, выработке активной жизненной позиции.

Цель программы: пропаганда здорового образа жизни, оздоровление организма посредством гармоничного физического развития средствами физических упражнений.

Задачи:

1. Укрепление здоровья.
2. Формирование навыков здорового образа жизни.
3. Повышение работоспособности.
4. Воспитание гармонично развитой личности, способной адаптироваться в современной жизни.

На первый год обучения принимаются все желающие улучшить своё физическое состояние.

На первом месте стоит ознакомление и освоение технически правильного выполнения всех упражнений для мышц рук, ног, туловища. По окончании обучения обучающиеся должны уметь продемонстрировать технику всех изученных упражнений для мышц рук, ног, туловища.

Должны знать и соблюдать:

- режим дня
- режим питания
- технику безопасности на занятиях в спортивном зале.

Должны знать:

- технику выполнения упражнений с гантелями
- страховку
- основу тренировочного процесса

Должны уметь:

- выполнять технически правильно упражнения с гантелями для всех групп мышц
- правильно дышать во время тренировочного процесса.

По окончании третьего года обучения обучающиеся

Общий учебно-тематический план

№	Содержание	1 год
1	Вводное занятие	1 (1)
2	Теория и методика физического воспитания	2 (2)
3	Общая физическая подготовка	60 (92)
4	Итоговое занятие	1 (1)
Всего		64 (96)

() – время работы групп с нагрузкой 3 часа в неделю, без скобок время работы групп с нагрузкой 2 часа в неделю.

Учебно-тематический план

№	Тема занятий	Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	1 (1)	1 (1)	-
2	Теория и методика физической культуры и спорта	2 (2)	2 (2)	-
3	Общая физическая подготовка	60 (92)	-	60 (92)
4	Итоговое занятие	1 (1)	-	1 (1)
Всего		64 (96)	3(3)	61(93)

() – время работы групп с нагрузкой 3 часа в неделю, без скобок время работы групп с нагрузкой 2 часа в неделю.

Содержание курса

I. Вводное занятие 1 час (1) 1. Ознакомление с группой 2. Запись личных данных 3. Ознакомление с залом 4. Расписание занятий 5. План работы на год.

II. Теория методика физической культуры и спорта- 2 (2)

- первые спортивные клубы в дореволюционной России
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе
- здоровье человека - производительность труда
- строение и функции организма человека
- анатомия человека-функция органов человека
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни

- техника безопасности при занятиях в спортивном зале.

III. Общая физическая подготовка – 60(92)

1. Разминка
2. Упражнения на растягивание мышц и гибкость
3. Упражнения на позвоночник
4. Упражнения на силу мышц
5. Упражнения на выносливость

IV. Итоговое занятие – 1- подведение итогов - задание на лето:

Комплекс упражнений: Упражнения для мышц ног: 1. Приседания с отягощением собственного веса 5-6 подходов по 20 раз. 2. Выпады ногами вперёд, в стороны, назад 5-6 подходов по 20 раз. 3. Прыжки из приседа вверх 5-6 подходов по 15 раз. 4. Махи ногами в разные стороны 5-6 подходов по 15 раз каждой ногой.

Упражнения для мышц рук: 1. Махи руками вперед, назад, в стороны 5-6 подходов по 20 раз. 2. Круговые движения руками вперед, назад 5-6 подходов по 20 раз. 3. Вращение в лучезапястном, локтевом суставах 5-6 подходов по 20 раз. 4. Отжимание от пола на руках 5-6 подходов по 20 раз. 5. Статическое напряжение для рук 5-6 подходов по 20 раз.

Упражнения на мышцы туловища: 1. Стоя наклоны туловища вперед, назад, вправо, влево 5-6 подходов по 20 раз. 2. Стоя вращение туловища вправо, влево 5-6 подходов по 30 раз. 3. Стоя скручивание туловища вправо, влево 5-6 подходов по 30 раз. 4. Лежа на животе подъём туловища и ног 5-6 подходов по 30 раз.

