

Санкт-Петербургское
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Малоохтинский колледж

Программа
работы подразделения СТАДИОН
в Малоохтинском колледже
на 2016 -2017 учебный год

Разработчик: Селезенева Ю.Ю.,
руководитель физического воспитания

2016 г.

Содержание

Пояснительная записка.....	3
1. Цели и задачи.....	4
2. Формы и методы.....	4
3. Ожидаемые результаты.....	5
4. Формы подведения итогов реализации образовательной программы.....	5
5. Недельный план работы спортивных секций в колледже.....	6
8. Календарь спортивно-массовых мероприятий на 2016 – 2017 учебный год.....	7
9. Календарь соревнований на первенство 58 и 59 спартакиад «Юность России» на 2016 – 2017 учебный год.....	8

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программы для образовательных учреждений опираются на нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность государственных и негосударственных образовательных учреждений и основополагающие принципы спортивной подготовки различных категорий граждан РФ.

Программа секций рассчитана на учащихся в возрасте от 16 до 20 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. (Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий).

Содержание учебно-тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей обучающихся.

Основой тренировочного процесса являются развитие физических качеств человека: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость.

Занятия общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

1. Цели и задачи.

Цель программы: развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков, подготовка спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

а) образовательные:

- получение знаний и усвоение правил игры;
- овладение основным арсеналом технических приемов и тактическими действиями;
- приобретение опыта участия в соревнованиях;
- усвоение элементарных знаний по личной гигиене;
- всесторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием быстроты, ловкости, координации движений, скоростно-силовых качеств и общей выносливости;

в) развивающие:

- развитие самодисциплины и самоконтроля;
- развитие волевых качеств спортсмена;
- повышение общего уровня культуры;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- физическое совершенствование;
- расширение спортивного кругозора студентов;

с) воспитательные:

- воспитание патриотизма и трудолюбия;
- ориентация на общечеловеческие ценности и поведение в соответствии с морально-эстетическими нормами и правилами;
- воспитание чувства коллективизма, чувства личной ответственности.

2. Формы и методы, используемые для организации учебного процесса:

- методы обучения: практический, словесный, наглядного восприятия;
- способы выполнения упражнений: одновременный, поточный, поочередный;
- формы организации занятий: фронтальный, групповой, индивидуальный, соревновательный.

В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов воспитанников, участие внутри коллежских и городских соревнованиях. Запланированы воспитательные задачи: приучение к сознательной дисциплине, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.

Учитель физической культуры, реализующий данную программу, ориентирует свою деятельность на такие важные компоненты как: воспитание моральных и волевых качеств; формирование гуманистических отношений; приобретение опыта общения; формирование потребности и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями; воспитание целостной ориентации на физическое и духовное совершенствование личности.

Форма подведения итогов: начальная, промежуточная, итоговая. Ведение журнала посещения секция и оценки результатов.

3. Ожидаемые результаты:

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

Знать

- состояние и развитие спорта в России
- основы правил соревнований по выбранному виду спорта
- основы техники и тактики игры
- основы технической и тактической подготовки
- спортивную терминологию
- основные приемы закаливания

Уметь

- выполнять технические приемы в выбранной спортивной игре
- использовать приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.

Развить качества личности

- воспитать стремление к здоровому образу жизни
- повысить общую и специальную выносливость учащихся
- развить коммуникабельность учащихся, умение работать и жить в коллективе
- развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родному колледжу, к городу, стране.

4. Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования городского масштабов.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 раза в год.

Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре- октябре и перед началом летней серии игр – в апреле – мае.

Формы и способы фиксации результатов:

- дневник достижений учащихся;
- протоколы контрольных тестов и упражнений;
- учет и анализ результатов игровой деятельности за период обучения.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

5. Недельный план работы спортивных секций в колледже.

Дни недели	Секция	Время	Аудитория	Ответственный
Понедельник	Баскетбол Стритбол	15.30-17.30	Спортзал	Селезенева Ю.Ю.
Вторник	Мини-футбол	16.20-18.00	Футбольное поле	Грибанов С.А.
	Занятия на тренажерах ОФП	16.20-18.00	Тренажерный зал	Селезенева Ю.Ю.
Среда	Рукопашный бой	16.20-18.00	Спортзал	Грибанов С.А.
	Настольный теннис	16.20-17.20	Спортзал	Селезенева Ю.Ю.
Четверг	Волейбол	16.20-18.00	Спортзал	Селезенева Ю.Ю.
Пятница	Занятия на тренажерах ОФП	16.20-18.00	Тренажерный зал	Селезенева Ю.Ю.
	Занятия на тренажерах Преподаватели колледжа	15.30-17.00	Тренажерный зал	Грибанов С.А.

