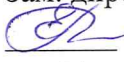


Департамент внутренней и кадровой политики Белгородской области
Областное государственное автономное профессиональное
Образовательное учреждение
«Белгородский индустриальный колледж»

«Рассмотрено»

на заседании
педагогического совета
протокол №1 от «31»
августа 2016 года

«Согласовано»

Зам. директора по УВР
 О.И. Ермолова
от «31» августа 2016 года

«Утверждаю»

Директор ОГАПОУ
«Белгородский
индустриальный колледж»
 О.А. Шаталов
от «01» сентября 2016 г.

Рабочая Программа
Легкая атлетика
(Дополнительное образование)

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Организация и планирование учебно-тренировочного процесса	7
3. Годовой учебный план и тематическое планирование	11
4. Содержание программы	13
5. Методическое обеспечение и условия реализации программы	16
6. Система контроля и зачетные требования	27
7. Литература и информационное обеспечение программы	35
8. Приложения	36

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общеразвивающая программа дополнительного образования по легкой атлетике по содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному предназначению – специальной, по форме организации занятий – групповой, по времени реализации – годичной подготовки и предназначается для выполнения самостоятельной работы обучающихся по физической культуре в условиях занятий спортивно-оздоровительных групп.

Программа составлена на основе Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (от 12.09.13. №730); в соответствии с Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ; Федеральным Законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в редакции от 04.06.2014 г); с учетом Федеральных стандартов спортивной подготовки по легкой атлетике (от 24.04.2013 № 220); Санитарно-эпидемиологических требований к учреждениям дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-14; Санитарно-эпидемиологических требований к учреждениям дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.1251-03; Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (от 27.12.2013 г. № 1125); Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (от 29.08.2013 г. № 1008); примерной программы спортивной подготовки по легкой атлетике: Легкая атлетика. Многоборье: программа / А. А. Ушаков, И. Ю. Радич, В. Б. Зеличенко, Федеральное агентство по физической культуре и спорту. - М.: Советский спорт, 2006.— (Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва);

Имеет физкультурно-спортивную **направленность**:

- формирование и развитие творческих способностей учащихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;
- выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональная ориентация учащихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, профессионального

самоопределения и творческого труда обучающихся.

В программе отражены основные задачи на этапах годичного цикла тренировки, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в месячных циклах; участие в соревнованиях. Особенностью представленной программы является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну схему годичного цикла тренировки.

Программа предназначена для тренеров, ведущих учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительных группах, организации самостоятельной работы обучающихся и рассчитана на 1 год обучения.

Минимальный возраст зачисления в группы – 14 лет, максимальный не ограничен, без учета одаренности обучающихся, уровня их физического развития и подготовленности, но не имеющих медицинских противопоказаний.

Программа является основным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки по видам легкой атлетики: (бег, прыжки, метания); спринтерский бег (100, 200, 400 м); бег на средние дистанции (800, 1500 м).

Цель и задачи программы

Программа опирается на нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность государственных и не государственных образовательных учреждений и основополагающие принципы спортивной подготовки различных категорий граждан РФ.

Целью программы является оздоровление и укрепление организма, воспитание физически крепкой, психологически устойчивой личности, подготовка спортсменов и возможность их дальнейшего перехода в группы начальной подготовки;

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Основной задачей программы по легкой атлетике является организация самостоятельной работы обучающихся колледжа и укрепление здоровья.

В процессе спортивно-оздоровительной подготовки должны решаться следующие задачи:

1. Укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие обучающихся, участие в спортивно-массовых мероприятиях колледжа и города, целенаправленная подготовка легкоатлетов для участия в областной спартакиаде среди образовательных организаций среднего профессионального образования.
2. Приобретение теоретических знаний по спортивной тренировке, основам биомеханики, физиологии, лечебной физической культуре, психологии спорта.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, участие в соревнованиях.

Актуальность.

Образовательная программа даёт возможность обучающимся подготовиться к службе в рядах вооруженных сил России. В программе предусмотрены соревновательные этапы, где обучающийся имеет возможность продемонстрировать свои умения в соответствии с желанием самоутвердиться и определить свой уровень физической подготовки. Известно, что существует большое количество обучающихся имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом. С каждым годом учебные нагрузки возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков обучающийся имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий спортом.

Особенности содержания программы

В основу отбора и систематизации материала содержания программы положены принципы комплексности, приемственности и вариативности.

Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, практической, физической и психологической подготовки; педагогического и медицинского контроля.

Принцип приемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип вариативности даёт определённую свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи тренер может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов.

Учебный материал (по темам) усложняется в зависимости от года обучения.

Новизна программы

Образовательный компонент программы предполагает спортивно-оздоровительную подготовку по легкой атлетике. Воспитательный процесс, организован через спортивно-оздоровительные мероприятия: спортивные игры (футбол, баскетбол.), физкультминутки, соревнования по ОФП (в рамках календарного плана колледжа).

Программа предполагает: индивидуальное консультирование в течение учебного года и предсоревновательную подготовку обучающихся.

Педагогическая целесообразность

Из-за специфики вида набор детей в группы начальной подготовки осуществляется с 14-15 лет. В этом возрасте они более организованы и легче входят в тренировочный процесс. Практические занятия проходят в форме тренировок по каждому виду спорта, входящих в программу. Теоретические занятия по технической и тактической подготовке, технике безопасности, идеомоторной тренировке, гигиене спорта, по анатомии, физиологии, спортивной медицине, правилам соревнований проводятся в лекционной форме.

Всё обучение строится на основе личностно-ориентированного подхода с использованием технологий личностно-ориентированного обучения (Якиманская И.С.), которые ставят в центр личность обучающегося, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий её развития, реализации её природного потенциала.

Используя технологию сотрудничества (Амонашвили Ш.А.) педагог и воспитанник совместно вырабатывают цели, содержание занятия, дают оценки полученным результатам, а так же ищут пути исправления ошибок, если таковые имеют место.

Компьютерные технологии (использование цифровой видеокамеры) значительно повышают интерес у подростков к занятиям, т.к. дают возможность наглядно увидеть весь процесс выполнения упражнения.

Место реализации программы

Программа реализуется на базе ОГАПОУ «Белгородский индустриальный колледж». Занятия проводятся в спортивных сооружениях колледжа: спортивном зале, тренажерном зале. Кроссовая подготовка в весенний и осенний периоды проводится в парке.

Условия приема в программу

В программу принимаются подростки в возрасте 14-15 лет, проявляющие интерес к легкой атлетике, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие собеседование с педагогом.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в группу;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях

2. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Программа предусматривает круглогодичный цикл подготовки и включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды обучения.

Наполняемость групп и режим учебно-тренировочной работы

Год обучения	Этап реализации программы	Возраст для зачисления, лет	Период обучения	Наполняемость групп, чел	объем учебно-тренировочной работы в неделю, часов	продолжительность занятий, часов	Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года
1-й год	Спортивно-оздоровительный	Миним. 14 лет Максим. не ограничен	1 год	Минимальная -10 Оптимальная -15 Максимальная -30	4-6	2	Выполнение нормативов по ОФП

Реализация программы предполагает соблюдение ряда условий:

- 1) систематичности и круглогодичности учебно-тренировочного процесса;
- 2) постоянного учета физического развития и физической подготовленности учащихся;
- 3) четкой организации и высокого качества работы тренерско-преподавательских кадров;
- 4) наличие материально-технической базы:
 - Спортивный зал для занятий спортивными и подвижными играми;
 - Спортивный инвентарь: баскетбольные, футбольные мячи, секундомер, свисток, электронное табло, маты, скакалки, гимнастические скамейки, блочные устройств, набивные мячи.
 - Спортивная форма для обучающихся (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки, футболки, майки, шорты) и другой инвентарь (Приложение №2)

Реализация программы предполагает следующие **формы организации деятельности обучающихся**: групповые учебно-тренировочные занятия, контрольные тесты, соревнования, теоретические занятия, восстановительные мероприятия.

В ходе учебно-тренировочного процесса решаются следующие задачи:

1. Формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой.
2. Укрепление здоровья, формирование правильной осанки, закаливание организма
3. Развитие физических качеств: ловкости, гибкости, быстроты, выносливости, формирование двигательной культуры.
4. Обучение специальным беговым и специальным подготовительным упражнениям.
5. Ознакомление и обучение основам техники видов легкой атлетики (бега, прыжков в длину, прыжков в высоту, барьерного бега, метания мяча).
6. Воспитание дисциплинированности и навыков самоорганизации.
7. Обучение технике атлетической гимнастики
8. Воспитание способности к проявлению максимальных усилий в двигательном упражнении и концентрации внимания на выполнение движений
9. Обучение технике бега на короткие и средние дистанции.
10. Обучение технике бега по пересеченной местности (кроссовая подготовка)

Ожидаемые результаты:

В области воспитания:

- адаптация учащихся к жизни в социуме, его самореализация;
- развитие коммуникативных качеств;
- формирование морально-волевых качеств.

В области физического воспитания:

- потребность в здоровом и активном образе жизни;
- стремление к физическому совершенствованию;
- стремление к овладению основами техники и тактики многоборья.

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся.

Обучающийся будет **знать**:

1. Правила поведения учащихся при занятиях
2. Общие гигиенические требования к обучающимся. Режим дня спортсмена
3. Основные исторические события в развитии физкультуры и спорта
4. Краткую историю олимпийского движения
5. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма
6. Общее понятие о технике спортивного упражнения
7. Основные правила проведения соревнований в избранном виде легкой атлетики. Права и обязанности участников соревнований

Обучающийся будет **уметь**:

1. Проводить самостоятельную разминку
2. Выполнять основные легкоатлетические упражнения – бег, прыжки, метания с проявлением максимальных усилий
3. Выполнять специальные беговые, прыжковые и бросковые упражнения
4. Выполнять общефизические упражнения
5. Выполнять нормативы по общей физической подготовке

Обучающийся сможет решать следующие практические **задачи**:

1. Спланировать собственный режим труда и отдыха.
2. Соблюдать личную гигиену.
3. Использовать простейшие виды закаливания.
4. Соблюдать меры безопасности на тренировке, дома и на улице.

Обучающийся способен проявлять следующие **отношения**:

1. Умение работать в команде.
2. Стабильное посещение занятий, дисциплинированность и трудолюбие.

По окончании учебного года уровень знаний, умений и навыков обучающихся должен соответствовать требованиям контрольных нормативов по ОФП.

Департамент внутренней и кадровой политики Белгородской области
Областное государственное автономное профессиональное
Образовательное учреждение
«Белгородский индустриальный колледж»

«Рассмотрено»
на заседании
педагогического совета
протокол №1 от «31»
августа 2016 года

«Согласовано»
Зам. директора по УВР
 О.И. Ермолова
от «31» августа 2016 года

«Утверждаю»
Директор ОГАПОУ
«Белгородский
индустриальный колледж»
 О.А. Шаталов
от «01» сентября 2016 г.



Рабочая Программа
Общая физическая подготовка
(Дополнительное образование)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Назначение программы. В современной социально экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор студента интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей. Данная программа направлена на привлечение к регулярным занятиям силовой подготовкой, а так же на повышение уровня всесторонней физической подготовленности. Программа содержит тематический план учебно- тренировочных занятий, программный материал. В учебно-тематическом плане представлены два вида подготовки: теоретическая и практическая. Программа по силовой подготовке является модифицированной и составлена на основе авторской программы по силовой подготовке для образовательных учреждений (автор Змейкин А.В. , 2011 г.)

Актуальность.

Среди многочисленных средств физкультурно - оздоровительной деятельности особое место занимает занятие атлетической гимнастикой. Каждый хочет стать сильнее, но развитие силы это не самоцель, а прежде всего - стремление к здоровью, хорошей работоспособности. Тем не менее, нередко в повседневной трудовой деятельности или, что необходимо особенно подчеркнуть, в допризывный период и во время службы в армии молодые люди оказываются не способны преодолевать трудности, связанные с проявлением максимальных силовых напряжений, так как в системе физического воспитания студентов практически не применяются упражнения с интенсивными дозированными отягощениями.

Новизна и практическая значимость заключается в целенаправленном, систематическом использовании средств атлетической гимнастики с подростками, для разностороннего влияния на организм занимающихся и целенаправленного развития их силовых качеств.

Изменилась целевая направленность физического воспитания, суть которого сводится к формированию физической культуры личности, это требует определенного знания в сфере духовного и телесного совершенствования.

Развитие физического качества силы будет повышаться более эффективно, если в процесс силовой подготовки применить систему занятий с отягощениями оптимального веса.

Воспитание физических качеств основывается на постоянном стремлении сделать сверх возможное для себя, удивить окружающих своими возможностями.. Основным этапом в воспитании физических качеств является образовательный период в жизни человека (7-25 лет) , в течение которого происходит закрепление нужного учебного материала для его дальнейшего применения в жизни (высокопроизводительному труду) .

Основное предназначение программы. Учебный процесс по физическому воспитанию в секции общей физической подготовки преимущественно направлен на: укрепление здоровья, закаливание организма, повышение уровня физической работоспособности, возможное устранение функциональных отклонений в физическом развитии, ликвидацию остаточных явлений после перенесённых заболеваний, приобретение необходимых и допустимых для детей профессионально-прикладных умений и навыков.

Отличительной особенностью является оптимальное увеличение удельного веса физического воспитания в образе жизни современного подрастающего поколения.

