

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
ГБПОУ «Нижегородский индустриальный колледж»
ДЮООЦ «Красный плес»

Принята на заседании
Методического совета

«12 » ноября 2024 г.
протокол № 4

Утверждено
Директором
ДЮООЦ «Красный плес»
С.М. Горшков
«12 » января 2025 г.



Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Спартакиада»

Уровень программы: базовый
Возраст обучающихся: 16-18 лет
Срок реализации: 10 дней

Нижний Новгород, 2024 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	
2.1. Учебный план	7
2.2. Учебно-тематический план	7
2.3. Содержание программы.....	9
3. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....	13
4. ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ (УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ)	
4.1. Материально-технические условия реализации программы.....	15
4.2. Учебно-методическое и правовое обеспечение программы.....	15

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Если мы хотим сохранить свою идентичность в целом, то мы, конечно, должны культивировать чувство патриотизма.... Все знают, какие сильные патриотические чувства вызывают у нас победы наших спортсменов на Олимпиадах, на Паралимпийских играх, на других крупнейших соревнованиях. В этом смысле спорт, безусловно, является одним из важнейших факторов, способствующих воспитанию патриотизма», подчеркнул значимость патриотического воспитания россиян в своем выступлении президент РФ В.В. Путин.

Физическая культура и спорт представляют собой самостоятельный вид человеческой деятельности, значение которого в развитии общества достаточно высокое. Они значительно влияют на общественное производство, развитие общественных отношений, развитие патриотического сознания, формирование человека как личности.

В наши дни физическая культура и спорт пользуются большой популярностью. О спорте пишут статьи, книги, ему посвящаются спектакли, кинофильмы, на изучение его проблем все чаще обращают внимание социологи, медики, историки, педагоги и специалисты других направлений. Все это не просто дань моде, а отображение того места в современном обществе, которое заняли в нем физическая культура и спорт. Особенное значение приобретает последовательное развитие способа жизни, при котором физическая культура и спорт выступают как факторы формирования всесторонне и гармонично развитой личности.

Занятия физической культурой и спортом необходимы для всех людей, а не только для тех, профессии которых требуют особенной физической силы или особенного умственного усилия, еще и потому, что современные условия жизни (как на производстве, так и в быту) приводят к неизбежному снижению

двигательной активности человека. Сниженная двигательная активность в свою очередь — к снижению тренированности организма, которая сопутствует снижению умственной и физической трудоспособности, снижению сопротивления организма человека к заболеваниям.

Потребность в увеличении двигательной деятельности у студентов необходима. В условиях смены спортивного направления появляется возможность выполнять двигательные действия с большей интенсивностью.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Спартакиада» рассчитана на условия детско-юношеского оздоровительно-образовательного центра для студентов профессиональных образовательных организаций Нижегородской области, занимающиеся в объединениях физкультурно-спортивного направления.

Физическая подготовка должна поддерживаться на уровне всей жизни человека, поэтому в программе «Спартакиада» заложена идея создания предпосылок для формирования у студентов чувства патриотизма, потребности в здоровом образе жизни, совершенствовании знаний, умений и навыков в области физической культуры, развития творческого потенциала и активной жизненной позиции, сохранение физического и психологического здоровья, являющейся основой для достижения высоких жизненных результатов.

Программа предусматривает развитие коммуникативных качеств, общественных отношений, развитие патриотического сознания, укрепление здоровья будущих специалистов, совершенствование двигательных навыков и умений, предусматривает создание режима высокой двигательной активности с использованием комплекса различных средств физического воспитания, насыщение жизни обучающихся подвижными и спортивными играми.

Цель программы: формирование потребности к здоровому образу жизни, развитие интереса к физической культуре и спорту, чувства гордости и уважения к спортивному наследию страны и спортивным достижениям спортсменов Нижегородской области.

Задачи:

Образовательные:

1. Формирование чувства патриотизма и уважения к культурному (спортивному) наследию на основе расширения знаний студентов о спортивных достижениях спортсменов Нижегородской области;
2. Изучить особенности организации и проведения Олимпийских игр;
3. Познакомить с изменениями функций организма человека под влиянием спортивной деятельности (физической нагрузки).

Развивающие:

1. Создание условий для формирования у студентов осознанного отношения к здоровому образу жизни;
2. Создать условия для спортивного взаимообогащения участников программы, путем предоставления возможности выбора тренировок по новым для себя видам спорта.
3. Развитие навыков коллективного и группового взаимодействия и общения;

Воспитательные:

1. Формировать у обучающихся потребности в саморазвитии, самореализации и выражении своих внутренних «Я», через различные виды спорта;
2. Содействие воспитанию волевых качеств, дисциплины, внимательности. высокого уровня социальной активности;
3. Формирование навыков и приемов личной гигиены, самоконтроля и воспитание потребности к здоровому образу жизни.

