

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КРАСНОЯРСКИЙ КОЛЛЕДЖ ОТРАСЛЕВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ
И ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВА»

РАССМОТРЕНО

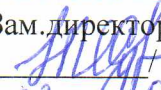
методической комиссией
протокол № 03 от «29» 06 2018 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор КГБПОУ «Красноярский колледж
отраслевых технологий
и предпринимательства»

 /В.А. Матыцин
Приказ № _____ от « » _____ 2018г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УПР
 Н.В. Журова
«03» 09 2018г.

Рабочая программа

секции по общефизической подготовке

Красноярск, 2018 г.

Организация-разработчик: КГБПОУ «Красноярский колледж отраслевых технологий и предпринимательства».

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины используется для профессий среднего профессионального образования.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дополнительное образование.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

5.1. Обучающийся, должен обладать **общими компетенциями**, включающими способность:

ОК 1. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 2. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 3. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения задач..

ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством.

ОК 5. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

знать/понимать:

влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных

привычек и увеличение продолжительности жизни;

способы контроля и оценки индивидуального физического развития и

физической подготовленности;

правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
Спортивная секция по О Ф П

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		всего	теори я	пра к тик а
1	Техника безопасности	1	1	
2-4	Упражнения для коррекции фигуры	3		3
5-7	Работа со штангой	3		3
8-10	Упражнения на развитие выносливости	3		3
11-13	Упражнения на беговой дорожке, велосипеде	3		3
14-16	Круговая тренировка	3		3
17-19	Приседание со штангой	3		3
20-22	Жим лежа, разводка	3		3
23-25	Скручивание на наклонной скамье	3		3
26-28	Приседание со штангой классические	3		3
29-31	Тяга за голову с верхнего блока	3		3
32-34	Полувер с гантелями лежа. Пресс	3		3
35-37	Сгибание и разгибание кистей сидя	3		3
38-40	Подъем ног в упоре и на турнике	3		3
41-43	Отжимание на брусьях на трицепс	3		3
44-46	Тяга с верхнего блока узким хватом	3		3
47-49	Французский жим с гантелью стоя	3		3
50-52	Сгибание рук со штангой стоя	3		3
53-55	Отжимание от пола . голень на тренажере стоя	3		3
56-58	Скручивание на тренажере	3		3
59-61	Тяга со штангой стоя	3		3
62-64	Упражнение на брусьях	3		3
65-67	Упражнения на турнике	3		3
68-70	Становая тяга	3		3
71-73	Выпады с гантелями	3		3
74-76	Жим штанги стоя с груди	3		3
77-79	Махи в сторону с гантелями	3		3
80-82	Упражнения на развития мышц спины	3		3
83-85	Упражнения на бицепс	3		3
86-88	Протяжка со штангой стоя	3		3
89-91	Жим гантелей сидя	3		3
92-94	Гиперэкстензия на скамье	3		3
95-97	Глубокие приседания со штангой	3		3
98-100	Круговая тренировка	3		3
101-103	Упражнения для коррекции фигуры	3		3
104-105	Работа со штангой	2	2	
106-108	Упражнения на развитие выносливости	3		3
109-111	Упражнения на беговой дорожке, велосипеде	3		3
112-114	Круговая тренировка	3		3
115-117	Приседание со штангой	3		3
118-120	Жим лежа, разводка	2		2

121-123	Скручивание на наклонной скамье	2		2
124-126	Приседание со штангой классические	2		2
127-129	Тяга за голову с верхнего блока	3		3
130-132	Полувер с гантелей лежа. Прес	3		3
133-135	Сгибание и разгибание кистей сидя	3		3
136-138	Подъем ног в упоре и на турнике	3		3
139-140	Работа с гирями	2		2
141-142	Работа со штангой	2		2
143-144	Упражнения на развитие выносливости	2		2
145-146	Упражнения на беговой дорожке, велосипеде	2		2
147-148	Круговая тренировка	2		2
149-150	Приседание со штангой	2		2
151-152	Жим лежа, разводка	2		2
153-154	Скручивание на наклонной скамье	2		2
155-156	Приседание со штангой классические	2		2
157-158	Тяга за голову с верхнего блока	2		2
159-160	Полувер с гантелей лежа. Пресс	2		2
170-171	Сгибание и разгибание кистей сидя	2		2
172-173	Протяжка со штангой стоя	2		2
174-175	Жим гантелей сидя	2		2
176-177	Гиперэкстензия на скамье	2		2
179-180	Глубокие приседания со штангой	2		2
	Всего	180	3	177