



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Кстовский нефтяной техникум имени Бориса Ивановича Корнилова»

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа  
спортивной секции «Общая физическая подготовка»

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Т.В. Разина


«16» сентября 2025г.



Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
физкультурно-оздоровительной направленности  
спортивной секции «Общая физическая подготовка»  
возраст обучающихся: 15-19 лет  
срок реализации: 1 год

	Должность	Фамилия И.О. / Подпись	Дата
Согласовал	Методист	Шалавина А.И.	15.09.2025
	Зам. директора по УВР	Цалый Н.В.	16.09.2025
Разработал	Педагог доп. образования	Беляшкин А.В.	15.09.2025

г.Кстово, 2025 г.

	МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
	Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Кстовский нефтяной техникум имени Бориса Ивановича Корнилова»
	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа спортивной секции «Общая физическая подготовка»

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа спортивной секции «Общая физическая подготовка» (далее Программа) направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в физическом совершенствовании, формировании культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию свободного времени обучающихся. Образовательная деятельность осуществляется на русском языке. Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся и разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».


Вид программы - модифицированная. В ходе модификации основной программы «Программа по общей физической подготовке», из содержания были исключены темы, которые невозможно реализовать в условиях функционирования ГБПОУ КНТ им. Б.И. Корнилова, взамен были включены элементы настольного тенниса и подготовки к ГТО.

**Новизна.** Содержание данной программы конкретизировано и направлено на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное развитие личности, формирование мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание морально-волевых качеств, приобретение опыта общения в коллективе. Главное содержание занятий спортивно-оздоровительного этапа составляет общая физическая подготовка. Она направлена на разностороннее физическое развитие и физическую подготовленность, т.е. развитие физических качеств, которые необходимы для повышения функциональных возможностей организма. Общая физическая подготовка обогащает обучающихся самыми разнообразными навыками и способствует их применению в самых различных жизненных ситуациях.

Элементы настольного тенниса повышают интерес обучающихся к занятиям и мотивируют их к достижению определённых результатов, в соответствии с их возможностями и талантами. Занятия настольным теннисом - весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического развития.

**Актуальность.** Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения - одна из наиболее важных и сложных задач современности. В настоящее время только незначительная часть подростков является абсолютно здоровыми, поэтому их воспитание и развитие приобретает социальную значимость. Всем известно, что именно движения являются основным стимулятором жизнедеятельности организма человека.

Физические упражнения повышают общий тонус, активизируют защитные силы организма. Недостаток двигательной активности - одна из наиболее распространённых причин снижения адаптационных ресурсов организма подростков. Современная же молодёжь, используют для действий небольшие

	МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
	Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Кстовский нефтяной техникум имени Бориса Ивановича Корнилова»
	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа спортивной секции «Общая физическая подготовка»

физические или мышечные усилия, отсюда наблюдается прогрессирующее ограничение двигательной активности, в результате чего, происходят нарушения обмена веществ, формируются заболевания опорно-двигательного аппарата и другие отклонения от нормального физического состояния и развития.


Сейчас требуется высокий уровень технического «ноу-хау», чтобы существовать в нашем мире компьютеров и высоких технологий, и для этого студентов необходимо обучать осознанным двигательным действиям и закладывать в память правильные образы движений. Активная двигательная деятельность ведёт к росту культуры взглядов на здоровье, к изменению режима труда, отдыха, питания, следованию другим требованиям личной гигиены, закаливанию, может многое перестроить в характере и привычках, заставив отказаться от наиболее вредных из них. Поэтому двигательная активность и является первоосновой здорового образа жизни. Данная программа учит подростков творческому применению полученных знаний, умений и навыков, для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, на всех последующих жизненных этапах и способствует выполнению норм ГТО.

**Педагогическая целесообразность.** Нравственное формирование личности, происходит, прежде всего, в процессе деятельности, в результате которой возникают коллективные отношения между подростками. В труде и в учении, формируется чувство долга и ответственности за порученное дело, за успехи коллектива и личные, крепнет воля, складывается характер. Педагогическая целесообразность программы в том, что выполнение задач занятий, развитие физической и технической подготовленности, соблюдение постоянного режима способствует воспитанию волевых качеств обучающихся.