Программа построена с учетом принципов системности, научности и доступности, а также преемственности между различными разделами курса. В основе программы лежит принцип единства. При разработке программы учитывались возрастные и личностные особенности обучающихся.

Программа рассчитана на 72 часа.

Форма обучения – очная.

Форма организации занятий – индивидуальные и групповые (командные).

Режим занятий - занятия проводятся 9 дней по 8 академических часов.

Участники программы: студенты профессиональных образовательных организаций Нижегородской области, с разным уровнем спортивной подготовки, не имеющими медицинских противопоказаний.

Планируемые (ожидаемые) результаты реализации программы:

В результате реализации образовательной программы участники смогут осознать свою самооценку, значимость, а также получить дополнительные умения и навыки, которые помогут повысить интерес к здоровому образу жизни и к тому, как его сохранить.

Участники должны:

- знать краткую историю Олимпийских игр;
- иметь представления о выдающихся спортсменах Нижегородской области;
- приобрести дополнительные знания и навыки в физкультурно-спортивной деятельности;
- иметь представления о спортивной физиологии и профилактике вирусных заболеваний;
- уметь создавать проекты спортивной направленности;
- уметь выполнять все основные технические приемы спортивных игр;
- преодолевать трудности и усталость.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебно-тематический план

№	Название темы	Количество часов			Формы аттестации
		Теорет ич.	Практ ич.	Общее	
1	История Олимпийских игр	5	3	8	
1.1.	История и современность Олимпийских игр	3		3	Тестирование
1.2.	Спортивные достижения спортсменов Нижегородской области	2	3	5	Тестирование
2.	Спортивная физиология	3	-	3	
2.1.	Физиология и физические нагрузки во время спортивных состязаний	2		2	Демонстрация в творческих номерах
2.2	Физиология спортивного питания	1		1	Демонстрация в творческих номерах
3.	Основы физической подготовки	1	28	29	
3.1	Общая физическая подготовка		4	4	Выполнение нормативов
3.2	Техника игры в волейбол		4	4	Соревнование
3.3	Техника игры в баскетбол		4	4	Соревнование
3.4	Техника игры в настольный теннис		3	3	Соревнование
3.5	Техника игры в фитбол		4	4	Соревнование
3.6	Техника игры в бадминтон	0,5	2,5	3	Соревнование
3.7	Техника игры шашки		2	2	Соревнование
3.8	Техника метания дротиков в дартс	0,5	1,5	2	Соревнование
3.9	Соревнования по многоборью		2	2	Соревнование
3.10	Комбинированная эстафета		1	1	Соревнование
4.	ЗОЖ	5	10	15	

4.1	Чистота-залог здоровья	2		2	Тестирование
4.2	Профилактика вирусных заболеваний в образовательных учреждениях и за их пределами	2		2	Тестирование
4.3.	Спорт, как стиль жизни		5	5	Проект
4.4.	Азбука здоровья (коллаж)	1	5	6	Проект
5	Мастер-классы по спортивной направленности	-	17	17	
5.1	Рукопашный бой и самооборона		3	3	Практическая работа
5.2	Zumba		3	3	Демонстрация в творческих номерах
5.3	Бокс		3	3	Практическая работа
5.4	Аэробика		5	5	Демонстрация в творческих номерах
5.5.	Йога		3	3	Практическая работа
ИТОГО				72	

2.2. Содержание программы

Тема 1 История Олимпийских игр

Олимпийские игры — крупнейшие международные комплексные спортивные соревнования, которые проводятся раз в четыре года под эгидой Международного олимпийского комитета. Медаль, завоёванная на Олимпийских играх, считается одним из наивысших достижений в спорте.

Традиция проведения Олимпийских игр, существовавшая в Древней Греции, зародилась как часть религиозного культа. Игры проводились с 776 года до н. э. по 393 год н. э., всего было проведено 293 Олимпиады в Олимпии,

считавшейся у греков священным местом. От Олимпии произошло и название игр - 8 часов.

Занятие 1.1: История и современность Олимпийских игр

Цель: изучить особенности организации и проведения Олимпийских игр

Теория: познакомить детей с зарождением олимпийского движения и Олимпийских игр, как мирного соревнования в целях физического совершенствования людей, в котором участвуют народы всего мира.

Закреплять знания детей о символах и ритуалах Олимпийских игр, знания о летних и зимних видах спорта, кем и когда зародились Олимпийские игры

Занятие 1.2: Спортивные достижения спортсменов Нижегородской области.

Цель: формирование чувства патриотизма и уважения к культурному (спортивному) наследию на основе расширения знаний студентов о спортивных достижениях спортсменов Нижегородской области;

Теория: познакомить с выдающимися людьми Нижегородской области в большом спорте;

Тема 2 Спортивная физиология - это отдельная часть физиологии человека, изучающая изменения функций организма и их механизмы под влиянием мышечной (спортивной) деятельности и обосновывающая практические мероприятия по повышению ее эффективности - 3 часа.