Цель программы. Совершенствование физического воспитания подростков путем использования средств атлетической гимнастики.

Задачи :

1. Теоретически обосновать проблему развития силы подростков средствами атлетической гимнастики:
2. Разработать поурочные программы занятий атлетической гимнастикой для подростков, что значительно облегчает самостоятельную организацию физической подготовки. И позволяет более эффективно управлять самостоятельными занятиями атлетизмом, что приведет к повышению уровня физической подготовленности и физического развития подростков, а также оптимизации режима жизни современных студентов.

Знать и иметь представление:

Об особенностях физической культуры;

О способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;

О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

Обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;

О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;

О физических качествах и общих правил их тестирования;

Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;

О причинах травматизма на занятиях и правилах его предупреждения.

Уметь:

Составлять и правильно выполнять комплексы упражнений, комплексы упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;

Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.

Срок реализации программы – 1год. Общее количество часов 180.

Содержание учебного материала

Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков.

Теоретический учебный материал:

- 1 Физическая культура и спорт в России.
- 2 Краткие сведения о строении и функциях организма человека
- 3 **Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.**
4. Оборудование и инвентарь.
5. Правила соревнований и методика судейства

Практический материал:.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук, Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья). Бег с различными положениями ног (поднимая колени, выпадами, приставными шагами; бег с изменением направления и скорости, бег, высоко поднимая колени, скрестным шагом, бросание и ловля различных мячей во время бега).

Упражнения с предметами. Скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, бег, перепрыгивая через скакалку. Гимнастическая палка: наклоны и повороты туловища, маховые и круговые движения рук, переворачивание, выкручивание и вкручивание палки, прыжки через палку, подбрасывание и ловля палок. Упражнения с набивными мячами (1-2 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами. Упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук.

Акробатические упражнения для укрепления мышц шеи, пресса, кистей рук, стоп, на растяжку. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, “мост” из положения лежа на спине, из положения стоя с опусканием назад.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением 30-60 м, эстафеты встречные и круговые с этапами по 10 м, пробегание дистанции до 500 м, прыжок в высоту с места и с разбега, прыжок в длину с места, прыжки с двух ног через гимнастическую скамейку.

Оборудование и инвентарь

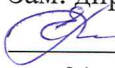
Скакалки, набивные мячи, гантели, баскетбольные мячи, волейбольные мячи, теннисный стол, теннисные ракетки, гимнастическое оборудование, маты, гимнастические скамейки, гимнастические палки, тренажёры, гантели, штанги.

Департамент внутренней и кадровой политики Белгородской области
Областное государственное автономное профессиональное
Образовательное учреждение
«Белгородский индустриальный колледж»

«Рассмотрено»

на заседании
педагогического совета
протокол №1 от «31»
августа 2016 года

«Согласовано»

Зам. директора по УВР
 О.И. Ермолова
от «31» августа 2016 года

«Утверждаю»


Директор ОГАПОУ
«Белгородский
индустриальный колледж»
 О.А. Шаталов
от «01» сентября 2016 г.

Рабочая Программа
Многоборье
(Дополнительное образование)

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Организация и планирование учебно-тренировочного процесса	7
3. Годовой учебный план и тематическое планирование	11
4. Содержание программы	13
5. Методическое обеспечение и условия реализации программы	16
6. Система контроля и зачетные требования	27
7. Литература и информационное обеспечение программы	35
8. Приложения	36

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общеразвивающая программа дополнительного образования по многоборью (легкой атлетика) по содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному предназначению – специальной, по форме организации занятий – групповой, по времени реализации – годичной подготовки и предназначается для выполнения самостоятельной работы обучающихся по физической культуре в условиях занятий спортивно-оздоровительных групп.

Программа составлена на основе Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (от 12.09.13. №730); в соответствии с Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12 2012 №273-ФЗ; Федеральным Законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в редакции от 04.06.2014 г); с учетом Федеральных стандартов спортивной подготовки по легкой атлетике (от 24.04.2013 № 220); Санитарно-эпидемиологических требований к учреждениям дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-14; Санитарно-эпидемиологических требований к учреждениям дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.1251-03; Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (от 27.12.2013 г. № 1125); Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (от 29.08.2013 г. № 1008); примерной программы спортивной подготовки по легкой атлетике: Легкая атлетика. Многоборье: программа / А. А. Ушаков, И. Ю. Радич, В. Б. Зеличенко, Федеральное агентство по физической культуре и спорту. - М.: Советский спорт, 2006.— (Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва);

Имеет физкультурно-спортивную **направленность**:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

В программе отражены основные задачи на этапах годичного цикла тренировки, распределение объемов основных

средств и интенсивности тренировочных нагрузок в месячных циклах; участие в соревнованиях. Особенностью представленной программы является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну схему годовичного цикла тренировки.

Программа предназначена для тренеров, ведущих учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительных группах, организации самостоятельной работы обучающихся и рассчитана на 1 год обучения.

Минимальный возраст зачисления в группы – 14 лет, максимальный не ограничен, без учета одаренности обучающихся, уровня их физического развития и подготовленности, но не имеющих медицинских противопоказаний.

Программа является основным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки по видам легкой атлетики: (бег, прыжки, метания); спринтерский бег (100, 200, 400 м); бег на средние дистанции (800, 1500 м).

Цель и задачи программы

Программа опирается на нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность государственных и не государственных образовательных учреждений и основополагающие принципы спортивной подготовки различных категорий граждан РФ.

Целью программы является оздоровление и укрепление организма, воспитание физически крепкой, психологически устойчивой личности, подготовка спортсменов и возможность их дальнейшего перехода в группы начальной подготовки;

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Основной задачей программы по легкой атлетике является организация самостоятельной работы обучающихся колледжа и укрепление здоровья.

В процессе спортивно-оздоровительной подготовки должны решаться следующие задачи:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, участие в соревнованиях.

Актуальность.

Образовательная программа даёт возможность обучающимся подготовиться к службе в рядах вооруженных сил России. В программе предусмотрены соревновательные этапы, где обучающийся имеет возможность продемонстрировать свои умения в соответствии с желанием самоутвердиться и определить свой уровень физической подготовки. Известно, что существует большое количество обучающихся имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом. С каждым годом учебные нагрузки возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков обучающийся имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий спортом.

Особенности содержания программы

В основу отбора и систематизации материала содержания программы положены принципы комплексности, приемственности и вариативности.

Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, практической, физической и психологической подготовки; педагогического и медицинского контроля.

Принцип приемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип вариативности даёт определённую свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи тренер может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов.

Новизна программы

Образовательный компонент программы предполагает спортивно-оздоровительную подготовку по многоборью (легкая атлетика). Воспитательный процесс, организован через спортивно-оздоровительные мероприятия: спортивные игры (футбол, баскетбол.), физкультминутки, соревнования по ОФП (в рамках календарного плана колледжа).

Программа предполагает: индивидуальное консультирование в течение учебного года и предсоревновательную подготовку обучающихся.

Педагогическая целесообразность

Из-за специфики вида набор детей в группы начальной подготовки осуществляется с 14-15 лет. В этом возрасте они более организованы и легче входят в тренировочный процесс. Практические занятия проходят в форме тренировок по каждому виду спорта, входящих в программу. Теоретические занятия по технической и тактической подготовке, технике безопасности, идеомоторной тренировке, гигиене спорта, по анатомии, физиологии, спортивной медицине, правилам соревнований проводятся в лекционной форме.

Всё обучение строится на основе личностно-ориентированного подхода с использованием технологий личностно-ориентированного обучения (Якиманская И.С.), которые ставят в центр личность обучающегося, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий её развития, реализации её природного потенциала.

Используя технологию сотрудничества (Амонашвили Ш.А.) педагог и воспитанник совместно вырабатывают цели, содержание занятия, дают оценки полученным результатам, а так же ищут пути исправления ошибок, если таковые имеют место.

Компьютерные технологии (использование цифровой видеокамеры) значительно повышают интерес у подростков к занятиям, т.к. дают возможность наглядно увидеть весь процесс выполнения упражнения.

Место реализации программы

Программа реализуется на базе ОГАПОУ «Белгородский индустриальный колледж». Занятия проводятся в спортивных сооружениях колледжа: спортивном зале, тренажерном зале. Кроссовая подготовка в весенний и осенний периоды проводится в парке.

Условия приема в программу

В программу принимаются подростки в возрасте 14-15 лет, проявляющие интерес к легкой атлетике, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие собеседование с педагогом.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в группу;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях

2. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Программа предусматривает круглогодичный цикл подготовки и включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды обучения.

Наполняемость групп и режим учебно-тренировочной работы

Год обучения	Этап реализации программы	Возраст для зачисления, лет	Период обучения	Наполняемость групп, чел	объем учебно-тренировочной работы в неделю, часов	продолжительность занятий, часов	Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года
1-й год	Спортивно-оздоровительный	Миним. 14 лет Максим. не ограничен	1 год	Минимальная -10 Оптимальная -15 Максимальная - 30	4-6	2	Выполнение нормативов по ОФП

Реализация программы предполагает соблюдение ряда условий:

- 1) систематичности и круглогодичности учебно-тренировочного процесса;
- 2) постоянного учета физического развития и физической подготовленности учащихся;
- 3) четкой организации и высокого качества работы тренерско-преподавательских кадров;
- 4) наличие материально-технической базы:
 - Спортивный зал для занятий спортивными и подвижными играми;
 - Спортивный инвентарь: баскетбольные, футбольные мячи, секундомер, свисток, электронное табло, маты, скакалки, гимнастические скамейки, блочные устройств, набивные мячи.
 - Спортивная форма для обучающихся (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки, футболки, майки, шорты) и другой инвентарь (Приложение №2)

Реализация программы предполагает следующие **формы организации деятельности обучающихся:** групповые учебно-

тренировочные занятия, контрольные тесты, соревнования, теоретические занятия, восстановительные мероприятия.

В ходе учебно-тренировочного процесса решаются следующие задачи:

1. Формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой.
2. Укрепление здоровья, формирование правильной осанки, закаливание организма
3. Развитие физических качеств: ловкости, гибкости, быстроты, выносливости, формирование двигательной культуры.
4. Обучение специальным беговым и специальным подготовительным упражнениям.
5. Ознакомление и обучение основам техники видов легкой атлетики (бега, прыжков в длину, прыжков в высоту, барьерного бега, метания мяча).
6. Воспитание дисциплинированности и навыков самоорганизации.
7. Обучение технике атлетической гимнастики
8. Воспитание способности к проявлению максимальных усилий в двигательном упражнении и концентрации внимания на выполнение движений
9. Обучение технике бега на короткие и средние дистанции.
10. Обучение технике бега по пересеченной местности (кроссовая подготовка)

Ожидаемые результаты:

В области воспитания:

- адаптация учащихся к жизни в социуме, его самореализация;
- развитие коммуникативных качеств;
- формирование морально-волевых качеств.

В области физического воспитания:

- потребность в здоровом и активном образе жизни;
- стремление к физическому совершенствованию;
- стремление к овладению основами техники и тактики многоборья.

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся.

Обучающийся будет **знать**:

1. Правила поведения учащихся при занятиях
2. Общие гигиенические требования к обучающимся. Режим дня спортсмена
3. Основные исторические события в развитии физкультуры и спорта

4. Краткую историю олимпийского движения
5. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма
6. Общее понятие о технике спортивного упражнения
7. Основные правила проведения соревнований в избранном виде легкой атлетики. Права и обязанности участников соревнований

Обучающийся будет **уметь**:

1. Проводить самостоятельную разминку
2. Выполнять основные легкоатлетические упражнения – бег, прыжки, метания с проявлением максимальных усилий
3. Выполнять специальные беговые, прыжковые и бросковые упражнения
4. Выполнять общефизические упражнения
5. Выполнять нормативы по общей физической подготовке

Обучающийся сможет решать следующие практические **задачи**:

1. Спланировать собственный режим труда и отдыха.
2. Соблюдать личную гигиену.
3. Использовать простейшие виды закаливания.
4. Соблюдать меры безопасности на тренировке, дома и на улице.

Обучающийся способен проявлять следующие **отношения**:

1. Умение работать в команде.
2. Стабильное посещение занятий, дисциплинированность и трудолюбие.

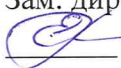
По окончании учебного года уровень знаний, умений и навыков обучающихся должен соответствовать требованиям контрольных нормативов по ОФП.

Департамент внутренней и кадровой политики Белгородской области
Областное государственное автономное профессиональное
Образовательное учреждение
«Белгородский индустриальный колледж»

«Рассмотрено»

на заседании
педагогического совета
протокол №1 от «31»
августа 2016 года

«Согласовано»

Зам. директора по УВР
 О.И. Ермолова
от «31» августа 2016 года

«Утверждаю»

Директор ОГАПОУ
«Белгородский
индустриальный колледж»
 О.А. Шаталов
от «01» сентября 2016 г.