В процессе волевых проявлений формируются инициативность и самостоятельность, решительность и смелость, выдержка и самообладание. Все эти качества взаимосвязаны, но главным, ведущим является целеустремленность, которая в значительной мере определяет уровень воспитания и проявления других качеств. Волевые качества при рациональном педагогическом руководстве становятся постоянными чертами личности. Это позволяет обучающимся проявлять их в трудовой, учебной, общественной и других видах деятельности; в достижении спортивного результата, а также даст возможность в подростковом возрасте избежать влияния таких социальных явлений, как юношеский алкоголизм, наркомания, токсикомания и других.

**Цель:** Физическое и духовное совершенствование обучающихся через общую физическую подготовку, обучение элементам настольного тенниса, подготовка к сдаче норм ГТО и общение в коллективе.

Версия: 1	Дата печати Без подписи документ действителен 72 часа с момента распечатки.	КЭ:	стр. 2
-----------	---	-----	--------

	МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
	Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Кстовский нефтяной техникум имени Бориса Ивановича Корнилова»
	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа спортивной секции «Общая физическая подготовка»

### **Задачи:**

Программа последовательно решает основные задачи:

#### **Личностные:**

- содействие правильному физическому развитию детей, повышение работоспособности, закаливание, охрана здоровья;
- развитие основных двигательных качеств - силы, выносливости, ловкости и быстроты;
- воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях спортом;
- приобретение необходимого минимума знаний в области гигиены и медицины, физической культуры и спорта.

Обучающиеся должны получить четкое представление о режиме дня и личной гигиене, о значении физической культуры и спорта для укрепления здоровья и поддержания высокой работоспособности, о гигиенических правилах занятий физическими упражнениями, о двигательном режиме и природных факторах закаливания, об основных приемах самоконтроля, о вреде курения и алкоголя и т.п.

#### **Метапредметные:**


- использование рациональных способов выполнения того или иного задания, добросовестное выполнение заданий, осознанное стремление к новым знаниям и умениям;
- умение содержательно наполнить самостоятельные формы занятий физической культурой;
- умение выделить главное в рассказе и показе педагога, выделять ведущее звено и основу техники, условия успешного выполнения движения;
- владение способами планирования, организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой;
- выполнение упражнения и применение технико-тактических приемов в различных условиях и ситуациях;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активное использование в самостоятельных занятиях;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений;

#### ***Образовательные:***

- обучать технике выполнения физических упражнений;
- обучать технике игры в настольный теннис;
- способствовать выполнению норм ГТО.

#### ***Оздоровительные:***

Версия: 1	Дата печати Без подписи документ действителен 72 часа с момента распечатки.	КЭ:	стр. 3
-----------	---	-----	--------

	МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
	Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Кстовский нефтяной техникум имени Бориса Ивановича Корнилова»
	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа спортивной секции «Общая физическая подготовка»

- способствовать сохранению и укреплению здоровья обучающихся за счёт повышения их двигательной культуры;
- развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность обучающихся;
- повышать уровень физической подготовленности;

**Воспитательные:**

- способствовать воспитанию нравственных и волевых качеств;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, повышения трудоспособности и укрепления здоровья, сдачи норм ГТО;


В результате освоения программного материала к концу года обучения **знать:**

- ✓ правила поведения и техники безопасности на занятиях;
- ✓ значение занятий физической культурой и настольным теннисом для физического развития;
- ✓ гигиенические основы;
- ✓ правила поведения и техники безопасности на занятиях;
- ✓ основы техники настольного тенниса;
- ✓ техника толчка и рывка гири 16 кг;
- ✓ два комплекса кроссфита;
- ✓ правила соревнований по настольному теннису, гиревому спорту, армспорту ;
- ✓ значение средств закаливания организма;
- ✓ оказание первой помощи на занятиях ФК.

**уметь:**

- ✓ выполнять упражнения общей физической подготовки;
- ✓ выполнять элементы настольного тенниса;
- ✓ выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие быстроты, гибкости, ловкости, силы, координации;
- ✓ самостоятельно проводить общефизическую разминку;
- ✓ контролировать свое самочувствие;
- ✓ согласованно выполнять двигательные действия;
- ✓ выполнять основные технические приёмы игры в настольный теннис.
- ✓ выполнять комплексы упражнений, направленно воздействующих на формирование правильной осанки;
- ✓ технически правильно выполнять упражнения общей физической подготовки;
- ✓ выполнять тактические действия при игре в настольный теннис.

