

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Иркутской области «Иркутский техникум машиностроения им. Н.П. Трапезникова»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ ИТМ

_____ С.Ю.Лещинский
« ____ » _____ 20__ г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Срок освоения – 1 год

Возраст обучающихся: 14-18 лет

Направленность программы – физкультурно-спортивная

г. Иркутск, 2026 год

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Нормативные правовые основания разработки программы

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 24.07.2020 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав ГБПОУ ИО «ИТМ им. Н.П. Трапезникова»;
- Локальные нормативные акты учреждения, регламентирующие организацию дополнительного образования.

1.2. Актуальность программы

Занятия общефизической подготовкой способствуют укреплению здоровья, достижению всестороннего физического развития и формированию морально-волевых качеств личности. Программа учитывает возрастные особенности физического развития обучающихся 14–18 лет, недостаточную первоначальную адаптацию к физическим нагрузкам и недостаточный общий объем двигательных умений. Дозировка нагрузок и выбор заданий дифференцируется в зависимости от уровня подготовки.

1.3. Направленность программы - физкультурно-спортивная.

1.4. Категории обучающихся

Настоящая программа предназначена для обучающихся в возрасте от 14 до 18 лет.

1.5. Объем и срок освоения программы

Объем программы составляет 232 академических часа, распределенных на 40 учебных недель. Срок освоения программы – 1 учебный год.

1.6. Форма обучения – очная.

Форма организации обучения - групповая.

1.7. Режим занятий - 3 раза в неделю по 2 академических часа. 1 академический час – 45 минут.

1.8. Цель и задачи программы

Цель: Формирование и развитие физической подготовленности обучающихся, укрепление здоровья, повышение уровня общей и специальной физической работоспособности через систематические занятия общефизической подготовкой.

Задачи:

1. Укрепление здоровья и повышение функциональных возможностей организма.
2. Развитие основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости и координации.
3. Формирование устойчивой мотивации к регулярным занятиям физической культурой.
4. Повышение уровня общей физической подготовленности.
5. Развитие дисциплины, самоконтроля и ответственности за физическое состояние.
6. Подготовка к выполнению нормативов физической подготовки (при необходимости).

1.9. Планируемые результаты освоения программы

К концу освоения программы обучающийся

Должен знать:

- Основные правила безопасности, гигиены и самоконтроля при занятиях физической культурой.
- Значение регулярной физической активности для укрепления здоровья, профилактики заболеваний и гармоничного физического развития.

- Названия, назначение и технику выполнения базовых общеразвивающих упражнений на развитие силы, выносливости, гибкости и координации.
- Принципы дозирования физической нагрузки, организации разминки и восстановления после тренировки.
- Критерии и нормативы оценки уровня физической подготовленности.
- Основы рационального режима дня, питания и профилактики переутомления.

Должен уметь:

- Правильно выполнять базовые упражнения на общефизическую подготовку.
- Самостоятельно составлять и выполнять комплекс разминки и заминки с учётом предстоящей или выполненной нагрузки.
- Контролировать своё функциональное состояние (пульс, дыхание, самочувствие) во время и после физической нагрузки.
- Демонстрировать положительную динамику (прирост) показателей основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости, координации.
- Применять освоенные двигательные навыки в игровой, соревновательной и повседневной деятельности.
- Выполнять нормативы физической подготовки в соответствии с возрастными стандартами.

Должен владеть:

- Навыками безопасного поведения и самострахования в процессе выполнения физических упражнений.
- Техниками саморегуляции, дыхания и восстановления для оптимизации тренировочного процесса.
- Навыками самоорганизации, дисциплины и ответственности за регулярность и качество занятий.
- Способностью анализировать свои результаты, ставить реалистичные цели и корректировать индивидуальную программу физического развития.
- Навыками взаимодействия в команде.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов				Форма промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	СР	
1.	Введение в общефизическую подготовку. Техника безопасности	12	12			Устный опрос
2.	Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка	82	6	76		Сдача нормативов
3.	Фитнес для начинающих	104	15	89		Контрольные упражнения
4.	Другие виды спорта и подвижные игры	22	1	21		Эстафета
5.	Индивидуальные тренировки	12	1		11	
	Итого	232	35	186	11	

2.2. Календарный учебный график

№	Раздел	месяцы									
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь

1.	Введение в общепфизическую подготовку. Техника безопасности	12									
2.	Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка	12	24	24	22						
3.	Фитнес для начинающих				2	18	24	24	24	12	
4.	Другие виды спорта и подвижные игры									10	12
5.	Индивидуальные тренировки										12
	Итого	24	24	24	24	18	24	24	24	22	24

