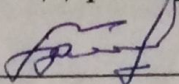


Утверждаю

Директора ГБПОУ СМПК

 Л. Х. Баймуратов

## **ПОЛОЖЕНИЯ организации спортивной секции.**

### **1. Общие положения**

1.1. Спортивная секция – это дополнительное учебно-воспитательное подразделение колледжа.

1.2. Задачей спортивной секции является организация физического воспитания студентов с целью укрепления здоровья, привития навыков здорового образа жизни, достижения спортивного мастерства.

1.3. Общее руководство спортивной секцией осуществляется руководителем физвоспитания. Непосредственное руководство осуществляется тренером.

1.4. Тренерская работа включает в себя:

- разработку методических документов для организации занятий по виду спорта;
- проведение тренировочного процесса и соревнований;
- проведение воспитательной работы;
- ведение организационной работы по привлечению студентов к спортивным занятиям;
- организацию мер для безопасности занятий в секции;
- подготовку заявок на приобретение спортивных реквизитов и составление сметы расходов секции на текущий учебный год и на перспективу.

### **2. Основные требования к условиям занятий**

2.1. Размер помещения для проведения занятий, его обустройство, освещенность, температура воздуха, должны соответствовать по проведению занятий и соревнований, а также требованиям СанПин и пожарной безопасности.

2.2. Помещение для занятий должно быть оснащено необходимым реквизитом (инвентарем, конструкциями, приспособлениями) по составу и количеству в соответствии с методическими указаниями.

2.3. Время проведения занятий должно быть максимально удобным для студентов.

2.4. Количество занимающихся студентов должно составлять не менее 15 человек.

### 3. Требования к документации

3.1. Программа занятий спортивной секции должна содержать:

- правила проведения занятий
- цель занятий
- пояснения к работе
- перечень оснащения места проведения занятий

3.2. Спортивная секция должна иметь методический стенд, который включает в себя:

- график работы секции;
- календарь спортивных мероприятий;
- положения о спортивных мероприятиях;
- правила соревнований по виду спорта;
- краткие методические советы спортсмену;
- спортивные новости по виду спорта

3.3. В секции заводится журнал «Журнал учета работы секции», в котором присутствуют следующие разделы:

- наименование секции;
- график работы секции;
- руководитель спортивной секции и его помощники;
- список занимающихся в секции;
- учет посещения секции студентами;
- дата и краткое содержание занятий;
- учет проведения инструктажа по ТБ студентов;

- творческие достижения занимающихся в секции;

- годовой отчет о проведенной работе

#### 4. Организационно-просветительская работа

4.1. Проводятся устные беседы со студентами

4.2. Размещаются рекламные плакаты по виду спорта

4.3. Разрабатываются красочные афиши о проведении спортивных мероприятий

4.4. Организуются показательные соревнования и выступления

4.5. О работе секции публикуется информация на доске объявлений, в периодической печати, на телевидении и в интернете.

#### 5. Ответственность

5.1. На руководителе секции лежит ответственность за безопасность студентов, за порядок на занятиях и при проведении спортивных мероприятий.

5.2. Руководитель секции отвечает за правильное использование помещения и спортивного инвентаря, следит за его состоянием.

# Список спортивных секций по видам спорта

## Сибайского многопрофильного профессионального колледжа

1. Волейбол - 28 студентов (13-девушек)
2. Легкая атлетика – 16 студентов
3. Настольный теннис – 8 студентов
4. Баскетбол – 18 студентов
5. Шахматы, шашки – 20 студентов
6. Тренажерный зал – 12 студентов
7. Лыжи – 14 студентов
8. Футбол – 14 студентов
9. Стрельба – 12 студентов
10. Занимающиеся в городе - 82

Общее количество: 224 студентов

Утверждаю  
Зам.директора по УМР  
Н.А. Юсубалиева  
«  »    20   г.

### ТЕМАТИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ ПО ГИРЕВОМУ СПОРТУ

| №             | Наименование<br>тема          | Кол-во<br>часов | Требование к уровню<br>подготовки  |
|---------------|-------------------------------|-----------------|------------------------------------|
| 1             | Жим гири левой рукой и правой | 10              | Уметь выполнять                    |
| 2             | Толчок двух гирь от груди     | 10              | Уметь выполнять                    |
| 3             | Рывок гири одной рукой        | 10              | Уметь выполнять                    |
| 4             | Жонглирование                 | 10              | Уметь выполнять                    |
| 5             | Темповой жим                  | 10              | Уметь выполнять                    |
| 6             | Рывок правой                  | 10              | Уметь выполнять                    |
| 7             | Рывок левой                   | 10              | Уметь выполнять                    |
| 8             | ОФП                           | 10              | Выполнять медленно с<br>интервалом |
| 9             | Кардио разминка               | 32              | Постепенно увеличивать<br>скорость |
| 10            | Силовая тренировка            | 10              | Выполнять медленно с<br>интервалом |
| 11            | Участие в соревнованиях       | 6               | Уметь выполнять                    |
| <b>ИТОГО:</b> |                               | <b>128</b>      | Уметь выполнять                    |

Тренер по гиревому спорту Е.М.Хамидуллина

Утверждаю  
Зам.директора по УМР  
Н.А. Юсубалиева  
«  »            20   г.

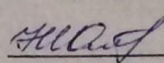
## ТЕМАТИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ

| №            | Наименование<br>темы                              | Кол-во<br>часов | Требование к уровню подготовки          |
|--------------|---------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------|
| 1            | Техника безопасности.<br>Профилактика обморожения | 2               | Пройти инструктаж                       |
| 2            | Разминка                                          | 24              | Медленный бег и ОРУ                     |
| 3            | Попеременный двухшажный<br>ход                    | 4               | Уметь выполнять технические<br>элементы |
| 4            | Попеременный<br>одношажный ход                    | 4               | Уметь выполнять технические<br>элементы |
| 5            | Попеременный<br>четырехшажный ход                 | 4               | Уметь выполнять технические<br>элементы |
| 6            | Торможение                                        | 2               | Уметь выполнять технические<br>элементы |
| 7            | Коньковый попеременной<br>ход                     | 16              | Уметь выполнять технические<br>элементы |
| 8            | Полуконьковый<br>одновременный ход                | 4               | Уметь выполнять технические<br>элементы |
| 9            | Коньковый одновременный<br>двухшажный ход         | 16              | Уметь выполнять технические<br>элементы |
| 10           | Коньковый одновременный<br>одношажный ход         | 20              | Уметь выполнять технические<br>элементы |
| 11           | Одновременный бесшажный<br>ход                    | 2               | Уметь выполнять технические<br>элементы |
| 12           | Подъем скользящим шагом                           | 2               | Уметь выполнять технические<br>элементы |
| 13           | Подъем ступающим шагом                            | 2               | Уметь выполнять технические<br>элементы |
| 14           | Подъем «елочкой»                                  | 2               | Уметь выполнять технические<br>элементы |
| 15           | Спуск в низкой стойке                             | 2               | Уметь выполнять технические<br>элементы |
| 16           | Спуск высокой стойке                              | 2               | Уметь выполнять технические<br>элементы |
| 17           | Участие в соревнованиях                           | 12              |                                         |
| <b>ИТОГО</b> |                                                   | <b>120</b>      |                                         |

Тренер по лыжной подготовке Е.М.Хамидуллина

Утверждаю

Зам.директора по УМР

 Юсубалиева Н.А

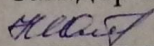
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

### ТЕМАТИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ ПО ВОЛЕЙБОЛУ ЮНОШИ

| № | Наименование<br>тема                                                                                                                               | Кол-во<br>часов | Требования к уровню<br>подготовки     |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------------------------|
| 1 | Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности.                                                                                           | 2               | Знать правила соревнований            |
| 2 | Бег 30 м, многоскоки. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. | 20              | Уметь выполнять технические элементы. |
| 3 | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.                                              | 20              | Уметь выполнять технические элементы  |
| 4 | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.                                              | 20              | Уметь выполнять технические элементы. |
| 5 | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.                                              | 20              | Уметь выполнять технические элементы  |
| 6 | Разминка. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Игра кто дольше продержит мяч в игре.               | 20              | Уметь выполнять технические элементы. |
| 7 | Разминка. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Игра по упрощенным правилам.                        | 20              | Уметь выполнять технические элементы. |
| 8 | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Игра по                              | 20              | Уметь выполнять технические элементы  |

|        |                                                                                                                                                    |     |                                       |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---------------------------------------|
|        | упрощенным правилам.                                                                                                                               |     |                                       |
| 9      | Разминка. Стойка игрока.<br>Перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху и после передачи вперед. Подвижные игры с элементами волейбола | 20  | Уметь выполнять технические элементы. |
| 10     | Участие в соревнованиях                                                                                                                            | 46  |                                       |
| ИТОГО: |                                                                                                                                                    | 228 |                                       |

Тренер по волейболу: Кадырбаев И.М. Кадырбаев И.М.

Утверждаю  
Зам.директора по УМР  
 Юсубалиева Н.А  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

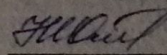
### ТЕМАТИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ

| №<br>п/п | Наименование тем                                                                                                                                                         | Теория | Практика |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------|
| 1.       | Физическая культура и спорт в России. История развития тенниса.<br>Влияние физических упражнений на организм занимающихся<br>Спортивный травматизм и его предупреждение. | 2      |          |
| 2.       | Основы техники и тактики игры.                                                                                                                                           |        | 6        |
| 3.       | Методика обучения и тренировка теннисиста                                                                                                                                |        | 4        |
| 4.       | Оборудование инвентарь и уход за ним                                                                                                                                     | 2      |          |
| 5.       | Психологическая подготовка                                                                                                                                               | 2      |          |
| 6.       | Правила игры, соревнования, их организация и проведение                                                                                                                  | 2      |          |
| 7.       | Общая и специальная физическая подготовка                                                                                                                                |        | 16       |
| 8.       | Участие в соревнованиях.                                                                                                                                                 |        | 6        |
|          |                                                                                                                                                                          | 8      | 32       |
| ИТРГО    |                                                                                                                                                                          | 40     |          |

Тренер по настольному теннису: \_\_\_\_\_ Сынгизова Ю.З.

Утверждаю

Зам.директора по УМР

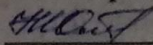
 Юсубалиева Н.А.

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

### ТЕМАТИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ ПО ШАХМАТАМ

| №      | Наименование тем                                                                                         | Теория | Практика |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------|
| 1.     | Квалификационные турниры, анализ партий и типовых позиций, индивидуальные занятия                        |        | 6        |
| 2.     | Теоретические семинары, контрольные работы, доклады и рефераты учащихся                                  | 2      |          |
| 3.     | Партии по консультации, конкурсы, решения задач, этюдов, шахматной композиции, сеансы одновременной игры |        | 6        |
| 4.     | Дебют                                                                                                    |        | 6        |
| 5.     | Основы методика тренировки шахматиста                                                                    |        | 6        |
| 6.     | Общефизическая подготовка                                                                                |        | 6        |
| 7.     | Участие в официальных соревнованиях согласно календарному плану                                          |        | 8        |
| ИТОГО: |                                                                                                          |        | 40       |

Тренер по шахматам: \_\_\_\_\_ Сынгизова Ю.З.

