

Департамент образования Ярославской области  
Государственное профессиональное образовательное учреждение Ярославской области  
Рыбинский профессионально-педагогический колледж  
(ГПОУ ЯО Рыбинский профессионально-педагогический колледж)

Принята на заседании  
методического совета колледжа  
от «31» августа 2023г.  
Протокол № 1

Утверждаю:



И.И. Косинов  
2023г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа**  
физкультурно-спортивной направленности  
**Общая физическая подготовка**  
(базовые основы)

Возраст обучающихся: 16-18 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Шкунов Максим Андреевич  
ФГО преподаватель

Реализатор(ы) программы:  
Шкунов Максим Андреевич  
ФГО преподаватель

г. Рыбинск,

2023 г.

## Содержание

<b>1. Комплекс основных характеристик программы.....</b>	<b>3</b>
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	6
1.3. Содержание программы.....	7
1.4. Планируемые результаты.....	21
<b>2. Комплекс организационно-педагогических условий.....</b>	<b>23</b>
2.1. Учебно-тематический план.....	23
2.2. Календарный учебный график.....	23
2.3. Материально-техническое обеспечение.....	27
2.4. Информационно-методическое обеспечение программы.....	28
2.5. Кадровое обеспечение.....	28
2.6. Формы аттестации.....	29
2.7. Оценочные материалы.....	29
<b>Список литературы.....</b>	<b>33</b>
<b>Приложение.....</b>	<b>38</b>

## **1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Направленность программы - физкультурно-оздоровительная, что является одним из важных направлений дополнительного образования. Особое значение придаётся повышению уровня физического развития и физической подготовленности обучающихся, созданию положительной мотивации к здоровому образу жизни.

Программа физкультурно-оздоровительной направленности ориентирована на укрепление здоровья, формировании навыков здорового образа жизни, двигательных умений и навыков физкультурно-оздоровительной деятельности, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья. На занятиях объединения даются теоретические сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности. Физкультурно - оздоровительная деятельность соотносится с возрастными интересами обучающихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

**Актуальность** данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации.

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье обучающихся представляет собой критерий качества современного образования.

В связи с ухудшением состояния здоровья подрастающего поколения охрана и укрепление здоровья обучающихся является одним из основных направлений в деятельности любой образовательной организации.

Причинами ухудшения состояния здоровья обучающихся являются:

- перегрузка учебных программ;
- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;
- распространение вредных привычек.

В связи с этим, необходимо организовать учебно-воспитательный процесс в образовательной организации с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей обучающихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности, необходимо включить наряду с педагогической медико-профилактическую деятельность. Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье учащихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

Общая физическая подготовка - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании. Помимо этого - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

**Новизна** программы заключается в том, что составлена она в поддержку основной рабочей программы по физической культуре для обучающихся 16-18 лет. Также новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается

углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» (далее Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; «Стратегией развития воспитания в РФ на период до 2025 года» (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р); «Концепцией развития дополнительного образования детей» (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р); Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.2.2.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Группы разновозрастные (16-18 лет), наполняемость в группы: 20 человек.

*Объем программы*–160 часов

*Формы организации образовательного процесса:* форма проведения занятий – групповая, по подгруппам, в парах, индивидуальная; *виды занятий* определяются содержанием программы и предусматривают практические занятия и выполнение самостоятельной работы.

Изучение теоретического материала Программы осуществляется в форме 5-15 минутных бесед, которые проводятся в подготовительной и заключительной частях занятия.

Самостоятельная работа студентов предусмотрена на случай карантина, болезни, активированных дней: разработка реферата, презентаций, буклета по теоретической и практической темам программы.

Продолжительность одного занятия составляет два академических часа продолжительностью по 45 минут. Срок реализации Программы 1 год. Продолжительность учебного процесса в соответствии с Уставом ГПОАУ ЯО Рыбинского профессионально-педагогического колледжа - 40 учебных недель. Учебный план рассчитан на 4 часа в неделю.

*Режим занятий:*

Режим занятий составлен в соответствии с требованиями "Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" Сан ПиН 2.4.4.3172 – 14

Год обучения	Количество часов	Количество занятий в неделю	Продолжительность занятия
1	160	2	2 часа по 45 минут

## **1.2. Цель и задачи программы**

Цель программы: формирование у студентов устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физического воспитания в организации здорового образа жизни.

Задачи программы:

1) обучающие:

- сформировать интерес к занятиям общей физической подготовкой как одному из направлений физкультурно-оздоровительной деятельности;

- сформировать знания о методике освоения основных технических элементов разнообразных двигательных действий;

- приобрести теоретические знания в области анатомии, гигиены и физиологии человека; знания о правилах здорового образа жизни; знания о правилах построения занятия; знания о правилах техники безопасности на занятиях;

- сформировать знания, умения правильного выполнения упражнений со спортивным инвентарем, составления комбинаций методом соединения и методом добавления, комплекса упражнений, объяснить значение (смысл) выполняемых работ.

## 2) воспитательные:

- сформировать морально-волевые качества: воля и целеустремлённость в достижении поставленной цели, трудолюбие, внимание; нравственных качеств: ответственность, сочувствие, взаимопомощь, совесть; патриотических качеств: гордость за свою Родину, город, колледж, коллектив;

- сформировать навыки спортивной этики, организованности, дисциплины, самостоятельности в работе,

## 3) развивающие:

- развивать основные физические качества и способности, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

- формировать культуру движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленности;

- подготовка к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

### **1.3. Содержание программы**

#### **Введение в образовательную программу**

Техника безопасности при занятиях общей физической подготовкой.

Теория: Ознакомление студентов с порядком освоения дополнительной программы «Общая физическая подготовка». Основы методики обучения двигательным действиям и развития физических качеств и способностей.

Оборудование и инвентарь: коврики, гантели, «шведская» стенка, обручи, скакалки и т.д. Методика воздействия физических упражнений на организм в зависимости от целей занимающегося. Способы контроля за изменениями фигуры: контроль общей физической подготовки (выполнение контрольных нормативов на силу, гибкость и выносливость); антропометрические измерения (вес, измерение отдельных частей тела портняжным сантиметром); измерение функциональных систем (частота сердечнососудистых сокращений и т.д.) Техника безопасности на занятиях общей физической подготовки. Форма одежды на занятиях.

Практика: Выполнение элементарных физических упражнений общей физической подготовки под счет и с временными интервалами.

## **Раздел 1. Легкая атлетика.**

*Тема 1. Общая физическая подготовка студентов с использованием специальных упражнений легкой атлетики*

Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений ОФП на укрепление здоровья и работоспособности. Форма контроля: демонстрация.

*Тема 2. Двигательные умения и навыки в легкой атлетике.*

Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием и проползанием. Преодоление полосы препятствий с использованием разных способов передвижения.

Комплексы упражнений: типа зарядки; в движении шагом; с гимнастической палкой, скакалкой, обручем; на гимнастических скамейках; с



малыми, большими и набивными мячами; специальные для развития физических качеств. Форма контроля: демонстрация.

*Тема 3. Технике бега на короткие дистанции.*

Техника высокого и низкого старта, стартового ускорения. Специальные упражнения спринтера. Техника эстафетного бега и передачи эстафетной палочки. Бег на 30м., 60м., 100м., 200м. Техника бега длинного спринта – 400м. Форма контроля: демонстрация, тестирование.