Рабочая Программа
Волейбол
(Дополнительное образование)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	стр. 3
2. ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН	6
3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	15
4. НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	16
5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	18
6. КАЛЕНДАРЬ СОРЕВНОВАНИЙ	20
7. ЛИТЕРАТУРА	21

Пояснительная записка

Программа по волейболу является модифицированной. За основу взята примерная программа «Волейбол для СПО» В.И. Лях, А.А. Зданевич, -М. Просвещение, 2015г. Учебная программа по волейболу составлена в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12 2012 №273-ФЗ; Федеральным Законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в редакции от 04.06.2014 г); с приказом Министерства спорта РФ от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»; приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительным предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (утв. приказом Минспорта РФ 12.09.13.№ 730), с санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-14, на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства по легкой атлетике, федеральными стандартами спортивной подготовки по легкой атлетике (Приказ Минспорта РФ от 24.04.2013 № 220), нормативных документов Федерального органа управления физической культурой и спортом, санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.1251-03. В программе отражены основные задачи на этапах годичного цикла тренировки, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в месячных циклах; участие в соревнованиях. Особенностью представленной программы является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну схему годичного цикла тренировки.

Программа опирается на нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность государственных и не государственных образовательных учреждений и основополагающие принципы спортивной подготовки различных категорий граждан РФ.

Образовательная программа по волейболу имеет физкультурно-оздоровительную направленность.

Актуальность

Волейбол занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании учащихся, благодаря своей воспитательной, оздоровительной, образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности. Исследования, проведенные в последние годы, убедительно показали его большое значение, как здоровье формирующей функции, обеспечивающий эффективное развитие основных двигательных и координационных способностей, доступные формы реализации физической активности, индивидуально приемлемо для каждого человека. В связи с этим важно и необходимо целенаправленное и интенсивное освоение волейбола учащимися, актуализированного в здоровом стиле и жизни и в создании условий для профессионального самоопределения.

Новизна

Программа по волейболу охватывает большое количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заниматься учащимся углубленным изучением раздела «Волейбол», заинтересовать

занимающихся, используя средства и методы воспитания и обучения. Педагогические умения, яркий эмоциональный фон способствуют выработке устойчивой внутренней мотивации. Известно, что существуют большое количество учащихся имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом. С каждым годом учебные нагрузки возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков учащийся имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра в волейбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а так же формируются личные качества студента (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

Педагогическая целесообразность

Настоящая программа направлена с одной стороны на занятие волейболом как видом спорта, с другой стороны на формирование здорового образа жизни подростков.

Она имеет направленный, воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер. Волейбол позволяет решить проблему организации досуга, в пробуждении интереса у детей к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся при формировании полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Цель программы:

- создание условий для удовлетворения потребности учащихся в двигательной активности через занятия волейболом;
- сформировать и систематизировать профессиональные теоретические знания и практические умения и навыки.
- развитие личностного потенциала учащегося, его физической культуры посредством приобщения к регулярным занятиям волейболом.

Задачи:

- Отбор способных к занятиям волейболом студентов.
- Формирование стойкого интереса к занятиям.

а) образовательные:

- получения знаний в области волейбола и усвоения правил игры;
- овладение основным арсеналом технических приемов и тактическими действиями по волейболу;
- усвоение элементарных знаний по личной гигиене;
- всесторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием быстроты
- ловкости, координации движений, скоростно-силовых качеств и общей выносливости;

б) развивающие:

- развитие самодисциплины, самоконтроль;
- развитие волевых качеств спортсмена;
- повышение общего уровня культуры;
- расширение спортивного кругозора детей;

- всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры;
- обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям;
- привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами волейбола.

в) воспитательные:

- воспитание патриотизма и трудолюбия;
- ориентация на общечеловеческие ценности и поведения в соответствии с морально-эстетическими нормами и правилами;
- воспитание чувства коллективизма, чувства личной ответственности; уважения к партнеру и сопернику.

В группах спортивно-оздоровительной подготовки физкультурной направленности волейболисты изучают основы техники волейбола, индивидуальную и элементарную групповую тактику игры, осваивают процесс игры, получают теоретические сведения о строении организма, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса, изучают тактическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, гибкости и координации движения; сдают соответствующие нормативы. Совершенствуют владение техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре. Обучаются основам индивидуальной, групповой и командной тактике игры в волейбол. Осваивают процесс игры в соответствии с правилами волейбола. Участвуют в товарищеских играх и в неофициальных турнирах по волейболу, а также принимают участие в соревнованиях по ОФП.

Волейбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным волейболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки игроков. В волейболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

Место реализации программы

Программа реализуется на базе ОГАПОУ «Белгородский индустриальный колледж». Занятия проводятся в спортивных сооружениях колледжа: спортивном зале, тренажерном зале.

Условия приема в программу

В программу принимаются подростки в возрасте 14-19 лет, проявляющие интерес к легкой атлетике, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие собеседование с педагогом.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в группу;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях

2. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Программа предусматривает круглогодичный цикл подготовки и включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды обучения.

Наполняемость групп и режим учебно-тренировочной работы

Год обучения	Этап реализации программы	Возраст для зачисления, лет	Период обучения	Наполняемость групп, чел	объем учебно-тренировочной работы в неделю, часов	продолжительность занятий, часов	Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года
1-й год	Спортивно-оздоровительный	Миним. 14 лет Максим. не ограничен	1 год	Минимальная -10 Оптимальная -15 Максимальная - 30	4-6	2	Выполнение нормативов по ОФП

Реализация программы предполагает соблюдение ряда условий:

- 1) систематичности и круглогодичности учебно-тренировочного процесса;
- 2) постоянного учета физического развития и физической подготовленности учащихся;
- 3) четкой организации и высокого качества работы тренерско-преподавательских кадров;
- 4) наличие материально-технической базы:
 - Спортивный зал для занятий спортивными и подвижными играми;
 - Спортивный инвентарь: баскетбольные, футбольные мячи, секундомер, свисток, электронное табло, маты, скакалки, гимнастические скамейки, блочные устройств, набивные мячи.
 - Спортивная форма для обучающихся (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки, футболки, майки, шорты) и другой инвентарь (Приложение №2)

Реализация программы предполагает следующие **формы организации деятельности обучающихся**: групповые учебно-тренировочные занятия, контрольные тесты, соревнования, теоретические занятия, восстановительные мероприятия.

В ходе учебно-тренировочного процесса решаются следующие задачи:

1. Формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой.
2. Укрепление здоровья, формирование правильной осанки, закаливание организма
3. Развитие физических качеств: ловкости, гибкости, быстроты, выносливости, формирование двигательной культуры.
4. Обучение специальным беговым и специальным подготовительным упражнениям.
5. Ознакомление и обучение основам техники видов легкой атлетики (бега, прыжков в длину, прыжков в высоту, барьерного бега, метания мяча).

6. Воспитание дисциплинированности и навыков самоорганизации.
7. Обучение технике атлетической гимнастики
8. Воспитание способности к проявлению максимальных усилий в двигательном упражнении и концентрации внимания на выполнение движений
9. Обучение технике бега на короткие и средние дистанции.
10. Обучение технике бега по пересеченной местности (кроссовая подготовка)

Ожидаемые результаты:

В области воспитания:

- адаптация учащихся к жизни в социуме, его самореализация;
- развитие коммуникативных качеств;
- формирование морально-волевых качеств.

В области физического воспитания:

- потребность в здоровом и активном образе жизни;
- стремление к физическому совершенствованию;
- стремление к овладению основами техники и тактики многоборья.

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся.

Обучающийся будет **знать:**

1. Правила поведения учащихся при занятиях
2. Общие гигиенические требования к обучающимся. Режим дня спортсмена
3. Основные исторические события в развитии физкультуры и спорта
4. Краткую историю олимпийского движения
5. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма
6. Общее понятие о технике спортивного упражнения
7. Основные правила проведения соревнований в избранном виде легкой атлетики. Права и обязанности участников соревнований

Обучающийся будет **уметь:**

1. Проводить самостоятельную разминку
2. Выполнять основные легкоатлетические упражнения – бег, прыжки, метания с проявлением максимальных усилий
3. Выполнять специальные беговые, прыжковые и бросковые упражнения
4. Выполнять общефизические упражнения
5. Выполнять нормативы по общей физической подготовке

Обучающийся сможет решать следующие практические **задачи**:

1. Спланировать собственный режим труда и отдыха.
2. Соблюдать личную гигиену.
3. Использовать простейшие виды закаливания.
4. Соблюдать меры безопасности на тренировке, дома и на улице.

Обучающийся способен проявлять следующие **отношения**:

1. Умение работать в команде.
2. Стабильное посещение занятий, дисциплинированность и трудолюбие.

По окончании учебного года уровень знаний, умений и навыков обучающихся должен соответствовать требованиям контрольных нормативов по ОФП.

Департамент внутренней и кадровой политики Белгородской области
Областное государственное автономное профессиональное
Образовательное учреждение
«Белгородский индустриальный колледж»

«Рассмотрено»

на заседании
педагогического совета
протокол №1 от «31»
августа 2016 года

«Согласовано»

Зам. директора по УВР
 О.И. Ермолова
от «31» августа 2016 года

«Утверждаю»

Директор ОГАПОУ
«Белгородский
индустриальный колледж»
 О.А. Шаталов
от «01» сентября 2016 г.

Рабочая Программа
Баскетбол
(Дополнительное образование)

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2. ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН	6
3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	15
4. НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	16
5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	18
6. КАЛЕНДАРЬ СОРЕВНОВАНИЙ	20
7. ЛИТЕРАТУРА	21

Пояснительная записка

Программа по волейболу является модифицированной. Учебная программа по баскетболу составлена в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ; Федеральным Законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в редакции от 04.06.2014 г); с приказом Министерства спорта РФ от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»; приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительным предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (утв. приказом Минспорта РФ 12.09.13.№ 730), с санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-14, примерной программы «Баскетбол. Программа спортивной подготовки для « ДЮСШ» авторов Портного, Башкировой, Луничкина, Духовного, Мацака, Черного, Саблина. «Советский спорт», 2006 год., примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства по легкой атлетике, федеральными стандартами спортивной подготовки по легкой атлетике (Приказ Минспорта РФ от 24.04.2013 № 220), нормативных документов Федерального органа управления физической культурой и спортом, санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.1251-03. В программе отражены основные задачи на этапах годичного цикла тренировки, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в месячных циклах; участие в соревнованиях. Особенностью представленной программы является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну схему годичного цикла тренировки.

Программа опирается на нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность государственных и не государственных образовательных учреждений и основополагающие принципы спортивной подготовки различных категорий граждан РФ.

Образовательная программа по волейболу имеет физкультурно-оздоровительную направленность.

Актуальность

Баскетбол занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании учащихся, благодаря своей воспитательной, оздоровительной, образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности. Исследования, проведенные в последние годы, убедительно показали его большое значение, как здоровье формирующей функции, обеспечивающий эффективное развитие основных двигательных и координационных способностей, доступные формы реализации физической активности, индивидуально приемлемо для каждого человека. В связи с этим важно и необходимо целенаправленное и интенсивное освоение баскетбола обучающимися, актуализированного в здоровом стиле и жизни и в создании условий для профессионального самоопределения.

Новизна

Программа по баскетболу охватывает большое количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Она дает возможность заниматься учащимся углубленным изучением раздела «Баскетбол», заинтересовать занимающихся, используя средства и методы воспитания и обучения. Педагогические умения, яркий эмоциональный фон способствуют выработке устойчивой внутренней мотивации. Известно, что существуют большое количество учащихся имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом. С каждым годом учебные нагрузки возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков учащийся имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра в баскетбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др), а так же формируются личные качества студента (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

Педагогическая целесообразность

Настоящая программа направлена с одной стороны на занятие баскетболом как видом спорта, с другой стороны-на формирование здорового образа жизни подростков.

Она имеет направленный, воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер. Баскетбол позволяет решить проблему организации досуга, в пробуждении интереса у детей к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся при формировании полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Цель программы:

- создание условий для удовлетворения потребности учащихся в двигательной активности через занятия волейболом;
- сформировать и систематизировать профессиональные теоретические знания и практические умения и навыки.
- развитие личностного потенциала учащегося, его физической культуры посредством приобщения к регулярным занятиям волейболом.

Задачи:

- Отбор способных к занятиям баскетболом студентов.
- Формирование стойкого интереса к занятиям.

а) образовательные:

- получения знаний в области волейбола и усвоения правил игры;
- овладение основным арсеналом технических приемов и тактическими действиями по волейболу;
- усвоение элементарных знаний по личной гигиене;
- всесторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием быстроты
- ловкости, координации движений, скоростно-силовых качеств и общей выносливости;

б) развивающие:

- развитие самодисциплины, самоконтроль;
- развитие волевых качеств спортсмена;
- повышение общего уровня культуры;
- расширение спортивного кругозора детей;
- всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры;
- обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям;

- привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.

в) воспитательные:

- воспитание патриотизма и трудолюбия;

- ориентация на общечеловеческие ценности и поведения в соответствии с морально-эстетическими нормами и правилами;

- воспитание чувства коллективизма, чувства личной ответственности; уважения к партнеру и сопернику.

В группах спортивно-оздоровительной подготовки физкультурной направленности баскетболисты изучают основы техники баскетбола, индивидуальную и элементарную групповую тактику игры, осваивают процесс игры, получают теоретические сведения о строении организма, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса, изучают тактическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, гибкости и координации движения; сдают соответствующие нормативы. Совершенствуют владение техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре. Обучаются основам индивидуальной, групповой и командной тактике игры в баскетбол. Осваивают процесс игры в соответствии с правилами баскетбола. Участвуют в товарищеских играх и в неофициальных турнирах по волейболу, а также принимают участие в соревнованиях по ОФП.

