

ГБПОУ Зауральский агропромышленный колледж



Утверждаю

Директор ГБПОУ ЗАПК

И.А. Зайнуллин

**«Здоровая нация, счастливое будущее»**

**Программа**

**Студенческого спортивного клуба « Ирэндек»**

срок реализации: 2 года

возраст: 16-20 лет

## **Пояснительная записка**

### ***1. Концепция программы***

В современном мире, влияние политического и социально-экономического порядка, оставляют свои отпечатки на подрастающее поколение, вносят корректизы в образовательную сферу. Система нынешнего воспитания испытывает значительные изменения: ослабевает семейный социальный институт, влияние старшего поколения над младшим угасает, снижается уровень жизни многих слоев общества, меняются ранее общепринятые ценности и перерастают в новые идеологии. И появление новых идеологических направлений приводят к введению изменений нынешнего образования. Данные перемены требуют создание новых подходов в формировании гражданского и патриотического сознания у современной молодежи. В Национальной доктрине образования в Российской Федерации определена не только государственная политика в области образования, но и дан социальный заказ государства на воспитание человека с активной жизненной позицией, трудолюбивого и высоконравственного, патриота своей Родины, уважающего права и свободы личности, традиции и культуру других народов, проявляющего национальную и религиозную терпимость.

Изменения военно-политической обстановки в мире требуют укрепления экономической моци Отечества, повышения его обороноспособности, отлаженной работы всей системы патриотического воспитания подрастающего поколения, подготовки его к защите Родины.

Обществу нужны здоровые, мужественные, смелые, инициативные, дисциплинированные, грамотные люди, которые были бы готовы работать и учиться на его благо.

Поэтому особое место в воспитании подрастающего поколения отводится пропаганде воспитанию патриотизма, физической культуры и спорта, эстетического воспитания, чувства любви к Родине.

Патриотизм - категория нравственная. А к нравственным поступкам человека побуждают его сознание и убеждение, которые являются мощными мотивами активности. Истинный патриотизм подразумевает: духовность, гуманизм,

милосердие, провозглашает общечеловеческие ценности: разум, мир, добро, справедливость, любовь и т.д. Физическое воспитание - процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного, социально активного поколения. Поэтому совокупность патриотического и физического воспитания готовит сформированную личность для общества.

В настоящее время в нашей стране возрождается система патриотического воспитания детей и подростков, возрождается система норм «ГТО», приобщение к здоровому образу жизни, приобщение общества к культуре и традициям, в котором наряду с традиционными задачами подготовки подрастающего поколения к становлению гражданственности и готовности служить Отечеству.

В связи с этим на базе Зауральского агропромышленного колледжа создается Студенческий спортивный клуб «Ирэндек» (далее Клуб), в котором подростки приобретут нравственные, морально-психологические, эстетические и физические качества, а также специальные профессиональные знания и умения, необходимые будущему гражданину, патриоту, защитнику Отечества. Название Клуба «Ирэндек» — это связано с нашими Ирандыкскими горами, являясь символом могущества.

Программа Студенческого спортивного Клуба разработана в соответствии с требованиями Федеральных законов РФ: "О физической культуре и спорте РФ"; "Об обороне", "О военной обязанности, и военной службе", "Об образовании", "О культуре в Российской Федерации".

В ходе занятий Клуба, студенты объединяют несколько видов деятельности, которые дополняют друг друга и помогают сформировать полноценного современного гражданина и патриота своей Родины. Ребята повышают уровень физического развития в ходе занятий общефизической подготовкой, а также специальной физической подготовкой по различным видам спорта и различных соревнованиях, ведут здоровый образ жизни, также получают сведения об обороне государства, получают практические навыки, необходимые для успешного прохождения военной службы. Получают управленические навыки в организации и проведении спортивных и военно-патриотических мероприятий,

повышают уровень эстетического и творческого воспитания. Знакомятся с историей родного края в ходе экскурсий и походов. Все это формирует разностороннюю гармонично развитую личность, которая способна реализовать себя в любом виде деятельности и станет примером не только для сверстников, но и для подрастающего поколения.

## **2. Цели и задачи программы**

### **Цели программы:**

- Совершенствование разностороннего физического развития обучающихся для их последующей трудовой деятельности, а также к готовности к службе в ВС РФ (Вооруженные силы Российской Федерации);
- Развитие у учащихся гражданственности, патриотизма как важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей, эстетическое и творческое воспитание, формирование профессионально значимых качеств и умений и готовности к их активному проявлению в различных сферах жизни, высокой дисциплинированности и ответственности, уважения к старшему поколению, культурным ценностям, Родине.