Версия: 1	Дата печати Без подписи документ действителен 72 часа с момента распечатки.	КЭ:	стр. 4
-----------	--	-----	--------

	МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
	Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Кстовский нефтяной техникум имени Бориса Ивановича Корнилова»
	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа спортивной секции «Общая физическая подготовка»

**Основными формами** учебно-воспитательного процесса являются: групповые практические и теоретические занятия, тестирование, участие в соревновательной деятельности.

Срок реализации программы 1 год. Еженедельная продолжительность обучения 4,5 часов.

Состав учебной группы может быть разновозрастной (15-19 лет) и разнополой - 15-20 обучающихся.

### **Ожидаемые результаты:**

- тест на гибкость, ловкость и координацию;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности;
- укрепление мышечного корсета;
- устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- воспитанность духовно-нравственных и волевых качеств;
- ответственное отношение к своему здоровью;
- готовность обучающихся выполнить в своей возрастной категории нормы ГТО;
- умение владеть техникой игры в настольный теннис.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся является выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП) и результаты участия в соревновательной деятельности. Диагностика физической подготовленности проводится в 2 этапа, в начале учебного года, итоговая в конце учебного года. По окончании курса обучения, обучающиеся должны продемонстрировать динамику прироста индивидуальных показателей физической подготовленности.

Соревновательная деятельность осуществляется в течение учебного года, в соответствии с Календарным планом спортивных и физкультурно-массовых мероприятий учреждения.

### **Учебно-тематический план**

№ п/п	Тема	Часы
1	<b>Теоретическая подготовка.</b>	<b>4,5</b>

Версия: 1	Дата печати Без подписи документ действителен 72 часа с момента распечатки.	КЭ:	стр. 5
-----------	--	-----	--------




МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Кстовский нефтяной техникум имени Бориса Ивановича Корнилова»

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа  
спортивной секции «Общая физическая подготовка»

1.1	Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	1
1.2	Правила соревнований по настольному теннису.	1
1.3	Значение средств закаливания организма.	1
1.4	Оказание первой помощи на занятиях ФК.	1,5
1.5	Краткие характеристики техники выполнения физических упражнений.	в процессе занятий
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка.</b>	<b>108</b>
2.1	Атлетическая гимнастика.	31,5
2.2	Корригирующая гимнастика.	13,5
2.3	Упражнения на тренажёрах.	31,5
2.4	Подвижные и спортивные игры.	31,5
<b>3</b>	<b>Элементы настольного тенниса.</b>	<b>54</b>
<b>4</b>	<b>Контрольные нормативы.</b>	<b>9</b>
<b>5</b>	<b>Соревновательная деятельность.</b>	по плану
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>175,5</b>

Версия: 1	Дата печати Без подписи документ действителен 72 часа с момента распечатки.	КЭ:	стр. 6
-----------	--	-----	--------

	МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
	Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Кстовский нефтяной техникум имени Бориса Ивановича Корнилова»
	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа спортивной секции «Общая физическая подготовка»

## Содержание программы

### 1. Теоретическая подготовка

Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности на занятии. Поведение на улице во время движения к месту занятия, на учебно-воспитательном занятии и с обслуживающим персоналом. Правила обращения со спортивным инвентарем.

Правила соревнований по настольному теннису.

Значение средств закаливания организма.

Принципы закаливания. Закаливания воздухом. Закаливания водой. Закаливания солнцем.

Оказание первой помощи на занятиях ФК.

Ушибы. Растяжения. Вывихи. Холод. Мази. Повязки.

Краткие характеристики техники выполнения физических упражнений. Основные способы техники выполнения физических упражнений. Типичные ошибки при освоении техники.

### 2. Общая физическая подготовка.

Совершенствуется техника выполнения изученных движений, ещё более повышается интенсивность их выполнения, изучаются новые движения.

#### Гимнастика.

Продолжается более углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений в ОРУ, построениях и перестроениях, упражнениях на гимнастических снарядах, акробатических упражнениях. Увеличивается количество повторений и интенсивность выполнения.


Большой координативной сложностью отличаются общеразвивающие упражнения без предметов. Это достигается путем соединения различных движений и положений рук, ног, туловища с упражнениями в равновесии, ходьбой, бегом, прыжками, акробатическими упражнениями, объединенными в различные комбинации

Гимнастические упражнения, включенные в программу обучения, направлены, прежде всего, на развитие ловкости и координации движений, скоростной выносливости различных групп мышц, гибкости. В этом плане их отличает большая избирательная направленность.

На совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов в занятии включаются: комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.

На совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами в занятии включаются: комбинации упражнений с обручами, скакалкой.

