

**Утверждаю**

Директор ГБОУ ПОО «ЗТТиЭ»

\_\_\_\_\_ М.Н. Пономарёва

**РАБОЧАЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Спартанец»**

Творческая студенческая лаборатория  
профессиональной направленности

Направление деятельности:  
«физкультурно-спортивная»

---

Возраст обучающихся: 15-18 лет

Срок реализации программы: 1 год (80 часов)

Автор программы: Лихачев Е.С.,  
преподаватель высшей категории

## СОДЕРЖАНИЕ

1.Общая характеристика рабочей дополнительной общеразвивающей программы «Спартанец»	3
2. Структура и содержание дополнительной общеразвивающей программы «Спартанец»	5
3. Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы «Спартанец»	7
4. Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы «Спартанец»	8

## 1. Общая характеристика рабочей дополнительной общеразвивающей программы «Спартанец»

### **Актуальность и сущность программы.**

Программа построена с учетом личностных потребностей обучающихся в физкультурно-спортивной деятельности. Занятия в творческом физкультурно-спортивном объединении, способствуют расширению кругозора обучающихся, прививают им спортивные навыки, воспитывают нравственные устои, устойчивый интерес к спортивной деятельности.

Программа рассчитана для студентов 1-3 курсов общеобразовательного отделения техникума. Занятия проводятся три раза в неделю по три часа.

### **Цели:**

- удовлетворение постоянно изменяющихся потребностей и запросов обучающихся;
- создание возможностей спортивного развития у обучающихся;
- воспитание интереса к занятию спортом

### **Задачи:**

**Познавательная:** развить практический интерес у студентов к истории спорта

**Развивающая:** стимулировать и развивать командную соревновательную работу у обучающихся;

**Мотивационная:** создать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности и сотрудничества, включая спортивную деятельность;

**Обучающая:** сформировать специальные знания, умения, навыки по различным видам спорта;

**Эстетическая:** воспитать аккуратность, опрятность, культуру поведения;

**Оздоровительная:** формирование здорового образа жизни.

**Методы:** для решения поставленной задачи на занятиях используются следующие методы обучения:

- метод организации учебно-познавательной деятельности «Словесный рассказ, беседа, диалог, наглядная демонстрация».
- практическое выполнение упражнений.
- проблемы поисковой деятельности индивидуальной траектории развития спортивного мастерства.

**Ожидаемый конечный результат:**

- должен быть развит спортивный интерес и улучшенные спортивные результаты;
- снятие психологического барьера боязни перед новым, неизвестным;
- существенное повышение спортивных возможностей обучающимися, благодаря использованию системы тренировок.

Обучающиеся в течение обучения на занятиях тренируются различными видами спорта, принимают участия в городских, региональных и областных соревнованиях.

## 2. Структура и содержание дополнительной общеразвивающей программы «Спартанец»

### Количество часов на освоение программы:

Максимальная нагрузка обучающегося 130 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 80 часов.

Из них:

— 21 час теоретические занятия;

— 59 часа практические занятия.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа по вторникам.

Самостоятельная работа обучающегося 50 часов.

### . Структура и содержание дополнительной общеразвивающей программы «Спартанец»

#### 2.1. Объем и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	130
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	80
в том числе:	
практические занятия	76
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	50

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Тема	Общее количество часов	Теория	Практика
1	2	3	4	5
1.	Вводное занятие. Цели и задачи программы. История спарты. Основы безопасности при занятиях спортом	1	1	
2	Развитие и совершенствование ловкости и быстроты	6		6
3.	Развитие и совершенствование силы	6		6
4.	Развитие и совершенствование гибкости	3		3
5.	Развитие и совершенствование выносливости	9		9
6.	Развитие и совершенствование умений и навыков при занятиях русскими народными играми: «лапта», «городки», «игры с мячом», «Белояр»	12	3	9

7.	Развитие и совершенствование умений и навыков при занятии гимнастикой	3		3
8.	Развитие и совершенствование умений и навыков при занятии спортивными играми	12		12
	Развитие и совершенствование умений и навыков при занятии лёгкой атлетикой	20		20
4.	Участие в соревновательной деятельности.	8		8
	<b>ИТОГО:</b>	<b>80</b>	<b>4</b>	<b>76</b>

### 2.3 Количество часов по плану ГБОУ ПОО «ЗТТиЭ»

Первое полугодие	Часы	Второе полугодие	Часы
1. сентябрь	4	5. январь	8
2. октябрь	10	6. февраль	10
3. ноябрь	10	7. март	10
4. декабрь	10	8. апрель	10
		9. май	8
		<b>Итого:</b>	<b>80 час</b>

Занятия проводятся по вторникам с 15.00-17.00 (2 часа в неделю).

### 3. Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы

Спортивный зал, тренажерный зал, стадион

Тренажеры