Программа нацеливает образовательный процесс на решение следующих задач:

### **Обучающие:**

- формирование и совершенствование физических качеств;
- приобретение знаний и умений в области определенных видов спорта;
- формирования у подрастающего поколения чувства верности Родине, готовности к служению Отечеству и его вооруженной защите;
- формирование умений в совместительстве спортивной и культурно-творческой деятельности;
- приобретение навыков самоуправленческой деятельности в организации спортивных и военно-патриотических мероприятий.
- приобретение знаний в области основ обороны государства, воинской обязанности и военной службы;

- формирование физической выносливости и навыков в подвижные командные игры;
- приобретение знаний и навыков в осуществлении судейства определенных видов спорта;
- приобретение знаний в области туристической подготовки.

#### **Воспитательные:**

- формирование ценностного отношения к России, отечественному культурно-историческому наследию;
- формирование взаимопомощи и взаимной ответственности за достижение общих целей;
- формирование гуманистического отношения к окружающему миру и людям;
- формирование стремления к усвоению правовых знаний, осознание гражданской позиции;
- воспитание гражданско-патриотических чувств;
- воспитание морально-волевых качеств личности.

#### **Развивающие:**

- физическое развитие студентов, повышение привлекательности здорового образа жизни;
- развитие интереса к спортивной и творческой деятельности;
- развитие управлеченческих качеств;
- развитие мотивации к изучению родной страны, родного края;
- развитие, становление и укрепление гражданской позиции и негативному отношению к правонарушениям.
- развитие интереса к военному делу;

### ***3. Характеристика программы***

#### **Характеристика программы:**

*тип* - дополнительная образовательная программа;

*направленность* – спортивно-оздоровительная; гражданско-патриотическая; духовно-нравственная; культурно-творческая.

*вид* - модифицированная;  
 классификация: по признаку «общее-профессиональное» -  
 общеразвивающая;  
 по характеру деятельности – познавательная, развивающая  
 общефизическую и специальную физическую подготовку;  
 по возрастному принципу – разновозрастная;  
 по масштабу действия – учрежденческая;  
 по срокам реализации — 2 года.

Программа рассчитана на 2 года обучения и состоит из 5 взаимосвязанных тематических блоков: Обучение организации и проведении спортивно-массовых мероприятий (основы); спортивной подготовки; общефизической подготовки, подготовки к сдаче норм ВСК «ГТО»; творческой подготовки; туристической подготовки. Раздел общефизическая подготовка (ОФП) изучается в течение всего года. Занятия по видам спорта и творческие занятия направлены на подготовку к выступлениям на соревнованиях разного уровня, культурно-творческих, патриотических мероприятиях.

Разделы программы	Количество часов		
	Всего	теория	практика
Введение	1	1	-
1. Общефизическая подготовка, подготовка к сдаче норм ВСК «ГТО»	70	4	66
2. Подготовка по видам спорта	98	2	96
3. Обучение организации и проведения спортивно-массовых и военно-патриотических мероприятий	20	10	10
4. Творческая подготовка	16	2	14
5. Туристическая подготовка	16	8	8
Итого	220	24	196

#### ***4. Организационно-педагогические основы обучения***

Содержание программы рассчитано на занятия с обучающимися 16-20 лет. Рекомендуемый минимальный состав группы — 18-20 человек.

Учебная программа рассчитана на 220 часов, с сентября по май включительно. Педагог имеет возможность с учетом местных традиций и личностных творческих способностей, исходя из условий подготовки к выступлениям, к участию в соревнованиях различного уровня, подготовки и проведению соревнований внутриучрежденческого уровня, самостоятельно распределять последовательность изучения тем программы, устанавливать продолжительность занятий, которая не должна превышать двух академических часов.

Каждое занятие начинается с озвучиванием темы и задач, а заканчивается подведением итогов по изученному и пройденному материалу.

Основные формы работы Клуба: учебно-тренировочные занятия, соревнования, конкурсы, слеты, игры, турниры, эстафеты и др. Использование разных форм работы способствует выработке у студентов дисциплины, самостоятельности, взаимопонимания, коллективизма и т.п.