2.3. Учебно-тематический план

№	Название раздела	Темы занятия	Объём часов	Форма занятия	Форма промежуточной аттестации
1	Введение в общепфизическую подготовку. Техника безопасности	1.1. Правила выполнения упражнений	4	Лекция	
		1.2. Техника безопасности и гигиена занятий	2	Инструктаж	
		1.3. Влияние физических упражнений на организм	2	Лекция	
		1.4. Режим дня, питание, профилактика травматизма	2	Лекция	
		Промежуточная аттестация	2		Устный опрос
2	Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка	2.1. Общеразвивающие упражнения.	28	Инструктаж, практика	
		2.2. Скоростно-силовые комплексы	16	Практика	
		2.3. Гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки.	16	Практика	
		2.4. Силовая подготовка и страховка.	16	Практика	
		Промежуточная аттестация	8		Сдача нормативов
3	Фитнес для начинающих	3.1. Разминка, растяжка и релаксация	40	Теория, практика	
		3.2. Упражнения на формирование пра-	28	Теория, практика	

		вильной осанки			
		3.3. Укрепление мышечного аппарата	28	Теория, практика	
		Промежуточная аттестация	8		Контрольные упражнения
4	Другие виды спорта и подвижные игры	4.1. Подвижные игры на развитие силы, выносливости, координации.	10	Инструктаж, практика	
		4.2. Эстафеты	8	Практика	
		Промежуточная аттестация	4		Эстафета
5	Индивидуальные тренировки	5.1. Комплексы упражнений для индивидуальных тренировок	6	Инструктаж, самостоятельная работа	
		5.2. Самоконтроль, анализ техники	6	Самостоятельная работа	
	ИТОГО		232		

2.4 Содержание учебных разделов, тем

Раздел 1. Введение в общефизическую подготовку. Техника безопасности (12 ч.)

Тема 1.1. Правила выполнения упражнений (4 ч.)

- Теория: Понятие о правильной технике выполнения физических упражнений. Биомеханика базовых движений. Дыхание при выполнении физических нагрузок (ритм, задержки, непрерывность). Типичные ошибки и пути их устранения. Понятие о «мышечном чувстве» и контроле за положением тела в пространстве.
- Практика: Демонстрация и отработка базовых стоек, правил постановки стоп и положения суставов при выполнении приседаний, выпадов и наклонов. Дыхательные упражнения в статике и динамике.

Тема 1.2. Техника безопасности и гигиена занятий (2 ч.)

- Теория: Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале. Требования к спортивной форме и обуви. Правила поведения во время занятий, при работе с инвентарем и тренажерами. Личная гигиена занимающихся. Профилактика инфекционных и грибковых заболеваний в местах общего пользования.
- Практика: Экскурсия по залу с разбором зон повышенной опасности. Отработка правил безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Тема 1.3. Влияние физических упражнений на организм (2 ч.)

- Теория: Воздействие фитнеса и ОФП на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Понятие об адаптации организма к физическим нагрузкам. Влияние занятий на обмен веществ, осанку и психоэмоциональное состояние.
- Практика: Измерение и сравнение показателей пульса и частоты дыхания в покое и после дозированной нагрузки.

Тема 1.4. Режим дня, питание, профилактика травматизма (2 ч.)

- Теория: Основы рационального питания для занимающихся фитнесом (белки, жиры, углеводы, водный баланс). Значение сна и отдыха для восстановления мышц. Правила разминки и заминки как главного средства профилактики травматизма. Оказание первой помощи при легких травмах (растяжения, ссадины).
- Практика: Составление примерного меню на день с учетом энергозатрат. Отработка комплекса суставной разминки для предотвращения травм.

Промежуточная аттестация (2 ч.)

- Форма: Устный опрос (тестирование по теоретическому материалу раздела).

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП) (82 ч.)

Тема 2.1. Общеразвивающие упражнения (28 ч.)

- Теория: Классификация общеразвивающих упражнений. Методика составления комплексов ОРУ для различных групп мышц.
- Практика: Сушавная гимнастика. Упражнения в парах на гибкость и координацию. Круговые тренировки с использованием собственного веса.

Тема 2.2. Скоростно-силовые комплексы (16 ч.)

- Теория: Понятие взрывной силы. Методика развития скоростно-силовых качеств. Правила безопасного приземления при прыжковых нагрузках.
- Практика: Прыжковые упражнения. Бросковые упражнения с медболами. Ускорения на короткие дистанции, челночный бег, упражнения со скакалкой в высоком темпе.

Тема 2.3. Гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки (16 ч.)

- Теория: Элементы спортивной и художественной гимнастики, адаптированные для фитнеса. Работа с весом собственного тела как основа функциональной подготовки.
- Практика: Упоры присев-лежа, стойки на руках у стены (облегченные варианты), перекааты.

