

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ХАБАРОВСКОГО КРАЯ



КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ХАБАРОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ ОТРАСЛЕВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И СФЕРЫ
ОБСЛУЖИВАНИЯ»

УТВЕРЖДАЮ

Директор КГБ ПОУ ХКОТСО

Е.С. Шелест

«1» сентября 2023г.

Педагогический совет № 1

от «28» августа 2023 г.

ПРОГРАММА СПОРТИВНОГО КЛУБА «ХКОТСО»

Возраст обучаемых: 15-20 лет

Срок реализации: 1 год

Автор: Крамаренко Алексей

руководитель спортивной секции

Хабаровск, 2023г.

Пояснительная записка

Данная программа является основным документом для подготовки студентов к сдаче комплекса ВФСК ГТО, содействия успешному решению задач физического воспитания юных спортсменов, резерв для команд.

Программа дополнительного образования имеет цель развития у обучающихся личностных качеств, позитивной социализации и профессионального самоопределения, а также удовлетворение индивидуальных потребностей студентов в занятиях физической культурой и спортом.

Программа спортивного клуба «ХКОТСО» направлена на формирование сохранения и укрепления здоровья, предусматривает проведение теоретических и практических тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий.

Цели и задачи

Цели:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- освоение и совершенствование техники легкоатлетических видов спорта.

Задачи:

- подготовка к сдаче комплекса ВФСК ГТО;
- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках.
- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности.

Ожидаемые результаты:

- привлечение максимального количества учащихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом, повышение их духовно-нравственного и физического потенциала.
- привитие интереса к общей физической подготовке;
- укрепление здоровья;
- динамика прироста показателей физической подготовленности.

Реализация программы обеспечит эффективность учебно-тренировочного процесса, что приведет к развитию физических качеств.

Методическое обеспечение программы

Программный материал для групп секции состоит из теоретического и практического разделов.

Теоретический раздел

1. Техника безопасности на занятиях. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.

Выбор места проведения занятий. Особенности проведения занятий в зависимости от места проведения. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятий. Дневник самоконтроля. Помощь при ушибах, ранах, растяжениях, переломах.

2. Основы техники бега, прыжков. На первом этапе стоит задача создания у занимающихся правильного представления о технике бега. Акцентируют внимание на положении туловища, головы. Далее показывают, как происходит отталкивание. Обращают внимание на вынос таза вперед-вверх. Разъясняют роль рук при беге. Техника прохождения поворотов. В прыжках, так же как в других видах прыжков, выделяются фазы разбега, отталкивания, полета и приземления.

3. Основные средства восстановления. Спортивный массаж, самомассаж и их применение в учебно-тренировочном процессе. Основные приемы самомассажа. Водные процедуры как средства восстановления.

4. Правила соревнований.

Положение о соревнованиях. Обязанности и права участников. Система зачета в соревнованиях.

Практический раздел

1. Общая и специальная физическая подготовка.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие ловкости, быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

2. Техническая подготовка.

Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на правильность выполнения элементов техники бега, прыжков, подъема туловища, отжиманий, подтягивания.

Интенсивность и продолжительность упражнений, соотношение общей и специальной физической подготовки определяется возрастными особенностями воспитанников и уровнем их подготовки.

Количество часов, отводимых на каждый вид подготовки, определяется учебным планом-графиком работы группы и зависит от возраста занимающихся и уровня их подготовленности.

Составной частью учебно-тренировочного процесса являются соревнования. Соревнования позволяют тренеру выявить эффективность методов обучения и содействуют формированию морально-волевых качеств юных спортсменов. Календарь соревнований составляется на каждый учебно-тренировочный год.

Диагностика результативности учебно-тренировочного процесса

На тренировках в течение всего периода занятий ведется регулярный педагогический и врачебный контроль.

Педагогический контроль осуществляется с целью выявления динамики развития каждого воспитанника и группы в целом. Кроме того, контроль позволяет оценивать эффективность организации всего учебно-тренировочного процесса и своевременно вносить необходимые коррективы. Диагностика проводится в форме сдачи контрольных нормативов по физической и технической подготовке. Для каждой возрастной группы существуют свои величины показателей. Контрольные испытания проводятся 2 раза в год. Анализ показателей позволяет получить объективную картину уровня физической подготовки обучающихся и уровня освоения ими технических приемов.

Врачебный контроль проводится для наблюдений за физическим состоянием воспитанников. Желательно проводить медосмотр не реже двух раз в год: начале года и в апреле месяце. В случае отклонения от нормы в состоянии здоровья, возможно отстранение обучающегося от занятий до официального разрешения врача.

В процессе занятий педагог получает информацию о приспособляемости организма юных спортсменов к нагрузкам по частоте пульса до начала тренировки, в ходе ее и по окончании. С этой целью воспитанников секции обучают элементарным приемам самоконтроля.

Эффективным и наилучшим средством диагностики результативности учебно-тренировочного процесса является участие команд секции в соревнованиях различного уровня. Так как одной из целей работы секции является достижение высоких спортивных результатов, то итоги соревнований предметно демонстрируют степень осуществления поставленной цели и, следовательно, показывает качество работы секции.

Формы и режим занятий

Учебно-тренировочные занятия проводятся в КГБ ПОУ «Хабаровский колледж отраслевых технологий и сферы обслуживания» 6 занятий в месяц по 3 часа, всего за год обучения 180 часов.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы

Сдача нормативов ВСК ГТО, получение знаков, участие в Краевом фестивале «Подтянись к движению», участие в легкоатлетических соревнованиях.