

Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Осинниковский горнотехнический колледж»

Принято
Решением студенческого совета
от 14.09.2023г.
Протокол № 1

Утверждено:
Зам. директора по ВР
Н.М. Мещикова
«14» 09 2023г.



ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ
«ПЕЙНТБОЛ»

Направление: спортивное

Форма: спортивная секция

Возрастная группа, на которую ориентированы занятия: 15-21 год

Объем часов, отпущенных на занятия: 100 часов в год

Срок реализации: 3 года

Осинники

Рабочая программа спортивной секции «ПЕЙТБОЛ» разработана в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами начального профессионального образования и специальностей среднего профессионального образования.

Организация-разработчик: Государственное профессиональное образовательное учреждение «Осинниковский горнотехнический колледж».

Разработчик:

1. Мясникова Н.М., заместителем директора по воспитательной работе ГПОУ «Осинниковский горнотехнический колледж»

Рассмотрено на заседании отдела по воспитательной работе государственного профессионального образовательного учреждения «Осинниковский горнотехнический колледж»

**Протокол заседания отдела по воспитательной работе
№ 1_ от «31» август 2021 г.**

СОДЕРЖАНИЕ:

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3 стр.
ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН	7 стр.
КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	8 стр.
СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	10 стр.
ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ	11 стр.
КОНТРОЛЬНО – ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ	13 стр.
ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	14 стр.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В наши дни, едва ли можно назвать наиболее важную проблему, чем здоровье и безопасность нации, не говоря уже о физическом здоровье подрастающего поколения. Большинство специалистов сходятся во мнении, что усилия при решении этой проблемы следует направить на борьбу с самими бедствиями, с их причинами, и в первую очередь с причинами социального характера.

Спортивный пейнтбол, на сегодняшний день, занял востребованную нишу в современном спорте, где наравне с взрослыми, в игровой форме, подростки занимаются спортом. Внешняя простота, спортивный азарт и новизна обеспечивают постоянно растущий приток детей и подростков в спортивный пейнтбол. Многие из них оторвались от своих телевизоров и компьютерных игр, праздных шатаний по улице и готовы терпеть подготовительные физические нагрузки ради нескольких минут настоящей игры. И что удивительно, внешне замкнутые, эгоистичные и агрессивные подростки на пейнтбольных полях преобразуются, раскрывается личность, скрывающаяся под личиной грубого, косноязычного «трудного» ребенка. Конечно, так происходит не со всеми, конечно, у пейнтбола, как у любого вида спорта, есть свои любители и «нелюбители», конечно, есть свои сторонники и противники, как у всего нового и малоизвестного, но тот факт, что пейнтбол притягивает детей, вызывает стойкий интерес и стремление к совершенствованию, неоспорим. Поэтому-то спортивный пейнтбол в последнее время стал наиболее популярным направлением деятельности в воспитании подрастающего поколения.

Еще одной **особенностью** секции спортивного пейнтбола стала специфика групповой работы и задействованности в игре всех членов команды, которая требует одновременной устойчивости межличностных связей, достаточного взаимопонимания между игроками. Напряжение, изменение численного состава участников во время игры требуют развития смелости и решительности, умения ценить действия каждого члена команды и находить правильное решение в очень короткий промежуток времени. С

точки зрения развития физических качеств, спортивный пейнтбол многофункционален. Быстрый старт позволяет захватить территориальное преимущество, а для этого нужна спринтерская подготовка. Укрытия, за которыми «работают» пейнтболисты, бывают разных габаритов и конфигураций, что обуславливает развитие координационных способностей, хорошей пространственной ориентации и вестибулярного аппарата.

Как известно, игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека. Она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребность в общении, получении информации, дает приятную физическую нагрузку. Кроме того, игра оказывает благотворное влияние на формирование творческой души, развитие физической силы и способностей. В игре растущий человек познает окружающий мир, жизнь, ищет себя. Спортивные игры направлены на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Это и стало основной **целью** созданной программы дополнительного образования детей «Пейнтбол».

Основными **задачами** программы являются:

1. укрепление физического здоровья;
2. содействие правильному физическому развитию подросткового организма;
3. приобретение учащимися необходимых теоретических знаний;
4. овладение основными приемами техники и тактики игры;
5. воспитание у ребят воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного поведения, чувства дружбы и ответственности;
6. привитие учащимся организаторских навыков.

Важнейшими дидактическими **принципами** обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, индивидуализация, систематичность, последовательность, прочность. Основная задача педагога дополнительного образования состоит в умении правильно сочетать принципы обучения на занятиях по спортивному пейнтболу в зависимости от

возраста учащихся, их индивидуальных способностей усваивать учебный материал и черт характера.

Ведущими **методами** обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.
- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;
- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: - в целом; - по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

В основу методики физической подготовки по программе «Пейнтбол» положена **концепция тренировки**, как научно обоснованная теория управления повышением физического потенциала учащихся. Высокий уровень развития двигательных качеств и способностей, общей и физической работоспособности могут быть приобретены воспитанниками путем тренировки, путем реализации целенаправленного процесса адаптации их к двигательной деятельности необходимого объема и достаточной интенсивности.