В основу разработки содержания программы взяты ведущие дидактические принципы:

- доступность
- личностно-ориентированный подход
- практическая направленность
- деятельностный подход.

Основными принципами деятельности Клуба являются:

- принцип добровольности;
- принцип взаимодействия;
- принцип учета индивидуальных и возрастных особенностей;
- принцип преемственности;
- принцип равноправия и сотрудничества;
- принцип гласности;
- принцип самостоятельности;
- принцип ответственности;
- принцип коллективности;

- принцип ответственности за собственное развитие.

## **5. Ожидаемые результаты и способы их проверки**

В ходе реализации данной программы обучающиеся должны:

**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; правила страховки и самостраховки при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп; комплекс упражнений игр, тренировок, соревнований, направленных на общефизическое развитие; нормативы по физической подготовке с учетом возраста и личных возможностей; нормы ВСК «ГТО» и правила их выполнения;
- знать правила спортивных игр;
- знать правила составления сценариев и положений спортивно-массовых и военно-патриотических мероприятий;
- важнейшие даты из истории России, Республики Башкортостан; символику российской государственности; символы Республики Башкортостан ; историю создания родного края ; особенности климата; виды туризма; порядок подготовки к походу; снаряжение туристов; масштаб и его виды; условные обозначения на карте; виды, устройство, принцип работы компасов; основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З.; азимут, его отличие от простого угла, виды азимута.

**уметь:**

- составлять календарь спортивных и военно-патриотических мероприятий, составлять положение о спортивном мероприятии, писать сценарий мероприятия;

- контролировать свое физическое здоровье; организовывать и проводить самостоятельные занятия по развитию силы, выносливости, ловкости; проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике, ОФП, спортивным играм с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;
- уметь осуществлять судейство спортивных игр;
- работать с компасом; работать с картами различного масштаба; определять стороны горизонта; ориентироваться по местным предметам; двигаться по азимуту, определять азимут на заданный предмет (обратная засечка), находить ориентиры по заданному азимуту (прямая засечка); укладывать рюкзак; работать со снаряжением; использовать простейшие узлы и технику их вязания; готовить пищу на костре; преодолевать естественные препятствия: склоны, подъемы; организовывать переправы; соблюдать гигиенические требования в походе; формировать походную медицинскую аптечку; различать ядовитые растения и растения-целители; оказывать первую доврачебную помощь.

### **Этапы педагогического контроля**

Целью педагогического контроля является оценка уровня знаний и умений, обучающихся на различных ступенях освоения программы. Контроль осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, в ходе участия в соревнованиях, конкурсах, выступлений, слетах, играх, турнирах, эстафетах, тестированиях, а также в ходе выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

	<b>Вид</b>	<b>Цель</b>	<b>Содержание</b>	<b>Форма проведения</b>	<b>Критерии</b>
1	Входящий (сентябрь)	Определение степени развития у студентов понятия о физических качествах,	Устный опрос по терминологии и понятиям.	Диагностики для определения уровня знаний по физической	Низкий Средний Высокий

		физиологических возможностях организма к выполнению физических нагрузок; гражданственности, патриотизма и степени готовности к службе в ВС РФ		культуре; гражданско-патриотического воспитания подростков; устный опрос	
2	Рубежный (октябрь)	Определение уровня физической подготовки	Сдача нормативов	Сдача нормативов по физической подготовке	Низкий Средний Высокий
3	Рубежный (в течение года)	Выявление умений организационных способностей при проведении спортивных и военно-патриотических мероприятий	Помощь в организации и проведении мероприятий	Внутриколледжная спартакиада по видам спорта, месячник военно-патриотического воспитания	
4	Рубежный (февраль)	Определение уровня знаний по разделу спортивных игр	Содержание изученного раздела	Устный опрос	Низкий Средний Высокий
5	Рубежный (в течение года)	Выявление умений и навыков в спортивных играх в соответствии с приемами и правилами;	Соревнования между обучающимися по спортивным играм	Соревнования по мини-футболу, волейболу, баскетболу, настольному теннису	Низкий Средний Высокий
6	Тематический	Определение уровня	Участие в	Выступление в	Занятое место