Версия: 1	Дата печати Без подписи документ действителен 72 часа с момента распечатки.	КЭ:	стр. 7
-----------	---	-----	--------

	МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
	Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Кстовский нефтяной техникум имени Бориса Ивановича Корнилова»
	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа спортивной секции «Общая физическая подготовка»

На развитие координационных способностей в занятия включаются: комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; тоже с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений; упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке; акробатические упражнения; прыжки в глубину с вращением; эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.

На развитие гибкости в занятия включаются: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

#### Корректирующая гимнастика.

Применяются упражнения и комплексы упражнений, изученные на предыдущих этапах. Увеличивается время на локальное развитие мышц туловища. Применяются упражнения на согласование движений и дыхания, с разным типом дыхания, с произвольным усилением и задержкой дыхания; на развитие «активной» и «пассивной» гибкости (для верхних и нижних конечностей с большой амплитудой движения, для позвоночника с большой амплитудой движений), на напряжение и расслабление мышц различных звеньев тела и мышц туловища. Используются упражнения с отягощениями


#### Упражнения на тренажерах.

Использование тренажеров обеспечивает поддержку слабым местам и позволяет изолировать и укрепить мышцы, прежде чем переходить на свободные веса. При попытке сразу работать со свободным весом (гантели или штанга) у обучающихся повышается риск получить травму.

Один подход это 8-12 повторений должен существенно утомить мышцы. То есть необходимо выбрать такой вес, с которым обучающиеся не в состоянии выполнить 2 подхода подряд без 30-90-секундного перерыва на отдых. Выполнение одного повторения в полной амплитуде в медленной и контролируемой манере занимает 4-5 секунд. Между подходами отдых не менее 30 и не более 90 секунд, а между упражнениями – от 1 до 2 минут.

1. Бег на беговой дорожке — 5-10 минут
2. Жим ногами — 1 подход
3. Сгибание ног лежа — 1 подход
4. Тяга верхнего блока к груди — 1 подход
5. Сведение рук в тренажере «бабочка» — 1 подход
6. Разгибание рук в кроссовере с канатом — 1 подход
7. Сгибание рук на бицепс в тренажере — 1 подход
8. Жим над головой в тренажере — 1 подход
9. Скручивания в тренажере — 1 подход

Версия: 1	Дата печати Без подписи документ действителен 72 часа с момента распечатки.	КЭ:	стр. 8
-----------	---	-----	--------

	МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
	Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Кстовский нефтяной техникум имени Бориса Ивановича Корнилова»
	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа спортивной секции «Общая физическая подготовка»

10.«Велосипед» — 1 подход.

### Подвижные и спортивные игры.

На занятиях в группах ведется углубленное изучение спортивных игр. Закрепляются и совершенствуются элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мяча (ловля, передачи, ведения, броски и др.), защитные действия, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите. Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием игры продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств. Приняв во внимание, что обучающиеся владеют техникой основных приемов (с мячом и без мяча), учитывается значимость упражнений с мячом для сопряженного воздействия на технику, тактику, развитие способностей. Большой удельный вес приобретают игровой и соревновательный методы.

Наряду с совершенствованием ранее усвоенных приемов и взаимодействий продолжается овладение более сложными приемами техники владения мячом; групповыми и командными тактическими действиями.

Мини - футбол: передвижения и прыжки; удары по мячу серединой подъема, полулежа, внутренней и внешней стороной стопы, носком; удары головой (лобной частью); внутренней частью стопы, голенью, грудью; финты; тактические приёмы в нападении - индивидуальные, групповые и командные действия. Игра вратаря - при ловле низких мячей, полу высоких, высоких, отбивание, выбрасывание, выбивание.

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей включаются: игры по упрощенным правилам, игры по правилам.

### **3. Элементы настольного тенниса.**


Совершенствуется техника выполнения освоенных движений, изучаются новые.

Контрудары: слева (с левого угла стола) и справа (с обоих углов); по диагонали, по прямой, в центр стола и свободно; со средней зоны и со стола.

Блок: слева (с левого угла) и справа; по диагонали, по прямой, в центр стола. Варианты блока: активный (когда коротким движением ракетка посылается вперед); пассивный (подставка ракетки); амортизированный (укороченный, когда ракетка во время соударения с мячом подаётся немного назад).

Тактика подачи. Тактика приёма подачи. Тактика розыгрыша очка. Тактика парных игр.