*Тема 4. Техника бега на средние и длинные дистанции.*

Правильное дыхание при беге на средние и длинные дистанции. Специальные упражнения стайера. Техника прохождения виража. Средства и методы развития специальной выносливости при беге. Бег на 500м., 1000м., 2000м., 3000м. Морально-волевая и психологическая подготовка при беге на средние и длинные дистанции. Форма контроля: демонстрация, тестирование.

*Тема 5. Техника метания снаряда.*

Техника безопасности при метании. Подводящие и специальные упражнения в метании. Техника метания мяча и гранаты (дальность, точность) с места и разбега. Правильность подбора разбега при метании. Комплексы упражнений ОФП на развитие верхнего плечевого пояса. Форма контроля: демонстрация, тестирование.

*Тема 6. Техника прыжков различными способами.*

Техника безопасности в процессе легкоатлетических прыжков. Подводящие и специальные прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с места, с разбега, тройного прыжка, в высоту. Правильность подбора разбега в процессе легкоатлетических прыжков различными способами. Комплексы упражнений ОФП на развитие мышц нижних конечностей. Форма контроля: демонстрация, тестирование.

**Раздел 2. Спортивные и подвижные игры.**

*Тема 7. Общая физическая подготовка студентов с использованием специальных упражнений спортивных и подвижных игр*

Влияние физических упражнений спортивных и подвижных игр с мячом на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений ОФП из спортивных и подвижных игр на укрепление здоровья и работоспособности. Форма контроля: демонстрация.

#### *Тема 8. Двигательные умения и навыки в спортивных и подвижных играх*

Специальные игровые упражнения с мячом: ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Стойки и перемещения в разнообразных играх. Эстафеты с мячами и преодоление полосы препятствий с использованием разных способов передвижения.

Комплексы упражнений с мячом: типа зарядки; в движении шагом с мячом; упражнения «школы мяча», с малыми, большими и набивными мячами; специальные упражнения для развития физических качеств. Подбор и проведение подвижных игр с мячом. Форма контроля: демонстрация.

#### *Тема 9. Технические элементы игры в волейбол*

Правила техники безопасности на занятиях по волейболу. Стойки и перемещения волейболиста. Техника нападения и защиты: стойки и перемещения, подачи мяча (нижняя, верхняя, боковая, в прыжке), верхняя и нижняя передачи мяча, верхний и нижний прием мяча. Элементы блокирования и атакующего удара. Индивидуальные упражнения с мячом. Подвижные игры на основе волейбола. Форма контроля: демонстрация.

#### *Тема 10. Тактические элементы игры в волейбол*

Правила игры в волейбол. Значение зон на игровой площадке. Тактические комбинации в двойках, тройках. Блокирование в двойках, тройках. Индивидуальное блокирование в волейболе. Правила взаимодействия в команде. Жестикуляция игроков. Тактические схемы игры в волейбол. Перестроения в процессе игры. Проведение учебных игр. Форма контроля: демонстрация.

### *Тема 11. Технические элементы игры в баскетбол*

Правила техники безопасности на занятиях по баскетболу. Стойки и перемещения баскетболиста. Техника нападения и защиты: стойки и перемещения, передачи мяча на месте и в движении (двумя руками от груди, от плеча, из-за головы, с отскоком от пола), 2-х шажная техника ведения мяча, броски мяча в корзину (от плеча, в прыжке, «полукрюком»). Техника штрафного броска. Дальние броски мяча в баскетболе. Форма контроля: демонстрация.

### *Тема 12. Тактические элементы игры в баскетбол*

Правила игры в баскетбол. Значение зон на игровой площадке. Тактические комбинации в двойках, тройках, четвёрках, пятёрках. Виды защит в баскетболе: личная, зонная, прессинг. Индивидуальные упражнения в баскетболе. Правила взаимодействия в команде. Жестикуляция игроков. Тактические схемы игры в баскетбол. Перестроения в процессе игры. Проведение учебных игр. Форма контроля: демонстрация.

### *Тема 13. Техничко-тактические элементы игры в гандбол*

Правила техники безопасности на занятиях по гандболу. Стойки и перемещения гандболиста. Техника нападения и защиты: стойки и перемещения, передачи мяча на месте и в движении (одной рукой - от плеча, из-за головы, с отскоком от пола), техника ведения мяча в гандболе, броски мяча в гандболе (от плеча, в прыжке, с вращением). Техника штрафного броска в гандболе. Дальние броски мяча в гандболе.

Правила игры в гандбол. Значение зон на игровой площадке. Тактические комбинации в двойках, тройках, четвёрках, пятёрках. Виды защит в гандболе: личная, зонная, прессинг. Индивидуальные упражнения в гандболе. Правила взаимодействия в команде. Жестикуляция игроков. Тактические схемы игры в гандбол. Перестроения в процессе игры. Проведение учебных игр. Форма контроля: демонстрация.

### *Тема 14. Техничко-тактические элементы игры в бадминтон*

Правила техники безопасности на занятиях по бадминтону. Стойки и перемещения в бадминтоне. Техника владения ракеткой в бадминтоне: стойки и

перемещения, передачи волана на месте и в движении, техника подачи в бадминтоне, техника атакующих ударов в бадминтоне (на месте, в прыжке, с вращением).

Правила игры в бадминтон. Значение зон на игровой площадке. Тактические комбинации в двойках, индивидуальные тактические действия на площадке. Специальные упражнения с ракеткой. Индивидуальные упражнения в бадминтоне. Правила взаимодействия при парной игре. Жестикуляция игроков. Тактические схемы игры в бадминтон. Перестроения в процессе игры. Проведение учебных игр. Форма контроля: демонстрация.

### **Раздел 3. Специальные упражнения для развития физических качеств и способностей**

*Тема 15. Специальные упражнения на развитие силы и силовых способностей*

Основы методики развития силовых способностей. Основные направления в методике воспитания силы. Правила регулирования дыхания и выбор положения тела при выполнении силовых упражнений. Сочетание силовых упражнений общего и локального воздействия. Специальные упражнения силового характера. Форма контроля: демонстрация, тестирование.

*Тема 16. Специальные упражнения на развитие быстроты и скоростных способностей*

Основы методики развития быстроты простой и сложной двигательной реакции. Методика применения средств физической культуры для развития быстроты и скоростных способностей (темп и ритм движений, быстрота движения по сигналу, поддержание скорости). Специальные упражнения скоростного характера. Форма контроля: демонстрация, тестирование.

*Тема 17. Специальные упражнения на развитие ловкости и координационных способностей*

Методические приемы развития ловкости и координационных способностей. Упражнения общей физической подготовки на развитие координации движений и вестибулярного аппарата. Подвижные и спортивные

игры на развитие ловкости. Специальные упражнения координационного характера. Форма контроля: демонстрация, тестирование.

*Тема 18. Специальные упражнения на развитие гибкости и эластичности мышц*

Методические приемы развития гибкости и эластичности мышц. Специальные упражнения на развитие активной и пассивной гибкости. Упражнения стретчинга как основа развития гибкости. Развитие гибкости с помощью метода круговой тренировки. Форма контроля: демонстрация, тестирование.

*Тема 19. Специальные упражнения на развитие выносливости, темпа и ритма движений*

Средства и методы развития выносливости. Специальные упражнения на развитие различных видов выносливости (общая и специальная). Контрольные тесты на развитие скоростной выносливости. Развитие общей и специальной выносливости с помощью метода круговой тренировки. Форма контроля: демонстрация, тестирование.

