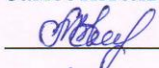


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГОРЛОВСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ 37»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

 А.В. Литовкина

« 02 » сентября 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Врио директора ГБПОУ «ГМТ 37»

 Н.В. Браковенко

« 02 » сентября 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физкультурно - спортивного кружка «Планета 37»

Горловка

2024

Программа внеурочной деятельности «Физическая культура» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы со студентами, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Горловский многопрофильный техникум 37»

Разработчик:

Григоренко Ю.А., преподаватель физической культуры, специалист высшей категории ГБПОУ «Горловский многопрофильный техникум 37»

Одобрена и рекомендована
с целью практического применения
методической комиссией классных руководителей
протокол №__ от _____
Председатель МК _____ Супрун В.Д.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивного кружка направлена на формирование и развитие творческих способностей студентов, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени. Дополнительное образование студентов обеспечивает их адаптацию к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, а также выявление и поддержку студентов, проявивших выдающиеся способности.

Цель реализации программы – формирование у обучающихся нравственных ценностей и включение их в культурно-творческую деятельность, воспитание уважения к истории и культуре своего народа; обеспечение прав личности на развитие и самореализацию, расширение возможностей для удовлетворения разнообразных интересов студентов и их семей, обеспечение общественной солидарности.

Основными задачами реализации программы дополнительного образования являются:

- обеспечение необходимых условий для личностного развития;
- укрепление здоровья и профессиональное самоопределение;
- творческий труд подростков;
- адаптация их к жизни в обществе;
- формирование общей культуры;
- воспитание патриотизма и гражданственности;
- организация содержательного досуга.

Дополнительное образование студентов – необходимое звено в воспитании многогранной личности. Ценность дополнительного образования, в том, что оно усиливает вариативную составляющую образования и способствует профессиональному самоопределению студентов. Значимость дополнительного образования состоит также в формировании у обучающихся самосознания, ощущения ценности собственной личности; студент реализует свои творческие потребности, развивает интересы, усваивает знания в том темпе и объеме, которые ему позволяют его индивидуальные способности.

Актуальность программы в приобщении обучающихся к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности, укреплении психического и физического здоровья студентов.

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

1.1. Область применения программы

Программа спортивного кружка предназначена для студентов 1-5 курсов, обучающихся по всем профессиям и специальностям в очном формате обучения. В кружок принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

1.2. Формы и режим занятий: дистанционно (3 раза в неделю по 2 часа).

Программа рассчитана на 1 учебный год.

1.3. Цели и задачи:

Целью физкультурно-спортивного кружка является воспитание и привитие навыков физической культуры обучающихся и как следствие формирование навыков здорового образа жизни у будущих специалистов, а также убеждение в престижности занятий спортом, в возможности достичь успеха, воспитание спортсменов - патриотов своего учебного заведения, своего города, своей страны.

Задачи:

Образовательные:

- Познакомить студентов с разнообразием физкультурно-спортивной деятельности.
- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

Развивающие:

- Укреплять все функциональные системы организма студентов;
- Способствовать разностороннему физическому развитию, укреплять здоровье, закаливать организм;
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества студента.
- Расширение спортивного кругозора учащихся.

Воспитательные:

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

1.4. Количество часов, отведенное на освоение программы - 240 часов

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ КРУЖКА

2.1. Объем и виды учебной работы

Распределение учебных часов на год по темам

1	Теоретические сведения	10
2	Комплексы упражнений для развития физических качеств	40
3	Комплексы упражнений оздоровительной направленности	40
4	Современные направления физической подготовки	30
5	Спортивные игры (правила, история развития)	20
6	Игры народов России	10
7	Комплекс ВФСК ГТО	20
8	Олимпийское движение	10
9	Легенды Российского и мирового спорта	30
10	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	30
Всего 240 часов		

Распределение учебных часов по месяцам.