Версия: 1	Дата печати Без подписи документ действителен 72 часа с момента распечатки.	КЭ:	стр. 9
-----------	--	-----	--------

	МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
	Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Кстовский нефтяной техникум имени Бориса Ивановича Корнилова»
	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа спортивной секции «Общая физическая подготовка»

#### 4. Контрольные нормативы.


В конце обучения, обучающиеся должны продемонстрировать динамику прироста индивидуальных показателей физической подготовленности.

Виды испытаний	Возраст	
	16-17лет	18 и старше
Прыжок в длину с места (см)	220	240
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин)	45	50
Подтягивания	12	14
Подбивание мяча ладонной стороной ракетки	техника	техника
Прыжки через скакалку (за 1 мин)	120	140
«Накаты» справа налево	техника	техника

#### Соревновательная деятельность.

В течение обучения обучающиеся участвуют в соревнованиях по лёгкой атлетике, общей физической подготовке, настольному теннису и других физкультурно-массовых мероприятиях, в соответствии с календарным планом проведения спортивных и физкультурномассовых мероприятий техникума. Наиболее успешные обучающиеся участвуют в Спартакиаде.

Версия: 1	Дата печати Без подписи документ действителен 72 часа с момента распечатки.	КЭ:	стр. 10
-----------	--	-----	---------

	МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
	Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Кстовский нефтяной техникум имени Бориса Ивановича Корнилова»
	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа спортивной секции «Общая физическая подготовка»

### **Методическое обеспечение образовательной программы.**

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причём большее количество времени занимает практическая часть, в процессе которой, в основном происходит освоение программного материала. Каждое учебное занятие является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом. Важнейшим требованием современного учебного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся, с учётом их состояния здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности, особенностей развития психических процессов. Организация и методика проведения учебно-воспитательного процесса во многом зависят и от возрастных особенностей обучающихся. При обучении двигательным действиям предпочтение следует отдавать целостному методу, уделяя внимание овладению школой движений. Во время проведения занятий точно демонстрировать упражнения, правильно их называть и своевременно исправлять ошибки. Обучение двигательным действиям и развитие физических способностей обучающихся тесно связаны между собой. Одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному навыку, так и для развития координационных и кондиционных способностей. Их преимущественное воздействие на формирование двигательного качества или на развитие двигательной способности определяется только методической направленностью. Здесь необходимо грамотное сочетание развития координационных и кондиционных способностей с обучением двигательным навыкам. Контроль и оценка должны стимулировать стремление обучающегося к своему личному самосовершенствованию и самоопределению, улучшению результатов, повышению активности, радости от занятий физическими упражнениями. Следует поощрять за систематичность и регулярность занятий, умение самостоятельно заниматься, вести здоровый образ жизни.

Содержание программы основывается на следующих основных педагогических принципах образования: демократизации, гуманизации, культуросообразности, педагогики сотрудничества, дифференциации и индивидуализации.


#### **Основные принципы построения занятия.**

Принцип постепенности.

Принцип постепенности базируется на соблюдении основных педагогических правил: «от простого к сложному», «от лёгкого к трудному», «от известного к неизвестному».

Правило «от простого к сложному» предполагает постепенное нарастание координационной сложности упражнений.

Версия: 1	Дата печати Без подписи документ действителен 72 часа с момента распечатки.	КЭ:	стр. 11
-----------	---	-----	---------

	МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
	Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Кстовский нефтяной техникум имени Бориса Ивановича Корнилова»
	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа спортивной секции «Общая физическая подготовка»

Правило «от лёгкого к трудному» в наибольшей мере определяет постепенность повышения физической нагрузки при обучении.

Правило «от известного к неизвестному» осуществляется на основе переноса двигательных умений, приобретённых ранее, на процесс освоения нового упражнения.

Принцип постепенности предполагает поэтапное увеличение нагрузки и возрастание сложности выполняемых упражнений. Игнорирование этого принципа, стремление к возможно быстрому росту физической подготовленности (форсированная тренировка), не способствует достижению подлинного мастерства и может быть вредным для здоровья и прогресса обучающегося

Принцип цикличности (повторности).


На основе этого принципа обеспечивается устойчивость изменений в органах человека под влиянием тренировки, формирование и закрепление необходимых навыков и знаний. Принцип цикличности базируется на важнейшем физиологическом положении о повторных воздействиях для образования рефлекторных связей, для возникновения соответствующих изменений и совершенствования органов, систем и их функций под влиянием тренировки. Количество повторения упражнений и интервалы отдыха между ними в значительной мере зависят от подготовленности обучающихся, их возраста и вида упражнений. Возникновение утомления обычно служит сигналом к прекращению упражнений, направленных на развитие скорости, силы и координации движений.

