

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КУРСАВСКИЙ РЕГИОНАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ «ИНТЕГРАЛ»

Общеобразовательная программа дополнительного образования
физкультурно – спортивной направленности
«Олимп»

с. Курсавка
2025г.

Программа предназначена для организации досуга обучающихся во внеаудиторное время.

Рассчитана на обучающихся 15 – 20 лет. Срок реализации – 1 год.

Организация-разработчик: ГБПОУ «Курсавский региональный колледж «Интеграл»

Разработчик: Чумак Т.В., педагог дополнительного образования
ГБПОУ КРК «Интеграл»

Рассмотрена, утверждена и рекомендована к применению на заседании

Методического совета ГБПОУ КРК «Интеграл»

Протокол № 6 от «11» июня 2025г.

Председатель

И. А. Колодка

357070 Ставропольский край,
Андроповский район,
с.Курсавка, ул. Титова, 15
тел.: 8(86556)6-39-82, 6-39-83
факс:6-39-79
krk@mosk.stavregion.ru

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Ожидаемые результаты и способы их проверки
3. Учебно-тематический план
4. Содержание образовательной программы
5. Материально-техническое обеспечение
6. Список использованной литературы

Пояснительная записка

Данная программа по своему содержанию является физкультурно – спортивной, по форме организации - секционной. Срок реализации один год.

Физкультурно-спортивное направление является одним из важных направлений дополнительного образования. Здесь особое значение придаётся повышению уровня физического развития обучающихся, создания положительной мотивации к здоровому образу жизни.

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивного направления сконцентрирована на укреплении здоровья, формировании навыков здорового образа жизни, двигательных умений и навыков физкультурно-спортивной деятельности, морально–волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни, и здоровья.

Физкультурно - оздоровительная деятельность характеризуется направленностью на укрепление здоровья обучающихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. На занятиях кружковых объединений 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.

Актуальность дополнительной общеобразовательной программы физкультурно – спортивного направления заключается в том, что в настоящее время наблюдается интерес подрастающего поколения к различным видам спорта. Одновременно с этим средства массовой информации и широкий рынок коммерческих услуг в области спорта сформировали миф о доступности специальных знаний и навыков, искаженное представление о физических пределах человеческих возможностей.

В тоже время, государственными организациями, ответственными за здоровье нации, отмечается значительное снижение уровня физической и психической подготовленности подрастающего поколения к полноценной жизни.

Целью программы является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостному развитию физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, а также приобщение молодежи к регулярным занятиям спортом по различным видам деятельности.

В рамках реализации этой цели настоящая программа ориентируется на решение следующих **задач**:

1. освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

2. обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

3. формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

4. укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

5. воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Спортивная секция «Олимп» создана в студенческом общежитии ГБПОУ КРК «Интеграл» с. Курсавка, Андроповского района, Ставропольского края, для студентов, обучающихся в колледже в возрасте 15-19 лет.

Любому обществу нужны здоровые, мужественные, смелые, отважные, инициативные молодые люди, готовые в случае необходимости защитить себя, встать на защиту слабого и на защиту своего Отечества.

На современном этапе развития российского общества существует не мало проблем в воспитании подрастающего поколения. Основными проблемами являются: организация досуга; нравственное и физическое здоровье, военно - патриотическое воспитание подростков и молодёжи. У подростков зачастую накапливается значительное количество избыточной негативной энергии, которая, как правило, выплёскивается в виде различных правонарушений, направленных против личности (детская преступность, наркомания и др.) Занятия спортом ставят на первое место среди средств снятия избыточной энергии, и направления её в безопасное и полезное русло, а также прививают им чувство любви к Родине, желание защищать Отечество, формируют здоровый образ жизни и дисциплинированность. Физические упражнения в режиме дня направлены на укрепления здоровья, повышение умственной и физической работоспособности, оздоровление условий учебного труда, быта, отдыха студентов. Конкретные организационные формы использования оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий в учебных заведениях висит от пола, возраста, состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности. Организуются группы и специальные секции, проводятся спортивные соревнования.

