

**Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области «Каменск-Уральский агропромышленный техникум»**

СОГЛАСОВАНО:

Научно-методический совет
ГАПОУ СО «Каменск-Уральский
агропромышленный техникум»

Протокол № 3
«27» 06 2021 г.

Председатель

/  / Некрасов Н.А.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГАПОУ СО
«Каменск-Уральский
агропромышленный техникум»

«27» 06 2021 г. Е.И. Некрасов



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

в Государственном автономном профессиональном образовательном учреждении
Свердловской области «Каменск-Уральский агропромышленный техникум»

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ

г. Каменск-Уральский, 2021

Пояснительная записка

Данная рабочая программа составлен в соответствии с типовой программой среднего (полного) общего образования, утверждённая министерством образования РФ от 2000г. федеральная программа от 1986г.(спортивные кружки и секции)для общеобразовательных школ

Рабочая программа предназначена для обучающихся Каменск-Уральского агропромышленного техникума, занимающихся во внеурочное время секции «Общая физическая подготовка»

Рабочая программа учитывает материальную базу оснащение спортзалов и общежития спортивным инвентарём»

По федеральной программе предусмотрено 216 часов, план составлен на проведение занятий в течение **144 часов. Занятия в течение учебного года разбиты на 7 циклов, по 20 часов. 4 часа отведено на проведение соревнования по силовым видам спорта среди обучающихся.**

Уроки проходят 3 раза в неделю согласно расписанию

Цель курса

1. Воспитание здорового образа жизни
2. Подготовка обучающихся к службе в РА
3. Формирование общих компетенций

Задачи курса:

1. Укрепление здоровья и закаливание организма
2. Содействие правильному физическому развитию, повышение общей физической подготовленности
3. Приобретение навыка самостоятельной организации проведения учебно-тренировочных занятий

Для реализации программного материала используются следующие методы:

1. Проведение теоретических занятий
2. Наглядные, практические (показ упражнения, совместное выполнение и т.д.)
3. Самостоятельное выполнение упражнений

4. Организация соревнований

Контроль за физическими данными обучающихся выполняется самостоятельно, фельдшером в конце учебного года

Физическое воспитание направлено на формирование профессионально-ключевых компетенций - готовности учащихся использовать усвоенных знаний, умений, и также способы и опыт самостоятельной деятельности личной ответственности в реальной жизни для решения практических задач.

Приоритетными являются следующие цели:

1. Формировать знания и умения интеллектуального плана.
2. Формировать основы нравственной, социальной, правовой, политической и физической культуры.
3. Освоение личных и социальных возможностей дальнейшего образования саморазвития.
4. Содействие воспитанию патриотизма, уважения к социальным нормам.
5. Создание условий для социализации личности.
6. Развивать умение ориентироваться в практических жизненных условиях.

Приобретение навыков самостоятельной организации проведения учебно-тренировочных занятий.

Знает:

- Поиск и получение необходимой информации для занятий секций во внеурочное время.
- Алгоритм проведения занятий во внеурочное время.

Умеет:

- Пользоваться современными источниками информации.
- Общаться и использовать опыт старших товарищей во время тренировок.
- Составлять план дальнейших занятий для формирования физического развития.

Тематический план

<i>Наименование тем</i>	<i>Объем часов</i>
Выполнение общеразвивающих упражнений на тренажерах	6
Выполнение общеразвивающих упражнений гантелями	4
Выполнение общеразвивающих упражнений с использованием гирь	4
Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов, с партнером	2
Выполнение общеразвивающих упражнений на подвижность суставов	2
Выполнение общеразвивающих упражнений на максимум	2
ИТОГО	20
Соревнования по жиму штанги лежа	2
Соревнования по толчку гири	2