Баскетбол – командно-игровой вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

Место реализации программы

Программа реализуется на базе ОГАПОУ «Белгородский индустриальный колледж». Занятия проводятся в спортивных сооружениях колледжа: спортивном зале, тренажерном зале.

Условия приема в программу

В программу принимаются подростки в возрасте 14-19 лет, проявляющие интерес к легкой атлетике, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие собеседование с педагогом.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в группу;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях

2. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Программа предусматривает круглогодичный цикл подготовки и включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды обучения.

Наполняемость групп и режим учебно-тренировочной работы

Год обучения	Этап реализации программы	Возраст для зачисления, лет	Период обучения	Наполняемость групп, чел	объем учебно-тренировочной работы в неделю, часов	продолжительность занятий, часов	Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года
1-й год	Спортивно-оздоровительный	Миним. 14 лет Максим. не ограничен	1 год	Минимальная -10 Оптимальная -15 Максимальная - 30	4-6	2	Выполнение нормативов по ОФП

Реализация программы предполагает соблюдение ряда условий:

- 1) систематичности и круглогодичности учебно-тренировочного процесса;
- 2) постоянного учета физического развития и физической подготовленности учащихся;
- 3) четкой организации и высокого качества работы тренерско-преподавательских кадров;
- 4) наличие материально-технической базы:
 - Спортивный зал для занятий спортивными и подвижными играми;
 - Спортивный инвентарь: баскетбольные, футбольные мячи, секундомер, свисток, электронное табло, маты, скакалки, гимнастические скамейки, блочные устройств, набивные мячи.
 - Спортивная форма для обучающихся (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки, футболки, майки, шорты) и другой инвентарь (Приложение №2)

Реализация программы предполагает следующие **формы организации деятельности обучающихся**: групповые учебно-тренировочные занятия, контрольные тесты, соревнования, теоретические занятия, восстановительные мероприятия.

В ходе учебно-тренировочного процесса решаются следующие задачи:

1. Формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой.
2. Укрепление здоровья, формирование правильной осанки, закаливание организма
3. Развитие физических качеств: ловкости, гибкости, быстроты, выносливости, формирование двигательной культуры.
4. Обучение специальным беговым и специальным подготовительным упражнениям.
5. Ознакомление и обучение основам техники видов легкой атлетики (бега, прыжков в длину, прыжков в высоту, барьерного бега, метания мяча).
6. Воспитание дисциплинированности и навыков самоорганизации.
7. Обучение технике атлетической гимнастики
8. Воспитание способности к проявлению максимальных усилий в двигательном упражнении и концентрации внимания на выполнение движений
9. Обучение технике бега на короткие и средние дистанции.
10. Обучение технике бега по пересеченной местности (кроссовая подготовка)

Ожидаемые результаты:

В области воспитания:

- адаптация учащихся к жизни в социуме, его самореализация;
- развитие коммуникативных качеств;
- формирование морально-волевых качеств.

В области физического воспитания:

- потребность в здоровом и активном образе жизни;
- стремление к физическому совершенствованию;
- стремление к овладению основами техники и тактики многоборья.

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся.

Обучающийся будет **знать**:

1. Правила поведения учащихся при занятиях
2. Общие гигиенические требования к обучающимся. Режим дня спортсмена
3. Основные исторические события в развитии физкультуры и спорта
4. Краткую историю олимпийского движения
5. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма
6. Общее понятие о технике спортивного упражнения
7. Основные правила проведения соревнований в избранном виде легкой атлетики. Права и обязанности участников соревнований

Обучающийся будет **уметь**:

1. Проводить самостоятельную разминку
2. Выполнять основные легкоатлетические упражнения – бег, прыжки, метания с проявлением максимальных усилий
3. Выполнять специальные беговые, прыжковые и бросковые упражнения
4. Выполнять общефизические упражнения

5. Выполнять нормативы по общей физической подготовке

Обучающийся сможет решать следующие практические **задачи**:

1. Спланировать собственный режим труда и отдыха.
2. Соблюдать личную гигиену.
3. Использовать простейшие виды закаливания.
4. Соблюдать меры безопасности на тренировке, дома и на улице.

Обучающийся способен проявлять следующие **отношения**:

1. Умение работать в команде.
2. Стабильное посещение занятий, дисциплинированность и трудолюбие.

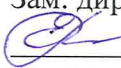
По окончании учебного года уровень знаний, умений и навыков обучающихся должен соответствовать требованиям контрольных нормативов по ОФП.

Департамент внутренней и кадровой политики Белгородской области
Областное государственное автономное профессиональное
Образовательное учреждение
«Белгородский индустриальный колледж»

«Рассмотрено»

на заседании
педагогического совета
протокол №1 от «31»
августа 2016 года

«Согласовано»

Зам. директора по УВР
 О.И. Ермолова
от «31» августа 2016 года

«Утверждаю»


Директор ОГАПОУ
«Белгородский
индустриальный колледж»
 О.А. Шаталов
от «01» сентября 2016 г.

Рабочая Программа
Плавание
(Дополнительное образование)

**Пояснительная записка
к программе по плаванию 1 – 4 курсов**

Рабочая программа составлена на основе:

Типовая сквозная программа “Юный пловец” А. Никулин, Е. Никулина 2006 г.

Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1999.

Настоящая программа по плаванию для 1 - 4 курсов создана на основе следующих

Программа физического воспитания на основе спортивного плавания предназначена для среднего профессионального образования, которая имеет материально-технические возможности для обучения плавательной подготовки в условиях колледжа. В программе заложены и раскрыты цели и задачи, средства и методы, позволяющие решать вопросы плавательной подготовки учащихся в условиях колледжа.

Основная идея программы: реализация программы обучения плаванию в колледже на всех уровнях процесса обучения, создание условий для самореализации личности учащихся в спортивной, социальной и творческой сферах.

Программа преследует следующую цель: формирование здорового образа жизни у учащихся колледжа, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом в целом и к плаванию в частности, укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие.

Программа решает следующие задачи.

Выработать у учащихся положительный интерес к занятиям плаванием.

Овладеть жизненно необходимыми навыками плавания.

Обучать и совершенствовать технику основных стилей спортивного плавания

(кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй).

Укреплять здоровье учащихся, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность

Прививать необходимые теоретические знания в области гигиены, медицины, физической культуры и спортивного плавания.

Развивать и совершенствовать физические качества.

Воспитывать высокие нравственные качества: чувство коллективизма, взаимопомощи.

Ожидаемый результат.

Овладение учащимися навыков основных способов плавания, привлечение к систематическим занятиям плавания студентов.

Повышение уровня общей и специальной физической подготовленности студентов.

Овладения навыками здорового образа жизни студентов, активное участие в общественной жизни.

В рамках реализации программы и популяризации плавания в течение учебного года проводятся соревнования:

Плавание – один из тех видов спорта, который разносторонне влияет на гармоническое развитие организма человека. Навыки плавания жизненно необходимы и детям, и взрослым в их повседневной жизни.

Не менее важно и оздоровительное значение плавания. Правильно организованные занятия плаванием разносторонне развивают человека, способствуют формированию силы, выносливости, ловкости, быстроты и других качеств.

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на физическое развитие человека, особенно в детском возрасте. Известно, что в воде тело человека находится во взвешенном состоянии. Относительная невесомость тела, горизонтальное положение в воде раскрепощают опорно-двигательный аппарат, способствуют развитию различных систем организма, облегчают деятельность внутренних органов. К тому же вода, очищая кожу, улучшает кожное дыхание.

При правильном проведении занятий у учащихся повышаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы, укрепляется дыхательная мускулатура, увеличивается жизненная емкость легких. Плавание положительно влияет также на состояние центральной нервной системы.

Систематические занятия плаванием способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаливают организм, повышая его сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Поэтому плавание очень полезно и учащимся с ослабленным здоровьем.

Методика реализации программы

Программа ориентирована на плавательную подготовку учащихся колледжа.

Секция проводится так же, как и по другим дисциплинам, с использованием фронтального, группового, поточного и других методов, но с учетом специфических условий. Выбор зависит от поставленных задач, подготовки учащихся, их количества в группе, от бассейна, отведенного для занятий.

В процессе обучения выбирают и применяют те средства и методы, с помощью которых можно быстрее и эффективнее решить поставленные задачи.

К предстоящей учебной работе преподавателю необходимо психологически подготовить учащихся, учитывая их интересы и запросы, стимулируя и мотивируя их деятельность.

Занятие состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Вводная часть проводится на суше и включает объяснение задач, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к

основной части занятия . выполнение знакомых общеразвивающих упражнений и ознакомление на суше с теми элементами техники движений, которые учащиеся затем будут делать в воде. Все это создает благоприятные условия для функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и подготавливает учащихся к выполнению задач основной части занятия.

В основной части занятия решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

В заключительной части необходимо снизить физическое и эмоциональное напряжение. В конце занятия учащиеся спокойно плавают, выполняют дыхательные упражнения. Заканчивается занятие подведением итогов, заданием на дом посильных упражнений и организованным уходом.

При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющемся рабочей позой пловца.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

ознакомление с движением на суше. - Проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и в воде различны;

изучение движений в воде с неподвижной опорой. - При изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;

изучение движений в воде с подвижной опорой. - При изучении движений ногами широко применяются плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером;

изучение движений в воде без опоры. - Все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование разученных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:

движения ногами с дыханием;

движения руками с дыханием;

движения ногами и руками с дыханием;

плавание в полной координации.

Несмотря на изучение техники плавания по частям, на начальном этапе обучения необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом - насколько позволяет уровень подготовленности занимающихся.

На этапе закрепления и совершенствования техники плавания рекомендуется метод целостного выполнения техники. С этой целью применяются следующие варианты плавания:

поочередное проплывание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек бассейна);

проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;

в заданном темпе (например, плавание по элементам и в полной координации; плавание по элементам с поддержкой и без поддержки; плавание с задержкой дыхания и в полной координации).

Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают:

разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позволяет сохранить интерес к занятиям, что особенно важно в плавании;

умение применять различные варианты техники плавания в изменяющихся условиях;

формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровнем физической подготовленности.

Рациональная методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:

сознательности и активности;

наглядности;

доступности и индивидуальности;

систематичности и постепенности в повышении требований.

Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья и закаливание;
- овладение жизненно необходимым навыком плавания;
- обучение основам техники кроль на груди, кроль на спине и широкому кругу двигательных навыков;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- воспитание морально-этических и волевых качеств.

Теория

Правила техники безопасности на занятиях по плаванию. Личная гигиена. Влияние физических упражнений на организм человека. Спортивный инвентарь.

Практика

Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Движения рук и ног при плавании кролем на груди и кролем на спине, движения головой при выполнении вдоха, координация движений руками с дыханием при плавании кролем на груди: стоя на месте и в сочетании с ходьбой, стартового прыжка. Упражнения для освоения с водой.

Техника плавание кролем на груди. Движения ног: сидя на краю бортика, с опорой руками о бортик бассейна; то же с выполнением выхода в воду. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох. Скольжение с доской, без доски, с движением ног. Гребковые движения рук: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, без работы ног, с работой ног. Согласование движений рук с дыханием: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, с работой ног. Скольжение на груди с движением рук. Проплывание отрезков с задержкой дыхания Плавание с дыханием через 2 гребка, через 3 гребка. Плавание с помощью ног и гребков одной рукой: с различными положениями другой руки, вдох в сторону прижатой руки. Плавание в полной координации.

Техника плавание кролем на спине. Скольжение на спине. Скольжение с последующим движением ног; то же с движением рук. плавание с помощью только ног, то же с помощью только рук. проплывание отрезков в полной координации. Старт из воды.

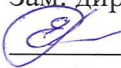
Для совершенствования техники плавания повторное проплывание отрезков 2–8 раз по 10–12 метров; 4–6 раз по 25 метров.

Департамент внутренней и кадровой политики Белгородской области
Областное государственное автономное профессиональное
Образовательное учреждение
«Белгородский индустриальный колледж»

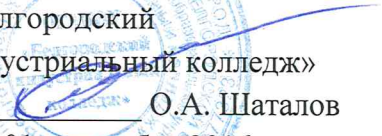
«Рассмотрено»

на заседании
педагогического совета
протокол №1 от «31»
августа 2016 года

«Согласовано»

Зам. директора по УВР
 О.И. Ермолова
от «31» августа 2016 года

«Утверждаю»

Директор ОГ АПОУ
«Белгородский
индустриальный колледж»
 О.А. Шаталов
от «01» сентября 2016 г.



Рабочая Программа
Футбол
(Дополнительное образование)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	стр.
2. ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН	3
3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	6
4. НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	15
5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	16
6. КАЛЕНДАРЬ СОРЕВНОВАНИЙ	18
7. ЛИТЕРАТУРА	20
	21

Пояснительная записка

Программа по футболу является модифицированной. Учебная программа по футболу составлена в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта футбол: утв. приказом Минспорта России от 27 марта 2013 г. № 147 / Министерство спорта Российской Федерации.— М.: Советский спорт, 2014; Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ; Федеральным Законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в редакции от 04.06.2014 г); с приказом Министерства спорта РФ от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»; приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительным предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (утв. приказом Минспорта РФ 12.09.13.№ 730); с санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-14, нормативных документов Федерального органа управления физической культурой и спортом, санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.1251-03.; Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / М. А. Годик, Г. Л. Борознов, Н. В. Котенко, Российский футбольный союз.— М.: Советский спорт, 2011.— ISBN 978-5-9718-0522-9

В программе отражены основные задачи на этапах годового цикла тренировки, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в месячных циклах; участие в соревнованиях. Особенностью представленной программы является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну схему годового цикла тренировки.

