

Департамент образования и науки Курганской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Кособродский профессиональный техникум»

Утверждаю:

Вр.и.о.директора ГБПОУ «Кособродский  
профессиональный техникум»



С.В.Фаркова

« 29 » октября 2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

«ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ»

Форма обучения: очная  
Нормативный срок обучения – 1 год

2025 год

1

## Оглавление

1. Пояснительная записка	3
1.1. Краткая характеристика вида деятельности и направленность программы	3
1.2. Актуальность, цель, задачи программы	3
1.3. Адресат программы	4
1.4. Формы организации занятий и режим реализации программы	4
2. Учебный план и содержание программного материала	6
2.1. Учебный план	8
2.2. Содержание программного материала	8
3. Организационно – педагогические условия реализации программы	12
3.1. Учебно-методическое обеспечение	12
3.2. Материально-техническое обеспечение	13
3.3. Учебно-информационное обеспечение	14
3.4. Кадровое обеспечение	15
3.5. Интернет-ресурсы	15
4. Рабочая программа воспитания	15
Приложения	17

## **1. Пояснительная записка**

### **1.1. Направленность программы: физкультурно-спортивная.**

Дополнительная образовательная программа «Общая физическая подготовка», дополнительное образование детей и взрослых (далее программа), разработана на основе нормативных документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации
3. Приказа Министерства Просвещения РФ № 629 от 27.07.2022 г. « Об утверждении Порядка и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам
4. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015г. N 729-р, «Разработка предложений о сроках реализации дополнительных общеразвивающих программ»
5. Постановлением Главного государственного санитарного врача от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Методические рекомендации по разработке и реализации дополнительных общеобразовательных программ /Голубева С.А., Лантухова И.А. – Благовещенск.: Изд-во ГАУ ДПО «АМИРО», 2022.

### **1.2. Актуальность, цель, задачи программы**

Актуальность программы:

ДПО «ОФП» является частью программы дополнительного образования по подготовке к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и программы воспитательной работы техникума.

В современных условиях для усвоения других учебных дисциплин необходимо укрепление здоровья, улучшение физической подготовленности; формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой; воспитание сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни как к ценностям; содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья студентов; воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. Достижение высоких показателей в физической подготовке. Воспитание нравственных и волевых качеств. Воспитание активности, сознательности и самодисциплины и на их основе создание дружного коллектива.

Воспитание трудолюбия, благородства и умения переживать неудачи и радости побед. Развитие физических качеств и психических свойств.

Отличительные особенности и новизна программы для учреждения состоит в том, что Программа разработана таким образом, что образование детей и взрослых, не зависимо от физической подготовленности может ее освоить, укрепить здоровье, улучшить свои физические возможности, приобрести теоретические знания в области физической культуры, самоконтроля и гигиены спортсмена.

**Цель:** развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой;

оздоровление обучающихся путём повышения их физической подготовленности. Сдача норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) пятой ступени.

Задачи:

#### **1. Оздоровительные:**

выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды; способствовать укреплению здоровья; содействие гармоничному физическому развитию; развитие двигательных способностей; всестороннее воспитание двигательных качеств; создание надежной базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.д., укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

#### **2. Образовательные:**

Обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам; развить необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции); обучить правильному выполнению упражнений.

#### **3. Воспитательные:**

Любовь к занятиям физической культурой; чувство коллективизма, взаимовыручку; чувство ответственности за себя, а также волю, смелость, активность; воспитанию нравственных и волевых качеств; привлечение студентов к спорту; устранение вредных привычек.

### **1.3 Адресат программы.**

При наборе на обучение детей в взрослых разных физических данных, в том числе студенты с ограниченными возможностями здоровья.

Условия набора обучающихся. Набор производится на основе заявления и желания отдельно взятого учащегося. Приоритетным является интерес к занятиям спортом и мотивация к улучшению физической формы.

Особенности комплектования групп. Наполняемость воспитанников в группах устанавливается в количестве не более 20 человек. Состав группы постоянный.