Теоретические занятия сообщаются в форме лекций, а также путем самостоятельного изучения студентами учебной и специальной литературы. На теоретических занятиях особое внимание уделяется вопросам врачебного контроля, самоконтроля и методики физического воспитания с учетом отклонений в состоянии здоровья студентов. Разработана программа «физ. воспитание студентов во внеаудиторное время». В ней пересмотрены вопросы учебного материала и нормативных требований с учетом

возрастных особенностей студентов, отвечающих современным требованиям.

При организации работы особое внимание уделяется трудным подросткам, сиротам. Они привлекаются к занятиям спортивных секциях, к общественной работе с целью адаптации в постоянно изменяющейся социальной среде.

Профессиональная направленность образовательно-воспитательного процесса по физической культуре включается во все разделы программы, выполняя связующую, координирующую и активизирующую роль.

Программа дополнительного образования разработана на основании приложения к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»

Система занятий внеаудиторная. Программа выполняет у обучающихся развивающую и оздоровительную функцию.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

Утверждение в обществе принципов здорового образа жизни, создание условий для улучшения демографической ситуации. Увеличение числа студентов занимающихся физической культурой и спортом на 10-15% и, как результат снижения уровня заболеваемости, снижение числа и правонарушений среди студентов.

Результаты деятельности обучающихся заносятся в дневники самоконтроля. Они служат для учёта самостоятельных занятий физкультурой и спортом. Регулярное ведение дневника даёт возможность определить эффективность занятий, средства и методы, оптимальное планирование величины и интенсивности физической нагрузки и отдыха в отдельном занятии.

Основной формой организации образовательного процесса по дополнительной образовательной программе физкультурно – спортивного направления являются:

Занятия в кружковых объединениях по различным видам спорта;

Участие обучающихся кружковых объединений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях;

Участие обучающихся кружковых объединений в спортивных соревнованиях и праздниках.

Для успешной организации и осуществления образовательно – тренировочного процесса обучающиеся должны знать:

- причины травматизма на занятиях физической культурой и правила его предупреждения;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правила личной гигиены;
- профилактику травматизма и основы оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики
- контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Итогом деятельности обучающихся является сознательный подход к здоровому образу жизни, их участие в различные рода физкультурно - спортивных мероприятиях: соревнования штангистов, гиревому спорту, бильярду, шахматам, шашкам.

Учебно – тематический план

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
	Раздел 1.			
1.1	Шашки	40	5	35
	Раздел 2.			
2.1	Шахматы	40	5	35
	Раздел3.			
3.1	Силовая подготовка	240	20	220
3.2	Заключительное занятие.			
	Всего:	320	30	290

Содержание образовательной программы

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория:

Занимающиеся должны выполнять упражнения на расстоянии, не мешая друг другу. Запрещается выполнять упражнения без страховки, выполнять упражнения вне установленном месте.

Тема 2. Шахматы

Шахматная грамотность – развитие творческой личности способной аналитически и критически подходить к решению не только шахматных, но и жизненных проблем.

1. Развитие любознательности, как основы познавательной активности студентов;

2. Развитие интересов к разнообразным видам активной деятельности;

3. Развитие индивидуальных способностей студентов;

4. Развитие коммуникабельности;

5. Развитие памяти, воображение, логического мышления.

Практика: Соревнования проводятся с 19 по 30 сентября, в игровой комнате общежития.

Тема 3. Соревнования по гиревому спорту

Теория. Привлечь студентов к спортивным занятиям, повысить спортивное мастерство.

Практика. Количество упражнений в подходах, выбор вариантов упражнений для включения в тренировку на каждом этапе определяется целями и возможностями занимающихся.

Соревнования проходят с 10-20 октября в тренажерном зале общежития.

Тема 4. Соревнования штангистов.

Теория: Привлечь юношей к занятиям спортом, выявить сильного, ловкого.