В этом случае необходим короткий интервал отдыха, после чего упражнение можно повторить. Выполнение упражнений, направленных на развитие выносливости необходимо продолжать и при наступлении утомления. Осуществление принципа цикличности требует занятий на протяжении недели, месяца, года. Главное при этом - приступать к тренировочному занятию, достаточно восстановив силы после предыдущей тренировочной нагрузки.

Принцип систематичности.

Требует, чтобы занятия физическими упражнениями не сводились к проведению эпизодических, разрозненных мероприятий, а осуществлялись непрерывно последовательно. Прежде всего, это обеспечение последовательного перехода от развития одних физических способностей к другим, строгого согласования и распределения нового учебного материала с предыдущим. Одним из важных аспектов реализации данного принципа, обеспечивающих закрепление достигнутого уровня подготовленности, является многократное повторение одних и тех же заданий в отдельном занятии, а также самих занятий на протяжении относительно длительного времени. Наряду с

Версия: 1	Дата печати Без подписи документ действителен 72 часа с момента распечатки.	КЭ:	стр. 12
-----------	---	-----	---------

	МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
	Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Кстовский нефтяной техникум имени Бориса Ивановича Корнилова»
	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа спортивной секции «Общая физическая подготовка»

этим он предусматривает оптимальную вариативность используемых средств, методов, нагрузок, форм организации занятий, условий их проведения, что является объективной предпосылкой всестороннего и гармоничного развития личности.

**Принцип доступности и индивидуализации.**

Осуществление этого принципа предполагает проведение тренировки с учётом индивидуальных особенностей обучающихся. Упражнения, их форма, интенсивность продолжительность, а также методы выполнения должны избираться в соответствии с полом и возрастом обучающихся, их физической подготовленностью и уровнем здоровья. Индивидуальный подход необходим в решении всех основных задач, но учитывать индивидуальные особенности не значит потакать каждому обучающемуся. Подлинная индивидуализация занятий возможна лишь на основе соблюдения общих закономерностей обучения и соблюдения дисциплинарных требований внутри группы.

**Принцип сознательности и активности.**

Предусматривает определение путей творческого сотрудничества педагога и обучающегося при достижении целей в учебно-воспитательном процессе. Его сущность заключается в формировании у обучающихся устойчивой потребности в освоении ценностей физической культуры, в стимулировании его стремления к самопознанию и самосовершенствованию.


**Основные методы, используемые в учебно-воспитательном процессе.**

Методы, направленные на приобретение знаний: рассказ, беседа, описание, характеристика, объяснение; работа с документальной информацией; натуральный показ, демонстрация.

Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками: целостного упражнения; расчленённого упражнения.

Методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развития физических качеств: равномерный, переменный, повторный, интервальный, круговой; игровой, соревновательный.

Версия: 1	Дата печати Без подписи документ действителен 72 часа с момента распечатки.	КЭ:	стр. 13
-----------	--	-----	---------

	МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
	Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Кстовский нефтяной техникум имени Бориса Ивановича Корнилова»
	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа спортивной секции «Общая физическая подготовка»

### Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение:

➤ специализированный спортивный зал, оборудованный в соответствии с СанПиН 2.4.4.1251-03;

- столы для настольного тенниса;
- ракетки для настольного тенниса и мячи;
- гимнастические скамейки;
- гимнастическая стенка;
- секундомер;
- ТСО (телевизор или проектор);
- маты;
- малые и большие мячи, кубики;
- скакалки, обручи, флажки, мел;
- фитболы;
- тоннели.


Методическое обеспечение:

- инструкции по технике безопасности во время занятий физическими упражнениями;
- методическая литература по основам физической культуры и настольным теннисом;
- диагностические методики и контрольные нормативы (по ОФП и СФП)
- учебные фильмы и видеоматериалы.