### **1.4. Формы организации занятий и режим реализации программы**

Формы обучения по программе: очная.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Уровень программы: ознакомительный

Организационные формы обучения:

-индивидуально-фронтальная - чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;

- групповая - выполнение упражнений малыми группами, коллективное участие в учебных играх, соревнованиях.

- Теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотров соревнований и изучения учебных кино- и видеозаписей. Практические занятия включают в себя общую и специальную физическую и техническую подготовку.

Они предусматривают контроль за сохранением здоровья (медицинский осмотр, углубленное медицинское обследование, комплексное обследование), овладение двигательной культурой (показательные выступления, судейство соревнований), создание традиций коллектива (проведение общих собраний, спортивных вечеров).

### **Объём и срок реализации программы:**

Срок обучения по программе один год в общем объеме 240 часов, 43 учебных недели (1 семестр - 18 недель, 2 семестр - 25 недель).

Общее количество учебных часов, составляет – 240 часа

Занятия проводятся в течении 43 учебных недель.

1 полугодие – 18 недель.

2 полугодие – 24 недели.

1 год – 240 часа.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 3 академических часа.

Программа рассчитана таким образом, чтобы за отведенное время можно было освоить и теоретический, и практический материал.

### **Планируемые результаты**

По окончании обучения обучающийся должны: знать:

- основные требования к занятиям по ОФП;
- историю развития всех изученных видов спорта;
- гигиенические требования к занимающимся и местам проведения занятий и соревнований;
- влияние физических упражнений на функциональные возможности организма;
- основы техники и тактики в футболе, волейболе, баскетболе;
- способы проведения соревнований; уметь:
- усваивать программный материал;
- выполнять зачетные требования по ОФП;
- владеть основами техники и тактики футбола, баскетбола, волейбола;
- владеть основными навыками восстановительных мероприятий;
- принимать участие в соревнованиях;
- осознавать, находить, творчески преобразовывать.

При получении по ДО детей и взрослых, обучающийся выдаются сертификаты, которые являются документом об обучении.

### **Формы контроля при реализации программы**

В течение учебного года педагог проводит поэтапную диагностику успешности усвоения программного материала:

- I этап (стартовый) – проверка знаний и умений учащихся на начальном этапе освоения программы (входной контроль проводится на первом вводном занятии путем проведения собеседования, анкетирования или тестирования с последующим анализом результатов). Позволяет выявить уровень подготовленности и возможности обучающихся для занятия данным видом деятельности.
- II этап (текущий) - проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся.
- III этап (итоговый) – проводится в конце срока обучения по Программе и позволяет оценить уровень результативности усвоения Программы за год. Форма проведения: тестирование, сдача контрольных нормативов.

Для реализации программы используются различные виды тестирования физической подготовленности и физического развития, тестирование специальной физической подготовленности, зачеты по усвоению знаний теоретических основ физической культуры и спорта, навыков здорового образа жизни.

Виды контроля:

- тренировочные занятия;

- беседы;
- учебные игры;
- тестирование;
- участие в соревнованиях, контрольных играх;
- выполнение контрольных нормативов по ОФП;

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке проводится комплексное тестирование спортсменов.

Два раза в год в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке.

Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений.

Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

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

- высокий уровень – успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы;
- средний уровень – успешное освоение воспитанником от 50% до 70% содержания образовательной программы;
- низкий уровень – успешное освоение воспитанником менее 50% содержания образовательной программы.

Примерные нормативные требования по общей физической подготовке и специальной подготовке для занимающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «ОФП» представлены в Приложении 1.

## **2. Учебный план и содержание программного материала.**

### **Техника безопасности и охрана труда.**

**Теория:** Причины, вызывающие травматизм. Профилактика травматизма. Требования к местам проведения занятий, инвентарю, одежде, обуви.

Безопасность при организации и проведении тренировки. Меры обеспечения безопасности во время соревнований.