*Тема 20. Организация педагогического контроля за комплексным развитием физических качеств и способностей*

Методика проведения комплексного тестирования уровня развития силовых, скоростно-силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и гибкости. Определение уровня развития двигательных качеств с использованием измерительных устройств. Форма контроля: демонстрация, тестирование.

### ***Примерные комплексы упражнений Программы***

#### ***Комплекс №1 с мячами***

1. И.п. - ноги на ширине плеч, руки вниз, мяч в руках; 1 - поднять руки до уровня груди; 2 - поднять руки вверх; 3 - опустить руки до уровня груди; 4 - и.п.

2. И.п. - ноги на ширине плеч, руки вверх, мяч в руках; 1,2 - наклон туловища вправо (влево); 3, 4 - и.п.

3. И.п. - ноги на ширине плеч, руки вверх, мяч в руках; круговые вращения туловищем в разные стороны.

4. И.п. - ноги на ширине плеч, руки вверх, мяч в руках; 1 - наклониться, не сгибая коленей, коснуться мячом пола; 2 - коснуться мячом пола за спиной; 3 - коснуться мячом пола перед собой; 4 - и.п.

5. И.п. - о.с. мяч в руках; 1 - подбросив мяч вверх, присесть, коснуться руками пола; 2 - встать, поймать мяч руками.

6. И.п. - о.с. руки в стороны, мяч в одной руке; 1 - поднять руки вверх, переложить мяч из одной руки в другую; 2 - опустить руку с мячом в сторону.

7. И.п. - о.с. руки в стороны, мяч в одной руке; 1 - подбросив мяч вверх, поймать его другой рукой; 2 - то же в другую сторону.

8. И.п. - ноги врозь, руки с мячом вперед; 1 - наклонить вперед, прокатить мяч вокруг левой ноги; 2 - и.п.; 3 - то же вокруг правой ноги; 4 - и.п.

9. И.п. - присед, мяч в согнутых руках перед грудью; 1 - прыжок в приседе в правую сторону; 2 - и.п.; 3 - то же в левую сторону; 4 - и.п.

10. И.п. - сед ноги врозь, руки с мячом вперед; 1 - поворот туловища вправо; 2 - и.п.; 3 - то же влево; 4 - и.п.

11. И.п. - сед ноги врозь, мяч около левой стопы на полу; 1 - наклониться, правой рукой прокатить мяч по полу к правой ноге; 2 - и.п.; 3 - наклониться, левой рукой прокатить мяч по полу к левой ноге; 4 - и.п.

12. И.п. - сед ноги врозь, руки вверх, мяч в руках; 1 - опустить руки до уровня груди; 2 - и.п.

13. И.п. - сед, мяч зажат стопами ног, опора на предплечья; 1 - поднять ноги наверх; 2 - и.п.

14. И.п. - сед, мяч зажат стопами ног, опора на предплечья; 1 - согнуть ноги; 2 - выпрямить вверх; 3 - согнуть; 4 - и.п.

15. И.п. - стоя на коленях руки с мячом вниз; 1 - сед на пятках руки с мячом вперед; 2 - и.п.

16. И.п. - стоя на коленях руки вперед, мяч в руках; 1 - сед на бедро слева; 2 - и.п.; 3 - сед на бедро справа; 4 - и.п.

17. И.п. - лежа на спине, мяч в руках за головой; 1 - сесть и, сделав наклон, достать мячом носки ног; 2 - и.п.

18. И.п. - лежа на спине, руки с мячом вперед; 1 - поднять левую ногу, коснуться мяча; 2 - и.п.; 3 - то же другой ногой; 4 - и.п.

19. И.п. - лежа на животе, руки с мячом вверх; 1 - прогнуться, отводя руки с мячом назад; 2 - и.п.

20. И.п. - лежа на животе, мяч между стопами ног; 1 - поднять ноги вверх; 2 - и.п.

21. И.п. - о.с. мяч в согнутых руках перед грудью; 1 - присесть, выпрямляя руки; 2 - и.п.

22. И.п. - положение выпада вперед, мяч в согнутых руках; 1 - прыжком поменять положение ног; 2 - и.п.

23. И.п. - упор присев, мяч лежит сзади на полу у ног; 1 - переноса ноги через мяч упор лежа; 2 - и.п.

24. И.п. - о.с. мяч в руках; 1 - подбросив мяч вверх, сесть ноги врозь и поймать мяч, сидя на полу; 2 - подбросить мяч сидя и поймать стоя.

25. И.п. - упор лежа, мяч лежит на полу между рук; 1 - согнуть руки и достать мяч подбородком; 2 - выпрямляя руки отжаться в и.п.

26. И.п. - о.с. мяч зажат стопами ног; 1 - подпрыгивая вверх, подбросить ногами мяч; 2 - поймать мяч обеими руками.

27. Прыжки, мяч в руках (на правой, на левой, на двух ногах).

### ***Комплекс №2 с гантелями (в качестве отягощений)***

1. И.П. – ноги на ширине плеч, прямые руки отвести назад.

«Один» - медленно поднять руки в положение, перпендикулярное туловищу. Руки и туловище держать прямо.

«Два» - И.П.

2. И.П. - О.С. Она рука вверх-назад, другая вниз-назад. Постараться сцепить руки сзади. То же другой рукой. Повторить по 4 – 6 раз в каждую сторону.
3. И.П. – ноги на ширине плеч.  
«Один», «два», «три», «четыре» - круговые движения руками вперёд.  
«Пять», «шесть», «семь», «восемь» - то же назад.  
Повторить по 3 – 5 раз в каждую сторону.
4. И.П. – сед на полу, руки за голову, ноги слегка разведены в стороны, спина прямая.  
«Один» - наклон вправо.  
«Два» - наклон влево.  
Повторить по 20 раз в каждую сторону.
5. И.П. – присед, руками сзади обхватить голеностопные суставы. Медленно наклониться вперёд, коснуться лбом пола, перенести вес тела на голову. Зафиксировать позу на 20 – 30 секунд, постепенно увеличивая нагрузку на голову.
6. И.П. – лёжа на животе, руки вдоль тела.  
«Один» - прогнуться, приподняв голову, руки и ноги. Зафиксировать позу на 10 секунд.  
«Два» - И.П.  
Повторить 7 раз.
7. И.П. – лёжа на животе, руки держатся за голеностопные суставы.  
«Один» - сильно прогнуться в спине, потянуться головой к ногам. Зафиксировать позу на 5 секунд.  
«Два» - И.П.  
Повторить 5 – 10 раз.
8. И.П. – лёжа на спине, руки вверх, ноги перпендикулярны телу, между ступнями зажать небольшой предмет. Описывать ногами маленькие круги, постепенно увеличивая их диаметр, затем уменьшая. При этом ногами касаться пола. Повторить 30 раз.



