



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: Сухоловская Татьяна Леонидовна
руководитель спортивной секции

Хабаровск, 2023г.

Пояснительная записка

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

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

Программа направлена на формирование, сохранение и укрепление 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.

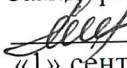
Формы и режим занятий

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.

Согласовано
Председатель ЦК
 И.А. Егорова
«1» сентября 2023 г.

Утверждаю
Зам. директора по УВР
 О.И. Супрун
«1» сентября 2023г.

**Учебно-тематический план спортивной секции «ВФСК ГТО»
на 2023- 2024 учебный год**

№ п/п	Наименование раздела, темы программы	Всего часов	из них :	
			теория	практика
	Введение. Физиологические особенности деятельности спортсменов	1	1	-
	Инструктаж по ТБ.	1	1	
	Медицинский осмотр.	1		
1.	Общая физическая подготовка	47		47
1. 1	Кроссовая подготовка, развитие общей выносливости.	15		15
1. 2	Упражнения на снарядах и тренажёрах, с сопротивлением, упражнения в парах	10		10
1. 3	Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с набивными мячами, упражнения с гантелями, штангой.	7		7
1. 4	Гимнастические упражнения со снарядами: с гимнастической стенкой, канатом, скамейкой, барьерами, перекладиной, брусьями.	8		8
1. 5	Спортивные и подвижные игры.	7		6
2.	Специальная физическая подготовка	40		40
2.1	Упражнения для развития силы (приседания с отягощением, подскоки и выпрыгивания, приседание на одной ноге, упражнения для укрепления мышц пресса).	10		10
2.2	Упражнения для развития быстроты (бег 30 м, 60 м, 100 м, 300 м, бег из различных исходных положений, бег с изменением направления, бег с изменением скорости, челночный бег, бег прыжками)	10		10
2. 3	Упражнения для развития ловкости (метания и бег, выполняемые под различным углом к направлению ветра, по ветру и против него, акробатические	8		8

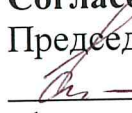
2.4	упражнения, прыжки, барьерный бег, эстафетный бег с преодолением препятствий, спортивные игры(волейбол, баскетбол), лыжи)	6		6
	Упражнения для развития выносливости: переменный и повторный бег на различные дистанции, длительный бег с умеренной интенсивностью (кроссы)	6		6
	2.5 Упражнения для развития гибкости (махи, различные упражнения на гибкость, способствующие на увеличение подвижности в суставах;упражнение для барьериста, сидя, стоя, лежа, на гимнастической стенкешпагаты, полушпагаты).			
3.	Техническая подготовка	35		35
3.1	Техника легкоатлетического бега. Основы техники бега. Период одиночной опоры (фаза амортизации, фаза отталкивания). Период полета (фаза подъёма ОЦМ до наивысшей точки траектории ОЦМ; фаза опускания ОЦМ до касания маховой ноги опоры и превращения её в толчковую ногу). Период переноса маховой ноги, который совпадает с периодом опоры.	5		5
3.2	Техника бега на средние и длинные дистанции: старт и стартовый разгон; бег по дистанции; финиширование.	5		5
3.3	Особенности кроссового бега (постановка ног в зависимости от грунта: песок, трава, асфальт).	3		3
3.4	Техника бега на короткие дистанции 100, 200, 400м. Старт, стартовый разгон(наклон туловища, первый шаг, удлинение длины шага, работа рук). Особенности низкого старта. Особенности высокого старта. Расположение стартовых колодок. Бег по дистанции (наклон туловища, постановка стоп, отталкивание, полетная фаза), финиширование.	2		2
3.5	Техника эстафетного бега на стадионе: старт, прохождение прямых, виражей,	5		5

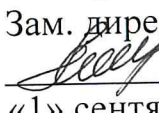
3.6	коридоров передачи, способы передачи эстафетной палочки. Техника легкоатлетических прыжков. Основы техники прыжков. Разбег и подготовка к отталкиванию (оптимальная скорость разбега, создание оптимальных условий для фазы отталкивания). Отталкивание. Полет. Приземление.	5		5
3.7	Техника прыжков в длину с разбега. Разбег (начало разбега, набор скорости, подготовка к отталкиванию) Отталкивание (постановка ноги на место отталкивания, толчок). Полет (взлет, горизонтальное движение вперед, подготовка к приземлению). Приземление (подготовка к приземлению, соприкосновение с поверхностью приземления).	5		5
3.8	Техника прыжков в высоту. Разбег. Оптимальная скорость разбега. Отталкивание. Полет. Приземление Прыжок в высоту способом «Перешагивание». Прыжок в высоту способом «Фосбери-флоп».	5		5
4.	Тактическая подготовка	20		20
4.1	Способы ведения спортивной борьбы.	5		5
4.2	Тактика лидирования, преследования, изматывающих рывков во время лидирования, ускорений, замедленный бег на виражах, неожиданный бросок перед финишем (спурт).	5		5
4.3	Командная тактика в эстафете. Изучение соперников, их слабые и сильные стороны.	5		5
4.4	Распределение сил по дистанции	5		5
5.	Контрольные нормативы.	8		8
	Бег 100 м.	1		1
	Бег 200 м.	1		1
	Бег 400 м.	1		1
	Бег 800 м.	1		1