Программа опирается на нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность государственных и не государственных образовательных учреждений и основополагающие принципы спортивной подготовки различных категорий граждан РФ.

Образовательная программа по волейболу имеет физкультурно-оздоровительную направленность.

Актуальность

Футбол занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании учащихся, благодаря своей воспитательной, оздоровительной, образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности. Исследования, проведенные в последние годы, убедительно показали его большое значение, как здоровье формирующей функции, обеспечивающий эффективное развитие основных двигательных и координационных способностей, доступные формы реализации физической активности, индивидуально приемлемо для каждого человека. В связи с этим важно и необходимо целенаправленное и интенсивное освоение волейбола учащимися, актуализированного в здоровом стиле и жизни и в создании условий для профессионального самоопределения.

Новизна

Программа по волейболу охватывает большое количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заниматься учащимся углубленным изучением раздела «Футбол», заинтересовать занимающихся, используя средства и методы воспитания и обучения. Педагогические умения, яркий эмоциональный фон способствуют выработке устойчивой внутренней мотивации. Известно, что существуют большое количество учащихся имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом. С каждым годом учебные нагрузки возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков учащийся имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра в волейбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а так же формируются личные качества студента (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

Педагогическая целесообразность

Настоящая программа направлена с одной стороны на занятие волейболом как видом спорта, с другой стороны на формирование здорового образа жизни подростков.

Она имеет направленный, воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер. Футбол позволяет решить проблему организации досуга, в пробуждении интереса у детей к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся при формировании полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Цель программы:

- создание условий для удовлетворения потребности учащихся в двигательной активности через занятия футболом;
- сформировать и систематизировать профессиональные теоретические знания и практические умения и навыки.
- развитие личностного потенциала учащегося, его физической культуры посредством приобщения к регулярным занятиям футболом.

Задачи:

- Отбор способных к занятиям футболом студентов.
- Формирование стойкого интереса к занятиям.

а) образовательные:

- получения знаний в области футбола и усвоения правил игры;
- овладение основным арсеналом технических приемов и тактическими действиями по футболу;
- усвоение элементарных знаний по личной гигиене;
- всесторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием быстроты
- ловкости, координации движений, скоростно-силовых качеств и общей выносливости;

б) развивающие:

- развитие самодисциплины, самоконтроль;

- развитие волевых качеств спортсмена;
- повышение общего уровня культуры;
- расширение спортивного кругозора детей;
- всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры;
- обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям;
- привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами футбола.

в) воспитательные:

- воспитание патриотизма и трудолюбия;
- ориентация на общечеловеческие ценности и поведения в соответствии с морально-эстетическими нормами и правилами;
- воспитание чувства коллективизма, чувства личной ответственности; уважения к партнеру и сопернику.

В группах спортивно-оздоровительной подготовки физкультурной направленности футболисты изучают основы техники игры, индивидуальную и элементарную групповую тактику игры, получают теоретические сведения о строении организма, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса, изучают тактическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, гибкости и координации движения; сдают соответствующие нормативы. Совершенствуют владение техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре. Обучаются основам индивидуальной, групповой и командной тактике игры в волейбол. Осваивают процесс игры в соответствии с правилами волейбола. Участвуют в товарищеских играх и в неофициальных турнирах по футболу, а также принимают участие в соревнованиях по ОФП.

Футбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным футболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки игроков. В футболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

Место реализации программы

Программа реализуется на базе ОГАПОУ «Белгородский индустриальный колледж». Занятия проводятся в спортивных сооружениях колледжа: спортивном зале, тренажерном зале.

Условия приема в программу

В программу принимаются подростки в возрасте 14-19 лет, проявляющие интерес к легкой атлетике, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие собеседование с педагогом.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими

обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в группу;

- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях

2. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Программа предусматривает круглогодичный цикл подготовки и включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды обучения.

Наполняемость групп и режим учебно-тренировочной работы

Год обучения	Этап реализации программы	Возраст для зачисления, лет	Период обучения	Наполняемость групп, чел	объем учебно-тренировочной работы в неделю, часов	продолжительность занятий, часов	Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года
1-й год	Спортивно-оздоровительный	Миним. 14 лет Максим. не ограничен	1 год	Минимальная -10 Оптимальная -15 Максимальная -30	4-6	2	Выполнение нормативов по ОФП

Реализация программы предполагает соблюдение ряда условий:

- 1) систематичности и круглогодичности учебно-тренировочного процесса;
 - 2) постоянного учета физического развития и физической подготовленности учащихся;
 - 3) четкой организации и высокого качества работы тренерско-преподавательских кадров;
 - 4) наличие материально-технической базы:
 - Спортивный зал для занятий спортивными и подвижными играми;
 - Спортивный инвентарь: футбольные ворота, футбольные мячи, секундомер, свисток, маты, скакалки, гимнастические скамейки, блочные устройства, набивные мячи.
 - Спортивная форма для обучающихся (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки, футболки, майки, шорты) и другой инвентарь (Приложение №2)
- Реализация программы предполагает следующие **формы организации деятельности обучающихся**: групповые учебно-тренировочные занятия, контрольные тесты, соревнования, теоретические занятия, восстановительные мероприятия.
- В ходе учебно-тренировочного процесса решаются следующие **задачи**:
1. Формирование стойкого интереса к занятиям футболом.
 2. Укрепление здоровья, формирование правильной осанки, закаливание организма
 3. Развитие физических качеств: ловкости, гибкости, быстроты, выносливости, формирование двигательной культуры.

4. Обучение специальным беговым и специальным подготовительным упражнениям.
5. Ознакомление и обучение основам техники игры футбол и других видов спорта: легкой атлетики (бега, прыжков в длину, метания мяча), баскетбола, волейбола.
6. Воспитание дисциплинированности и навыков самоорганизации.
7. Обучение технике атлетической гимнастики
8. Воспитание способности к проявлению максимальных усилий в двигательном упражнении и концентрации внимания на выполнение движений

Ожидаемые результаты:

В области воспитания:

- адаптация учащихся к жизни в социуме, его самореализация;
- развитие коммуникативных качеств;
- формирование морально-волевых качеств.

В области физического воспитания:

- потребность в здоровом и активном образе жизни;
- стремление к физическому совершенствованию;
- стремление к овладению основами техники и тактики игры.

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся.

Обучающийся будет **знать**:

1. Правила поведения учащихся при занятиях
2. Общие гигиенические требования к обучающимся. Режим дня спортсмена
3. Основные исторические события в развитии физкультуры и спорта
4. Краткую историю олимпийского движения
5. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма
6. Общее понятие о технике спортивного упражнения
7. Основные правила проведения соревнований в избранном виде спорта. Права и обязанности участников соревнований

Обучающийся будет **уметь**:

1. Проводить самостоятельную разминку
2. Выполнять основные легкоатлетические упражнения – бег, прыжки, метания с проявлением максимальных усилий
3. Выполнять специальные беговые, прыжковые и бросковые упражнения
4. Выполнять общефизические упражнения

5. Выполнять нормативы по общей физической подготовке
6. Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций. Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и причисленном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций.
7. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.
8. Командные действия. Уметь выполнять основные, обязательные действия в обороне на своём игровом месте согласно избранной тактической системе в составе команды.
9. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты.
10. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр
11. Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыграть удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнерам при обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру. Учебные и тренировочные игры, применяя в них изученный программный материал.
12. Инструкторская и судейская практика. Инструкторская практика проводится не только в отведенное учебным планом время, но и в процессе учебных тренировочных занятий. Задача инструкторской практики - научить подавать строевые команды, правильно показывать и объяснять

Обучающийся сможет решать следующие практические задачи:

1. Спланировать собственный режим труда и отдыха.
2. Соблюдать личную гигиену.
3. Использовать простейшие виды закаливания.
4. Соблюдать меры безопасности на тренировке, дома и на улице.

Обучающийся способен проявлять следующие отношения:

1. Умение работать в команде.
2. Стабильное посещение занятий, дисциплинированность и трудолюбие.

По окончании учебного года уровень знаний, умений и навыков обучающихся должен соответствовать требованиям контрольных нормативов по ОФП.

Департамент внутренней и кадровой политики Белгородской области
областное государственное автономное
профессиональное образовательное учреждение
«Белгородский индустриальный колледж»

«Рассмотрено»

на заседании
педагогического совета
протокол № _____

от «3» октября 2016 г.

«Согласовано»

Зам. директора по УВР

 О.И. Ермолова

от «3» октября 2016 г.

«Утверждаю»

Директор ОГАПОУ

«Белгородский индустриальный
колледж»

 А.В. Чаталов
от «3» октября 2016 г.



Рабочая программа

Пулевая стрельба
(дополнительное образование)

СОДЕРЖАНИЕ

	Пояснительная записка
2	Организация и планирование учебно-тренировочного процесса
3	Годовой учебный план и тематическое планирование
4	Содержание программы
5	Методическое обеспечение и условия реализации программы
6	Система контроля и зачетные требования
7	Литература и информационное обеспечение программы
8	Приложения

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общеразвивающая программа дополнительного образования по пулевой стрельбе по содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному предназначению – специальной, по форме организации занятий – групповой, по времени реализации – годичной подготовки и предназначена для выполнения самостоятельной работы обучающихся по физической культуре в условиях занятий спортивно-оздоровительных групп.

Программа составлена на основе Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (от 12.09.13. №730); в соответствии с Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ; Федеральным Законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в редакции от 04.06.2014 г); с учетом Федеральных стандартов спортивной подготовки по легкой атлетике (от 24.04.2013 № 220); Санитарно-эпидемиологических требований к учреждениям дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-14; Санитарно-эпидемиологических требований к учреждениям дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.1251-03; Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (от 27.12.2013 г. № 1125); Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (от 29.08.2013 г. № 1008); примерной программы спортивной подготовки по пулевой стрельбе: Пулевая стрельба. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ - М.: Советский спорт, 2005 г.

Имеет физкультурно-спортивную **направленность**:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

В программе отражены основные задачи на этапах годичного цикла тренировки, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в месячных циклах; участие в соревнованиях. Особенностью представленной программы является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну схему годичного цикла тренировки.

Программа предназначена для тренеров, ведущих учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительных группах, организации самостоятельной работы обучающихся и рассчитана на 1 год обучения.

Минимальный возраст зачисления в группы – 14 лет, максимальный не ограничен, без учета одаренности обучающихся, уровня их физического развития и подготовленности, но не имеющих медицинских противопоказаний.

Программа является основным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки по пулевой стрельбе.

Цель и задачи программы

Программа опирается на нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность государственных и не государственных образовательных учреждений и основополагающие принципы спортивной подготовки различных категорий граждан РФ.

Целью программы является оздоровление и укрепление организма, воспитание физически крепкой, психологически устойчивой личности, подготовка спортсменов и возможность их дальнейшего перехода в группы начальной подготовки;

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Основной задачей программы по пулевой стрельбе является организация самостоятельной работы обучающихся колледжа и укрепление здоровья.

В процессе спортивно-оздоровительной подготовки должны решаться следующие задачи:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- обеспечение разносторонней физической подготовки стрелков-пулевиков и формирования специальных качеств: силовой выносливости, статической выносливости, координации (движений), ловкости, скоростных способностей, равновесия, произвольного мышечного расслабления;
- освоение мер безопасности при обращении с оружием и правил поведения в местах проведения стрельб;
- изучение и освоение основных элементов техники выполнения выстрела, соединение их в единое действие;
- воспитание черт характера, необходимых стрелку-спортсмену и соответствующих нормам высокой морали, гражданской и спортивной этики;
- изучение материальной части оружия;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, участие в соревнованиях.

Актуальность.

Образовательная программа даёт возможность подготовки спортсменов для дальнейшего перехода в группы начальной подготовки и дальнейшего роста результативности в профессиональном спорте, подготовиться к тестированию по системе ВФСК ГТО и к службе в рядах вооружённых сил России. В программе предусмотрены соревновательные этапы, где обучающийся имеет возможность продемонстрировать свои умения в соответствии с желанием самоутвердиться и определить свой уровень физической подготовки. Известно, что существует большое количество обучающихся имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом. С каждым годом учебные нагрузки возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков обучающийся имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий спортом.

Особенности содержания программы

В основу отбора и систематизации материала содержания программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, практической, физической и психологической подготовки; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип вариативности даёт определённую свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи тренер может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов.

Новизна программы

Образовательный компонент программы предполагает спортивно-оздоровительную подготовку по пулевой стрельбе. Воспитательный процесс, организован через спортивно-оздоровительные мероприятия: спортивные игры (футбол, баскетбол.), физкультминутки, соревнования по ОФП (в рамках календарного плана колледжа).

Программа предполагает: индивидуальное консультирование в течение учебного года и предсоревновательную подготовку обучающихся.

Педагогическая целесообразность

Из-за специфики вида набор детей в группы начальной подготовки осуществляется с 14-15 лет. В этом возрасте они более организованы и легче входят в тренировочный процесс. Практические занятия проходят в форме тренировок. Теоретические занятия по технической и тактической подготовке, технике безопасности, идеомоторной тренировке, гигиене спорта, по анатомии, физиологии, спортивной медицине, правилам соревнований проводятся в лекционной форме.