	(апрель)	умения и подготовленности по разделу «Спортивная гимнастика»	фестивале «Студенческая весна»	номинации «Оригинальный жанр»	
7	Тематический (май)	Определение уровня знаний по разделу «Туристическая подготовка»	Участие в туристических слетах	Соревнования	Занятое общекомандное место
8	Итоговый (май)	1. Усвоение программы за год 2. Определение уровня развития в спортивной подготовке 3. Определение степени развития у обучающихся гражданственности, патриотизма 4. Определение уровня физической подготовки		1. Устный опрос 2. Результаты деятельности за год 3. Методика диагностики патриотического воспитания 4. Сдача нормативов по физической подготовке	Низкий Средний Высокий

### **Критерии и нормы оценки знаний и умений, обучающихся при устном опросе**

**«Высокий» уровень ставится, если:**

- полно раскрыто содержание материала в объеме программы;
- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий;
- верно использованы термины;
- при ответе использованы различные умения, выводы из наблюдений;
- ответ самостоятельный, использованы ранее приобретенные знания.

**«Средний»** уровень ставится, если:

- раскрыто содержание материала;
- ответ самостоятельный, но с наводящими вопросами преподавателя;
- при ответе допущены небольшие неточности, изложение не всегда последовательно.

**«Низкий»** уровень ставится, если:

- основное содержание материала не раскрыто;
- не даны ответы на вспомогательные вопросы.

### **Критерии и нормы оценки, обучающихся по физической подготовке**

<b>Упражнения</b>	Юноши			Девушки		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Челночный бег 4×9 м, сек	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0
Бег 30 м, с	4,4	4,7	4,9	5,0	5,5	5,7
Бег 100 м, с	13,4	14,3	14,6	16,0	17,2	17,6
Бег 2 км, мин				9,50	11,20	12,0
Бег 3 км, мин	12,40	14,30	15,00			
Прыжки в длину с места, см	230	210	195	185	170	160
Подтягивание в висе на перекладине	14	11	8			
Подъем переворотом на перекладине	4	3	2			
Отжимания в упоре лежа за 30 с	36	32	28			
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	15	13	10			8
Наклон вперед из положения сидя	14	12	7	18	15	12

Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа на спине, раз	55	49	46	50	48	45	
Прыжки со скакалкой, за 1 мин.	150	140	130	150	140	130	15
Прыжки в длину с разбега	470	450	420	430	400	380	

## 6. Учебно-тематический план

Раздел	Тема занятия	Количество часов	
		Теория	Практика
<b>1. Общефизическая подготовка, подготовка к сдаче норм ВСК «ГТО» подготовка 70 ч</b>	Введение	1	
	Физические качества и их развитие.	1	
	Физиологические возможности организма при физических нагрузках.	1	
	Методы самоконтроля при физических нагрузках	1	2
	Сдача нормативов по физической подготовке.		16
	Входящий и итоговый контроль.		
	Тестирование по легкой атлетике		10
	Тестирование по мини-футболу		10
	Тестирование по волейболу		10
	Тестирование по баскетболу		10
	Тестирование по лыжам		
	Тестирование по настольному теннису		8
<b>2. Подготовка по видам спорта 98 ч</b>	Особенности спортивной гимнастики, техника безопасности на занятиях, правила страховки и самостраховки	1	14
	Мини-футбол. Техника и тактика игры		16
	Волейбол. Техника и тактика игры.		16
	Баскетбол. Техника и тактика игры.		16
	Настольный теннис. Техника и тактика игры.		12
	Правила спортивных игр. Судейская практика.	1	10
	Легкая атлетика.		12
	Национальная борьба		
	Стрельба из традиционного лука		
	Хоккей		
<b>3. Обучение организации и</b>	Лыжи		
	Особенности спортивно-массовых мероприятий, история возникновения проведения спортивных		2

