



Министерство образования и молодежной политики
Свердловской области

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области
«Екатеринбургский техникум химического машиностроения»

Реализация дополнительных общеразвивающих программ

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора ГАПОУ СО «ЕТХМ»
от «01» сентября 2021г. № 225 – о/д



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
СЕКЦИЯ «АТЛЕТИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Екатеринбург
2021г.

СОДЕРЖАНИЕ:

1.	Пояснительная записка	3
2.	Структура и содержание дополнительной общеразвивающей программы	5
3.	Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы	12
4.	Контроль и оценка результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы	14
	Приложения	15

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Область применения программы

Дополнительная общеразвивающая программа спортивной направленности разработана для обучающихся всех специальностей и профессий ГАПОУ СО «ЕТХМ» и направлена на реализацию интереса к данному виду деятельности.

1.2 Место программы в структуре учебно-воспитательного процесса

Данная программа относится к дополнительным общеразвивающим программам, реализуется в рамках внеурочной деятельности и способствует формированию социально-значимых умений и навыков обучающихся, способных принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях.

Физическое воспитание – это педагогический процесс целенаправленного систематического воздействия на человека физическими упражнениями, естественными силами природы, гигиеническими факторами в целях укрепления здоровья, развития физических качеств, формирования и улучшения основных двигательных умений и навыков, а также связанных с ними знаний.

Контроль и достижение результатов тренировок инструктор и занимающиеся прослеживают совместно, исходя из поставленных целей и задач.

1.3 Цели и задачи

Цели:

- оценить значение регулярных занятий в тренажерном зале, спортивной культурой и спортом в целом; для приобретения физической привлекательности, повышение работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержание положительной функциональности организма и технической устойчивости;

- увидеть положительное влияние занятий в тренировочном зале, выполняя физические упражнения различной направленности, и формировать здоровый образ жизни, организовывать самостоятельные занятия, контролировать и оценивать их эффективность;

- научиться выполнять физические упражнения на тренажерах, с предметами, учитывая состояние здоровья, особенности физического развития и подготовленности;

- научиться саморегулировать психофизическое состояние организма, анализировать и оценивать процесс занятий.

Профессиональная цель дополнительной общеразвивающей программы: формирование физической готовности обучающихся к успешному овладению будущей профессией через развитие профессионально важных физических качеств, способности в самостоятельном физическом совершенствовании и обеспечение здорового образа жизни.

Задачи дополнительной общеразвивающей программы:

- формировать в процессе занятий правильную осанку, телосложение, совершенствовать технику упражнений и приемов;
- применять умения и знания, полученные во время занятий для восстановления организма после умственной и физической усталости;
- демонстрировать здоровый образ жизни;
- развитие и совершенствование базовых силовых, скоростных и координационных качеств, общей и специальной выносливости, гибкости;
- формирование основных и прикладных двигательных навыков;
- обеспечение оптимального уровня двигательной активности в образовательной и повседневной деятельности;
- укрепление здоровья, закаливание организма, повышение его устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды, профессиональной и образовательной деятельности.

Программа рассчитана на один год. Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы 15-19 лет и выше. Форма занятий – групповая тренировка. Программа частично может быть реализована с применением элементов электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. По результатам освоения программы все слушатели получают сертификат.

По окончании изучения программы, обучающиеся проходят тестовые задания для определения усвоения полученных теоретических знаний.

1.4 Количество часов на освоение примерной программы дополнительного образования:

- максимальной учебной нагрузки обучающегося – 144 часа, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 144 часа;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «АТЛЕТИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1 Объем программы и виды учебной работы

Максимальная учебная нагрузка обучающегося – 144 часа, включающая:
теоретические занятия 10ч
практические занятия 134ч

2.2. Тематический план и содержание дополнительной общеразвивающей программы

№	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях в тренажерном зале	1
2	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях в тренажерном зале	1
3	История развития атлетизма. Хронология развития атлетизма. Характеристика современного состояния атлетической гимнастики. Ее место в системе российского спорта.	1
4	История развития атлетизма. Атлетическая гимнастика как средство физического воспитания и оздоровления	1
5	Гигиена спортсмена и закаливание	1
6	Гигиена спортсмена и закаливание	1
7	Ознакомление с видами силовых видов спорта и правилами соревнований	1
8	Ознакомление с видами силовых видов спорта и правилами соревнований	1
9	Практическое занятие № 1. Общая физическая подготовка согласно комплексу упражнений	1
10	Практическое занятие № 2. Общая физическая подготовка согласно комплексу упражнений	1
11	Практическое занятие № 3. Общая физическая подготовка согласно комплексу упражнений	1
12	Практическое занятие № 4. Общая физическая подготовка согласно комплексу упражнений	1
13	Практическое занятие № 5. Общая физическая подготовка согласно комплексу упражнений	1
14	Практическое занятие № 6. Общая физическая подготовка согласно комплексу упражнений	1
15	Практическое занятие № 7. Общая физическая подготовка согласно комплексу упражнений	1

