

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ  
БАШКОРТОСТАН  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СТЕРЛИТАМАКСКИЙ КОЛЛЕДЖ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, УПРАВЛЕНИЯ И СЕРВИСА

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАПОУ СКФКУиС

М.Б.Мусакаев



ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ КРУЖКОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«5 ЭЛЕМЕНТОВ»

Разработчик: преподаватель, Вахитова Д.Л.

Стерлитамак, 2022

## 1. Пояснительная записка

Спортивный педагог - специалист, работающий в сфере физической культуры и спорта. Выполняет функции педагога по физической культуре в образовательных учреждениях, тренера по избранному виду спорта, инструктора по фитнесу, инструктора по избранному виду спорта, преподавателя физического воспитания, преподавателя спортивных и теоретических дисциплин в высших учебных заведениях.

Педагогическая характеристика деятельности спортивного педагога рассматривается через ряд понятий: виды профессиональной деятельности; функциональные компоненты, этапы осуществления деятельности в учебно-воспитательном процессе. Кроме этого, через формы деятельности спортивного педагога, профессиональные способности, оценку продуктивной деятельности, специфические особенности деятельности спортивных педагогов.

Цель программы – сформировать представление о деятельности преподавателя по физической культуре

Поставленная цель предполагает решение следующих задач:

- содействие укреплению здоровья, закаливанию и разностороннему физическому развитию школьников;
- создать представление о физических качествах школьника;
- научить составлять комплексы упражнений для развития физических качеств;
- выявление интересов детей к отдельным видам спорта, привлечение учащихся к систематическим занятиям физическими упражнениями, пропаганда и популяризация спорта.

Программа «5 элементов» (направление «Спортивная педагогика») предназначена для учащихся 5-9 классов. Срок реализации программы – 7 дней. Количество рекомендуемых занятий: 7 раз в неделю. Продолжительность занятия – 1 час. Количество занятий: 16. Форма занятий – групповая. Формат занятий – очный. Категория (категории) обучающихся,

для которой Программа каникулярной смены актуальна: для детей, проявившие выдающиеся способности – лиц, определяемых в соответствии с Правилами выявления детей, проявивших выдающиеся способности, и сопровождения их дальнейшего развития, утвержденными постановлением Правительства Российской Федерации от 17 ноября 2015 года № 1239.

Планируемые результаты:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию в области сохранения и укрепления здоровья,
- умение составлять базовые комплексы упражнений для развития физических качеств;
- умение осуществлять и контролировать двигательную активность в течение дня.

## 2. Содержание программы

### 1. Учебный (тематический) план

Учебный (тематический) план					
№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
1.	Введение	2	2	-	-
2.	Понятие «Спортивная педагогика»	2	1	1	Тест
3.	Физические качества человека и их развитие	3	1	2	Текущий контроль
4.	Предварительные исследования, разработка и проведение упражнений для развития быстроты и ловкости	3	1	2	Текущий контроль
5.	Предварительные исследования, разработка и проведение упражнений для развития гибкости.	2	1	1	Текущий контроль
6.	Предварительные исследования, разработка и проведение упражнений для развития силы	2	1	1	Текущий контроль
7.	Предварительные исследования, разработка и проведение упражнений для развития выносливости	2	1	1	Текущий контроль
	Итого	16	8	8	

## **2. Содержание учебного (тематического) плана**

Введение – 1 ч.

Инструктаж по ТБ. Техника безопасности и охрана труда при работе в спортивных организациях.

Понятие «Спортивная педагогика» - 2 ч.

Цели и задачи занятий по программе «5 элементов». Основные понятия и термины в спортивной педагогике. Посещение спортивной организации

Физические качества человека и их развитие – 3 ч

Определение физического качества, физических способностей; сенситивные периоды развития школьников, индивидуальная одаренность и ее влияние на результат.

Предварительные исследования, разработка и проведение упражнений для развития быстроты и ловкости – 3 ч.

Определение уровня развития быстроты и ловкости. Принципы построения спортивной тренировки по развитию данных качеств. Методы и средства для развития быстроты и ловкости. Виды спорта с преобладанием данных физических качеств

Предварительные исследования, разработка и проведение упражнений для развития гибкости – 2 ч.

Определение уровня развития гибкости. Принципы построения спортивной тренировки по развитию данного качества. Методы и средства для развития гибкости. Виды спорта с преобладанием данного физического качества.

Предварительные исследования, разработка и проведение упражнений для развития силы – 2 ч.

Определение уровня развития силы. Принципы построения спортивной тренировки по развитию данного качества. Методы и средства для развития гибкости. Виды спорта с преобладанием данного физического качества.

Предварительные исследования, разработка и проведение упражнений для развития выносливости – 2 ч.

Определение уровня развития выносливости. Принципы построения спортивной тренировки по развитию данного качества. Методы и средства для развития выносливости. Виды спорта с преобладанием данного физического качества.

### **3. Формы контроля и оценочные материалы**

Для оценки результативности программы применяются входящий и промежуточный виды контроля, аттестация по итогам освоения образовательной программы.

Входящая диагностика осуществляется при комплектовании группы. Цель - определить исходный уровень знаний учащихся, определить формы и методы работы с учащимися. Формы оценки – тестирование.

Промежуточный контроль осуществляется после изучения каждого раздела. Форма проведения – выполнение практических работ.

### **4. Организационно-педагогические условия реализации Программы**

#### **1. Материально-технические условия реализации Программы**

Освоение программы «5 элементов» (направление «Спортивная педагогика») предполагает использование следующего материально-технического обеспечения: Мультимедийная аудитория, состоящая из интегрированных инженерных систем с единой системой управления, оснащенная современными средствами воспроизведения и визуализации видео и аудио информации, получения и передачи электронных документов. Типовая комплектация мультимедийной аудитории состоит из: мультимедийного проектора, автоматизированного проекционного экрана, акустической системы, персональный компьютер (с техническими характеристиками не ниже Intel Core i3-2100, DDR3 4096Mb, 500Gb), конференц-микрофон, беспроводной микрофон, блок управления оборудованием, интерфейсы подключения: USB, audio, HDMI.

Мультимедийная аудитория также оснащена широкополосным доступом в сеть интернет. Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение.

## **2. Учебно-методическое и информационное обеспечение Программы**

### **Литература:**

1.«Творчество тренера» Деркач А.А. «Физическая культура и спорт» М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. – 687 с.

2. А.А. Сидоров, Б.В. Иванюженков, А.А. Карелин, В.В. Нелюбин. Педагогика спорта: Учеб. для студентов вузов. — М.: Дрофа, 2000. — 320 с: ил., 8 л. цв. вкл.

### **Перечень программного обеспечения:**

MicrosoftOffice 365.

## **5. Приложения к Программе**

### **План-график проведения мероприятий каникулярной профориентационной школы**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Дата, количество часов						
		22.08	23.08	24.08	25.08	26.08	27.08	28.08
1.	Введение	2						
2.	Понятие «Спортивная педагогика»		2					
3.	Физические качества человека и их развитие			3				
4.	Предварительные исследования, разработка и проведение упражнений для развития быстроты и ловкости				3			
5.	Предварительные исследования, разработка и проведение упражнений для развития гибкости.					2		
6.	Предварительные исследования,						2	

	разработка и проведение для упражнений для развития силы							
7.	Предварительные исследования, разработка и проведение для упражнений для развития выносливости							2