Всё обучение строится на основе личностно-ориентированного подхода с использованием технологий личностно-ориентированного обучения (Якиманская И.С.), которые ставят в центр личность обучающегося, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий её развития, реализации её природного потенциала.

Используя технологию сотрудничества (Амонашвили Ш.А.) педагог и воспитанник совместно вырабатывают цели, содержание занятия, дают оценки полученным результатам, ищут пути исправления ошибок, если таковые имеют место.

Компьютерные технологии (использование цифровой видеокамеры) значительно повышают интерес у подростков к занятиям, т.к. дают возможность наглядно увидеть весь процесс выполнения упражнения.

Место реализации программы

Программа реализуется на базе ОГАПОУ «Белгородский индустриальный колледж». Занятия проводятся в спортивных сооружениях колледжа: стрелковом тире, спортивном зале, тренажерном зале.

Условия приема в программу

В программу принимаются подростки в возрасте 14-19 лет, желающие заниматься пулевой стрельбой, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие собеседование с педагогом.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными в группу для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях

2. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Программа предусматривает круглогодичный цикл подготовки и включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды обучения.

Наполняемость групп и режим учебно-тренировочной работы

Год обучения	этап реализации программы	Возраст для зачисления, лет	Период обучения	Наполняемость групп, чел	объем учебно-тренировочной работы в неделю, часов	продолжительность занятий, часов	Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года
1-й год	спортивно-оздоровительный	Миним. 14 лет Максим. не ограничен	1 год	Минимальная -10 Оптимальная -15 Максимальная-30	9	2	Выполнение нормативов по ОФП

Реализация программы предполагает соблюдение ряда условий:

- 1) систематичности и круглогодичности учебно-тренировочного процесса;
- 2) постоянного учета физического развития и физической подготовленности учащихся;
- 3) четкой организации и высокого качества работы тренерско-преподавательских кадров;
- 4) наличие материально-технической базы;

- стрелковый тир для занятий пулевой стрельбой;
- спортивный зал для занятий спортивными и подвижными играми;
- Спортивный инвентарь: винтовки малокалиберный, винтовки пневматические, пистолеты малокалиберные, пистолеты пневматические, щиты, малокалиберные патроны, пульки пневматические, зрительные трубы, установки Скат, компьютеры и мониторы, для ОФП и СФП футбольные мячи, секундомер, свисток, скакалки, гимнастические скамейки, блочные устройства, набивные мячи.
- Спортивная форма для обучающихся (костюмы стрелковые, ботинки стрелковые, костюмы спортивные тренировочные, кроссовки, футболки, майки, шорты) и другой инвентарь (Приложение №2)

Реализация программы предполагает следующие **формы организации деятельности обучающихся**: групповые учебно-тренировочные занятия, контрольные тесты, соревнования, теоретические занятия, восстановительные мероприятия.

В ходе учебно-тренировочного процесса решаются следующие задачи:

1. Формирование сознательного отношения к занятиям физической культурой и стойкого интереса к занятиям пулевой стрельбой.
2. Укрепление здоровья, формирование правильной осанки, закаливание организма, усвоение общих сведений о гигиене, закаливании, режиме дня, о пагубном действии вредных привычек (курение, алкоголь и другие).
3. Развитие физических качеств: силы, координации, гибкости, выносливости, формирование двигательной культуры.
4. Ознакомление и обучение основам техники видов пулевой стрельбы.
5. Обеспечение разносторонней физической подготовленности и формирование специальных качеств, определяющих успехи в пулевой стрельбе: силовой выносливости, статической выносливости, равновесия, координирования движений, ловкости.
6. Освоение мер безопасности при обращении с оружием и правил поведения в тирах на линии мишеней во время учебно-тренировочного процесса и соревнований, формирование навыков их выполнения.
7. Изучение материальной части малокалиберной или пневматической винтовки; ознакомление с открытым прицелом, усвоение правила прицеливания при выполнении выстрела.
8. Развитие умения выполнять нажим на спусковой крючок плавно, усиливая давление постепенно, без резкого ускорения движения указательного пальца.
9. Воспитание дисциплинированности и навыков самоорганизации.
10. Обучение технике пулевой стрельбы.
11. Воспитание способности к проявлению максимальных усилий в двигательном упражнении и концентрации внимания на выполнение движений
12. Обучение навыкам ОФП и СФП на основе спортивных игр, легкой атлетики (бега, прыжков в длину, метания мяча) и атлетической гимнастики.

Ожидаемые результаты:

В области воспитания:

- адаптация учащихся к жизни в социуме, его самореализация;
- развитие коммуникативных качеств;
- формирование морально-волевых качеств.

В области физического воспитания:

- потребность в здоровом и активном образе жизни;
- стремление к физическому совершенствованию;
- стремление к овладению основами техники и тактики пулевой стрельбы.

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся.

Обучающийся будет **знать**:

- О физической культуре и спорте, их значении в жизни человека.
- Меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире.
- Виды спортивного оружия.
- Характеристику, основные части малокалиберной и пневматической винтовок.

Обучающийся будет **уметь**:

- заниматься ОФП и СФП на основе спортивных игр, легкой атлетики и атлетической гимнастики: равномерный бег, спортивные и подвижные игры, настольный теннис, ходьба на лыжах, плавание, силовая подготовка, прогулки; выполнять упражнения общефизической направленности в разминке и конце тренировочных занятий; ежедневно заниматься утренней гигиенической гимнастикой (самостоятельно);
- выполнять упражнения специальной физической направленности;
- заниматься изучением и совершенствованием техники выполнения выстрела;
- владеть навыками изготовления для стрельбы «лежа» с применением упора;
- владеть навыками изготовления для стрельбы «лежа» с применением ремня;
- владеть навыками прицеливания с диоптрическим прицелом;
- владеть навыками управления спуском (плавность, «неожиданность»);
- владеть навыками дыхания;
- владеть навыками практической стрельбы:
 - на укороченных и полных дистанциях;
 - по белому листу и мишени;
 - на «кучность» и совмещение с центром.

Обучающийся сможет решать следующие практические **задачи**:

1. Спланировать собственный режим труда и отдыха.
2. Соблюдать личную гигиену.
3. Использовать простейшие виды закаливания.
4. Соблюдать меры безопасности на тренировке, дома и на улице.

Обучающийся способен проявлять следующие **отношения**:

1. Умение работать в команде.
2. Стабильное посещение занятий, дисциплинированность и трудолюбие.

По окончании учебного года уровень знаний, умений и навыков обучающихся должен соответствовать требованиям контрольных нормативов по ОФП.

Департамент внутренней и кадровой политики Белгородской области
областное государственное автономное
профессиональное образовательное учреждение
«Белгородский индустриальный колледж»

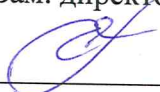
«Рассмотрено»

на заседании
педагогического совета
протокол № 1

от «31» августа 2016 г.

«Согласовано»

Зам. директора по УВР

 О.И. Ермолова

от «01» сентября 2016 г.

«Утверждаю»

Директор ОГАПОУ

«Белгородский индустриальный
колледж»

 О.А. Шаталов

от «01» сентября 2016 г.



Рабочая программа

Экологический клуб «Терра»

(дополнительное образование)

Пояснительная записка

Актуальность программы обусловлена неуклонным ростом антропогенной нагрузки на окружающую среду. Развитие цивилизации вызвало экологический кризис, но ее же дальнейшее развитие, прогресс науки, изменение самих основ природопользования и внедрение экологической культуры в массы способно обеспечить гармоничное развитие природы и общества.

Программа позволяет осознать роль исследовательской работы в практической и природоохранной экологической деятельности, освоить и закрепить основные понятия научного исследования, составить представление о методах и логике научного познания, поиска, накопления, обработки научной информации и оформления результатов исследования.

Предполагается организация работы по двум направлениям:

- 1) формирование основ экологической культуры;
- 2) овладение научными основами биологических знаний, навыками и умениями исследовательской и проектной деятельности.

Цель программы: формирование навыков организации научно-исследовательской и проектной деятельности обучающихся – воспитание экологически грамотной, гармонически развитой, творческой личности; выявление и поддержка одаренных детей.

Реализация данной цели программы опирается на следующие методологические принципы:

- принцип научности, обеспечивающий познавательное отношение обучающихся к окружающей среде и включающий рассмотрение ряда современных концепций и теорий, их интеграцию;
- аксиологический принцип, который формирует нравственное и эстетическое отношение учащихся к окружающей среде;
- деятельностный принцип, который формирует познавательные и практические умения и навыки учащихся в эколого-биологической сфере, развивает волевые и творческие качества подростков;
- междисциплинарный принцип, заключающийся в связи как между различными разделами науки экологии, рассматриваемой, в свою очередь, как часть общего биологического знания, так и в формировании межпредметного взаимодействия в комплексе современных естественнонаучных дисциплин и гуманитарного знания;
- принцип личностно-ориентированного образования, нацеленного на воспитание позитивных качеств личности, становящейся в условиях современной экологической культуры.

Задачи программы:

Воспитательные:

- сформировать качества целостной личности, ее социализация;
- привить представления о гуманном взаимодействии человека с природой;

- способствовать развитию чувства любви к природе, умения видеть и оценивать ее красоту и неповторимость;
- воспитать ответственность за все, что происходит на планете.

Обучающие:

- расширить эколого-биологические познания обучающихся, дополнить базовые знания обучающихся материалом, выходящим за рамки школьной программы;
- обучить навыкам и умениям самостоятельной исследовательской деятельности по изучению природных объектов, конкретным методикам ведения экологического исследования;
- обучить умению самостоятельно ставить перед собой цель и задачи исследования, последовательно и ответственно их выполнять, вести мониторинговые наблюдения и экспериментальную работу с живыми объектами.

Развивающие:

- стимулировать развитие естественного интереса к окружающей среде, живому миру;
- сформировать представления об окружающем нас мире как единой среде обитания, всеобщей взаимосвязи в природе, экологической культуре и разумном взаимодействии с ней, всеобщей ответственности перед природой;
- развить интерес к науке как методу познания окружающей действительности, к самостоятельной исследовательской работе в области биологии, экологии и охраны окружающей среды.

Основными формами текущего контроля знаний обучающихся являются тестирование, решение экологических задач и очная защита работы. Для тестирования применяются вопросы предметных олимпиад по экологии. Экологические задачи преимущественно взяты из учебников по экологии ВУЗов. Очная защита проектов проводится в форме презентации, причем главными оппонентами выступают другие обучающиеся.

Формы подведения итогов реализации программы:

- лекции
- семинары
- беседы
- проекты

Требования к уровню подготовки учащихся:

По окончании курса обучения учащиеся должны знать:

- основные экологические понятия, определения, законы;
- основные разделы экологии и содержание каждого раздела;
- основы проектной работы по экологии;
- конкретные методы ведения исследований эколого-биологического направления с применением современных методик;
- принципы проведения научного исследования, правила оформления его

результатов.

По окончании курса обучения учащиеся должны уметь:

- применять на практике знание экологических законов и закономерностей;
- самостоятельно проводить поэтапную работу над исследованием либо проектом по эколого-биологической тематике;
- защищать свою точку зрения, доказательно отстаивать свою правоту, вести дискуссию;
- выражать свою точку зрения в очном выступлении, презентации, тексте работы (статье, тезисах, аннотации);
- уметь оформить свою исследовательскую работу согласно общепринятым критериям.

**Департамент внутренней и кадровой политики Белгородской области
областное государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение
«Белгородский индустриальный колледж»**

на заседании
педагогического совета
протокол №1
от «31» августа 2016 года

Зам. директора по УВР

от «31» августа 2016г

Директор ОГ АПОУ
«Белгородский индустриальный
колледж» _____ О.А. Шталов
от «01» сентября 2016г.

О.А. Шаталов
от «01» сентября 2016г.

Рабочая Программа
кружка дополнительного образования
эстрадные танцы

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Хореографическое искусство всегда привлекало к себе внимание детей. Оно приобрело широкое распространение в дошкольных учреждениях, общеобразовательных школах. Хореографические отделения в школах искусств и хореографические школы показали себя на практике как перспективная форма эстетического воспитания детей и подростков, в основе, которой лежит приобщение их к хореографическому искусству. Оно обеспечивает более полное развитие индивидуальных способностей детей, и поэтому обучение в хореографических коллективах должно быть доступно значительно большему кругу детей и подростков. Они любят искусство танца и посещают занятия в течение достаточно длительного времени, проявляют настойчивость и усердие в приобретении танцевальных знаний и умений.

Используя специфические средства искусства танца, заинтересованность детей, преподаватели хореографии имеют возможность проводить большую воспитательную работу.

Современный танец в отличие от классического танца впитывает в себя все сегодняшнее, его окружающее. Он подвижен и непредсказуем и не хочет обладать какими-то правилами, канонами. Он пытается воплотить в хореографическую форму, окружающую жизнь, ее новые ритмы, новые манеры, в общем, создает новую пластику. Современные танцы с их стремительными ритмами, необычными и сложными положениями тела хорошо тренируют выносливость, вестибулярный аппарат, систему дыхания и сердце. Поэтому современный танец интересен и близок молодому поколению. «Современный танец – это самостоятельная форма искусства, где по-новому соединились движения, музыка, свет и краски, где тело действительно обрело свой полнокровный язык. Современный танец убеждает людей в том, что искусство есть продолжение жизни и постижения себя, что им может заниматься каждый, если преодолет в себе лень и страх перед незнакомым.»