<b>проводении спортивно-массовых и военно-патриотических мероприятий 20ч.</b>	состязаний.		
	Правила составление положения спортивных соревнований	2	-
	Составление положений спортивных соревнований по избранным видам, входящим в круглогодичную спартакиаду среди обучающихся техникума	-	2
	Правила написания сценария спортивного мероприятия, особенности	2	-
	Написание сценария по избранному спортивному мероприятию	-	2
	Виды военно-патриотических состязаний для образовательных организаций	2	-
	Составление положения военно-спортивного праздника, посвященного Дню защитника Отечества в техникуме	-	2
	Особенности подготовки и проведения военно-спортивного праздника, апробация проведения	-	2
	Особенности организации приема норм ВСК «ГТО», правила организации судейства, правила выполнения нормативов	2	-
	Итоги годичной работы студенческого спортивного клуба по организации и проведению мероприятий	2	-
<b>4. Творческая подготовка 16 ч.</b>	Культура сцены, исполнительская культура, особенности жанров музыкального, театрального и танцевального искусства, направления художественного творчества	2	-
	Хореографическая подготовка	-	3
	Создание образа на сцене	-	2
	Составление композиций для спортивно-акробатических номеров	1	8
<b>5. Туристическая подготовка 16 ч.</b>	Наш край. Как организовать туристическое путешествие. Снаряжение туристов	4	2
	Топографическая подготовка.	2	-
	Ориентирование на местности.	-	2
	Организация бивака	2	-
	Вязка узлов	-	2
	Спортивный туризм	-	2
	Итоговый тест	1	
	<b>Всего: 220 ч.</b>		

## 7. Методическое сопровождение программы

<b>Раздел программы</b>	<b>Формы занятий</b>	<b>Дидактические материалы и техническое оснащение</b>	<b>Формы подведение итогов</b>
ОФП, подготовка к сдаче норм ВСК «ГТО»	Учебно-тренировочные занятия (теоретические, практические)	Учебный класс, ПК, проектор, плакаты, электронные дидактические материалы. Спортзал, спортивная площадка, стадион. Стандартное и нестандартное оборудование, секундомер, рулетка.	Устный опрос; Выявление уровня физической подготовленности; Участие в соревнованиях.
Подготовка по видам спорта	Учебно-тренировочные занятия, урок (теоретические, практические)	Учебный класс, ПК, проектор, электронные дидактические материалы, видеоматериалы, плакаты. Спортзал. Маты гимнастические, акробатическая дорожка, брусья мужские, женские гимнастические, перекладина, стенка гимнастическая, скакалки, музыкальная аппаратура, мячи игровые, мячи набивные, гимнастические скамейки. Спортивная площадка. Стадион.	Участие в конкурсных мероприятиях, в соревнованиях, турнирах, первенствах разного уровня
Обучение организации и проведении спортивных и военно-патриотических мероприятий	Урок (теоретический, практический)	Учебный класс, ПК, проектор, плакаты, электронные дидактические материалы, учебная литература, учебные пособия.	Организация и проведение мероприятия под руководством, оценка мероприятия.
Творческая подготовка	Урок (теоретический, практический)	Учебный класс, актовый зал, ПК, проектор, настенные зеркала, микрофон, музыкальная аппаратура, учебная литература, электронные дидактические материалы.	Участие в конкурсных и концертных мероприятиях.

Туристическая подготовка	Урок, тренировка, слет, поход	По кол-ву обуч-ся: компасы, топографические карты, грудные обвязки, шнурсы, коврики, рюкзаки. Ведро, чайник, палатка(3шт.), топор, веревка, аптечка походная	Участие в слете

## 8. Список литературы

1. Государственная программа "Патриотическое воспитание граждан РФ"2020 годы".
2. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 27.12.2018) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".
3. Физическая культура. Учебник для высших учебных заведений под редакцией Е.В. Конеевой – 2-е издание, Москва Юрайт, 2020.
4. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 – 11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. В. Марков, В. Н. Латчук, С. К. Миронов, С. Н. Вангородский. – 8-е изд., стереотип. – М. : Дрофа, 2007.
5. Закон о воинской обязанности и военной службе
6. Общая физическая подготовка / Ю. И. Гришина. – М. : Феникс, 2012.
7. Наставления по физической подготовке НФП 2009.
8. Физическая культура. Учебник для начального и среднего профессионального образования. А.А. Бишаев. Москва «Академия», 2010.
9. Дополнительная предпрофессиональная программа по спортивной гимнастике СДЮСШОР №1, г. Волгоград 2015г.
10. Организация физической культуры и спорта в условиях региона. Сборник. Издательство Калининградского государственного университета. 2003.
11. Демчук К.Б., Костюкова О.Н., Болгарчук Т.М., Игнатенков В.В. Организация и проведение спортивных мероприятий: методическое пособие. – Краснодар, 2010. – 52 с.
12. Спортивные игры: тактика, техника, методика обучения. Учебник. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. 2019.
13. Л.В. Здравомыслова, А.А. Богуцкий, М.В. Сумская. Методический сборник «Военно-прикладные виды спорта» (для педагогов дополнительного образования), М.: - 2015.