Упражнения на позвоночник: 1. Стоя вращение и наклоны головой 5-6 подходов по 20 раз. 2. Стоя вращение плечами вперед, назад 5-6 подходов по 20 раз. 3. Стоя вращение туловища, тазом вправо, влево 5-6 подходов по 20 раз.

Упражнения на растяжение и гибкость: 1. Стоя наклоны вперёд с прямыми ногами в коленях 5-6 подходов по 10 раз. 2. Махи прямыми ногами в разные стороны 5-6 подходов по 15 раз каждой ногой. 3. Стоя руки в замок наклоны вперёд 5-6 подходов по 15 раз. 4. Шагалы прямые и боковые 5-6 подходов по 10 раз.

Компетенции

Формирование современного человека не представляется возможным без формирования ценностных компетенций физкультурно-спортивной деятельности и играет важнейшую роль в становлении физически развитой духовно богатой и ценностно-ориентированной в соответствующем направлении личности.

Ценностные компетенции физкультурно-спортивной направленности должны предполагать следующие умения и знания будущего гражданина нашего общества:

- выявлять и закреплять в сознании новые ценностные знания физкультурно-спортивной деятельности, признавать их личную и профессиональную значимость;
- формировать собственные ценностные ориентиры в этой области;
- владеть на уровне умений, навыков, знаний, способами осуществления физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- уметь осознавать, оценивать и корректировать собственное физическое развитие (с помощью общей физической подготовки).

Существует четыре уровня компетенций физкультурно-спортивной деятельности: критический, допустимый, средний, высокий.

Критический уровень подразумевает:

- неосознанность роли и места физкультурно-спортивной деятельности в жизни человека;
- низкую мотивацию к занятиям физкультурно-спортивной деятельности; - минимальный объём знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта; - отсутствие способности применять полученные знания, умения и навыки в ходе физического самовоспитания;

Допустимый уровень подразумевает:

- осознание роли и места физкультурно-спортивной деятельности в жизни человека;
- недостаточность знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- способность с помощью преподавателя выбрать наиболее рациональные способы решения задач физкультурно-спортивной деятельности;
- способность использовать небогатый арсенал знаний, умений, навыков в решении задач физкультурно-спортивной деятельности;

Средний уровень характеризуется:

- достаточным пониманием значимости физкультурно-спортивной деятельности в жизни человека;
- достаточностью знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- способностью самостоятельно выбирать и использовать весь арсенал знаний, умений, навыков в индивидуальной спортивной деятельности использовать методы общей физической подготовки;

Высокий уровень характеризуется:

- ярко выраженным пониманием значимости физической культуры;
- наличием глубоких знаний, прочных умений и навыков в области общей физической подготовки;
- способностью самостоятельно выбирать и использовать грамотно весь арсенал знаний, умений, навыков в индивидуальной общей физической подготовке.

Список литературы

1. Бачурин Н.Н. Формирование основ здорового образа жизни у учащихся общеобразовательных учреждений средствами физической культуры спорта /Экономика образования// – 2011г. -№3.- с. - 200-204.
2. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - /Минск: Высшая школа//, -2015.
3. Кичигин А.С. Влияние физической культуры и спорта на жизнь человека. /А.С.Кичигин //-2017г.- №50,- с.356-357.
4. Клименко А.С. Упражнения с гантелями /Легкая атлетика//-2012г -№12, - с 30-315.
Рогов В.М. Развитие здоровьесберегающих технологий в Российской Федерации / Экономические стратегии//. – 2012г. - №2 – с.52-54.6. Садовников Е.С. Технология процесса формирования здорового образа жизни /Теория и практика физической культуры// - 2011г. - №10. –с 59-61
5. Постановление администрации ЗАТО г. Североморск № 556 от 01.04.2020 г. «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании в ЗАТО г. Североморск».
6. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления учащихся и молодежи».
7. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21. Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
8. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
9. Распоряжением Правительства Мурманской области от 03.07.2019 № 157-РП «О концепции внедрения целевой модели региональной системы дополнительного образования учащихся в Мурманской области».