	Бег 1500 м.	1		1
	Бег 3000 м.	1		1
	Прыжок в высоту.	1		1
	Прыжок в длину.	1		1
6.	Правила соревнований	4		4
6.1	Организация, проведение, правила соревнований и судейства.	2		2
	Инструкторская и судейская практика.	2		2
7.	Соревновательная деятельность	13		13
7.1	Сдача комплекса ГТО поквартально	8		8
7.2.	Участие в фестивале «Подтянись к движению»	5		5
8.	Восстановительные мероприятия	10		7
8.1	Плавание в бассейне.	6		6
8.2	Аутотренинг.	2		2
8.3	Медицинское обследование.	2		1
	Итого за год обучения	180	2	178

Контрольно – нормативные требования

Сроки сдачи комплекса ГТО – ежеквартально до 01 июля 2024 года.
Участие в фестивале – апрель 2024 года.

Согласовано
Председатель МК
 И.А Егорова
«1» сентября 2023 г.

Утверждаю
Зам. директора по УВР
 О.И.Супрун
«1» сентября 2023 г.

**Календарно - тематический план спортивного клуба « ВФСК ГТО»
на 2023-2024 учебный год**

Общее количество часов: 180

№ п/п	Наименование темы	Количество часов	
		Практические занятия	Теоретические занятия
1-3	Введение, история развития комплекса ВФСК ГТО. Ознакомление учащихся с методикой проведения упражнений. Медицинский осмотр.	1	2
4-6	Кроссовый бег. ОРУ. СБУ. Растяжка. Многократный бег с ускорением на различных отрезках в медленном темпе, по мере освоения навыков бега с более высокой скоростью.	3	
7-9	Кроссовый бег. ОРУ. СБУ. Растяжка. Многократный бег с ускорением на различных отрезках в медленном темпе, по мере освоения навыков бега с более высокой скоростью.	3	
10-12	Кроссовый бег. ОРУ.СБУ. Растяжка. Пробежка по повороту беговой дорожки стадиона, бег с различной скоростью по кругу радиусом 20-10 м, бег по прямой с входом в поворот и выходом из него.	3	
13-15	Кросс. ОРУ.СБУ. Растяжка. Обучение стартовым положениям высокого и низкого стартов, особенности стартового	3	

	разгона, финиширования.		
16-18	Кросс. ОРУ. СБУ. Растяжка. Совершенствование стартовым положением высокого и низкого стартов, особенности стартового разгона, финиширования.	3	
19-21	Кросс. ОРУ. СБУ. Растяжка. Бег с высоким подниманием бедра, бег с забрасыванием голени назад, бег прыжками с переходом на обычный бег на отрезках 30-40 м.	3	
22-24	Кросс. ОРУ. СБУ. Выбегание с высокого старта по прямой и при входе в поворот, набегание на финиш при различном положении туловища. Первенство колледжа по легкой атлетике.	3	
25-27	Кроссовый бег. Повторный бег. Бег по дистанции 1 км, 2 км.	3	
28-30	Кросс 10 км. ОРУ. СБУ. Растяжка. Ускорения 5 по 60 м. Многократные пробежки с невысокой и средней скоростью на различных отрезках дистанции (30-60-100м)	3	
31-33	Кросс 10 км. ОРУ. СБУ. Растяжка. Ускорения 5 по 100 м. СБУ на отрезках 30-40м: бег с высоким подниманием бедра,семенящий бег, бег с забрасыванием голени, приставной шаг, бег в шаге, прыжки.	3	
34-36	Кросс. ОРУ. СБУ. Растяжка. Переменный бег 300 через 300 м. 10 кругов. Техника бега по повороту, ускорение на отрезках 50-80 м.	3	
37-39	Кросс. ОРУ. СБУ. Растяжка. Бег отрезки 2 по 100 м. 10 кругов. Техника низкого старта и стартового разгона, установление колодок. Правила соревнований.	3	