Общие понятия о гигиене. Личная и общественная гигиена. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Значение режима дня для занимающихся.

**Практические занятия:** Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Зависимость появления травматизма от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. Предупреждение травм при занятиях мини-футболом.

Формы контроля: опрос, наблюдение.

### **Общая и специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.**

**Теория:** Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал,

дистанция. Команды предварительные и исполнительные. Построение, расчет. Повороты на месте и в движении. Ходьба в строю. Размыкания, смыкания строя, перестроение. Обозначение шага на месте, переход на ходьбу, бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

**Практические занятия:** Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.

Для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения, приведения, поднимание и опускание, движения рывками. Упражнения, выполняемые в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на месте и в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером.

Для шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в разных направлениях.

Наклоны, повороты и вращения туловища, вращение таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; разнообразные сочетания этих упражнений; упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

Для ног: поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращения в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногой в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.). Сгибание и разгибание ног в висах и упорах. Прыжки, много скоки, ходьба в полном приседе и полу приседе.

Упражнения для воспитания быстроты. Повторный бег на отрезках от 5 до 40 метров из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому, зрительному и тактильному сигналам. Ускорения. Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Ловля и быстрая передача мяча. Упражнения с мячами набивными, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе. Игры и игровые упражнения, Челночный бег 3x10 м на время. Упражнения на расслабление определенных групп мышц.

Упражнения для воспитания силы. Подвижные и спортивные игры (по упрощенным правилам) с применением силовых приемов.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту, в длину, тройной с места и с разбега, много скоки. Подвижные игры с использованием отягощений малого веса. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской грузов. Игры и эстафеты с переноской предметов и т.д.

Упражнения для воспитания выносливости. Равномерный бег с невысокой скоростью, подвижные игры.

Упражнений для расслабления различных мышечных групп.

Специальная физическая подготовка. Комплексы упражнений направленных на развитие специфических физических качеств.

Формы контроля: тестирование, учебная игра.

### **Тестирование. Участие в соревнованиях.**

**Теория:** Что из себя представляет комплекс ГТО, нормы комплекса ГТО пятой ступени.

**Практические занятия:** многократное выполнение физических упражнений как подводящих упражнений, так и специальных упражнений.

**Форма контроля:** наблюдение, тестирование, разбор техники выполнения упражнений.

## 2.1. Учебный план.

№.п.п.	Тематическое планирование работы	Количество часов	
		теория	практика
1	Техника безопасности на занятиях. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	10	
2	Упражнения для развития быстроты движений.		32
3	Упражнения для развития выносливости.		40
4	Упражнения для развития гибкости.		30
5	Упражнения для развития силы.		34
6	Упражнения для развития силовой выносливости.		40
7	Упражнения для развития координации движений.		54
Итого часов:		<b>240</b>	

## 2.2. Содержание программного материала

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>Первое полугодие 18 недель 102 часов</b>								
1	09	5	17.00-19.15	Традиционное занятие, игра	Зак. часа	Введение Т.Б.	Спортивный зал	Беседа.
2	09	7	17.00-19.15	Практические занятия, игра	Зак. часа	Упражнения для развития быстроты движений.	Спортивный зал	Практическая работа
3	09	12	17.00-19.15	Практические занятия, игра	Зак. часа	Упражнения для развития быстроты движений.	Спортивный зал	Практическая работа
4	09	14	17.00-19.15	Практические занятия, игра	Зак. часа	Упражнения для развития гибкости.	Спортивный зал	Практическая работа
5	09	19	17.00-19.15	Практические занятия, игра	Зак. часа	Упражнения для развития гибкости.	Спортивный зал	Практическая работа
6	09	21	17.00-19.15	Практические занятия, игра	Зак. часа	Упражнения для развития быстроты движений.	Спортивный зал	Практическая работа
7	09	26	17.00-19.15	Практические занятия, игра	Зак. часа	Упражнения для развития силы.	Спортивный зал	Практическая работа