9. И.П. – лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, ступни плотно прижаты к полу, руки за голову. Приподнять туловище на 45 градусов над полом, медленно вернуться в И.П. Повторить 10 – 12 раз.
10. И.П. – сед на полу с опорой руками сзади, ноги приподняты от пола на 30 градусов, носки соединить. «Рисовать» ногами в воздухе цифры от 1 до 9. Повторить 2 раза.
11. И.П. - Лёжа на спине, руки за голову, ноги согнуты в коленях, щиколотка левой ноги на правом колене. Приподнять от пола правую ногу, голову и верхнюю часть тела. Зафиксировать позу на несколько секунд. И.П. То же с левой. Повторить по 10 раз.
12. И.П. – Лёжа на спине, руки за голову, ноги прямые приподнять и скрестить в щиколотках. Поднять верхнюю часть тела, стараясь дотянуться левым локтём до правого колена. То же в другую сторону. То же прямо, стараясь коснуться лбом ног. Сделать 7 «диагональных» и 14 прямых подъёмов.
13. И.П. – встать на левое колено, правую ногу отвести в сторону, левую руку на правое колено. Повернуть туловище и голову вправо, достать правой рукой до левой пятки. Сделать 4 – 6 поворотов. То же влево.
14. И.П. – лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, ступни на полу, руки в стороны. Приподнять ягодицы как можно выше от пола, мышцы напряжены, спина прямая. И.П. Повторить 8 – 10 раз.
15. Повороты на «диске здоровья». Начинать с 20 раз в каждую сторону, постепенно увеличивая нагрузку.
16. И.П. – ноги на ширине плеч, носки вовнутрь, руками держаться за спинку стула. «Один» - вдох, напрячь ягодицы, втянуть живот, медленно вытянуть назад левую ногу.  
«Два» - вывернуть носок левой ноги наружу, ягодицы напряжены, зафиксировать позу на 10 секунд.  
И.П.  
Повторить по 10 раз на каждую ногу.

17. И.П. – лёжа на животе, руки согнуты в локтях, подбородком опереться на ладони, носки внутрь.  
«Один» - поднять левую ногу и описать её 5 кругов. Колено не сгибать.  
«Два» - И.П.  
То же с правой. Повторить 30 раз.
18. И.П. – лёжа на спине, колени согнуты, стопы на полу чуть шире плеч, руки вдоль туловища.  
«Один» - поднять таз, напрячь мышцы ягодиц, зафиксировать позу на 5 секунд.  
«Два» - И.П.  
Повторить 10 раз.
19. И.П. – лёжа на правом боку с опорой на локоть, голову на кисть, левая нога согнута в колене, стопа на полу, прямая правая нога чуть приподнята над полом, стопа «утюжком». Не касаясь пола поднимать ногу 10 раз. То же на другом боку.
20. И.П. – встать на правую ногу, левая – согнута в колене и поднята, руки на поясе. Выполнять выпады назад, точка опоры при выпаде – носок. После 10 – 15 повторов сменить ногу. Не делать слишком больших выпадов, спину держать прямо.
21. И.П. – руки на поясе. Выпад правой ногой вперёд, левая нога чуть согнута, И.П., выпад правой ногой в сторону, И.П. То же левой ногой. Чередовать по 10 раз на каждую ногу.
22. И.П. – лёжа на спине, руки в стороны, прямые ноги подняты вверх, перпендикулярно полу.  
«Один» - медленно развести ноги как можно шире.  
«Два» - скрестить ноги.  
«Три» - развести ноги.  
«Четыре» - И.П.

23. И.П. – на четвереньках. Левую ногу назад, колено согнуть, бедро параллельно полу, стопа «утюжком». «Вбивать гвозди» пяткой наверх. Поменять ногу.

### *Комплекс №3 со скакалками*

**1 Упражнение.** И.п. - основная стойка, руки в стороны, сложенная пополам скакалка находится в правой руке.

1–2 – встать на носки, руки опустить вниз, сводя лопатки, передать скакалку за спиной в левую руку; 3–4 – и.п.; 5–8 – то же в другую сторону.

**2 Упражнение.** И.п. - основная стойка, сложенную пополам скакалку держать сзади внизу хватом двумя руками. 1–2 – полуприсед, натянутую скакалку назад; 3–4 – и.п.

**3 Упражнение.** И.п. – стойка ноги врозь, сложенную вдвое скакалку держать внизу хватом двумя руками.

1–2 – скакалку поднять вверх; 3–4 – скакалку отвести назад вниз; 5–6 – скакалку поднять вверх; 7–8 – и.п.

**4 Упражнение.** И.п. – лежа на животе, сложенная пополам скакалка находится сверху. 1 – натягивая скакалку, руки поднять вверх, прогнуться назад; 2–3 – держать; 4 – и.п.;

**5 Упражнение.** И.п. – стойка ноги врозь, сложенная пополам скакалка натянута сзади на лопатках. 1–3 пружинящие наклоны вправо; 4 – и.п.; 5–8 – то же влево.

**6 Упражнение.** И.п. – широкая стойка ноги врозь, сложенную пополам скакалку держать сверху хватом двумя руками.

1 – наклон вперед, скакалку опустить вниз; 2–3 –поднять сначала носки, а затем пятки, продеть скакалку под ногами; 4 – выпрямиться, скакалка находится сзади внизу; 5–8 – то же в обратном порядке.

**7 Упражнение.** И.п. – широкая стойка ноги врозь, стоя на скакалке, скакалку держать хватом за два конца, руки впереди. 1–2 – отводя руки в стороны, наклон вперед прогнувшись; 3–4 – и.п.

**8 Упражнение.** И.п. - сидя, скакалка, сложенная пополам, натянута на коленях хватом двумя руками за концы.

1–4 – сгибая ноги, выполнить перемах через скакалку, вернуться в сед (скакалка под ногами); 5–8 – перемах в и.п.

**9 Упражнение.** И.п. - лежа на спине, сложенную пополам скакалку держать вверху хватом двумя руками. 1–2 – сесть, наклон вперед, скакалку вперед, коснуться натянутой скакалкой носков ног; 3–4 – держать; 5–8 – и.п.

**10 Упражнение.** И.п. – основная стойка, скакалку держать впереди хватом за два конца. 1 – перепрыгнуть вперед через скакалку; 2 – то же назад.

**11 упражнение.** И.п. – стойка ноги вместе, скакалка под стопой левой ноги, концы скакалки в согнутых вперёд руках. 1 – натягивая скакалку, поднять левую, согнутую в колене вперёд; 2 – разгибая левую ногу вперёд, равновесие; 3 – и.п.; 4 – смена ног; 5-8 – то же с правой ноги.

**12 упражнение.** И.п. – о.с., стоя на скакалке, концы её в согнутых вперёд руках. 1 – выпад левой, руки в стороны, натягивая скакалку; 2-3 – пружинящие сгибания левой ноги; 4 – и.п.; 5-8 – то же с правой.

**13 упражнение.** И.п. – о.с., скакалка сзади.

1-2 – два прыжка на левой с вращением скакалки вперёд; 3-4 – то же на правой; 5-8 – прыжки на двух.

### ***Рекомендации при выполнении упражнений***

Общеразвивающие упражнения направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. В подготовительной части тренировочного занятия ОРУ применяются для разогревания мышц и подготовки организма к предстоящей работе.

А в основной части при повторном или интервальном методах тренировки, когда нагрузка выполняется сериями,— служат средством активного отдыха. В заключительной части — способствуют лучшему восстановлению после

проделанной работы и локально применяются для укрепления и развития отдельных мышц.

Выполнение разнообразных ОРУ улучшает координационные способности, образует, определенные навыки и помогает быстрее усвоить сложные формы спортивной техники. При этом, необходимо так подбирать упражнения и методы их выполнения, чтобы без значительного увеличения мышечной массы выработать умение и навыки владения своими мышцами (быстро сокращать их с необходимой силой и расслаблять после выполнения упражнения).