**6. КАЛЕНДАРЬ
СПОРТИВНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ВИДАМ СПОРТА
на 2016 – 2017 учебный год**

№ п.п.	ВИД ПРОГРАММЫ	СРОКИ ПРОВЕД.	МЕСТО ПРОВ.	ОТВЕТСТВЕННЫЕ
1.	Всероссийский день бега «Кросс нации»	сентябрь	Дворцова площадь	Селезенева Ю.Ю. Грибанов С.А.
2.	Турнир МК по Шашкам	13 сентября	Спорт.зал	Селезенева Ю.Ю.
3.	Турнир МК по Шахматам	16 сентября	Спорт.зал	Грибанов С.А.
4.	Осенний легкоатлетический кросс	19 сентября	Спортивная площадка	Селезенева Ю.Ю. Пономарева Р.А.
5.	Турнир по мини-футболу (юноши)	С 19 по 30 сентября	Спортивная площадка	Селезенева Ю.Ю. Грибанов С.А.
6.	Спортивно-массовое мероприятие «Моя команда» для учащихся 1 курса	22 сентября	Спортивная площадка	Селезенева Ю.Ю. Пономарева Р.А.
7.	Турнир по мини-футболу посвященный празднику «День учителя» между командой МК и приглашенных команд трех школ	4 октября	Спортивная площадка	Селезенева Ю.Ю. Грибанов С.А. Пономарева Р.А.
8.	Товарищеская встреча по мини-футболу между 1 и 2 курсами	11 октября	Спортивная площадка	Селезенева Ю.Ю. Грибанов С.А.
9.	Спортивный праздник «День здоровья»	октябрь	Спортивная площадка	Селезенева Ю.Ю. Грибанов С.А.
10.	Стритбол. Турнир МК (юноши)	ноябрь	Спорт. зал	Селезенева Ю.Ю.
11.	Спортивный праздник «Готов к ГТО» с участием преподавателей колледжа	ноябрь	Спортивный зал	Грибанов С.А. Пономарева Р.А.
12.	Товарищ. встреча по стритболу между 1 и 2 курсами	ноябрь	Спортивный зал	Селезенева Ю.Ю. Пономарева Р.А.
13.	Товарищеская встреча по баскетболу между сборными I и II курса	декабрь	Спортивный зал	Селезенева Ю.Ю. Пономарева Р.А.
14.	Соревнования по гиревому спорту. Отбор сильнейших спортсменов для участия в городских соревнованиях.	декабрь	Спортивный зал	Селезенева Ю.Ю. Грибанов С.А.
15.	Турнир по волейболу между группами колледжа	январь-февраль	Спортивный зал	Селезенева Ю.Ю. Грибанов С.А.
16.	Общеколледжная утренняя зарядка «Просыпайся вместе с нами»	февраль	Спортивный зал	Пономарева Р.А.
17.	Товарищеская встреча по волейболу между 1 и 2 курсами.	февраль	Спортивный зал	Селезенева Ю.Ю. Грибанов С.А.
18.	Прохождение испытаний по сдаче норм ГТО	февраль – март	Спортивный зал	Селезенева Ю.Ю. Грибанов С.А.
19.	Товарищеская встреча по волейболу между преподавателями и студентами	Март	Спортивный зал	Пономарева Р.А. Селезенева Ю.Ю.
20.	Настольный теннис (юноши, девушки). Турнир МК.	февраль – март	Спортивный зал	Селезенева Ю.Ю. Грибанов С.А.
21.	Товарищеская встреча по настольному теннису между командами преподавателей и студентов	март	Спортивный зал	Селезенева Ю.Ю. Пономарева Р.А.
22.	Смотр физической подготовленности учащейся молодежи	апрель	Спортивная площадка	Селезенева Ю.Ю. Пономарева Р.А.

23.	«Мой рекорд – МОЯ ПОБЕДА!»	апрель-май	Спортивная площадка	Селезенева Ю.Ю. Грибанов С.А.
24.	Летнее троеборье	май	Спортивная площадка	Селезенева Ю.Ю. Пономарева Р.А.
25.	Товарищеская встреча по футболу между командами 1 и 2 курсами	июнь	Спортивная площадка	Грибанов С.А.

7. Календарь соревнований на первенство спартакиады «Юность России» на 2016 – 2017 учебный год, в которых будут принимать участие сборные команды Малоохтинского колледжа.

58-ая спартакиада (2016 – 2017 учебный год)

№ п.п.	Виды спорта и программ	Группа	сроки проведения	Место проведения (спортивная база ОУ)
1.	ШАШКИ (девушки)	2	14.09.2016г.	Электромашиностроительного колледжа (2), ул.Варшавская, д.7.
2.	ШАХМАТЫ (юноши)	2	16.09.2016г.	Электромашиностроительного колледжа (2), ул.Варшавская, д.7.
3.	ОСЕННИЙ Л/А/ КРОСС (смешанные команды)	2	23.09.2016г.	ИСПЛ №116, пр.Нар. Ополчения, д.155, Парк «Александрино»
4.	МИНИ-ФУТБОЛ (юноши)	2	19.10.2016	уточняется
5.	Силовое двоеборье ГТО (пресс, прыжок с места)	2	Ноябрь 2016	уточняется
6.	ГИРЕВОЙ СПОРТ (юноши)	2	Декабрь 2016	Технический колледж (127)

59-ая спартакиада (2016 – 2017 учебный год)

7.	ВОЛЕЙБОЛ (юноши и девушки)	2	февраль 2017	уточняется
8.	ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ (смешанные команды)	2	февраль 2017	Лыжная база – аренда (ЭК-40)
9.	ПЛАВАНИЕ (смешанные команды)	2	март 2017 г.	Бассейн - аренда
10.	НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС (юноши и девушки)	2	Март 2017 г.	уточняется
11.	СТРИТБОЛ (юноши)	2	Ноябрь 2016	уточняется
12.	Скакалка (девушки)	2	Апрель 2017 г.	уточняется
13.	ЛЕТНЕЕ ТРОЕБОРЬЕ (допускаются смешанные команды)	1-3	Май 2017 г.	Стадион- аренда