						выносливости.		
73	05	23	17.00-19.15	Практические занятия, игра	Зак. часа	Упражнения для развития координации движений.	Спортивный зал	Практическая работа
74	05	28	17.00-19.15	Практические занятия, игра	Зак. часа	Упражнения для развития быстроты движений.	Спортивный зал	Практическая работа
75	05	30	17.00-19.15	Практические занятия, игра	Зак. часа	Упражнения для развития координации движений.	Спортивный зал	Практическая работа
76	06	4	17.00-19.15	Практические занятия, игра	Зак. часа	Упражнения для развития силы.	Спортивный зал	Практическая работа
77	06	6	17.00-19.15	Практические занятия, игра	Зак. часа	Упражнения для развития силы.	Спортивный зал	Практическая работа
78	06	11	17.00-19.15	Практические занятия, игра	Зак. часа	Упражнения для развития быстроты движений.	Спортивный зал	Практическая работа
80	06	13	17.00-19.15	Практические занятия, игра	Зак. часа	Упражнения для развития быстроты движений.	Спортивный зал	Практическая работа
81	06	18	17.00-19.15	Практические занятия, игра	Зак. часа	Упражнения для развития гибкости.	Спортивный зал	Практическая работа
82	06	20	17.00-19.15	Практические занятия, игра	Зак. часа	Упражнения для развития гибкости.	Спортивный зал	Практическая работа
83	06	25	17.00-19.15	Практические занятия, игра	Зак. часа	Упражнения для развития быстроты движений.	Спортивный зал	Практическая работа

### 3. Организационно – педагогические условия реализации программы

#### 3.1. Учебно-методическое обеспечение

В процессе спортивной тренировки спортсменов, специализирующихся на одной из ключевых задач является поддержание высокого уровня физической подготовленности, которая обеспечивает успешное ведение соревновательной деятельности, а также овладение всем арсеналом технических приемов и своевременное применение их в различных ситуациях.

Спортивная тренировка, с одной стороны организуется в рамках системного использования физических упражнений и, с другой – сочетания их с отдыхом и иными средствами восстановления организма, которые обеспечивают планомерный рост тренированности.

Тренированность – это мера приспособления организма к конкретной работе, достигнутая путем тренировки. Она выражается в росте работоспособности, а, в конечном итоге, – в росте спортивных достижений.

Спортивная тренировка может считаться правильной лишь в том случае, если она вызывает положительные анатомо-физиологические изменения в организме, оказывает оздоровительное влияние, способствует всестороннему физическому развитию и обеспечивает повышение результатов в избранном виде спорта. Этого можно достигнуть, только если величина тренировочных нагрузок будет соответствовать возрастным особенностям занимающихся, степени их подготовленности.

Обучение технике и тактике строится с учетом закономерностей формирования двигательных навыков.

На 1-м этапе средства подготовки охватывают самый широкий круг упражнений и игр. Подготовка исключает специфическое воздействие на одно из многих необходимых качеств.

На 2-м и 3-м этапах обучения происходит формирование способностей и потенциала, с разучиванием и закреплением отдельных технических элементов и приемов. Спортсмену необходимо приобрести и закрепить прочные навыки для решения технических и двигательных задач.

Задачи 4-го этапа – совершенствования – заключаются в обеспечении физическим потенциалом, приобретенным на базе технических и тактических навыков: совершенствование всех качеств, которые были достигнуты на предыдущих этапах, а также реализация индивидуальных возможностей. В будущем все умения и навыки должны использоваться в более сложных тренировочных условиях и соревнованиях.

Эффективность обучения во многом зависит от соблюдения принципов обучения: сознательности и активности, наглядности; доступности и индивидуализации, систематичности; постепенности.

Словесные методы создают предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели преподаватель использует: объяснение, рассказ замечание, команды, указания.

Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы метод упражнений; игровой; соревновательный; круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся

#### **Алгоритм учебного занятия.**

1. Разминка. Общеразвивающие упражнения.
2. Подготовительные упражнения.
3. Подводящие упражнения.
4. Упражнения по технике.
5. Контроль. Сдача норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### **3.2. Материально-техническое обеспечение**

ДПО реализуется с использованием материально – технической базы ГБПОУ «Кособродский профессиональный техникум».