Дозировка же упражнений, направленных на развитие гибкости и подвижности в суставах, должна постепенно возрастать, особенно в подготовительном периоде. Для получения необходимого эффекта каждое упражнение должно выполняться не менее 10—15 раз.

## **1.4. Планируемые результаты**

### ***Личностные результаты.***

У учащихся будут сформированы:

- уважительное отношение к здоровому образу жизни;
- становление как личности, ответственной за конечный результат своей деятельности;
- приобретение опыта в повышении уровня физической подготовленности;
- самостоятельное применение специальных знаний и умений в области занятий общей физической подготовкой.

### ***Метапредметные результаты.***

#### ***Регулятивные.***

Учащийся научится:

- понимать цель выполняемых действий;
- понимать важность планирования физкультурно-оздоровительной и трудовой деятельности;

- планировать предстоящую практическую деятельность, опираясь на теоретические знания;
- выполнять действия, руководствуясь выбранным алгоритмом в развитии соответствующих физических качеств и способностей;
- осмысленно выбирать направление физической нагрузки;
- анализировать и оценивать результаты собственной работы по заданным критериям;
- вносить изменения и дополнения в выполненные задания других обучающихся в соответствии с поставленной задачей.

### ***Познавательные результаты.***

Учащийся научится:

- осуществлять поиск информации в различных источниках, работать литературой;
- анализировать результат выполненного задания.

### ***Коммуникативные результаты.***

Учащийся научится:

- владеть техникой разнообразных двигательных действий;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации действий при работе в группах;
- формулировать собственное мнение и потребности.

### ***Предметные результаты.***

Учащийся приобретет знания:

- знание понятий общей физической подготовки, их особенности и предназначение;
- понимание результата от выполняемых физкультурно-оздоровительных действий;
- знание и соблюдение правил ТБ.

Учащийся научится:

- распределять функции в группе;
- самостоятельно выполнять задания.

## Учащийся приобретет навыки:

- уверенные навыки работы по различным заданиям.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в образовательную программу Техника безопасности при занятиях общей физической подготовкой.	4	4	-	Опрос
2	Легкая атлетика	30	2	28	Демонстрация, тестирование
3	Спортивные и подвижные игры	78	4	74	Демонстрация, тестирование
4	Специальные упражнения для развития физических качеств и способностей	48	2	46	Демонстрация, тестирование
	<b>ИТОГО</b>	<b>160</b>	<b>12</b>	<b>148</b>	

### 2.2. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	01	15.30-17.00	Групповая, в парах, индивидуальная	2	Вводное занятие	Сп/зал (корп.2)	Опрос
2	сентябрь	05	17.00-18.30	Групповая, в парах, индивидуальная	2	Вводное занятие	Сп/зал (корп.2)	Опрос
3	сентябрь	08	15.30-17.00	Групповая, в парах, индивидуальная	2	Раздел 1. Тема 1.	Сп/зал (корп.2)	Демонстрация, тестирование
4	сентябрь	12	17.00-18.30	Групповая, в парах, индивидуальная	2	Раздел 1. Тема 1.	Сп/зал (корп.2)	Демонстрация, тестирование
5	сентябрь	15	15.30-17.00	Групповая, в парах, индивидуальная	2	Раздел 1. Тема 2.	Сп/зал (корп.2)	Демонстрация, тестирование











			индивидуальная				
	<b>ИТОГО</b>			<b>160</b>			

### 2.3. Материально-техническое обеспечение

Программа «Общая физическая подготовка» реализуется на базе ГПОАУ ЯО Рыбинского профессионально-педагогического колледжа.

В спортивном зале, где проходят занятия, обеспечены оптимальный микроклимат, имеется достаточная освещенность, рабочие места соответствуют возрасту и росту занимающихся.

*Место проведения занятия:* спортивный зал.

В учебном помещении имеются:

- волейбольная сетка;
- баскетбольные щиты с кольцами;
- «шведская» стенка;
- магнитофон, пианино;
- место для переодевания обучающихся, соответствующее санитарно-гигиеническим нормам;

- спортивный инвентарь для выполнения упражнений: гантели до 2 кг в количестве 32 штук, палки гимнастические в количестве 16 штук, обручи в количестве 20 штук, скакалки в количестве 20 штук, гимнастические маты в количестве 20 штук, волейбольные и баскетбольные мячи в количестве по 15 штук, ракетки для игры в бадминтон – 20 штук, воланы – 20 штук;

- информационный стенд;

Учащимся необходимо иметь:

- спортивную обувь;
- спортивную форму.

### 2.4. Информационно-методическое обеспечение программы

Для успешного выполнения программы имеются наглядные материалы, информационно-коммуникационные средства:

- набор нормативно-правовых документов;
- подборка методических материалов по данному направлению;

- подборка музыкального материала по данному направлению (темп музыкального произведения во многом диктует интенсивность выполнения упражнений)
- специальная литература.

## **2.5. Кадровое обеспечение**

Руководитель физического воспитания – Шкунов М.А., высшая квалификационная категория.

## **2.6. Формы аттестации**

Текущий контроль успеваемости осуществляется педагогом в форме сдачи контрольных нормативов на силу, выносливость, гибкость, быстроту и координацию (Прил. 1).

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в форме сдачи норм ВФСК ГТО. По окончании первого года обучения обучающиеся должны сдать нормы ВФСК ГТО (V или VI ступень), которые состоят из упражнений общей физической подготовки (Прил. 2). За второй год обучения для перевода на третий учащиеся должны выполнить все упражнения общей физической подготовки по заданию педагога (используется групповая демонстрация). Сроки проведения промежуточной аттестации определяются педагогом в таблице этапов аттестации к дополнительной общеобразовательной - дополнительной общеразвивающей программе.

Итоговая аттестация учащихся проводится в конце изучения программы с целью подведения итогов обучения по дополнительной общеобразовательной - дополнительной общеразвивающей программе. Выпускник, прошедший обучение по программе «Общая физическая подготовка» должен сдать комплексное тестирование на уровень развития соответствующих физических качеств и способностей и претендовать на получение соответствующего знака отличия ВФСК ГТО.

## 2.7. Оценочные материалы

### *Критерии оценки результатов*

Оценка достижения планируемых результатов освоения программы осуществляется по трем уровням: высокий, средний, низкий.

Низкий уровень: от 50% освоения программного материала и менее, удовлетворительное владение теоретической информацией по темам, умение пользоваться литературой при выполнении заданий, пассивное участие в беседах.

Средний уровень: от 51% до 79% освоения программного материала, достаточно хорошее владение теоретической информацией по курсу, умение систематизировать и подбирать необходимую литературу, основные представления об основах общей физической подготовки.

Высокий уровень: от 80% до 100% освоения программного материала, свободное владение теорией, умение подбирать необходимую литературу, участвовать в соревнованиях, применять полученную информацию на практике, помогать более слабым учащимся.

