

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ХАБАРОВСКОГО КРАЯ



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

УТВЕРЖДАЮ

Директор КГБОУ ПОУ ХКОТСО

Е.С. Шелест

«1» сентября 2023 г.

Педагогический совет № 1

от «28» августа 2023 г.

## ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ

### «Общая физическая подготовка»

Возраст обучаемых: 16-20 лет

Срок реализации: 1 год

Автор: Бримжанов Роберт Закенович,  
руководитель спортивной секции

Хабаровск, 2023

## Пояснительная записка

Данная программа является основным документом для подготовки квалифицированных спортсменов, содействия успешному решению задач физического воспитания юных спортсменов, создание резерва для сборных команд колледжа .

Приоритетным направлением программы является выполнение программных требований по уровню подготовленности обучающихся. В процессе деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества; преодолевать усталость, боль; строго соблюдать бытовой и спортивный режим. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, мужества.

**Цель:** Подготовка обучающихся, достижение обучающимися и командами наивысших спортивных результатов. Исходя из цели, в процессе обучения и тренировки решаются следующие основные задачи.

### **Задачи:**

- развивать основные физические качества, способности, укрепление здоровья;
- формировать у обучающихся навыков в спортивно-оздоровительной деятельности;
- воспитание у юных спортсменов устойчивых интересов и положительного отношения к занятиям;
- содействие гармоничному физическому развитию личности;
- формирование специальных знаний у обучающихся, тактического мышления и технических приемов;
- воспитание высоких моральных и нравственных качеств .

Спортивная подготовка обучающихся – это многолетний специально организованный педагогический процесс, связанный с использованием всей совокупности необходимых средств, методов, условий и направлений на достижение высокого спортивного мастерства. Цели и задачи спортивной подготовки решаются в процессе обучения, тренировки и воспитания.

Процесс обучения и тренировки носит воспитывающий характер. Совершенствование морально-волевых качеств и психологических возможностей – главные задачи процесса воспитания спортсменов. Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

В укрепление здоровья и закаливание организма; совершенствование всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости; овладение

основным арсеналом технических приемов игры, совершенствование тактических действий в звеньях и линиях команды; определение игровых наклонностей спортсменов; участие в соревнованиях; воспитание элементарных навыков судейства; изучение начальных сведений о самоконтроле, ознакомление с тактическими схемами, совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий, усвоение основных положений методики спортивной тренировки; воспитание судейских и инструкторских навыков.

### **Методическое обеспечение программы**

Программный материал для групп секции состоит из теоретического и практического разделов. Занятия по теоретическому разделу проводятся в течение всего учебно-тренировочного года в виде бесед в процессе практических занятий. Теоретический раздел включает сведения по основам гигиены и закаливания организма.

В этом же разделе обучающиеся получают необходимые сведения об основах техники и тактики, правилам и основам судейства. Практический раздел программы включает общую, специальную физическую, техническую подготовку, тактическую подготовку, участие в соревнованиях и сдачу контрольных нормативов по отдельным видам подготовки.

Общая физическая подготовка обучающихся обеспечивается упражнениями общеразвивающего характера и упражнениями из других видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр и др. С помощью этих упражнений достигается всестороннее развитие двигательных и скоростно-силовых качеств, укрепляется мышечный аппарат, повышается выносливость и общая тренированность подростков.

Специальная физическая подготовка строится с учетом особенностей игровой деятельности обучающихся и включает упражнения, способствующие развитию специальных качеств.

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

Одной из задач всесторонней подготовки подростков, занимающихся в секции, является овладение основами техники. Техническая подготовка представляет собой процесс обучения спортсменов технике движений и действий, служащих средством ведения спортивной борьбы. По мере освоения технической подготовки, усложняются условия выполнения упражнений. Увеличивается быстрота исполнения приема, вводится пассивное и активное сопротивление со стороны партнера. В ходе технической подготовки основное внимание уделяется правильности выполнения движений и приемов. Совершенствование владения основными техническими приемами проводится в игровых упражнениях и в

процессе самой игры. Конкретный подбор упражнений определяется возрастом занимающихся, уровнем подготовленности и качеством материально-технической базы.

Важной составляющей учебно-тренировочного процесса является тактическая подготовка. В содержание тактической подготовки входит обучение воспитанников совокупности индивидуальных и коллективных действий, направленных на преодоление сопротивления противника в ходе соревнований. Обучение тактике рассчитано на несколько лет обучения и основывается на технической подготовленности. Тактическая подготовка проводится различными методами. Программа подготовки включает обучение основным навыкам судейства и инструктора.

Количество часов, отводимых на каждый вид подготовки, определяется учебным планом-графиком работы группы и зависит от уровня их подготовленности. Составной частью учебно-тренировочного процесса являются соревнования. Соревнование позволяет тренеру выявить эффективность методов обучения, и содействуют формированию морально-волевых качеств обучающихся. Календарь соревнований составляется на каждый учебно-тренировочный год. В зависимости от уровня подготовленности команды могут принимать участие в соревнованиях различного уровня от колледжа до городского и краевого.

### **Диагностика результативности учебно-тренировочного процесса**

В секции ОФП 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. Контрольные испытания проводятся 4 раза в год. Анализ показателей позволяет педагогу 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 воспитанников к нагрузкам по частоте пульса до начала тренировки, в ходе ее и по окончании.

Эффективным и наилучшим средством диагностики результативности учебно-тренировочного процесса является участие команд секции в соревнованиях различного уровня. В течение года проводятся регулярные

контрольные игры. 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.

### **Ожидаемые результаты обучения**

Разработка оптимальных путей комплексного сохранения и укрепления здоровья и привитие навыков здорового образа жизни. Привлечение максимального количества учащихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом, повышение их духовно-нравственного и физического потенциала.

### **Формы и режим занятий:**

Учебно-тренировочные занятия проводятся в колледже 3 раза в неделю по 3 часа, всего за год 360 часов.

### **Ожидаемые результаты и способы их результативности**

Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. Выполнение технико-тактических действий в тренировочном и соревновательном процессах.

### **Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы**

Участие в соревнованиях городского и краевого уровня, выполнение спортивных разрядов.

Программа содержит теоретическую и практическую части.

Теоретический материал включает историю и этапы развития ОФП, знание правил судейства, личная и общественная гигиена и врачебный контроль, овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.

Практическая часть предусматривает освоение умений и навыков:

- выполнять основные приемы техники, умение и навыков физической подготовленности обучающихся.
- взаимодействовать в коллективе, самостоятельно принимать решения, проявлять смелость, инициативу, подчинять свои интересы интересам коллектива;

Тренировочные занятия содействуют развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма, укреплению здоровья обучающихся, а также предупреждению и профилактике профессиональных заболеваний.