Практика: Штанга обеспечивает максимальную и в то же время достаточно дифференцированную нагрузку на организм в целом и на отдельные мышечные группы. Соревнования проходят с 20-30 ноября в тренажерном зале общежития.

Тема 5. Шашки

Формирование психически и физически здоровой, нравственной личности, обладающей логическим мышлением, умеющей осуществлять ценностный выбор, способный к самосовершенствованию и спортивному росту.

Теория: Развить интерес к занятиям шашками. Привить навыки самостоятельной работы. Ребята участвуют в товарищеских турнирах.

Практика: Соревнования проходят в игровой комнате общежития, с 5 по 20 декабря.

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.

Организация процесса образования строится с использованием таких технологий как личностно-ориентированное и развивающее обучение с направленностью на развитие здоровьесберегающих качеств обучающихся. Физическая культура и спорт имеют в своём распоряжении больше возможности для воспитания всесторонне развитой личности. В процессе занятий совершается моральное, трудовое и эстетическое образование. При этом влияние физической культуры и спорта на личность довольно специфично и не может быть заменено или компенсировано какими-либо другими способами.

Таким образом, решающим условием развития физической культуры личности является приобщение обучающихся к регулярным самостоятельным занятиям.

Теоретические занятия проводятся с использованием элементов активных форм познавательной деятельности в виде бесед, вопросов и ответов.

Используются:

- словесные методы обучения – в виде объяснений, бесед;

Практическое занятие проводится как тренировка с использованием элементов активных форм познавательной деятельности в виде самостоятельной деятельности, соревнований. Используются:

- словесные методы в виде объяснения;
- наглядные методы в виде показа;

Обязательное посещение уроков физической культуры, участие в соревнованиях на первенство группы, колледжа и других уровней является неотъемлемой частью формирования и развития физической культуры личности, с использованием определенных методов, методических приёмов.

Решение проблемы развития физической культуры и спорта среди учащейся молодёжи к культурным ценностям, духовному развитию должны занимать в обществе ведущее место, ориентируя на эффективное использование своего физического состояния в жизнедеятельности.

Цель:

1. Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.
2. Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств.
3. Развитие двигательных (координационных) способностей.

Основные виды деятельности:

1. Соревнования.

Материально - техническое обеспечение

Занятия проводятся в специально оснащённом кабинете - зале.

Тренажерный зал

1. Брусья
2. Турник
3. Штанги
4. Стойки для штанг
5. Тренажер для развития спины
6. Тренажер для развития рук (предплечья)
7. Тренажер для развития грудных мышц
8. Тренажер для развития мышц ног
9. Гири, гантели
10. Боксерская груша
11. Боксерские перчатки
12. Диски для штанг (разных весов)

Кабинет

1. Шахматные столики (2)
2. Шахматы (2 комплекта)
3. Шашки (2 комплекта)
4. Стулья (6 штук)

Список использованной литературы для преподавателя

1. Аулик И.В. Определение физической способности в клинике и спорте. – М., “медицина”, 2020 г.
2. Данилов В.А. Гарбис С.К. Влияние восстановительных средств и специально подобранных упражнений на повышение работоспособности. Всесоюзный научный симпозиум “ Средства и методы восстановления работоспособности человека. “ – М.” Физкультура и спорт” 2020 г.
3. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры, - М., “Медиа – спорт”, 2020 г.

Список рекомендуемой литературы для учащихся

1. Захаров Е, Нарисёв А, Сафонов А, Энциклопедия физической подготовки – М., “Лентое”, 2020 г.
2. Керони С, Ренкен Э. Простые программы, - М., “Терра – спорт”, 2021 г.