Утверждаю  
Зам.директора по УМР  
 Юсубалиева Н.А.  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г

### ТЕМАТИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

| №  | Тема                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Часы | Самостоятельная работа                                                                                              |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Обучение техники бега на короткие дистанции и эстафетного бега. Учебная практика.<br>План:<br>1. Теоретическая информация о технике спринта.<br>2. Обучение техники бега по дистанции.<br>3. Обучение техники низкого старта, финиширования.<br>4. Специальные беговые упражнения.<br>5. Совершенствование технических действий в целом.          | 50   | Перечень основных специальных упражнений для обучения основных форм техники, и последовательность их использования. |
| 2. | Совершенствование техники бега на короткие дистанции и эстафетного бега. Учебная практика.<br>План:<br>1. Теоретическая информация о технике спринта.<br>2. Обучение техники бега по дистанции.<br>3. Обучение техники низкого старта, финиширования.<br>4. Специальные беговые упражнения.<br>5. Совершенствование технических действий в целом. | 50   | Перечень основных специальных упражнений для обучения основных форм техники, и последовательность их использования. |
| 3. | Правила соревнований и судейство в лёгкой атлетике, учебная практика.<br>План:<br>1. Теоретическая информация о некоторых особенностях судейства в беге и прыжках.<br>2. Подбор и расстановка судей для проведения соревнований.<br>3. По легкоатлетическим видам.                                                                                | 8    | Обязанности судей, определение победителей, перечень нарушений правил соревнований в беге и прыжках.                |

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                     |            |                                                                                                           |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|               | 4.Подведение итогов соревнований.                                                                                                                                                                                                                                   |            |                                                                                                           |
| 4.            | Обучение технике легкоатлетических упражнений, учебная практика.<br>План:<br>1.Алгоритм обучения техники бега и прыжков.<br>2.Классификация специальных упражнений для обучения.<br>3.Методы обучения.<br>4.Контроль над выполнением технических действий.          | 50         | Последовательность обучения по «фазам» техники и использованию специальных упражнений для бега и прыжков. |
| 5.            | Совершенствование техники легкоатлетических упражнений, учебная практика.<br>План:<br>1.Алгоритм обучения техники бега и прыжков.<br>2.Классификация специальных упражнений для обучения.<br>3.Методы обучения.<br>4.Контроль над выполнением технических действий. | 50         | Последовательность обучения по «фазам» техники и использованию специальных упражнений для бега и прыжков. |
| 6.            | Участие в соревнованиях.                                                                                                                                                                                                                                            | 20         |                                                                                                           |
| <b>ИТОГО:</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>228</b> |                                                                                                           |

Тренер по легкой атлетике: \_\_\_\_\_ Сынгизова Ю.З.

Утверждаю  
Зам.директора по УМР  
Н.А. Юсубалиева Юсубалиева Н.А

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

### ТЕМАТИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ ПО ВОЛЕЙБОЛУ ДЕВУШКИ

| № | Наименование<br>тема                                                                                                                                           | Кол-во<br>часов | Требования к уровню<br>подготовки        |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------------------------------|
| 1 | Размеры площадки. Основные<br>ошибки. Техника безопасности.                                                                                                    | 2               | Знать правила соревнований               |
| 2 | Бег 30 м, многоскоки. Стойка игрока.<br>Перемещение в стойке. Передача<br>двумя руками сверху на месте.<br>Эстафеты. Подвижные игры с<br>элементами волейбола. | 20              | Уметь выполнять технические<br>элементы. |
| 3 | Разминка. Стойка игрока.<br>Перемещение в стойке. Передача<br>двумя руками сверху на месте. Игра<br>без подач.                                                 | 20              | Уметь выполнять технические<br>элементы  |
| 4 | Разминка. Стойка игрока.<br>Перемещение в стойке. Передача<br>двумя руками сверху на месте. Игра<br>без подач.                                                 | 20              | Уметь выполнять технические<br>элементы. |
| 5 | Разминка. Стойка игрока.<br>Перемещение в стойке. Передача<br>двумя руками сверху на месте. Игра<br>без подач.                                                 | 20              | Уметь выполнять технические<br>элементы  |
| 6 | Разминка. Перемещение в стойке.<br>Передача двумя руками сверху на<br>месте и после передачи вперед. Игра<br>кто дольше продержит мяч в игре.                  | 20              | Уметь выполнять технические<br>элементы. |
| 7 | Разминка. Перемещение в стойке.<br>Передача двумя руками сверху на<br>месте и после передачи вперед. Игра<br>по упрощенным правилам.                           | 20              | Уметь выполнять технические<br>элементы. |
| 8 | Разминка. Стойка игрока.<br>Перемещение в стойке. Передача<br>двумя руками сверху на месте и<br>после передачи вперед. Игра по                                 | 20              | Уметь выполнять технические<br>элементы  |