Древняя индийская мудрость гласит: танец - это искусство, приносящее человеку здоровье.

1.1.Актуальность программы: В основе педагогических требований к определению содержания, методики и организационных форм занятий со студентами по хореографии лежит принцип воспитывающего обучения. Воспитание и обучение представляют неразрывное единство. Педагогический процесс строится таким образом, чтобы студенты, приобретая знания, овладевая навыками и умениями, одновременно формировали бы свое мировоззрение, приобретали лучшие взгляды и черты характера. Занятия по танцу содействуют эстетическому воспитанию студентов, оказывают положительное воздействие на их физическое развитие, способствуют росту их общей культуры, поэтому можно утверждать, что хореографическое искусство имеет богатую возможность широкого осуществления воспитательных задач. Именно поэтому очевидна актуальность и востребованность занятий хореографией. Сохранить развитие и личности. Создать дружный и сплоченный коллектив.

1.2. Цель программы - Изучение особенностей воспитания студентов искусством хореографии, поддержка и развитие современной хореографии в ОУ.

1.3. Задачи программы:

- Создание дружеского и мобильного коллектива
- Выявление и развитие творческих качеств участников;
- Развитие коммуникативных качеств;
- Приобретение и овладение навыков современного танца;
- Научиться применять современную хореографию.
- дать учащимся начальное представление о танцевальном искусстве как источнике народной мудрости,
- красоты и жизненной силы;
- привить бережное отношение к культурным традициям как своего, так и других народностей России;
- формировать и развивать исполнительско творческие навыки и умения;
- развить сферу эстетических чувств и мыслей каждого ученика;
- побудить учащихся к совершенствованию этического поведения и общения;
- выработать стремление к самостоятельному мышлению, проявлению творческой фантазии, собственной
- инициативы, желание творить вместе с учителем, а затем создавать что то своё.

Программа «Современный танец» состоит из 3-х разделов:

1. Учебно-тренировочный
2. Дисциплина - современный танец.
3. Танцевальные элементы и композиции.

Первый раздел предусматривает приобретение учащимися двигательных навыков и умений, развитие координации, формирование осанки и физических данных (шаг, гибкость). Он включает разминку по кругу и на середине, экзерсис на полу.

Второй раздел – теоретический, знакомит с общими понятиями современного танца (терминология), с его истоками и историей развития. Желательно осваивать этот материал в форме бесед и видеопросмотров, посещение конкурсов, фестивалей современного танца.

Третий раздел предполагает изучение разноплановых элементов современных танцев (эстрадный танец, джаз танец), композиций, этюдов, которые могут стать основой репертуара для сценической практики; а так же экзерсиса у станка и на середине. Содержание разделов программы предполагает вариантность использования предлагаемого материала (т.е. на каждом уроке используются задания всех разделов), выбор которого направлен на раскрытие способностей учащихся, формирование культуры поведения и общения, воспитание и реализацию творческого начала. Изложенный в программе курс ориентирован на учащихся среднего и старшего звена, рассчитан на 3 года обучения.

Реализация программы опирается на следующие принципы:

1. постепенность развития профессиональных данных у учащихся;
2. постепенность увеличения физической нагрузки и технической трудности;
3. систематичность и регулярность занятий;
4. целенаправленность учебного процесса.

ФОРМЫ И МЕТОДЫ РАБОТЫ

Основной формой учебной работы является занятие (состав группы в среднем 15 человек). Важное значение имеет также работа по подготовке учащихся к концертному выступлению, к конкурсам и фестивалям.

Основные методы работы:

1. наглядный – практический показ;
2. словесный – объяснение;
3. творческий – самостоятельное создание учащимися музыкально-двигательных образов.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Введение.

Представление о современной хореографии Цели и задачи курса. Систематичность занятий, дисциплинированность на уроке. Развитие музыкальности, координации и свободы движения, ловкости, выносливости и физической силы.

Раздел I. Учебно-тренировочный

Тема 1.1. Общеразвивающие упражнения.

Разминка по кругу: шаг с носка, шаг на п/пальцах и на пятках, галопы (лицом в круг и спиной), подскоки, лёгкий бег на п/пальцах.

Тема 1.2. Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов.

Разминка на середине: наклоны головы вперёд, назад и в стороны, повороты головы вправо-влево, круговые движения головой по полукругу, подъём плеч вверх-вниз, круговые движения плечами вперёд-назад, работа грудной клетки вперёд-назад (контракция), квадрат грудной клетки, круговые движения бёдер вправо-влево, «восьмёрка», полукруг, releve по I. II. VI позициям, подъём согнутой в колене ноги, прыжки по VI позиции, с поджатыми «разножки», из demi- plie в «звезду», stretch (стрейч) растягивание: в сторону, через бок, flat back (флэт бэк– плоская стена), наклоны: flat back и наклон к ноге: вперёд и назад, отжимание, roll (ролл – скручивание): вперёд с flat back и в сторону с demi- plie (деми плие –маленькое приседание).

Тема 1.3. Экзерсис на полу.

Экзерсис на полу направлен на расширение технических способностей учащихся. Экзерсис выработан на основе многочисленных методик гимнастических упражнений, применяемых в хореографических школах, студиях, спорте. Экзерсис на полу состоит из нескольких разделов:

1. упражнения, сидя на полу
2. лёжа на спине
3. лёжа на боку
4. лёжа на животе
5. упражнения, стоя на коленях
6. упражнения парами

Каждый из разделов имеет свои задачи, но практически через все упражнения проходит нацеленность на укрепление мышц спины, в стремлении добиться прямой осанки, вытянутости ног в коленях и стопе.

1. Задачи раздела «Упражнения, сидя на полу»:
укрепление мышц спины, постановка осанки, вытянутость ног в колене и в стопе, растяжение ахиллового сухожилия.
2. Задачи раздела «Упражнения, лёжа на спине»:
укрепление мышц брюшного пресса, выворотности бёдер.
3. Задачи раздела «Упражнения, лёжа на боку» :
развитие шпагата в сторону, выворотности бёдер.
4. Задачи раздела «Упражнения, лёжа на животе»:
развитие гибкости корпуса, укрепление мышц спины, укрепление голеностопа.
5. Задачи раздела «Упражнения, стоя на коленях»:
развитие гибкости, развитие подъёма, растяжение ахиллового сухожилия.
6. Задачи раздела «Упражнения парами»: развитие гибкости спины, укрепление мышц спины, развитие выворотности ,укрепление брюшного пресса ,растяжка.

Упражнения непременно исполняются в сопровождении музыкального инструмента и здесь важно следить за музыкальностью исполнения движений. Следование чёткой ритмической основе каждого упражнения способствует развитию музыкальности и внутренней организованности. Каждое упражнение имеет свои методические требования, они простые, но важно добиваться абсолютной точности их выполнения. Все упражнения за редким исключением исполняются по 4 раза подряд. Не рекомендуется уменьшать эту нагрузку, её можно только увеличивать, но исходя из возможностей детей – их физической подготовленности, природных данных и степени концентрации внимания. Желательно постепенно добиться непрерывности исполнения упражнений, что не должно привести к перегрузкам, т.к. упражнения следуют друг за другом с учётом смены нагрузки на различные группы мышц, при этом напряжение мышц сменяется расслаблением их.

Раздел 2. Дисциплина – современный танец.

Тема 2.1. Позиции рук и ног в современном танце.

Позиции рук в современном танце:

1. I – руки согнуты в локтях, близко к диафрагме, локти в сторону;

2. II – руки в сторону, ладони вниз;
3. III – руки вверх, ладони «смотрят» друг на друга

Позиции ног:

1. I – пятки вместе, носки врозь;
2. II- параллельная и выворотная;
3. IV – параллельная
4. VI – параллельная

Тема 2.2. Терминология современного танца.

Термины современного танца на английском языке, т.к. современный танец «пришёл» из США.

Необходимо переводить термины на русский язык в процессе обучения, объяснять их значение, характер исполнения.

Например:

1. contract – контракция (сжатие к центру, общее и изолированное)
2. bodi roll – скручивание тела
3. stretch – тянуть, растягивать
4. flex, point – сократить, вытянуть
5. flat back – плоская спина
6. skate – скольжение и т.д.

Раздел 3. Танцевальные элементы и композиции

Тема 3.1. Знакомство с джаз – танцем, эстрадным танцем.

1. Основные стили джазового танца:

1. Классический джаз (классический танец и джазовая пластика)
2. Джаз-модерн (джаз-танец и свобода пластики модерна)
3. Джаз-бит – «ритмический джаз» (чарльстон, рок-н-ролл, диско, хип-хоп, электрик-буги, фанки-джаз, бродвей - джаз).

III. Элементы эстрадного танца:

1. Slide - скольжение
2. bodi – перекат, вращение
3. gool walk – отличная прогулка
4. push away move - отталкивание
5. peek – a boo – взгляд украдкой
6. hand against wall- рука вдоль

Тема 3.2. Середина.

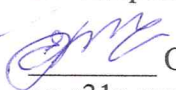
После изучения основных элементов современных танцев, преподаватель составляет различные композиции (вращения, прыжки), этюды, танцевальные постановки на основе изученной лексики.

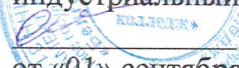
Пример:

- движения по диагонали (различные варианты шагов, поворотов и вращений с продвижением, прыжки и комбинации прыжков)
- grand battement на 90 град. И выше (на месте с переступанием вперёд, в сторону, назад с руками; с продвижением вперёд; назад – шпагат в воздухе).
- различные шпагаты на полу (с продвижением вперёд через живот, поворот на месте, с «колесом»)\
- волнообразные движения корпуса
- tour с поднятием колена en dehors и en dedans, с подменой ноги (на месте, вперёд с продвижением).

Департамент внутренней и кадровой политики Белгородской области
Областное государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение
«Белгородский индустриальный колледж»

«Рассмотрено»
на заседании
педагогического совета
протокол №1
от «31» августа 2016
года

«Согласовано»
Зам. директора по УВР
 О.И. Ермолова
от «31» августа 2016 года

«Утверждаю»
Директор ОГАПОУ
«Белгородский
индустриальный колледж»
 О.А. Шаталов
от «01» сентября 2016 г.



Рабочая Программа
Театральная студия
(дополнительное образование)

Пояснительная записка

Рабочая программа основам театрального искусства составлена на основе авторской дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе художественной направленности «Играем в жизнь».

Направлена на стабилизацию и совершенствование актёрского мастерства, изучения, закрепления и повторения уже полученных на начальных этапах актёрских навыков, знаний и умений и предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным (возможно узкоспециализированным) и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы. Также предполагает углубленное изучение содержания программы и доступ к полупрофессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что обучение актерскому мастерству обеспечивает равномерные физические, интеллектуальные и духовные нагрузки, способствует формированию физического и духовного здоровья, а так же даёт юному человеку опыт жизни в обществе, опыт взаимодействия с окружающими создавая условия для позитивно направленных самопознания, эстетического самоопределения, художественно-творческой самореализации. Основным язык театрального искусства – действие, основные видовые признаки – диалог и игра. Диалог – есть общение, а общение является для подростков ведущей психологической деятельностью. Программа предполагает обучение в группах и подгруппах, а так же и индивидуальные занятия, и опираются на практическую деятельность.

Основная направленность программы более профессиональному обучению детей актерскому мастерству, художественному чтению и подготовке конференсье, ведущих концертов, культурно-массовых мероприятий и создания спектаклей. ИОМ дает возможность более эффективной работы над развитием индивидуальных способностей детей, умения импровизировать и углубленной работы над художественными произведениями (спектаклем).

Обучение театральному искусству представляет целостную систему взаимосвязанных между собою предметов: «Техника и культура речи», «Актёрский тренинг» «Ритмопластика», «Актерское мастерство», «Работа над пьесой и спектаклем». Все тематические блоки вводятся в программу одновременно и сопровождают учащихся на протяжении всего обучения.

Цель программы:

Повышение уровня профессионального мастерства, создание условий для профессионального самоопределения обучающихся и формирование способности управления культурным пространством своего существования в процессе представления художественных произведений..

Задачи:

Образовательные:

- расширение общего и художественного кругозора;
- обучение свободному, органичному существованию на сценической площадке;
- обучение самостоятельному проведению физического тренинга и разминочного комплекса для речевого аппарата с младшей группой.

Развивающие:

- развитие живого интереса к созданию и разработке образов драматических персонажей;
- развитие нравственных представлений о долге, чести и достоинстве в контексте отношения к Отечеству, к согражданам, к семье;
- развитие диапазона управления своим поведением в ситуациях взаимодействия с другими людьми;
- Развитие художественного вкуса;
- развитие гибкости мышления, воображения и сценического внимания.

Воспитательные:

- воспитание чувства коллективизма и отношения к коллективу, как к «единому целому»;
- тренировка сенсорных способностей;
- формирование у обучающихся представлений о ценностях культурно-исторического наследия России, уважительного отношения к национальным героям и культурным представлениям российского народа;
- формирование у обучающихся уважительного отношения к традициям, культуре и языку своего народа и других народов России;
- освоение способов создания ситуаций гармоничного межличностного взаимодействия.

