**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ**

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

**«НИЖЕГОРОДСКИЙ АВТОТРАНСПОРТНЫЙ ТЕХНИКУМ»**

**(гбпоу «натт»)**

|  |
| --- |
| УТВЕРЖДАЮ |
| Директор ГБПОУ «НАТТ» |
| С.В.Сбитнев  31 августа 2022 |

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ОФП в тренажерном зале

НИЖНИЙ НОВГОРОД

2022

Разработчик:

Преподаватель ГБПОУ «НАТТ» Киселев Роман Павлович

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Комплекс основных характеристик образования

1.1. Пояснительная записка

1.2. Цель и задачи программы

1.3. Структура и содержание программы

1.4. Планируемые результаты

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Формы аттестации и оценочные материалы

2.2. Условия реализации программы

2.2.1. Методическое обеспечение

2.2.2. Материально-техническое обеспечение

3. Список литературы

1. **Комплекс основных характеристик образования**
   1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеразвивающая программа ОФП в тренажерном зале.

Реализация содержания программы предполагает организацию образовательной деятельности объединения в соответствии с:

-Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Приказом Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам» от 09.11.2018г. № 196;

-Приложением к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 № 06-1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей»;

-Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

Для успешного развития российского общества, формирования чувства гражданственности, преодоления негативных явлений в настоящее время необходимо поднимать общий уровень культуры граждан, уровень информационно-технических понятий и технологий, особенно в сфере образования.

Актуальность разработки программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся требует увеличения двигательной активности, укрепления их физического состояния, что и обеспечивается расширением вне учебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Участие в программе поможет обучающимся технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга.

**1.2 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель:**

Разностороннее физическое и духовное развитие детей, формирование их осознанного отношения к здоровому образу жизни, увеличение функциональных резервов организма и профилактика заболеваний.

**Задачи:**

Личностные

* воспитывать интерес к занятиям спортом;
* укреплять здоровье и содействовать разностороннему физическому развитию;
* воспитывать трудолюбие;
* воспитывать культуру общения и поведения в социуме;
* способствовать проявлению самостоятельности, активности, ответственности;

Мета предметные

* развивать опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, двигательную и другие системы;
* обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами оздоровительной аэробики, атлетической гимнастики, общеразвивающих и специальных упражнений;
* знание приемов релаксации и самодиагностики;
* воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.

Предметные

* формировать навыки и умения в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениям;
* осуществлять закаливание организма;
* формировать двигательные действия, нацеленные на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* развивать основные физические качества, координационные ориентационно-пространственные, временные, ритмические способности;
* формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
* формировать представление о здоровом образе жизни, влиянии движения на состояние организма.

Программа рассчитана на обучающихся с 15 лет. Срок реализации – 1 год. Программа занятий рассчитана на 144 учебных часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю по утвержденному расписанию. Минимальный состав-15 человек.

* 1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Учебно-тематический план**



**Содержание программы**

****

****

****







********

****

**1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате освоения данной программы воспитанники должны

**уметь:**

* технически правильно осуществлять двигательные действия;
* использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
* проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
* составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
* взаимодействовать с ребятами в процессе занятий.

**знать:**

* о режиме дня и двигательном режиме;
* о влиянии занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, работоспособности;
* о гигиенических правилах при выполнении физических упражнений;
* о причинах травматизма на занятиях и правилах его предупреждения;
* о правильной осанке и причинах нарушения осанки;
* у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям физической культуры и дальнейшему самосовершенствованию;
* использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни для повышения работоспособности, укрепления здоровья, для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, для включения занятий в активный отдых и досуг.

1. **КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

**2.1 Формы аттестации и оценочные материалы**

**Формы аттестации**

Способами проверки результатов являются: контрольные испытания, тестирование, соревнования.

**Оценочные материалы**

Основным средством контроля являются упражнения общефизической подготовки.



**2.2. Условия реализации программы**

**2.2.1 Методическое обеспечение**

Методы и формы организации занятий

При реализации теоретических занятий программы используются репродуктивный, объяснительно-иллюстративный метод, метод проблемного изложения. Часть теоретического материала (новые понятия, термины, информация о теории, технические термины) преподносится с помощью традиционного репродуктивного метода. В изложении остальных теоретических основ программы используется метод проблемного изложения.

Практические занятия программы представлены различными типами групповой и индивидуальной работы.

**2.2.2 Материально-техническое обеспечение**

* гири разные от 8 кг до 32 кг;
* гантели разборные;
* гантели разные от 1 кг до 12 кг;
* палки гимнастические;
* станок для кистей;
* тренажеры силовые (блочные);
* тренажеры силовые (типа хаммер);
* станок для штанги (приседания, жимы сидя, лежа);
* штанга разборная 20 кг-150 кг;
* гимнастическая стенка;
* гимнастическая перекладина;
* гимнастические маты;
* гимнастический ролик;
* весы;
* помосты деревянные и резиновые (разборные);
* секундомер;
* аптечка;
* эспандеры и резиновые жгуты.

1. **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**
2. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с.
3. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
4. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
5. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.
6. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019. 794 с.
7. Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. М.: Юрайт, 2020. 227 с.
8. Качанов Л. Н., Шапекова Н., Марчибаева У. Лечебная физическая культура и массаж. Учебник. М.: Фолиант, 2018. 272 с.
9. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.
10. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.
11. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение. М.: Юрайт, 2020. 170 с.
12. Мелёхин А. В. Менеджмент физической культуры и спорта. М.: Юрайт, 2019. 480 с.
13. Пельменев В. К., Конеева Е. В. История физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 184 с.
14. Ростомашвили Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития. М.: Спорт, 2020. 164 с.
15. Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. Учебное пособие. М.: Юрайт, 2019. 254 с.
16. Рубанович В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой. М.: Юрайт, 2019. 254 с.
17. Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020. 221 с.
18. Теория и методика обучения предмету "физическая культура". Водные виды спорта. Учебное пособие / под ред. Булгакова Н. Ж. М.: Юрайт, 2019. 304 с.
19. Чернов И.В., Ревунов Р.В. Организация учебно-тренировочного процесса по физической культуре в высшем учебном заведении (на примере тяжёлой атлетики). М.: Лань, 2019. 104 с.
20. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка / под ред. Зайцев А. А. М.: Юрайт, 2020. 228 с.

**Приложение**

*Программы круговых тренировок.*