40-42	Первенство города по легкоатлетическому кроссу среди СПО.	3	
43-45	Кроссовый бег. ОРУ. СБУ. Ускорения круг 45 сек. Повтор. Техника финиширования: грудью, плечом, финишный бросок.	3	
46-48	Бег 5 км. ОРУ. СБУ. Ускорения. Прыжок с разбега. Техника прыжков в длину с разбега, имитация отталкивания, прыжки в шаге, ускорения, прыжки через барьеры.	3	
49-51	Разминка. Бег. ОРУ. СБУ. Растяжка. Приставной шаг, захлест голени. Бег по пересеченной местности.	3	
52-54	Бег 5 км. ОРУ. СБУ. Ускорения 10 по 60 м. Прыжок с разбега. Толчок. Фаза полета. Приземление.	3	
55-57	Бег 5 км. ОРУ. СБУ. Ускорения 10 по 60 м. Прыжок в длину с разбега.	3	
58-60	Бег 5 км. ОРУ. СБУ. Ускорения 10 по 60 м. Прыжок в длину с разбега. Толчок. Фаза полета. Приземление	3	
61-63	Бег 5 км. ОРУ. СБУ. Ускорения 10 по 60 м. Прыжок с разбега. Толчок. Фаза полета. Приземление	3	
64-66	Бег 5 км. ОРУ. СБУ. Ускорения 10 по 60 м. Прыжок в длину с разбега. ОФП	3	
67-69	Разминка. Бег. ОРУ. СБУ. Растяжка. Ускорения, высокое поднимание бедра.	3	
70-72	Контрольная тренировка.	3	
73-75	Разминка. Бег. ОРУ. СБУ. Растяжка. Напрыгивание на мат, выпрыгивания с места с набивными мячами. Работа стопой.	3	

76-78	Разминка. Бег. ОРУ. СБУ. Растяжка. Ускорения, высокое поднимание бедра. Прыжки с заданием	3	
79-81	Разминка. Бег. ОРУ. СБУ. Растяжка. Напрыгивание на мат, выпрыгивания с места с набивными мячами.	3	
82-84	Разминка. Бег. ОРУ. СБУ. Растяжка. Ускорения, высокое поднимание бедра. Выпады. Низкие старты.	3	
85-87	Разминка. Бег. ОРУ. СБУ. Растяжка. Напрыгивание на мат, выпрыгивания с места с набивными мячами. Работа стопой.	3	
88-90	Бег. Разминка. ОФП в тренажерном зале.	3	
91-93	Разминка. Бег. ОРУ. СБУ. Растяжка. Выпрыгивания – ускорения; отжимания – ускорения. Пресс.	3	
94-96	Разминка. Бег 20 мин. ОРУ. СБУ. Растяжка. Прыжки через барьеры, скамью. Работа стопой.	3	
97-99	Разминка. Бег. ОРУ. СБУ. Растяжка. Напрыгивание на мат, выпрыгивания с места с набивными мячами. Работа стопой.	3	
100-102	Разминка. Бег. ОРУ. СБУ. Растяжка. Ускорения. Ускорения в парах. Челночный бег. Отработка стартов.	3	
103-105	Разминка. Бег. ОРУ. СБУ. Растяжка. Приставной шаг, захлест голени. Бег по пересеченной местности.	3	
106-108	Разминка. Бег. ОРУ. СБУ. Растяжка. Упражнения на лестнице «смена ног», выпрыгивания с набивными мячами. Высокие старты.	3	
109-111	Разминка. Бег. ОРУ. СБУ.	3	

	Растяжка. Развитие основных групп мышц, их силы. Атлетическая гимнастика.		
112-114	Разминка. Бег. ОРУ. СБУ. Растяжка. Ускорения, высокое поднимание бедра. Прыжки с заданием	3	
115-117	Растяжка. Упражнения на лестнице «смена ног», выпрыгивания с набивными мячами. Высокие старты	3	
118-120	Разминка. Бег. ОРУ. СБУ. Растяжка. Упражнения из других видов спорта. Подвижные игры.	3	
121-123	Разминка. Бег 3 км. ОРУ. СБУ. Растяжка. Ускорения. Упражнения на развитие скорости. Бег с утяжелителями.	3	
124-126	Разминка. Бег. ОРУ. СБУ. Растяжка. Упражнения с отягощением, с использованием снарядов, набивных мячей.	3	
127-129	Разминка. Бег. ОРУ. СБУ. Растяжка. Ускорения 10 по 60 м. Высокое бедро – ускорения.	3	
130-132	Разминка. Бег. ОРУ. СБУ. Растяжка. Упражнения с использованием собственного веса. Отжимания в упоре, штанга, гантели. Упражнения на пресс и упражнения направленные на укрепление мышечного корсета.	3	
133-135	Разминка. Бег. ОРУ. СБУ. Растяжка. Виды бега на короткие дистанции. Развитие общей и статической выносливости.	3	
136-138	Разминка. Бег. ОРУ. СБУ. Растяжка. Развитие основных групп мышц, их силы. Атлетическая гимнастика.	3	
139-141	Разминка. Бег. ОРУ. СБУ. Растяжка. Ускорения 10 по 60 м. Высокое бедро – ускорения. Выпады.	3	