126	Практическое занятие № 118. Общая физическая подготовка согласно комплексу упражнений	1
127	Практическое занятие № 119. Общая физическая подготовка согласно комплексу упражнений	1
128	Практическое занятие № 120. Общая физическая подготовка согласно комплексу упражнений	1
129	Практическое занятие № 121. Общая физическая подготовка согласно комплексу упражнений	1
130	Практическое занятие № 122. Общая физическая подготовка согласно комплексу упражнений	1
131	Практическое занятие № 123. Общая физическая подготовка согласно комплексу упражнений	1
132	Практическое занятие № 124. Общая физическая подготовка согласно комплексу упражнений	1
133	Практическое занятие № 125. Общая физическая подготовка согласно комплексу упражнений	1
134	Практическое занятие № 126. Общая физическая подготовка согласно комплексу упражнений	1
135	Практическое занятие № 127. Общая физическая подготовка согласно комплексу упражнений	1
136	Практическое занятие № 128. Общая физическая подготовка согласно комплексу упражнений	1
137	Практическое занятие № 129. Общая физическая подготовка согласно комплексу упражнений	1
138	Практическое занятие № 130. Общая физическая подготовка согласно комплексу упражнений	1
139	Практическое занятие № 131. Общая физическая подготовка согласно комплексу упражнений	1
140	Практическое занятие № 132. Общая физическая подготовка согласно комплексу упражнений	1
141	Практическое занятие № 133. Общая физическая подготовка согласно комплексу упражнений	1
142	Практическое занятие № 134. Общая физическая подготовка согласно комплексу упражнений	1
143	Итоговое тестирование	1
144	Итоговое тестирование	1
	Итого:	144ч.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

3.1 Требования к материально-техническому обеспечению

Данная программа разработана, исходя из условий, которые имеются в техникуме. Тренажерный зал укомплектован следующими тренажерами:

- Г7.4.2 Гриф прямой D=50 - 1
- Гантели неопреновые 2кг - 2
- Гантели неопреновые 3кг - 2
- Гантель 7кг - 2
- Гриф EZ - 1
- Гриф гантельный - 1
- Силовой центр Fiero Gum
- Спортивный комплекс - 1
- Тренажер атлетический (брусья.переклад.) - 1
- Тренажер Беговая дорожка электр.НК-1360 - 1
- Тренажер Велотренажер УК-В0803А - 1
- Тренажер Эллипсоид магнитный ВУ430 - 1
- Тренажер эллипсоидный магнитный - 1
- Турник -брусья навесной на гимн.стенку - 1
- Штанга - 1

За основу взяты традиционные методики для этих тренажеров. Все комплексы и упражнения направлены на укрепление физического состояния организма занимающихся, понижающие утомляемость и повышающие работоспособность.

При реализации элементов/тем программы с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения (далее ДОТ и ЭО) рабочее место преподавателя и обучающихся оборудовано компьютером с выходом в Интернет:

- мультимедийный проектор;
- компьютер;
- экран;
- комплект слайдов по темам курса ДОП.

3.2 Информационное обеспечение обучения

1. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий / Гамидова Светлана Константиновна; [Смол. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма] – Смоленск, 2015 г.

2. Кирпиченков А.А. Оздоровительно-развивающие занятия на основе комплексного применения физических упражнений – Смоленск, 2016 г.

3. Митриченко Р.Х. Модель организации рекреационных занятий физической культурой – Волгоград, 2015 г.

4. Ципин Л.Л. Научно-методические основы занятий оздоровительными физическими упражнениями, 2016 г.
5. Щербин Д.В. Анализ эффективности использования средств оздоровительной физической культуры в системе трудового дня / Д. В. Щербин, Н. П. Подскребышева // Культура физическая и здоровье, 2017 г.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Проверка результатов освоения программы предусматривает следующие формы: выполнение и защита работ, проектов; анкетирование, тестирование; участие в соревнованиях.

Система отслеживания и оценивания результатов обучения проходит через участие обучающихся во внеурочной деятельности.

Механизм оценки результатов:

1. Анкетирование
2. Включение педагогического наблюдения
3. Рефлексия
4. Достижения обучающихся в соревнованиях.

По итогу обучения обучающийся получает сертификат об освоении данной программы.