### **Личностное развитие обучающегося в процессе освоения программы**

#### **Организационно-волевые качества**

<b>Оцениваемые параметры</b>	<b>Критерии</b>	<b>Уровень развития</b>	<b>Степень выраженности оцениваемого качества</b>	<b>Методы диагностики</b>
Терпение	Способность переносить известные нагрузки в течение занятия	Низкий	Терпения хватает меньше, чем на ½ занятия.	Наблюдение
		Средний	Терпения хватает больше, чем на ½ занятия.	
		Высокий	Терпения хватает на все занятие	
Воля	Способность активно побуждать себя к	Низкий	Волевые усилия ребенка побуждаются извне	Наблюдение

	практическим действиям	Средний	Иногда самим ребенком	
		Высокий	Всегда самим	
Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки	Низкий	Ребенок постоянно действует под воздействием контроля извне	Наблюдение
		Средний	Периодически контролирует себя сам	
		Высокий	Постоянно контролирует себя сам	

<b>Оцениваемые параметры</b>	<b>Критерии</b>	<b>Уровень развития</b>	<b>Степень выраженности оцениваемого качества</b>	<b>Методы диагностики</b>
Самооценка	Способность оценивать себя	Низкий	Завышенная	Наблюдение

### **Ориентационные качества**



	адекватно реальным достижениям	Средний	Заниженная	
		Высокий	Нормальная	
Интерес к занятиям	Осознанное участие в освоении дополнительной образовательной программы	Низкий	Интерес продиктован извне	Наблюдение
		Средний	Интерес периодически поддерживается самим ребенком	
		Высокий	Интерес постоянный	

### Поведенческие качества

Оцениваемые параметры	Критерии	Уровень развития	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностики
Конфликтность	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации	Низкий	Периодически провоцирует конфликты	Наблюдение
		Средний	Сам не участвует в конфликтах	
		Высокий	Старается их избегать	
Сотрудничество (отношение к общим делам)	Умение воспринимать общие дела, как свои собственные	Низкий	Избегает участия в общих делах	Наблюдение
		Средний	Участвует при побуждении извне	
		Высокий	Инициативен в общих делах	

### Список литературы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (принят ГД ФС РФ 21.12.2012) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://graph-kremlin.consultant.ru/page.aspx?1646176>

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 г. Москва. «Об утверждении

Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.rg.ru/2013/12/11/obr-dok.html>

3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://base.garant.ru/70731954/>

4. Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://government.ru/docs/14644/>

5. Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://gov.garant.ru/SESSION/PILOT/main.htm>

6. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. //Данилюк А.Я., Кондаков А.М., Тишков В.А. –М.: Просвещение, 2009.

7. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Об утверждении стратегии развития воспитания на период до 2025 года» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://government.ru/docs/18312/> 39

8. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года №996-р) [Электронный ресурс]. –Режим доступа:<http://government.ru/media/files/f5Z8H9tgUK5Y9qtJ0tEFnyHlBitwN4gB.pdf>

9. Указ Президента РФ от 1 июня 2012 г. № 761 «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 – 2017 годы» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://base.garant.ru/70183566/#ixzz45zZVrQVh>

10. Положение о дополнительной общеобразовательной–дополнительной общеразвивающей программе МУ ДО «Центр дополнительного образования

детей № 18» (Протокол от 31.08.2015 № 3, утв. директором МУ ДО «ЦДОД № 18» 31.08. 2015).

11. Устав муниципального учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования детей № 18» //дата регистрации 16.06.2014 г.

### **Список литературы для педагога**

1. Аркин Е.А. Анатомио – физиологические особенности учащихся школьного возраста [Текст]. - Ростов-на-Дону: «Феникс», 2011. - 45с.
2. Безьязычный Б.И. Формирование тактических движений по показателям целевой точности у юных спортсменов 12-16 лет (на примере волейбола) [Текст]: Автореф. дис. канд. пед. наук. - Харьков, 2001. - 156с.
3. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности [Текст]. - Москва: Медицина, 2006.-120с.
4. Герасименко А.П. Совершенствование основ технико-тактического мастерства юных волейболистов [Текст]. - Волгоград, ВГАФК, 2012.- 50с.
5. Годунов М.А. Командные, групповые и индивидуальные волейбольные упражнения и их соотношение в тренировках юных волейболистов [Текст] / Годик М.А., Шамардин А.И., Халиль И. // Теория и практика физ. культуры. - 2015. - № 5-6.С. 23 - 28, С.34 - 40.
6. Голомазов С.В. Теория и методика волейбола: Тактика игры [текст]: Т. 1. - Москва: Спорт-Академ-Пресс, 2012.- 45с.
7. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера [Текст]. - Москва: Физкультура и спорт, 2011, С.45 - 55.
8. Коробейник А.В. Волейбол: Самоучитель игры [Текст]. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2010.- 68с.

9. Кук М. 101 Упражнение для юных волейболистов [Текст]. - Москва: Астрель: АСТ, 2011.-78с.
10. Куневич В.Р. Возрастное развитие школьников [Текст] // «Вопросы физиологии нервной и мышечной системы». № 7, 2000,С. 45 - 52.
11. Лалаков Г.С. Готовим юных волейболистов [Текст] // Физкультурное образование Сибири. - 2015. - № 2, С.45 - 48.
12. Новокщенов И.Н. Основы тактической подготовки волейболистов различной игровой специализации [Текст] - Волгоград: ВГАФК, 2013.- 240с.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов [Текст]. / Под ред. М.Я. Набатниковой. - Москва: Физкультура и спорт, 2012.- 80с.
14. Пензулаева Л.И. Секционные занятия с учащимися разного школьного возраста [Текст]. - Москва: Просвещение», 2016.- 145с.
15. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки [Текст]. - Киев: Высшая школа, 2014. - 234с.
16. Рубцов В.В. Организация и развитие тактических действий у юных волейболистов в процессе обучения [Текст]. - Москва: Наука, 2013. - 345с.
17. Спортивные игры и методика преподавания [Текст]: Учебник для пед. фак. институтов физ. культуры / Под. ред. Портных Ю.И. - Изд. 2-е, перераб. и доп. - Москва: Физкультура и спорт, 2006.- 186с.
18. Теория и методика физического воспитания [Текст]. / Под. общ. ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. - Москва: Физкультура и спорт, 2011.- 450с.
19. Фомин Н.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания [Текст]. - Москва: Физкультура и спорт, 2012.- 245с.

20. Волейбол. Правила соревнований [Текст] / Международная Федерация футбола. - Москва: Terra-Спорт, 2010.- 125с.
21. Волейбол. Учебник для институтов физкультуры [Текст] / Под ред. Казакова П.Н. - Москва: Физкультура и спорт, 2008.-340с.
22. Чапаров В.А., Баскетбол. Тактика [Текст]: - Москва: Физкультура и спорт, 2008.- 230с.
23. Чесно Ж.-Л. Гандбол. Обучение базовой тактике [Текст]. / Дюрэ Ж., Жан-Люк Чесно, Жерар Дюрэ. - Москва: СпортАкадемПресс, 2012.- 140с.
24. Юный волейболист [Текст]: Учеб. пособие для тренеров. / Под ред. А.П. Лаптева, А.А. Сучилина. - Москва: Физкультура и спорт, 2013.- 84с.
25. Яковлев В.А., Бадминто. Техника и тактика игры в бадминтон в изменяющихся условиях[Текст]: - Москва: Физкультура и спорт, 2009.- 130с.

### Список литературы для учащихся

#### Журналы:

1. Сила и красота.
2. Физическая культура в школе.

