



ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ  
**«КОЛЛЕДЖ СВЯЗИ №54»**  
ИМЕНИ П.М. ВОСТРУХИНА

Утверждаю

Директор ГБПОУ КС №54

И.А. Павлюк

от « 4 » *сентября* 2017 г.



**НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО СПОРТИВНАЯ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Функционально-силовая подготовка»**

Уровень программы – базовый

Возраст обучающихся – 15-18 лет

Срок реализации программы – 1 год

Составитель:

*Мадиров Артем Сергеевич*

Педагог дополнительного образования

Москва

2017 год

## Содержание:

1. Пояснительная записка .....	2
2. Учебно-тематический .....	6
3. Содержание .....	8
4. Методическое обеспечение .....	9
5. Список литературы, используемый при написании программы .....	10
6. Список литературы, рекомендуемый детям .....	10

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Данная программа имеет **спортивную** направленность.

Программа «Функционально-силовая подготовка» это система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья. Занятия по этой программе избавляет от многих физических изъянов (сутулость, впалая грудь, неправильная осанка, слаборазвитые мышцы и др.). Режим упражнений в сочетании с рациональным питанием позволяет избавиться от излишних жировых отложений или прибавить в весе в тех случаях, когда это необходимо. Система упражнений тренирует сердечно-сосудистую и другие жизненно важные системы организма. Развитие мускулатуры активно и благотворно воздействует на работу внутренних органов, делает тело красивым, позволяет направленно управлять своим телосложением. Упражнения с гантелями, гириями, штангой, собственным весом (отжимания, подтягивание на турнике), на специальных тренажёрах способствуют достижению высокого уровня силы, развитию выносливости, укреплению нервной системы, исключению или резкому снижению вредного воздействия на организм, так называемых факторов риска. Гимнастикой решают вопросы досуга молодёжи, отвлекают от вредных привычек, прививают самодисциплину, она является средством активного отдыха и формирования здорового образа жизни.

Методы и формы работы с детьми направлены на поддержание устойчивого интереса к занятиям, обеспечении необходимых условий для проведения занятий – создании как материально-технической базы, так и комфортного психологического климата в коллективе.

В процессе реализации требуется постепенный переход от простого к сложному, это позволяет планомерно работать с обучающимися разного возраста, объединяя их по физическим данным и уровню подготовленности, при этом формируется физическая культура личности.

**Новизна** данной программы заключается в том, что она основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения с освоением

всего огромного арсенала техники выполнения различных силовых и атлетических упражнений.

**Актуальность** программы заключена во всё возрастающей роли физической культуры как средства воспитания в спортсменах гармонично развитой личности. Воспитание высоконравственных качеств в человеке, чувство коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Формирование коммуникативных качеств, нравственности; сохранение здоровья, умение заботиться о своём здоровье

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в воспитании высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

**Целью** рабочей программы является создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и дальнейшего вовлечения в активные занятия физической культурой и спортом.

#### **Задачи:**

##### Обучающие:

- создать условия, способствующие выявлению и развитию интереса обучающегося к спорту;
- обучение основам техники различных видов двигательной деятельности;
- формировать знания об основах физкультурной деятельности;
- закреплять и совершенствовать умения и навыки, полученные на уроках физической культуры;
- формирование жизненно важных навыков и умений, посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.



Развивающие:

- развивать творческую инициативу, самостоятельность и организаторские способности;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие физических качеств (выносливость, быстрота, скорость);
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формами активного отдыха и досуга;

Воспитательные:

- воспитать разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных спортсменов;
- выработать стремление к достижению высоких спортивных результатов.

**Отличительные особенности данной программы от уже существующих.**

Главной особенностью данной программы является привитие обучающимся понятия о здоровом образе жизни, необходимость которого разъясняется во время бесед о теории и методике спортивной тренировки и показывается на примерах достижения активного долголетия известными спортсменами. Программа направлена на создание психологически комфортной обстановки и благоприятного эмоционального фона.

**Возраст детей,** участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы, составляет от 15 до 18 лет.

**Срок реализации** программы составляет 1 год.

**Формы и режим занятия.**

Формы проведения занятий делятся на:

- групповые – для всей группы, посвященные обсуждению общих практических и теоретических вопросов;
- подгрупповые – занятия по подгруппам (3-4 чел.);

- индивидуальные практические занятия.

Режим занятия во время практических занятий включает в себя следующие моменты:

- организационный (сбор всех обучающихся, переодевание в спортивную форму),
- разминка (разогрев всех групп мышц тела)
- практическое занятие,
- окончание занятия (уборка инвентаря, гигиенические процедуры, переодевание).

Программа может корректироваться с учетом имеющейся материально-технической базы и контингента обучающихся. Количество детей в группе - 15 человек.

Обучающиеся 1 года обучения занимаются 3 раза в неделю по 3 часа. Общее количество часов в год составляет 180 часов.

Занятия по теории и практике проводятся на территории ОП № 6 ГБПОУ КС № 54.

#### **Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.**

По окончании первого года обучения воспитанники будут **знать**:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма на занятиях

**Будут уметь:**

- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;

- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой;
- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять двигательные умения и навыки

#### **Формы подведения итогов реализации программы.**

Подведение итогов по результатам освоения программы может проводиться в виде сдачи контрольных тестов.

## УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ.

№ п/ п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Личная гигиена	1	1	
2.	Основные приёмы контроля и самоконтроля.	1	1	
3.	Круговая тренировка для развития всех мышц тела	20		20
4.	Круговая тренировка для развития мышц рук и ног	20		20
5.	Круговая тренировка для развития мышц спины и плечевого пояса	20		20
6.	Комплекс упражнений для развития мышечной массы груди и рук (трицепс)	20		20
7.	Комплекс упражнений для развития мышечной массы спины и рук (бицепс)	20		20
8.	Комплекс упражнений для развития мышечной массы ног и плечевого пояса	20		20
9.	Комплекс упражнений для развития мышечной массы груди, спины, живота и рук (трицепс)	20		20
10	Комплекс упражнений для развития мышечной массы ног и рук (бицепс)	20		20
11	Контрольные тесты	18		18
	<b>Итого (часов)</b>	<b>180</b>	<b>2</b>	<b>178</b>



## Содержание программы.

### **I. Инструкция по технике безопасности.**

*Теория.* Техника безопасности. Меры безопасности, связанные с выполнением упражнений на тренажерах. Меры безопасности на тренировках и соревнованиях.

*Форма проведения занятия:* вводное.

*Методы и приемы:* беседа, инструктаж.

*Дидактический материал:* инструкции.

*Форма подведения итогов:* опрос.

### **II. Тренировки и соревнования.**

*Теория.* Тренировки на территории ОП № 6 ГБПОУ КС № 54. Выездные и местные соревнования. Турниры, посвященные различным праздникам и памятным датам.

*Практика.* Формирование сборной команды для участия в районных, городских или региональных соревнованиях. Тренировки спортсменов, допущенных к участию в соревнованиях. Проведение соревнований. Разбор результатов участия команды в соревнованиях.

*Форма проведения занятия:* урок – практикум.

*Методы и приемы:* объяснение, показ способов действия, самостоятельная работа.

*Дидактический материал:* видео мастер-классы

*Оборудование:* тренажеры, доп. инвентарь.

*Форма подведения итогов:* внутри секционные соревнования.

### **III. Заключительное занятие.**

Подведение итогов работы, перспективы работы в следующем учебном году, порядок работы на каникулах.

*Форма проведения занятия:* итоговое.

*Методы и приемы:* поощрение, награждение.

*Форма подведения итогов:* тестирование, награждение.

## **Методическое обеспечение программы.**

При реализации программы в учебном процессе используются методические пособия, дидактические материалы, фото и видео материалы, материалы на компьютерных носителях.

Теоретические занятия проводятся с использованием элементов активных форм познавательной деятельности в виде бесед, диспутов, вопросов и ответов. Используются:

- словесные методы обучения – в виде лекций, объяснений, бесед, диалогов, консультаций;

Практическое занятие проводится как тренировка с использованием элементов активных форм познавательной деятельности в виде самостоятельной деятельности, соревнований. Используются:

- словесные методы в виде объяснения;
- наглядные методы в виде показа;

Для диагностики личностного развития используются результаты выполнения контрольных нормативов, а также результаты участия в соревнованиях.

Итоговые (заключительные) занятия объединения проводятся в форме практического контрольного тестирования

## **Материально-техническое обеспечение программы:**

Для реализации программы необходимы:

- основное помещение площадью от 100 кв.м.,
- исправное электроосвещение (основное и дополнительное), розетки с предохранительными устройствами,
- информационные стенды,
- средства первой медицинской помощи и пожаротушения,
- тренажеры и доп. инвентарь

### **Список литературы, используемый при написании программы.**

1. Атлетическая гимнастика. Методическое пособие. В.Н.Андреев, Л.В.Андреева. М.; Изд-во «Физкультура и спорт»2009 г.
2. Атлас анатомии для силовых упражнений и фитнеса. Марк Велла, перевод с английского – М.: АСТ: Астрель, 2008 год
3. Упражнения с отягощениями. Руководство для слушателей курсов повышения квалификации по специальностям: персональный тренер по фитнесу, инструктор тренажерного зала. Под редакцией Калашникова Д.Г. – М.: ООО «Фронтэра», 2009 г.
4. Атлетизм: теория и методика тренировки. Учебник. Г.П. Виноградов. – М.: Советский спорт, 2009.
5. Теория и методика фитнес-тренировки. Учебник персонального тренера. Под редакцией Калашникова Д.Г. – М.: ООО «Фронтэра», 2008 г
6. Красикова И. Детский массаж и гимнастика для профилактики и лечения нарушений осанки, сколиоза и плоскостопия. – Сп-б.,2010

### **Список литературы, рекомендуемый детям.**

1. А.Н. Макаров, П.З. Сирис, В.П. Теннов. Учебник для педагогических училищ «Легкая атлетика» Издательство М: «Просвещение» 1990г.
2. В.И, Лях, А.А. Зданевич. Учебник «Физическая культура 10-11кл» Издательство М: «Просвещение» 2006г.
3. В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, «Физическое воспитание учащихся 10-11 классов» Издательство М: «Просвещение» 2002г.
4. Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон, В.И.Лях. «Физическая культура» 8-9 класс. Издательство М: Просвещение 2002г.
5. Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон, В.И. Лях. «Физическая культура» 10-11 класс. Издательство М: Просвещение 2002г.