### Формы педагогического контроля

Знания, умения, навыки	Формы оценки
<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила поведения и техники безопасности на занятиях;</li> <li>- правила обращения со спортивным инвентарем;</li> <li>- правила соревнований по настольному теннису;</li> <li>- значение средств закаливания организма;</li> <li>- оказание первой помощи на занятиях ФК.</li> </ul>	устный зачёт, наблюдение
<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнять комплексы упражнений, направленно воздействующих на формирование правильной осанки;</li> <li>-выполнять освоенные и вновь изученные упражнения общей физической подготовки;</li> </ul>	наблюдение, тестирование физической подготовки

Версия: 1	Дата печати Без подписи документ действителен 72 часа с момента распечатки.	КЭ:	стр. 14
-----------	--	-----	---------

	МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
	Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Кстовский нефтяной техникум имени Бориса Ивановича Корнилова»
	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа спортивной секции «Общая физическая подготовка»

<p>-выполнять освоенные и вновь изученные комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты, гибкости, ловкости, силы, координации;</p> <p>- выполнять индивидуальные и парные тактические действия при игре в настольный теннис.</p>	
---	--

### Формы аттестации

**Аттестация** – это оценка уровня и качества освоения обучающимися образовательной программы по ОПФ.

Основной целью аттестации является выявление исходного и итогового уровня развития практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам данной образовательной программы.

Задачи:

- анализ полноты реализации образовательной программы;
- соотнесение прогнозируемых и реальных результатов;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации образовательной программы;
- внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности спортивной секции.

Виды аттестации: входной контроль и итоговое тестирование.

*Входной контроль (предварительная аттестация)* – это оценка исходного уровня умений обучающихся перед началом образовательного процесса.

*Итоговая аттестация* – это оценка обучающимися уровня достижений, заявленных в образовательной программе по завершении всего образовательного курса программы.


**Формы проведения аттестации** определяются педагогом в образовательной программе таким образом, чтобы они соответствовали ожидаемым результатам данной программы. В качестве аттестации, используется метод тестирования, спортивные соревнования.

Критерии оценки результативности определяются по трем уровням результативности: высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям:

высокий уровень – успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы;

средний уровень – успешное освоение обучающимся от 50% до 70% содержания образовательной программы;


Версия: 1	Дата печати Без подписи документ действителен 72 часа с момента распечатки.	КЭ:	стр. 15
-----------	--	-----	---------

	МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
	Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Кстовский нефтяной техникум имени Бориса Ивановича Корнилова»
	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа спортивной секции «Общая физическая подготовка»

низкий уровень – успешное освоение обучающимся менее 50% содержания образовательной программы.

Аттестация обучающихся проводится 2 раза в учебном году: входной контроль – сентябрь-октябрь, итоговая аттестация – апрель-май и является обязательной для всех обучающихся. Результаты заносятся в журнал (высокий, средний, низкий уровень).


Версия: 1	Дата печати Без подписи документ действителен 72 часа с момента распечатки.	КЭ:	стр. 16
-----------	--	-----	---------

	МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
	Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Кстовский нефтяной техникум имени Бориса Ивановича Корнилова»
	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа спортивной секции «Общая физическая подготовка»

### Список литературы:

1. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис.- М.»Советский спорт», 1989-48с.
2. Белорусова В.В. Воспитание в спорте. - М.: ФиС, 1974- 119с.
3. Богушас М.-В.М. Играем в настольный теннис. М.: «Просвещение», 1987-125с.
4. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И., Психология физического воспитания и спорта.- М: Издательский центр «Академия», 2000.- 288с.
5. Гуреев Н.В. Активный отдых. - М.: Издательство Советский спорт, 1991-61 с.
6. Крючек Е.С., От удовольствия к мастерству и авторитету Гимнастический мир Санкт-Петербурга. №1, 1999.- 31с.
7. Назаренко Л.Д., Оздоровительные основы физических упражнений.- М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.-240С.
8. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Спортивные кружки и секции (Программа общая физическая подготовка). - М.:»Просвещение», 2986.431с.
9. Программа Настольный теннис. - М.: Издательство Советский спорт, 2004. – 49с.
- 10.Программы для внешкольных учреждений.- М.: «Просвещение», 1977.- 336 с.
- 11.Скворцов Г.И., Педагогическая стратегия нравственного воспитания спортом. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка №3, 2005.- 64с.

Версия: 1	Дата печати Без подписи документ действителен 72 часа с момента распечатки.	КЭ:	стр. 17
-----------	--	-----	---------

	МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
	Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Кстовский нефтяной техникум имени Бориса Ивановича Корнилова»
	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа спортивной секции «Общая физическая подготовка»

## Приложение 1

### Методические рекомендации по технике выполнения контрольных нормативов по ОФП

#### Прыжок в длину с места.

Из исходного положения, стоя, стопы за линией старта и приняв положение «старт пловца», махом рук вперед - вверх выполнить прыжок с двух ног на две. Результаты измеряются от линии старта до пятки сзади стоящей ноги, с точностью до 1 см. Лучший результат из трех попыток идет в зачет.