Занятие 2.1: Физиология и физические нагрузки во время спортивных состязаний.

Цель: познакомить с особенностями протекания физиологических процессов при различных видах спортивной деятельности;

Теория: механизм адаптации организма к физическим нагрузкам применительно к требованиям вида спорта

Занятие 2.2: Физиология спортивного питания

Цель: познакомить с физиологическими особенностями спортивного питания

Теория: - Главный принцип питания — сбалансированность и достижение определенной спортивной цели, где необходимый состав выбирается по мере необходимости и удобства потребления.

Тема 3 Основы физической подготовки - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в выбранной сфере деятельности или спорта-18 часов.

Занятие 3.1: Общая физическая подготовка

Цель: достижение высокого уровня общей работоспособности обучающихся

Практика: выполнение разнообразных физических упражнений..

Занятие 3.2: Техника игры в волейбол

Цель: повышение специальной, физической, тактической подготовки обучающихся по волейболу;

Практика: техника приёма мяча снизу и сверху. Блокирование. Техника паса, двусторонняя игра. Техника нападающего удара.

Занятие 3.3: Техника игры в баскетбол

Цель: повышение специальной, физической, тактической подготовки обучающихся по баскетболу;

Практика: Техника владения мячом. Техника передвижения. Техника обводки соперника.

Занятие 3.4: Техника игры в настольный теннис

Цель: повышение специальной, физической, тактической подготовки обучающихся;

Практика: Техника владения мячом. Стойка. Координация у стола. Перемещение у стола.

Занятие 3.5: Техника игры в футбол

Цель: повышение специальной, физической, тактической подготовки обучающихся по футболу;

Практика: техника владения мячом. Техника передвижения. Техника обводки соперника.

Занятие 3.6: Техника игры в бадминтон

Цель: повышение специальной, физической, тактической подготовки обучающихся по бадминтону;

Практика: совершенствование основных типов подач в бадминтоне. Техника и тактика парной игры.

Занятие 3.7: Техника игры в шашки

Цель: повышение специальной, тактической подготовки обучающихся по шашкам;

Практика: Разнообразие тактических приемов и умение ими пользоваться, в процессе игры. Простейшие комбинации и тренировка в их отыскании, расчет ходов в партии.

Занятие 3.8: Техника метания дротиков в дартс

Цель: повышение специальной, физической, тактической подготовки обучающихся по метанию дротиков в дартс;

Практика: техника выполнения броска, виды позиций. Технические особенности каждого варианта стойки.

Занятие 3.9: Соревнования по многоборью

Цель: определить уровень физической подготовленности студентов;

Практика: Отжимание, прыжки через скакалку, челночный бег, подтягивание, пресс.

Занятие 3.10: Соревнования по комбинированной эстафете

Цель: выявить сильнейшие команды ПОО из числа обучающихся по программе;

Практика: Эстафета из 5 различных этапов, согласно положения.

Тема 4 ЗОЖ – это образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом. Здоровье человека на 60% и более зависит от образа жизни... – 15 часов

Занятие 4.1: Чистота – залог здоровья

Цель: Пропаганда здорового образа жизни, расширение кругозора обучающихся о предметах личной гигиены, способствовать аккуратности и потребности к соблюдению правил гигиены.

Теория: Личная гигиена. Предметы личной гигиены. Гигиена подростков.

Занятие 4.2: Профилактика вирусных заболеваний в образовательных учреждениях и за ее пределами

Цель: формирование знаний обучающихся о вирусных заболеваниях и мерах их профилактики

Теория: COVID-19, грипп, ОРВИ – симптомы, профилактика заболеваний.

Занятие 4.3: Спорт, как стиль жизни

Цель: формирование знаний обучающихся о занятиях спортом, как основа жизни, через творчество

Практика: Создание плакатов

Занятие 4.4: Азбука здоровья

Цель: научить обучающихся находить необходимую информацию о здоровье и выделять из нее самое главное

Практика: Создание проектов

Тема 5 Мастер-классы по спортивной направленности

Мастер-класс (англ, *masterclass*: *master* — «лучший в какой-либо области», *class* — «занятие, урок») — показательное занятие теоретической и практической направленности по специально подготовленной теме, проводимое квалифицированным специалистом с целью приобретения, углубления и расширения определенных знаний и умений аудитории слушателей. Мастер-классы по спортивной направленности, как нельзя лучше подходят для начинающих спортсменов, чтобы повысить интерес к спорту, чтобы создать условия для спортивного взаимообогащения участников программы, путем предоставления возможности выбора тренировок по новым для себя видам спорта – 17 часов

Занятие 5.1: Рукопашный бой и самооборона

Цель: познакомить с основами самообороны и рукопашного боя

Практика: Описание и отработка приемов борьбы в партере.