#### Электронные ресурсы

1. <https://my-hit.fm/%D0%B4%D0%BB%D1%8F-%D1%85%D0%BE%D1%80%D0%B5%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D0%B8%D0%B8> 43
2. <http://prime-music.me/%D0%B4%D0%BB%D1%8F-%D1%85%D0%BE%D1%80%D0%B5%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D0%B8%D0%B8>
3. <https://music-pesni.ru/mp3map/%D1%81%D0%BE%D0%B2%D1%80%D0%B5%D0%BC%D0%B5%D0%BD>

%D0%BD%D0%B0%D1%8F+%D1%85%D0%BE%D1%80%D0%B5%D0%BE%D0  
%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D0%B8%D1%8F

4. <https://my.mail.ru/mail/svetalunareka/video/3562>

5. [https://www.youtube.com/playlist?list=PL5XH\\_oiYKW5jwU3RM8nWZx7gM](https://www.youtube.com/playlist?list=PL5XH_oiYKW5jwU3RM8nWZx7gM)

Wqpaotw 6. <http://triumph-org.ru/ru/content/misteriya-tanca-3> <http://triumph-org.ru/>

**Контрольные упражнения по общей физической подготовке**

Упражнения ОФП	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0
Бег 30 м, с	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
Бег 100 м, с	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
Бег 2 км, мин				10,00	11,10	12,20
Бег 3 км метров, мин	12,20	13,00	14,00			
Прыжки в длину с места, см	230	220	200	185	170	155
Подтягивание на перекладине	14	11	8			
Подъем переворотом в упор на высокой перекладине	4	3	2			
Отжимания в упоре лежа	32	27	22	20	15	10

Наклон вперед из положения сидя, см	15	13	8	24	20	13
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	12	10	7			
Наклон вперед из положения сидя	14	12	7	22	18	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	55	49	45	42	36	30
Прыжки на скакалке, за 30 секунд	70	65	55	80	75	65
Прыжки на скакалке, за 60 секунд	130	125	120	133	110	70
Бросок в кольцо после ведения (из 6 бросков)	5	4	3	4	3	2
Штрафной бросок (из 10 бросков)	5	4	2	5	3	1



**Контрольные нормативы для оценки уровня физической подготовленности  
студентов ГПОАУ ЯО Рыбинского профессионально-педагогического  
колледжа  
1-2 Курсы**

<b>Юноши</b>				
<b>№</b>	<b>Упражнения</b>	<b>Оценка</b>		
		<b>«5»</b>	<b>«4»</b>	<b>«3»</b>
<b>1</b>	<b>«Челночный бег» 4х9 (сек)</b>	<b>9.3</b>	<b>9.7</b>	<b>10.2</b>
<b>2</b>	<b>Бег 100 м (сек)</b>	<b>14.4</b>	<b>14.8</b>	<b>15.5</b>
<b>3</b>	<b>Бег 30 м (сек)</b>	<b>4.7</b>	<b>5.2</b>	<b>5.7</b>
<b>4</b>	<b>Бег 3000 м (мин., сек.)</b>	<b>12.40</b>	<b>13.30</b>	<b>14.30</b>
<b>5</b>	<b>Бег 1000 м (мин., сек.)</b>	<b>3.35</b>	<b>4.00</b>	<b>4.30</b>
<b>6</b>	<b>Бег 60 м (сек)</b>	<b>9.2</b>	<b>9.5</b>	<b>10.2</b>
<b>7</b>	<b>Прыжок в длину с места (см)</b>	<b>220</b>	<b>205</b>	<b>190</b>
<b>8</b>	<b>Бросок набивного мяча (м)</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>
<b>9</b>	<b>Бросок баскетбольного мяча (м)</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>7</b>
<b>10</b>	<b>Метание гранаты 500 г (м)</b>	<b>38</b>	<b>32</b>	<b>26</b>
<b>11</b>	<b>Подтягивание в висе (раз)</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>7</b>
<b>12</b>	<b>Подъем ног до прямого угла в висе (раз)</b>	<b>15</b>	<b>12</b>	<b>10</b>
<b>13</b>	<b>Сгибание-разгибание рук в упоре (раз)</b>	<b>32</b>	<b>27</b>	<b>22</b>
<b>14</b>	<b>Подъем туловища за 1 мин. из положения лёжа (раз)</b>	<b>52</b>	<b>47</b>	<b>2</b>
<b>15</b>	<b>Прыжки через скакалку за 1 мин (раз)</b>	<b>140</b>	<b>130</b>	<b>120</b>
<b>16</b>	<b>Наклон вперед сидя (см)</b>	<b>+14</b>	<b>+12</b>	<b>+7</b>
<b>17</b>	<b>Верхняя передача в/мяча над собой (раз)</b>	<b>18</b>	<b>15</b>	<b>12</b>
<b>18</b>	<b>Нижняя передача в/мяча над собой (раз)</b>	<b>15</b>	<b>12</b>	<b>10</b>
<b>19</b>	<b>Верхняя подача в/мяча через сетку (попадания)</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
<b>20</b>	<b>Передача б/мяча в парах двумя руками от груди за 30 сек (раз)</b>	<b>50</b>	<b>45</b>	<b>40</b>
<b>21</b>	<b>Штрафной бросок (попадания)</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>
<b>22</b>	<b>Ведение б/мяча между стойками (сек)</b>	<b>7.0</b>	<b>8.0</b>	<b>9.0</b>
<b>23</b>	<b>Зачетная комбинация на гимнастическом бревне</b>			
<b>24</b>	<b>Зачетная комбинация в акробатике</b>			

**Контрольные нормативы для оценки уровня физической подготовленности  
студентов ГПОАУ ЯО Рыбинского профессионально-педагогического  
колледжа  
1-2 Курсы**

<b>Девушки</b>				
<b>№</b>	<b>Упражнения</b>	<b>Оценка</b>		
		<b>«5»</b>	<b>«4»</b>	<b>«3»</b>
<b>1</b>	<b>«Челночный бег» 4х9 (сек)</b>	<b>9.7</b>	<b>10.1</b>	<b>10.8</b>
<b>2</b>	<b>Бег 100 м (сек)</b>	<b>16.5</b>	<b>17.2</b>	<b>18.2</b>
<b>3</b>	<b>Бег 30 м (сек)</b>	<b>5.4</b>	<b>5.8</b>	<b>6.2</b>
<b>4</b>	<b>Бег 2000 м (мин., сек.)</b>	<b>10.20</b>	<b>11.15</b>	<b>12.10</b>
<b>5</b>	<b>Бег 500 м (мин., сек.)</b>	<b>2.10</b>	<b>2.25</b>	<b>2.50</b>
<b>6</b>	<b>Бег 60 м (сек)</b>	<b>9.6</b>	<b>10.0</b>	<b>11.5</b>
<b>7</b>	<b>Прыжок в длину с места (см)</b>	<b>185</b>	<b>170</b>	<b>160</b>
<b>8</b>	<b>Бросок набивного мяча (м)</b>	<b>4.5</b>	<b>4.0</b>	<b>3.0</b>
<b>9</b>	<b>Бросок баскетбольного мяча (м)</b>	<b>5.5</b>	<b>5.0</b>	<b>4.0</b>
<b>10</b>	<b>Метание гранаты 500 г (м)</b>	<b>22</b>	<b>18</b>	<b>15</b>
<b>11</b>	<b>Подтягивание в висе (раз)</b>	<b>15</b>	<b>12</b>	<b>10</b>
<b>12</b>	<b>Подъем ног до прямого угла в висе (раз)</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>8</b>
<b>13</b>	<b>Сгибание-разгибание рук в упоре (раз)</b>	<b>15</b>	<b>12</b>	<b>10</b>
<b>14</b>	<b>Подъем туловища за 1 мин. из положения лёжа (раз)</b>	<b>40</b>	<b>35</b>	<b>30</b>
<b>15</b>	<b>Прыжки через скакалку за 1 мин (раз)</b>	<b>150</b>	<b>140</b>	<b>120</b>
<b>16</b>	<b>Наклон вперед сидя (см)</b>	<b>+22</b>	<b>+18</b>	<b>+13</b>
<b>17</b>	<b>Верхняя передача в/мяча над собой (раз)</b>	<b>15</b>	<b>12</b>	<b>10</b>
<b>18</b>	<b>Нижняя передача в/мяча над собой (раз)</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>8</b>
<b>19</b>	<b>Верхняя подача в/мяча через сетку (попадания)</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>
<b>20</b>	<b>Передача б/мяча в парах двумя руками от груди за 30 сек (раз)</b>	<b>45</b>	<b>40</b>	<b>35</b>
<b>21</b>	<b>Штрафной бросок (попадания)</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>22</b>	<b>Ведение б/мяча между стойками (сек)</b>	<b>8.5</b>	<b>9.5</b>	<b>10.5</b>
<b>23</b>	<b>Зачетная комбинация на гимнастическом бревне</b>			
<b>24</b>	<b>Зачетная комбинация в акробатике</b>			