142-144	Прием контрольных нормативов по СФП.	3	
145-147	Разминка. Бег. ОРУ. СБУ. Растяжка. Упражнения с использованием собственного веса. Отжимания в упоре, штанга, гантели.	3	
148-150	Упражнения с использованием собственного веса. Отжимания в упоре, штанга, гантели.	3	
151-153	Упражнения на пресс и упражнения направленные на укрепление мышечного корсета.	3	
154-156	Разминка. Бег. ОРУ. СБУ. Растяжка. Ускорения, высокое поднимание бедра. Выпады. Прыжковая работа.	3	
157-159	Разминка. Бег. ОРУ. СБУ. Растяжка. Упражнения из других видов спорта. Подвижные игры.	3	
160-162	Разминка. Бег. ОРУ. СБУ. Растяжка. Развитие основных групп мышц, их силы. Атлетическая гимнастика.	3	
163-165	Разминка. Бег. ОРУ. СБУ. Растяжка. Виды бега на короткие дистанции. Развитие общей и статической выносливости.	3	
166-168	Разминка. Бег. ОРУ. СБУ. Растяжка. Ускорения, высокое поднимание бедра. Выпады. Низкие старты.	3	
169-171	Растяжка. Упражнения на лестнице «смена ног», выпрыгивания с набивными мячами. Высокие старты	3	
172-174	Упражнения с использованием собственного веса. Отжимания в упоре, штанга, гантели. Упражнения на пресс и упражнения направленные на укрепление мышечного корсета.	3	
175-177	Разминка. Бег. ОРУ. СБУ. Растяжка. Высокое поднимание бедра – ускорения, выпады без	3	

	подъема таза.		
178-180	Разминка. Бег 20 мин. ОРУ. СБУ. Растяжка. Прыжки через барьеры, скамью. Работа стопой.	3	
	Всего	178	2

Список литературы для преподавателей

1. А.И. Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В. Сидорчук«Лёгкая атлетика».-М., 2006.
2. Э.С. Озолин «Спринтерский бег». –М., 2002.
3. В.О. Зеличенко «Легкая атлетика. Правила соревнований». –М., 2006.
4. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов «Теория и методика физического воспитания и спорта». –М., 2006.
5. А.А. Бирюкова «Спортивный массаж: учебник для вузов». — М., 2006.
6. А.А. Дмитриев «Физическая культура в специальном образовании». — М., 2006.
7. С.В. Хрущев «Физическая культура детей заболеванием органов дыхания»: учеб.пособие для вузов. — М., 2006.
- 8.В.А.Бараненко, Л.А.Рапопорт. «Здоровье и физическая культура студента».—М.,2009.
9. А.А. Бишаева Учебник «Физическая культура»- М.2010.
10. А.А. Бирюкова «Спортивный массаж: учебник для вузов». — М., 2006.
11. А.А Бишаева. «Учебник Физическая культура». - М.,2010.
12. Ю.И.Гришина«Общая Физическая подготовка». - Ростов-на-Дону, 2010.
13. К.Д Дворкин, О.Ю. Чермит,. Давыдов. «Физическое воспитание студентов».- Феникс Ростов на Дону, 2008.

Список литературы для студентов

1. А.А. Дмитриев «Физическая культура в специальном образовании». — М., 2006.
2. В.И.Дубровский, Ю.А.Рахманин, А.Н.Разумов«Экогигиена физической культуры и спорта».—М., 2008.
3. Ю.И. Евсеев «Физическая культура»—Ростов-на-Дону, 2008.
4. Ю. И. Евсеев «Физическое воспитание»—М, 2010.
5. Ю.Д.Железняк«Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»- М., 2010.
6. Е.Н. Назарова, Ю.Д.Жилов. «Возрастная анатомия и физиология»—М. 2008.