Занятие 5.2: Zumba

Цель: познакомить с основными элементами zumba

Практика: Координация движений с основными средствами музыкальной выразительности.

Занятие 5.3: Бокс

Цель: ознакомление с техникой бокса , в качестве системы обороны

Практика: стойка, техника движения руки, удар, техника нападающего.

Занятие 5.4: Аэробика

Цель: Изучение базовых элементов аэробики

Практика: Демонстрация номера аэробики в конкурсе

Занятие 5.5: Йога

Цель: Изучение основных асанов йоги

Практика: Асаны «Кузнечик», «Лотос», «Собака мордой вниз (мордой вверх)», «Приветствие солнца», «Лебедь», «Полусвечка».

3. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы контроля:

- на начальном этапе происходит сбор данных о направленности интересов участника, уровне мотивации и готовности к деятельности;
- промежуточная диагностика позволит корректировать процесс реализации программы;
 - итоговая диагностика позволит оценить результаты реализации программы.

Механизмы выявления образовательных результатов программы

Личностными результатами освоения обучающимися программы курса "Спартииада" являются:

- 1) укрепление физического и психологического здоровья обучающихся;
- 2) Формирования волевых черт, приобретение обучающимися положительных впечатлений и эмоций;
- 3) Развитие качеств личности, таких как целеустремленность, дисциплинированность, волевая саморегуляция, трудолюбие, чувство собственного достоинства и коллективного взаимодействия;

В оценке личностных результатов образования используются методы наблюдения и соревнования.

Метапредметными результатами освоения учащимися программы курса "Спартииада" являются:

- 1) укрепление навыков здорового образа жизни;
- 2) укрепление чувства патриотизма и уважения к культурному (спортивному) наследию на основе расширения знаний студентов о спортивных достижениях спортсменов Нижегородской области;
- 3) укрепление потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, повышения двигательной активности.

Предметными результатами освоения учащимися программы курса "Спартинада" являются:

- 1) ознакомление и освоение техники и тактики различных видов спорта;
- 2) повышение знаний об организации и проведении Олимпийских игр;
- 3) повышение знаний о влиянии спортивной деятельности (физической нагрузки) на изменение функций организма человека ;

Оценка достижения предметных и метапредметных результатов проводится с использованием устных опросов, анкетирования и тестирования участников, выполнения индивидуальных практических заданий и проведение соревнований.

4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-технические условия реализации программы: материально-техническое оснащение программы основывается на МТО базы проведения, которое включает в себя:

- жилой корпус на 80 мест;
- столовая;
- физкультурно – оздоровительный комплекс;
- стадион;
- спортивная площадка;
- летняя эстрада.

Учебно-методическое и правовое обеспечение программы:

1. Методические материалы (демонстрационные и раздаточные по направлениям деятельности);
2. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 г.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М.,1988
4. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980
5. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2009
6. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010
7. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.,1990

Курс составлен на основе:

- Федерального закона от 29.12.12 г.№273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации". Принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года. Одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года;
- Приказа Минпросвещения России от 09.11.18 №196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".Зарегистрировано в Минюсте РФ 29.11.18 №52831;
- Положения о профессиональной ориентации и психологической поддержке населения в Российской Федерации. Приложение к постановлению Минтруда РФ от 27 сентября 1996 г. № 1;
- Концепции развития дополнительного образования детей в Российской Федерации.Утверждена распоряжением Правительства РФ от 4.09.2014 г. № 1726-р;
- Федерального проекта"Успех каждого ребенка". Утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам. Протокол от 24 декабря 2018 года № 16;

- Государственной программы РФ "Развитие образования" на 2018–2025 гг. Утверждена постановлением Правительства РФ от 26 декабря 2017 г. № 1642;
 - Указа Президента РФ №172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)". Утвержден 24 марта 2014 г.;
 - Федерального закона N329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации". Утвержден 4 декабря 2007 г.;
 - Отраслевого стандарта ОСТ-01-2001 "Управление охраной труда и обеспечением безопасности образовательного процесса в системе Минобразования России". Утвержден приказом Минобразования РФ № 2953 от 14 августа 2001 г.;
 - Распоряжения Правительства РФ № 2403-р "Об утверждении Основ государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года" от 29 ноября 2014 г.;
 - Закона Нижегородской области № 70-З "О молодежной политике в Нижегородской области". Утвержден 25 апреля 1997 г.;
 - Распоряжения Правительства Нижегородской области от №1001-р "Об утверждении сводного плана приоритетного проекта "Доступное дополнительное образование для детей" от 27 июня 2017 г.
-