Ошибки: испытуемый выполняет заступ.

#### Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 60 секунд.

И.п. - лежа на спине (лучше на гимнастическом мате), ноги согнуты в коленных суставах под углом 90 гр., руки за головой, пальцы рук в «замок». Партнер прижимает ступни к гимнастическому мату. По команде «Марш!» энергично согнуться до касания локтями коленей. Обратным движением вернуться в и.п. до касания лопатками гимнастического мата. Запрещается отталкиваться от мата, поднимать или двигать таз. Упражнение, выполняется в максимальном темпе.


Ошибки: испытуемый не касается локтями колен, не касается лопатками гимнастического мата, поднимает или двигает таз, разрывает пальцы рук («замок»), не удерживает угол 90 градусов.

#### Подтягивания.

Выполняется из неподвижного виса хватом сверху, руки в положении виса выпрямлены.

Положение виса фиксируется 1 - 2 сек. В случае увеличения данного временного интервала, участник отстраняется от продолжения выполнения упражнения. Подтягивание засчитывается, когда подбородок поднят выше уровня перекладины. Запрещается использование посторонней помощи, перехваты руками на перекладине, выполнение рывковых, хлестовых и маховых движений.

Версия: 1	Дата печати Без подписи документ действителен 72 часа с момента распечатки.	КЭ:	стр. 18
-----------	--	-----	---------

	МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
	Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Кстовский нефтяной техникум имени Бориса Ивановича Корнилова»
	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа спортивной секции «Общая физическая подготовка»

## Приложение 2

### Методические рекомендации по технике выполнения контрольных нормативов по СФП

#### Подбивание мяча ладонной стороной ракетки.

При выполнении теста ракетку держать в правой (левой) руке на уровне пояса и подбивать мяч вверх до уровня глаз. Засчитывается число повторений, выполненных без потери мяча.

#### Прыжки через скакалку.

Прыжки выполняются на двух ногах с вращением скакалки вперед. Учитывается количество выполненных прыжков за 60 секунд. При задевании ногами скакалки или вынужденной остановки участник продолжает прыжки в общий зачет.


#### «Накаты» справа направо.

При выполнении теста засчитывается число повторений, выполненных без потери мяча.

#### Прыжки через скакалку.

Прыжки выполняются на двух ногах с вращением скакалки вперед. Учитывается количество выполненных прыжков за 1 минуту. При задевании ногами скакалки или вынужденной остановки участник продолжает прыжки в общий зачет.

Версия: 1	Дата печати Без подписи документ действителен 72 часа с момента распечатки.	КЭ:	стр. 19
-----------	--	-----	---------

	МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
	Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Кстовский нефтяной техникум имени Бориса Ивановича Корнилова»
	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа спортивной секции «Общая физическая подготовка»

## Календарный учебный график

Месяц	сентябрь		октябрь					ноябрь				декабрь					январь			февраль			
Неделя	17.09-20.09	22.09-27.09	29.09-04.10	06.10-11.10	13.10-18.10	20.10-25.10	27.10-01.11	03.11-08.11	10.11-15.11	17.11-22.11	24.11-29.11	01.12-06.12	08.12-13.12	15.12-20.12	22.12-27.12	29.12-30.12	12.01-17.01	19.01-24.01	26.01-31.01	02.02-07.02	09.02-14.02	16.02-21.02	24.02-28.02
Группа	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
1	2,25	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	2,25	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	2,25	4,5	4,5	4,5	4,5	4,4	4,5	4,5

Месяц	март				апрель					май				июнь					Всего учебных часов/недель
Неделя	02.03-07.03	09.03-14.03	16.03-21.03	23.03-28.03	30.03-04.04	06.04-11.04	13.04-18.04	20.04-25.04	27.04-30.04	04.05-08.05	12.05-16.05	18.05-23.05	25.05-30.05	01.06-06.06	08.06-13.06	15.06-20.06	22.06-27.06	29.06-30.06	
Группа	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	41
1	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	2,25	175,5

Версия: 1	Дата печати Без подписи документ действителен 72 часа с момента распечатки.	КЭ:	стр. 20
-----------	---	-----	---------