|        |                                                                                                                                                    |     |                                       |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---------------------------------------|
|        | упрощенным правилам.                                                                                                                               |     |                                       |
| 9      | Разминка. Стойка игрока.<br>Перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху и после передачи вперед. Подвижные игры с элементами волейбола | 20  | Уметь выполнять технические элементы. |
| 10     | Участие в соревнованиях                                                                                                                            | 46  |                                       |
| ИТОГО: |                                                                                                                                                    | 228 |                                       |

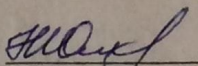
Тренер по волейболу: Кадырбаев И.М. Кадырбаев И.М.

Утверждаю Н.А. Юсубалиева  
Зам.директора по УМР  
ГБПОУ СМПК  
Юсубалиева Н.А  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**ТЕМАТИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ  
СЕКЦИИ ПО ШАШКАМ**

| Название разделов, тем                                                             | Количество часов |          |           |
|------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------|-----------|
|                                                                                    | Всего            | Теория   | Практика  |
| Знакомство с шашками Историей шашек. Освоение первоначальных навыков. Правила игры | 10               | 2        | 8         |
| Овладение терминами. Игра без грубых нарушений.                                    | 10               | 2        | 8         |
| Решение простых шашечных задач.                                                    | 10               | 2        | 8         |
| Совершенствование навыков                                                          | 10               | 2        | 8         |
| <b>Всего:</b>                                                                      | <b>40</b>        | <b>8</b> | <b>32</b> |

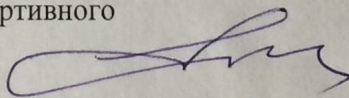
Тренер по шашкам: \_\_\_\_\_ Сынгизова Ю.З.

Утверждаю:   
Зам.директора по УМР  
ГБПОУ СМПК  
Юсубалиева Н.А.  
“ 14 ” 01 2017 г.

ТЕМАТИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА  
РАБОТЫ ВОЕННО-СТРЕЛКОВОГО КЛУБА “ВЫСТРЕЛ”

| № | Наименование тем                                                                                                                           | Теоретическое | Практическое | Всего часов |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------|-------------|
| 1 | Введение. Меры безопасности при проведении стрельб                                                                                         | 2             | -            | 2           |
| 2 | Материальная часть оружия:<br>- автомат Калашникова<br>- малокалиберная винтовка<br>- пневматическая винтовка<br>- пневматический пистолет | 4             | -            | 4           |
| 3 | Основы техники и тактики стрельбы                                                                                                          | 8             | -            | 8           |
| 4 | Правила соревнования, инструкторская и судейская практика                                                                                  | 2             | 8            | 10          |
| 5 | Специальная физическая подготовка                                                                                                          | -             | 6            | 6           |
| 6 | Изучение и совершенствование техники и тактики стрельбы. Тренировка                                                                        | -             | 250          | 250         |
| 7 | Участие в соревнованиях, спартакиадах среди студентов и преподавателей                                                                     | -             | 20           | 20          |
|   | Итого:                                                                                                                                     | 16            | 284          | 300         |

Руководитель военно-спортивного  
клуба “Выстрел”:



Х.Г. Багаутдинов