Для занятий имеется спортивный комплекс, включающий спортивный зал, спортивная площадка с полосой препятствий, беговой дорожкой, оборудованные спортивным инвентарем, согласно требованиям ФГОС СПО.

Реализация программы требует наличие спортивного зала. Перечень основного оборудования для занятий общей физической подготовкой: аптечка, волейбольные,

баскетбольные, футбольные мячи, обручи, скакалки, перекладина, конь, гранаты. сетка волейбольная, сетка теннисная, секундомер электронный (10этапов), корзины баскетбольные, маты, теннисный стол, канат, гимнастическая стенка, гири 24 кг - 2шт., гири 16 кг - 2 шт., гири 32 кг-2 шт. гантели, скакалки, обручи, граната, перекладина, полусфера массажная, скамейка, стол одно тумбовый, штанги,подставка для штанги, скамейки гимнастические, велотренажер, многофункциональный тренажер, тренажер спортивный, тренажер Эллипсоидный, стойка силовая.

### 3.3. Учебно - информационное обеспечение

Нормативно-правовая база <https://obr.amurobl.ru/pages/dokumenty/>  
<http://amur-iro.ru/rmc/regionalnyi-modelnyi-centr-rmc.html>

Список литературы.

1. Баршай, В. М. Гимнастика / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. - М.: КноРус, 2013. - 312 с.
2. Боген, М. М. Тактическая подготовка - основа многолетнего совершенствования. Учебное пособие / М.М. Боген. - М.: Физическая культура, 2014. - 616 с.
3. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - М.: Академия, 2005. - 240 с.
4. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика. Основы знаний в вопросах и ответах. Учебное пособие / Е.П. Врублевский. - М.: Спорт, 2016. - 240 с.
5. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. - М.: Феникс, 2012. - 448 с.
6. Жилкин, А. И. Легкая атлетика / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. -М.: Академия, 2009. - 464 с.
7. Лыжный спорт / ред. В.Э. Нагорный. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 256 с.
8. Мастерман, Гай Стратегический менеджмент спортивных мероприятий: моногр. / Гай Мастерман. - М.: Национальное образование, 2015. - 512 с.
9. Олимпийский спорт. Учебно-методическое пособие. - Москва: Огни, 2014. - 176 с. 21
10. Прокофьева, В. Н. Практикум по физиологии физического воспитания и спорта / В.Н. Прокофьева. - М.: Феникс, 2008. - 192 с.
11. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов и др. - М.: Издательский центр «Академия», 2004 12. Столбов, В. В. История физической культуры и спорта / В.В. Столбов, Л.А. Финогенова, Н.Ю. Мельникова. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 424 с.
13. Теория и методика спортивных игр. Учебник. - М.: Academia, 2014. - 464 с.
14. Федотова, Е. В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта / Е.В. Федотова. - М.: СпортАкадемПресс, 2003. - 224 с
15. Физическая культура. Учебник / Н.В. Решетников и др. - М.: Academia, 2014. -176 с.
16. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие/ Е.С. Черник - М.: учебная литература, 1997. – 320с.
17. Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста / З.М. Зарипова, И.М. Хамитов, 2003- 161с.

### 3.4. Кадровое обеспечение

Реализация программы обеспечивается педагогическими работниками образовательной организации, а также лицами, привлекаемыми к реализации ДПО на условиях гражданско-правового договора, в том числе из числа руководителей и работников организаций, направление деятельности которых соответствует области программы.

Квалификация педагогических работников образовательной организации должна отвечать квалификационным требованиям, указанным в профессиональном стандарте «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652 Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрированного в Минюсте России 17 декабря 2021 г. N 66403)

Педагогические работники, привлекаемые к реализации образовательной программы, должны получать дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки в организациях, направление деятельности которых соответствует области программы.