### *Подобранные специальные упражнения, игровые задания и эстафеты для развития быстроты и скоростных способностей*

1. Бег со старта из различных положений, в том числе из положения, сидя, лежа лицом вниз или вверх, в упоре лежа, лежа головой в противоположную сторону
2. Беговые движения руками с максимальной скоростью в сочетании с правильным дыханием, длительность бега 5, 10, 15, 20 сек. Хорошим показателем является частота движений (более 30 раз одной рукой за 10 сек.)
3. Ходьба с ускорением и задачей достичь максимальной частоты движений руками и ногами.
4. В положении лежа на спине и животе беговые движения ногами с большой амплитудой («ножницы»).
5. Бег с высоким подниманием бедра. Варианты: держа руки за спиной; расставляя ноги широко.
6. Старты из упора присев с отставлением ноги назад или в сторону. Вариант: без опоры руками.
7. Бег из различных стартовых положений. Варианты: сидя; сидя со скрещенными ногами; сидя спиной к направлению бега.
8. Бег после касания ногой подвешенного мяча. Варианты: достать в прыжке; бег вправо, влево, назад.
9. Бег приставными шагами. Вариант: высоко поднимая колени.
10. Бег скрестными шагами по прямой.
11. Бег "змейкой". Варианты: изменив кривизну поворота; догоняя партнера.
12. Догнать партнера, стартующего впереди на 2-3 м.
13. "Семенящий" бег.

14. Бег с высоким подниманием бедра, расставляя ноги чуть шире обычного. Учитывать число повторений на каждую ногу.
15. Поочередное отталкивание левой и правой ногой за счет сгибания бедра и стопы с активной работой рук (прыжкообразный бег).
16. Из упора присев кувырок вперед, быстро встать и пробежать 10 м.

### **«Поймай шнур»**

На пол кладут шнур длиной 2 – 2.5 м. С обеих сторон шнура лицом к его концам встают по одному соревнующемуся (шнур находится между ступнями игроков). Игроки выполняют движения по указанию учителя (руки вверх, в стороны, вперёд, на пояс, приседания, наклоны и др.). По сигналу свистка участники быстро наклоняются и пытаются выдернуть шнур из-под ног. Выигрывает тот, кто первым выдернет шнур;

### **«Салки в парах»**

**Вариант 1.** Один из игроков располагается на лицевой линии, он — салка. Второй — на расстоянии 1,5—2 м лицом к партнёру. По сигналу игрок, стоящий спиной к площадке, выполняет поворот кругом и стремится убежать за обозначенную линию, расположенную в 6 м, а первый пытается его догнать и осалить. **Вариант 2.** Один из игроков располагается на лицевой линии спиной к площадке, он — салка. Второй — на расстоянии 1 м от партнёра лицом к площадке. По сигналу игрок, стоящий спиной к площадке (салка), выполняет поворот кругом и стремится осалить убегающего партнёра, прежде чем тот пересечёт обозначенную на полу линию, расположенную в 6 м.

### **«Успей поймать мяч»**

Игроки стоят лицом друг к другу на расстоянии четырёх-пяти шагов, держа в руках по волейбольному мячу. По сигналу оба подбрасывают мяч вверх на обусловленную высоту и быстро меняются местами, чтобы успеть поймать падающий мяч партнёра. Можно постепенно увеличивать расстояние между партнёрами или уменьшать высоту, на которую подбрасываются мячи.

### **«Вызов номеров»**

Игроки в составе двух равных (по численности) команд встают за линией старта с обеих сторон баскетбольного щита и рассчитываются по порядку. Каждый запоминает свой порядковый номер. На расстоянии 5 м от команд проводят линию финиша. Учитель громко называет какой-либо номер, и игроки под этим номером бегут к линии финиша. Команда, чей игрок первым пересечёт линию финиша, получает 1 выигрышное очко. После финиша игроки снова занимают свои места в командах. За 3 мин. нужно набрать большее количество очков.

### **«Салки»**

Вариант 1. Наиболее универсальная игра для тренировки реакции на движущийся объект. Все играющие свободно располагаются на площадке. Учитель назначает водящего. По сигналу водящий пытается осалить одного из игроков. Осаленный игрок становится водящим. Если игроков очень много, можно выбрать сразу несколько водящих. Вариант 2. Водящий получает мяч и пытается попаданием мяча осалить участников игры, осаленный игрок становится водящим;

### **«Подвижная цель»**

На площадке чертят круг диаметром 7—8 м. За линией круга на одинаковом расстоянии друг от друга встают 5—10 игроков, в центре круга — водящий. Находящиеся за кругом игроки стараются попасть в водящего мячом. Водящий, бегая внутри круга, уворачивается от мяча. Игрок, который попал в водящего, встаёт на его место. Игрокам запрещается переступать линию круга.

### **«Старт с выбыванием»**

Группа из 5—6 игроков по сигналу стартует от лицевой линии площадки и пробегает 14 м с максимальной скоростью. Два игрока, финишировавшие последними, выбывают из игры. Игра ведётся до выявления победителя.

### **«Встречный бег»**

В игре участвуют две команды, строятся в колонну по одному на противоположных сторонах спортивного зала (у лицевой линии). Расстояние между командами 18 м. Линия финиша расположена в 9 м от каждой команды. По сигналу свистка первые номера команд одновременно начинают бег из одинакового стартового положения и бегут к финишной линии. Бегун, прибегающий первым, приносит своей команде 1 балл. После подсчёта баллов, полученных каждой командой определяется команда победительница.

### **«День и ночь»**

Класс делится на две команды и встают на середине площадки спиной друг к другу на расстоянии 1—2 м. Одна команда — «День», другая — «Ночь». Каждая команда имеет на своей стороне площадки «дом» в 30 м от середины площадки. Учитель, называет одну из команд — и её игроки должны как можно быстрее убежать в дом, а игроки другой команды их догоняют. Сколько игроков догоняющая команда осалит до линии дома, столько и получают баллов. Затем все снова встают на исходные места, игра повторяется. В игре необходимо применять различные исходные положения, например, упор присев, упор лежа, сидя и т.п., или выполнять различные двигательные действия в исходном положении (например, подскоки на месте, бег на месте, приседания и т.п.).