Тема 2.4. Силовая подготовка и страховка (16 ч.)

- Теория: Основы биомеханики силовых упражнений. Виды отягощений. Понятие о страховке партнера и самостраховке.
- Практика: Отработка техники базовых упражнений с гантелями и штангой (становая тяга, приседания, жимы). Отработка навыков страховки партнера.

Промежуточная аттестация (8 ч.)

- Форма: Сдача контрольных нормативов (тесты на силу, выносливость, гибкость, скоростно-силовые качества).

Раздел 3. Фитнес для начинающих (104 ч.)

Тема 3.1. Разминка, растяжка и релаксация (40 ч.)

- Теория: Виды разминки (общая, специальная). Отличия динамической и статической растяжки. Значение заминки и релаксации для восстановления центральной нервной системы.
- Практика: Проведение классической и функциональной разминки. Стретчинг для всех групп мышц. Дыхательные практики и техники релаксации (стретчинг в покое, медитативные практики).

Тема 3.2. Упражнения на формирование правильной осанки (28 ч.)

- Теория: Понятие об осанке и ее нарушениях. Роль мышечного корсета в удержании позвоночника. Эргономика повседневных поз.
- Практика: Упражнения для укрепления глубоких мышц кора и разгибателей спины. Упражнения на раскрытие грудного отдела. Балансировочные упражнения. Тренировка навыка «осевого вытяжения» позвоночника.

Тема 3.3. Укрепление мышечного аппарата (28 ч.)

- Теория: Анатомия основных мышечных групп. Принципы функционального тренинга. Методика составления тренировочного сплита для начинающих.
- Практика: Базовые многосуставные упражнения для ног, спины, груди и рук. Интервальные тренировки низкой и средней интенсивности.

Промежуточная аттестация (8 ч.)

- Форма: Контрольные упражнения (демонстрация техники выполнения базовых движений, тесты на гибкость и выносливость).

Раздел 4. Другие виды спорта и подвижные игры (22 ч.)

Тема 4.1. Подвижные игры на развитие силы, выносливости, координации (10 ч.)

- Теория: Значение игрового метода в физической подготовке. Правила командных игр.
- Практика: Игры на развитие ловкости. Эстафетные беговые упражнения с элементами координации.

Тема 4.2. Эстафеты (8 ч.)

- Теория: Виды эстафет (классические, комбинированные, полоса препятствий). Правила передачи эстафеты.
- Практика: Беговые эстафеты. Эстафеты с ведением мяча, переноской грузов, преодолением препятствий. Командные соревнования на время.

Промежуточная аттестация (4 ч.)

- Форма: Эстафета (оценка скорости, слаженности действий и техники).

Раздел 5. Индивидуальные тренировки (12 ч.)

Тема 5.1. Комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (6 ч.)

- Теория: Принципы планирования самостоятельных занятий. Как подобрать нагрузку в зависимости от самочувствия и целей. Периодизация нагрузок в течение недели.
- Практика (с элементами самостоятельной работы): Составление и апробация собственного индивидуального комплекса и силовых упражнений для занятий дома или в зале.

Тема 5.2. Самоконтроль, анализ техники (6 ч.)

- Теория: Субъективные и объективные показатели (самочувствие, сон, аппетит, ЧСС, вес). Методы видеоанализа собственной техники.
- Практика (самостоятельная работа): Запись на видео и последующий разбор собственной техники выполнения базовых упражнений (выявление и исправление ошибок).

2.5. Оценка качества освоения программы

Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по ОФП 2 раза в год. Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня ОФП и желание продолжить занятия на следующем этапе подготовки. Дозировка нагрузок контролируется с учетом возрастных особенностей, закономерностей развития растущего организма и индивидуальных способностей.

Формы аттестации: стартовое и итоговое тестирование по контрольным нормативам ОФП;

Оценочные материалы: таблицы контрольных нормативов по ОФП

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-технические условия

№	наименование специализированных учебных помещений вид занятий	наименование оборудования
1	Зал бокса	Спортивный зал ИТМ
2	Спортивный инвентарь	Жгуты, скакалки, набивные мячи, теннисные мячи, гантели, штанга, диски разного веса, гири, коврики, спортивные маты
3	Оборудование	Скамья для жима лежа, турник

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение: нормативы ОФП; инструктаж по технике безопасности; видео-материалы по техникам выполнения упражнений.

3.3. Кадровые условия. Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий среднее профессиональное или высшее образование в области физической культуры и спорта.

4. РАЗРАБОТЧИКИ И СОСТАВИТЕЛИ ПРОГРАММЫ

Разработчик – Ступин Артемий Александрович, педагог дополнительного образования ГБПОУ ИТМ