### 3.5. Интернет – ресурсы

<https://amfr.ru/>

<https://culture.futbol/>

[https://www.ballgames.ru/мини\\_футбол/](https://www.ballgames.ru/мини_футбол/)

[https://vk.com/amfr\\_official](https://vk.com/amfr_official) [https://vk.com/livetev\\_sport?yclid=88405557835150131](https://vk.com/livetev_sport?yclid=88405557835150131) 1

## 4. Рабочая программа воспитания

**Цель воспитательного процесса:** обеспечить формирование основных волевых качеств обучающихся, развить мотивацию обучающихся к соблюдению правил здорового и безопасного образа жизни, навыки конструктивного взаимодействия и сотрудничества, способность управлять своими эмоциями, Особенности и содержание деятельности.

**Направления в воспитании:** гражданско-патриотическое, духовно – нравственное, трудовое, экологическое воспитание.

**Формы и содержание деятельности:** информационные часы. Коллективные дела. Участие в соревнованиях конкурсах, тематических акциях.

### Календарный план воспитательной работы.

№	Название мероприятия, события	Форма проведения	Сроки проведения
1	Всемирный день бега (20 сентября) «Кросс нации»	Участие в соревнованиях	сентябрь
2	Всемирный день ходьбы (29 сентября)	Тематическая акция	сентябрь
3	День силы (6 октября)	Участие в соревнованиях	октябрь
4	Всемирный день психического здоровья (10 октября)	Информационный час	октябрь
5	Всемирный день футбола (10 декабря)	Спортивный праздник	декабрь

6	День зимних видов спорта (9 февраля) «Лыжня России»	Участие в соревнованиях	февраль
7	Международный день спорта на благо развития и мира (6 апреля)	Участие в соревнованиях	апрель
8	Международный день семьи (15 мая)	Тематическая акция	май
9	Всемирный день без табака (31 мая)	Коллективная акция	май
10	День движения для здоровья (10 мая)	Тематическая акция	май
11	Всемирный день бега (3 июня)	Участие в соревнованиях	июнь
12	День независимости России (12 июня)	Тематическая акция	июнь
13	Международный олимпийский день (23 июня)	Спортивный праздник	июнь

### **Планируемые результаты:**

Обучающийся:

- соблюдает правила здорового и безопасного образа жизни;
- демонстрирует основные волевые качества: смелость, решительность, целеустремленность, настойчивость, выдержку, самообладание, инициативность, дисциплинированность, способность управлять своими эмоциями, навыки конструктивного взаимодействия и сотрудничества.

**Примерные нормативные требования по общей физической подготовке для  
занимающихся по дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе «ОФП».**

		«5»	«4»	«3»
Бег 100 м. (сек.)	Ю	14,0	14,4	15,0
	Д	16,5	17,5	18,0
Бег 1000 м., 500 м. (мин.сек.)	Ю	3,40	3,50	4,0
	Д	1,55	2,0	2,15
Бег 3000 м. 2000 м. (мин.сек.)	Ю	13,5	14,3	15,0
	Д	11,15	12,0	12,5
Прыжок в длину с места ( м. см.)	Ю	2,15	2,0	1,90
	Д	1,75	1,60	1,50
Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» ( м. см.)	Ю	4,30	4,0	3,80
	Д	3,40	3,20	3,0
Прыжок в высоту ( м. см.)	Ю	1,26	1,20	1,15
	Д	1,05	1,0	90
Метание гранаты 700г., 500 г. ( м. см.)	Ю	29	25	23
	Д	18	13	11
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	Д	30	25	20
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Ю	11	9	7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Ю	30	25	20
	Д	10	8	6
Приседание на одной ноге без опоры	Ю	10/10	8/8	6/6
	Д	8/8	6/6	5/5
В висе поднимание прямых ног до касания перекладины	Ю	8	6	4
Челночный бег 3X10 сек.	Ю	8,0	8,4	8,7
	Д	8,7	9,3	9,7