	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	Всего
Теоретические сведения	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Комплексы упражнений для развития физических качеств	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
Комплексы упражнений оздоровительной направленности	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
Современные направления физической подготовки	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
Спортивные игры (правила, история развития)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Игры народов России	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Комплекс ВФСК ГТО	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Олимпийское движение	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Легенды Российского и мирового спорта	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
Всего	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	240

2.2. Тематический план и содержание программы спортивного кружка

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа студентов	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 1 Теоретические сведения	Содержание учебного материала 1. Правила безопасности при занятиях ФК. 2. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. 3. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. 4. Личная гигиена при занятиях ФУ 5. Понятие здоровье. Факторы его определяющие. Взаимосвязь физического и психического здоровья. 6. Социальные и биологические факторы. Их влияние на физическое развитие человека. Воздействие экологических факторов на организм. 7. Основные формы физической культуры в России 8. Спорт и туризм. 9. Формирование личностных качеств в процессе занятий физической культурой и спортом. 10. Массовый спорт и спорт высших достижений	10 1 1 1 1 1 1 1 1 1	
Тема 2 Комплексы упражнений для развития физических качеств	Содержание учебного материала 1. Комплексы упражнений для развития силы. 2. Комплексы упражнений для развития быстроты 3. Комплексы упражнений для развития гибкости 4. Комплексы упражнений для развития выносливости 5. Комплексы упражнений для развития ловкости 6. Комплексы упражнений для развития координации движений	40 10 6 10 5 5 4	
Тема 3 Комплексы упражнений оздоровительной направленности	Содержание учебного материала 1. Оздоровительный бег и ходьба 2. Утренняя гигиеническая гимнастика 3. Дыхательная гимнастика 4. Упражнения на растягивание	40 3 2 2 3	

	5. Комплексы упражнений при искривлении позвоночника	5	
	6. Комплексы упражнений при плоскостопии	5	
	7. Упражнения на расслабление	5	
	8. Физкультминутки и физкультурные паузы	4	
	9. Комплексы упражнений для зрения	4	
	10. ЛФК при различных заболеваниях	7	
Тема 4 Современные направления физической подготовки	Содержание учебного материала	30	
	1. Кроссфит	10	
	2. Паркур	2	
	3. Воркаут	4	
	4. Каланэтик	2	
	5. Стречинг	2	
	6. Бодибилдинг	2	
	7. Амреслинг	2	
	8. Йога	2	
	9. Джампинг	2	
	10. Шейпинг, аэробика	2	
Тема 5 Спортивные игры (правила, история развития)	Содержание учебного материала	20	
	1. История и правила игры баскетбол	2	
	2. История и правила игры волейбол	2	
	3. История и правила игры футбол	2	
	4. История и правила игры бадминтон	2	
	5. История и правила игры настольный теннис	2	
	6. История и правила игры хоккей	2	
	7. История и правила игры гандбол	2	
	8. История и правила игры шахматы, шашки	2	
	9. История и правила игры регби	2	
	10. История и правила игры большого тенниса	2	
Тема 6 Игры народов России	Содержание учебного материала	10	
	1. Мас-рестлинг — один из национальных видов спорта России, пришедший из Якутии.	1	
	2. Куреш — национальная борьба на поясах тюркских народов.	1	
	3. Бурят-монгольское «Разбивание хребтовой кости».	1	
	4. Казачья стрельба из лука.	1	

	5. Татаро-башкирское битье горшков.	1	
	6. Нарды — очень древняя восточная игра.	1	
	7. Бурятская игра «Шагаай Наадан».	1	
	8. Якутская национальная игра «Хаамыска».	1	
	9. Лапта	1	
	10. Городки	1	
Тема 7 Комплекс ВФСК ГТО	Содержание учебного материала	20	
	1. Что такое ВФСК ГТО	1	
	2. История ГТО	2	
	3. Нормативы ВФСК ГТО	17	
Тема 8 Олимпийское движение	Содержание учебного материала	10	
	1. История олимпийского движения	1	
	2. Правила и символика олимпийского движения	1	
	3. Первые олимпиады	1	
	4. Возрождение олимпиад	1	
	5. Современная история олимпиад	4	
	6. Олимпиады в Москве и Сочи	2	
Тема 9 Легенды Российского и мирового спорта	Содержание учебного материала	30	
	1. Просмотр художественных и документальных фильмов о жизни и стремлении к победе знаменитых русских и иностранных спортсменов	28	
	2. Биография звезд спорта	2	
Тема 10 Профессионально- прикладная физическая подготовка (ППФП)	Содержание учебного материала	30	
	1. Понятие и структура ППФП	2	
	2. Специфика профессий и специальностей	6	
	3. Комплексы упражнений для разных видов профессий	22	
	Всего объем образовательной программы	240	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Так как работа кружка проходит в дистанционном формате, то для реализации программы кружка необходимо иметь компьютер, смартфон с подключением к сети интернет.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Бишаева А. А. Физическая культура : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А. А. Бишаева, - 8-е изд., стер. – М. : Образовательно-издательский центр «Академия», 2022. – 320 с.

Интернет-ресурсы:

Платформы RUtub, VK, mail.ru