Тематический план и содержание “ПРОГРАММЫ”

Наименование разделов и тем	практические занятия, теоретические	Объем часов
1	2	3
Раздел 1.	Теоретические сведения	2
Тема 1. 1. Специальные сведения	Правила поведения учащихся при занятиях Основы навыков, меры безопасности и предупреждения травм при занятиях физическими упражнениями. Методика самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию двигательных качеств.	1
	Практические занятия «Повторный инструктаж по ТБ»	1
Раздел 2.	Атлетическая гимнастика	160
Тема 2.1. Атлетическая гимнастика	Упражнения с отягощениями. Упражнения с собственным весом тела. Планирование тренировок и нагрузок в атлетической гимнастике.	5
	Практические занятия	
	Подъём гантелей через стороны стоя – развитие переднего пучка дельтовидных мышц	10
	Разведение гантелей рук с гантелями в наклоне стоя	10
	Боковые скручивания	10
	Отжимания от пола	10
	Подъём штанги на бицепс стоя	10
	Приседание со штангой	10
Тема 2.2. Атлетическая гимнастика	Отжимание на брусьях, тяга штанги лёжа, подъём ног на полу лёжа, приседание со штангой, жим гантелей на наклонной скамье	20
	Подъём штанги вперёд – дельты, грудные мышцы	10
	Становая тяга – развитие мышц бицепса бедра	10
	Скручивания лёжа – укрепление мышц верхнего пресса	10
	Разгибания запястий со штангой, хватом сверху – укрепление сустава запястий	10
	Подтягивания гантелей по дуге вверх, в наклоне – для плечевого пояса	10
	Разгибания рук в вертикальном блоке – развитие мышц трицепса	10
	Сгибания ног лёжа – развитие мышц бицепса	10
	Жим гантелей стоя – для мышц рук и плеч	5
РАЗДЕЛ 3.	Профессионально-прикладная физическая подготовка	78
Тема 3.1. Гиревое двоеборье	Упражнения с отягощениями. Упражнения с собственным весом тела. Планирование тренировок и нагрузок в атлетической гимнастике.	4
	Техника рывка и толчка. Техника перехода в рывке. Упражнения на силовую	4

	выносливость. Висы с различным положением ног. Упражнения на пресс, спину. Упражнения на растягивание мышц и связок. Отжимания в упоре лежа.	
	Практические занятия	
	Упражнение со штангой	10
	Подтягивание на перекладине	10
	Рывок гири 16 кг	10
	Толчок гири 16 кг	5
Тема 3.2.	Двоеборье (гири 16 кг)	5
	Приседание со штангой, жим ногами, жим штанги из за головы	5
	Пресс – скручивания, обратные скручивания	5
	Для плечевого пояса – подтягивания гантелей по дуге вверх	5
	Подъём гантелей на бицепс стоя	5
	Разгибания ног сидя – развитие мышц квадрицепса	5
	Подъём на носки в тренажёре – развитие мышц голени	5
РАЗДЕЛ 4.	Шашки	40
Тема 4.1. Шашки.	Основы шашечной теории, её общие вопросы, понятие о шашечной позиции	10
	Практические занятия	
	Упражнение на усвоение правил игры в шашки	5
	Упражнение на овладения шашечной доски	5
	Игры с записью партий	5
	Упражнение на различные способы выигрыша шашек	5
	Просмотр и беглый разбор не сложных композиций	5
	Разбор игровых примеров	5
	Шахматы	40
Тема 4.2. Шахматы	Привлечение обучающихся к основам шахматной игры, ознакомление с историей происхождения шахмат, получение первоначальных навыков участия в соревнованиях	10
Тема 4.2. Шахматы	Дебют – мобилизация фигур, борьба за центр, безопасность короля. Стратегические идеи итальянской партии	4
	Миттельшпиль – Понятие о тактики, понятие о комбинации, основные тактические приёмы	4
	Связка, полусвязка, двойной удар; разыгрывание середины партии	4
	Эдшпиль – определение эдшпиля. Роль короля в эдшпили, активность короля в эдшпили	3
	Пешечные окончания	3
	Оппозиция	3
	Правила квадрата	3

	Ферзь против пешки, ладья против пешки	3
	Каневые окончания	3
Всего		320