Отличительные особенности данной программы от уже существующих в том, что дает возможность более эффективной работы над развитием индивидуальных способностей учащихся, углубленной работы над художественными произведениями. Это группа, которая работает непосредственно над концертными и конкурсными произведениями. На учебных занятиях основное внимание уделяется подготовке обучающихся к выступлениям на концертах, игровых театрализованных программах, а так же создаются условия для профессионального самоопределения обучающихся в области театрального образования.

Ожидаемые результаты освоения программы

Учащиеся в конце года должны показать следующие **теоретические знания:**

- профессиональной терминологии;
- правил вежливости и этикета;
- развития современной драматургии;
- истории драматического театра;
- законы построения мизансцен;
- способы самоконтроля физического состояния;
- простейшие средства профилактики умственного и физического утомления;
- иметь широкий кругозор, общую культуру, интеллектуальное эстетическое развитие.

практические умения и навыки:

- владеть своим телом;
- самостоятельно делать разминки;
- овладение способами самопознания, рефлексии;
- сочетать речь с пластикой;
- владеть основами сценического мастерства;
- свободно импровизировать при общении с партнёром;
- правильно выстраивать свою роль;
- работать с реквизитом;
- освоить сценическое пространство (авансцену, задник), уметь максимально использовать пространство при выполнении этюдов;
- иметь развитую волю, чувство коллективного сотворчества, уметь трудиться и быть коммуникабельным;
- создавать образ персонажа по поставленным задачам.

Критерии оценки результатов:

- **Высокий уровень:** учащийся полностью усвоил теоретический курс программы. Может анализировать и корректировать собственное исполнение. Чувствует, контролирует и координирует своё тело. Самостоятельно распределяет сценическую площадку.
- **Средний уровень:** учащийся усвоил теоретический курс программы на 50%. Выполнение задач достигается с частичной помощью педагога. Не может самостоятельно анализировать собственное исполнение роли. Не полностью чувствует, контролирует и координирует своё тело. Испытывает незначительные затруднения при распределении сценической площадки, не совсем развито чувство партнёрства способствующего развитию актёрского профессионализма.
- **Низкий уровень:** учащийся усвоил теоретический курс программы менее на 50%. Всегда обращается за помощью к педагогу, так как не может самостоятельно анализировать собственное исполнение. Не чувствует, не контролирует и не координирует своё тело. Испытывает значительные затруднения на сценической площадке.

Форма обучения:

- ❖ Групповая (постановочные);
- ❖ по подгруппам (репетиционные);
- ❖ индивидуальная (художественное образовательное событие).

Режим занятий: 4 раза в неделю по 2 часа и индивидуальные 1 раз в неделю 1 час.

По окончании обучения у учащихся должны быть сформированы компетенции:

➤ Личностные:

внутренне осознаваемая деятельность и потребность в реализации себя в стремлении личностного саморазвития, самообразования и совершенствования своей культуры и мастерства, развития интеллектуальных способностей и знаний о традициях нравственно-этического отношения к культуре народов России, нормах национальной этики.

➤ Регулятивные:

поиск новых способов, нестандартных форм самовыражения в театральном искусстве, адекватное отношения к собственной деятельности и результатам общего труда, к умению самим проектировать маршруты индивидуального самовоспитания, развитие своих способностей.

➤ **Познавательные:**

понимание знаково – символических средств театрального искусства, стремление к самосовершенствованию.

➤ **Коммуникативные:**

умение работать в паре, выполнять различные социальные роли в группе, корректировать межличностные отношения, анализировать собственную деятельность, находить противоречия и недостатки, видеть способы и пути их преодоления.

Показатель компетенций:

70-100% - высокий уровень;

30-70% - средний;

Ниже 30% - низкий уровень.

Критерии оценки формирования компетенций:

- ❖ у учащихся сформировано внутренне осознаваемая деятельность и потребность в реализации себя в стремлении личностного саморазвития;
- ❖ овладение способами самопознания, рефлексии;
- ❖ самообразования и совершенствования своей культуры и мастерства на занятиях;
- ❖ учащиеся ведут систематическую работу по развитию интеллектуальных способностей, поиску новой научно-практической информации по вопросам теории и практики занятий актёрского мастерства;
- ❖ учащиеся имеют элементарные представления о важности морали и нравственности;
- ❖ знания о традициях нравственно-этического отношения к культуре народов России, нормах национальной этики;
- ❖ личный опыт здоровьесберегающей деятельности;
- ❖ знают о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека;
- ❖ есть опыт участия в соревновательной деятельности на городском, областном, всероссийском и международном уровне;
- ❖ освоение учащимися навыка целеполагания, поиск новых способов, нестандартных форм выражения себя в театральном искусстве;

- ❖ сформировано адекватное отношения к собственной деятельности и результатам общего труда, к умению самим проектировать маршруты индивидуального самовоспитания, развитие своих способностей;
- ❖ умение создавать условия для объединения индивидов и групп на основе общих задач и интересов;
- ❖ умение ставить цели перед собой;
- ❖ оказывать доверие людям, предъявлять к ним разумную требовательность;
- ❖ установление контакта, взаимопонимание, корректирование межличностных отношений;
- ❖ умение анализировать собственную деятельность;
- ❖ находить противоречия и недостатки в деятельности, видеть способы и пути их преодоления;
- ❖ стремление к самосовершенствованию.

Формы подведения итогов:

1. Творческие постановочные работы (участие в различных конкурсах, фестивалях, концертах).
2. Постановка спектаклей и концертных и конкурсных программ.
3. Зачётные занятия, мониторинги, открытые показы, контрольные занятия, класс-концерты с целью реальной и объективной оценки знаний, навыков и умений, полученных за учебный период (этап обучения в конце года, квартала).
4. Проверочные задания (творческие).
5. Метод педагогических наблюдений в течении года.

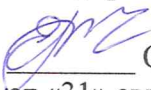
Средства контроля

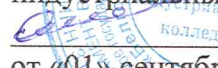
Контроль за освоением дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Играем в жизнь» проводится в соответствии с мониторингом качества обучения по образовательным программам и включает в себя следующие формы:

- **вводная диагностика:**
- с 1 по 15 сентября;
- **промежуточная аттестация** уровня обученности по программе за полугодие — с 15 по 25 декабря;
- **аттестация** уровня обученности по программе за учебный год - с 10 по 20 июня;

Департамент внутренней и кадровой политики Белгородской области
Областное государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение
«Белгородский индустриальный колледж»

«Рассмотрено»
на заседании
педагогического совета
протокол №1
от «31» августа 2016
года

«Согласовано»
Зам. директора по УВР
 О.И. Ермолова
от «31» августа 2016 года

«Утверждаю»
Директор ОГАПОУ
«Белгородский
индустриальный колледж»
 О.А. Шаталов
от «01» сентября 2016 г.



Рабочая Программа
Вокальная студия
(дополнительное образование)

Пояснительная записка

Данная программа представляет собой курс занятий со студентами ОГАПОУ «Белгородского индустриального колледжа» в системе дополнительного образования.

Основы массового музыкального воспитания и образования закладываются еще в дошкольных учреждениях. Это начало долгого пути художественного воспитания и образования подрастающего поколения. Основопологающей мыслью всей системы музыкального образования является формирование музыкальной культуры, как части всей духовной культуры человека. С первых шагов Музыка входит в наш мир как часть духовной культуры человечества, соединенная тысячами нитей с литературой, изобразительным искусством, пластикой, где понятие художественного образа целостно, как целостно восприятие нами окружающего мира. В нем все имеет свой язык, обращенный к чувствам, разуму, душе и сердцу человека. Восприятие искусства через пение – важный элемент в его эстетическом развитии. Пение всегда отражало общественное бытие, мысли и чувства, самые личные переживания человека. Смысл музыкальных занятий не только в овладении музыкальной культурой восприятия и эмоционально-смыслового анализа музыкального произведения, а в выразительном личностном прочтении и исполнении этого произведения. Помочь студенту понять, пережить, прочувствовать и дать собственную интерпретацию музыкальному произведению – вот главная задача педагога – музыканта.

К способам активного участия в области художественного творчества несомненно принадлежит пение (сольное, пение в ансамбле, хоровое). Процесс воссоздания художественного образа в певческой деятельности обусловлен двумя задачами: понять произведение, как понимал его сам автор; включить это произведение в круг своего понимания.

Важна в этом процессе и художественная «критика». Студенту необходимо помочь по достоинству оценить то или иное музыкальное произведение. А это невозможно без постоянного расширения кругозора, без воспитания художественного вкуса.

Как сформировать у студентов художественную восприимчивость к подлинно ценной музыке; научить их видеть, понимать, ценить красоту и талант истинных мастеров искусства, как воспитать у них художественный вкус.

Занятия в системе дополнительного образования открывают широкие возможности для решения этих задач.

Привлечение студентов к многообразной деятельности, обусловленной спецификой вокального искусства, открывает большие возможности для многостороннего развития их способностей.

Занятия в вокальном коллективе требуют от его участников вдумчивого анализа исполняемого музыкального произведения, проникновения в его художественный замысел. Занятия помогают формированию у студентов

правильных идейно-эстетических оценок произведений искусства, отражающих различные стороны нашей жизни.

В вокальном кружке, работающем первый год, главное внимание уделяется созданию коллектива, расширению общего художественного кругозора студентов и практическому знакомству их с элементами вокальной техники, формированию певческих навыков (в работе над несложными музыкальными произведениями).

Направленность программы:

- 1.Создание условий для развития личности студента.
- 2.Развитие мотивации личности студента к познанию и творчеству.
- 3.Обеспечение психологического комфорта и эмоционального благополучия студентов.
- 4.Приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям.
- 5.Профилактика асоциального поведения студентов.
- 6.Создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности студента, ее интеграции в систему мировой и отечественной культуры.
- 7.Интеллектуальное и духовное развитие личности студента.
- 8.Укрепление психического и физического развития студентов.
- 9.Взаимодействие педагога дополнительного образования с семьями студентов.

Разработка данной общеразвивающей дополнительной программы обеспечивает занятость студентов творческими видами деятельности, что чрезвычайно актуально в связи с существующими в студенческой среде социальными проблемами.

Цель дополнительной общеразвивающей программы

- развитие музыкально-песенного искусства как средства эстетизации и повышения творческого потенциала студенческой молодежи в социально-культурной деятельности;
- приобщение студентов к музыкальному искусству, пробуждение в них эстетических и нравственных чувств, рожденных художественными произведениями;

Задачи дополнительной образовательной программы:

- развитие у студентов потребности общения с искусством в повседневной жизни, формирование творческих навыков и умений;
- активизация воспитательной работы в студенческой среде на основе приобщения молодых исполнителей к лучшим образцам музыкальной отечественной культуры;
- выявление вокально одаренных студентов, авторов, создающих собственные песни, формирование стабильных творческих коллективов;

-организационно-педагогическая поддержка музыкально-творческой деятельности; создание среды творческого общения студенческой молодежи;

Сроки реализации программы:

Данная дополнительная общеобразовательная программа рассчитана на 3-хгоди́чный курс обучения для студентов всех специальностей колледжа.

Формы занятий:

- индивидуальные занятия с солистами;
- подгрупповые занятия с дуэтами, трио;
- подгрупповые занятия с ансамблем;
- видеопросмотры выступлений и их анализ;
- совместный просмотр музыкальных спектаклей, концертов;

Ожидаемым результатом занятий с вокальными коллективами является:

- психологическая и техническая готовность студентов к публичным выступлениям;
- способность применить полученные музыкальные знания, умения и навыки вне жизни колледжа;

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- участие вокальных коллективов во внутриколледжных мероприятиях;
- выступление студентов на городских, районных, областных смотрах, конкурсах, фестивалях;
- шефская работа с приютом, детским домом, школами города в рамках волонтерского движения;

Методическое обеспечение программы

Основные приемы и методы работы:

Практические певческие упражнения на:

- развитие звуковысотного слуха, ладового чувства, ритмического чувства; расширение певческого диапазона;
- развитие певческих навыков: формирование у студентов правильной певческой установки, формирование правильного дыхания, грамотного звукообразования и звукоформирования, хорошей певческой дикции.
- формирование и развитие навыков сольного пения, пения в ансамбле, развитие гармонического слуха, умения держать строй, т.е. чисто интонировать свою партию и слышать партию других голосов.

Наглядность: слуховая и зрительная. (демонстрация музыки в записи или в живом исполнении; схемы, таблицы, рисунки, карточки для распеваний).

Технические средства обучения: звукоусиливающая аппаратура (проводные и радиомикрофоны, усилительные колонки, компьютер, микшерный пульт), фонограммы - минус и фонограммы - плюс на электронных носителях.
Музыкальные инструменты : гитара ; синтезатор.

Содержание музыкального образования на вокальных занятиях.

-певческие умения и навыки, теоретические знания из области вокального искусства.

-все виды художественной деятельности: восприятие, исполнение, художественный анализ, импровизация, творчество.

-основные сферы художественного творчества: классическая вокальная музыка, популярная музыка, эстрадная песня, бардовская песня.

Критерии выбора музыкального репертуара.

- художественная ценность музыкального произведения;

- наличие в певческом репертуаре произведений разных жанров, музыкальных стилей и направлений (аранжировки русских народных песен, лучшие образцы вокальной классики, бардовские песни, популярные эстрадные песни, джазовая вокальная музыка и т.д.);

- воспитательная направленность песен (обязательное включение в репертуар песен о России, о Белгородском крае, патриотические песни о войне, вокальные произведения православно-духовного содержания).