Программа «Пейнтбол» рассчитана на один год. Для обучения набираются все желающие в возрасте от 15 до 20 лет не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортивным пейнтболом.

Наиболее распространенными **формами работы** с детьми при реализации данной программы являются тренировки, обучающие игры, двусторонние игры, соревнования различных уровней.

Показателями результативности программы являются:

- Повышение роли физической подготовки.
- Повышение эффективности средств технико-тактической подготовки;
- Приобретение опыта борьбы с другими командами;
- Специализированность всех средств подготовки воспитанников.

Основными факторами, обуславливающими эффективность физической деятельности учащихся по итогам реализации программы секции «Пейнтбол», являются:

- Социальные черты личности, мотивация к физической активности;
- Техничко-тактическая подготовленность;
- Общая и специальная физическая подготовленность;
- Психологическая подготовленность;
- Показатели психических процессов;
- Особенности темперамента, эмоционально-волевой сферы, типологические свойства нервной системы;
- Благоприятное функциональное состояние на базе хорошего здоровья;
- Антропометрические показания;
- Возраст и стаж физических занятий;
- Успешность игровой деятельности.

В завершении необходимо добавить, что данная программа на сегодняшний день не имеет аналогов в пространстве дополнительного образования, что само по себе делает ее, еще более непотормой и актуальной.

II. ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

на 42 недель учебно-тренировочных занятий

Начало: 20 октября 2023 г.

Окончание: 12 июня 2026 г.

Количество занятий в неделю: 2 раза x 2 часа

Количество часов за 42 недели: 252 часов

Количество занятий: 126 дней

Таблица № 2

	Разделы подготовки	Этапы подготовки	
		СО	%
	Теоретическая подготовка	13	5%
	ОФП, СФП	63	25%
	Избранный вид спорта	113	45%
	Другие виды спорта и подвижные игры	25	10%
	Технико-тактическая подготовка и психологическая подготовка	25	10%
	Самостоятельная работа	13	5%
	Медицинское обследование	Не менее 2-х раз в год	
	Общее количество часов	252	100%

III. КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ уроков	№ тем	СОДЕРЖАНИЕ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ			СРОКИ
			Всего часов	Теория	Практика	
I. Разминка						
1 - 3	1	Кроссовая подготовка	6	-	6	В течение года
4 - 5	2	Упражнение «Змейка»	5	-	5	
6 - 7	3	Модификация упр. «Змейка»	5	-	5	
8- 9	4	Упражнение «Краб»	5	-	5	
10 - 11	5	Модификация упр. «Краб»	5	-	5	
12 - 13	6	Ускорения с опережениями	5	-	5	
14 - 15	7	Упражнение «Маятник»	5	-	5	
ИТОГО ЧАСОВ по разделу:			36	-	36	
II. Огневая подготовка						
16	8	Техника безопасности при выполнении упражнений по стрельбе из пейнтбольного маркера	2	2	-	Сентябрь
17 - 21	9	Упражнение «Дуэль»	10	-	10	В течение года
22 - 26	10	Упражнение «Коридор»	10	-	10	
27 – 31	11	Упражнение «Восьмерка»	10	-	10	
32 – 36	12	Упражнение «Кобра»	10	-	10	
37 – 41	13	Упражнение «Кошки, мышки»	10	-	10	
42 - 46	14	Упражнение «Прятки»	10	-	10	
ИТОГО ЧАСОВ по разделу:			62	2	62	
III. Работа с укрытиями						
47 - 48	15	Виды укрытий.	4	1	3	
49 – 50	16	Передвижение между	4	-	4	

		укрытиями. (Бочка).				В течение года
51 – 53	17	Передвижение между укрытиями (Пирамида)	5	-	5	
54 – 56	18	Передвижение между укрытиями (Квадрат)	5	-	5	
57 – 59	19	Передвижение между укрытиями (Змея).	5	-	5	
60- 62	20	Набег на укрытие	8	-	8	
63- 66	21	Движение за ландшафтными укрытиями	5	-	5	
ИТОГО ЧАСОВ по разделу:			36	1	35	
IV. Tактическая подготовка						
67 - 76	22	Пейнтбольные бои	150	-	150	В течение года
77 - 81	23	Участие в соревнованиях	22	2	20	
ИТОГО ЧАСОВ по разделу:			172	2	170	
ИТОГО ЧАСОВ:			306	5	301	

IV. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.	Разминка
1.1.	Кроссовая подготовка
1.2.	Упражнение «Змейка»
1.3.	Модификация упр. «Змейка»
1.4.	Упражнение «Краб»
1.5.	Модификация упр. «Краб»
1.6.	Ускорения с опережениями
1.7.	Упражнение «Маятник»
2.	Огневая подготовка
2.1.	Техника безопасности при выполнении упражнений по стрельбе из пейнтбольного маркера
2.2.	Упражнение «Дуэль»
2.3.	Упражнение «Коридор»
2.4.	Упражнение «Восьмерка»
2.5.	Упражнение «Кобра»
2.6.	Упражнение «Кошки, мышки»
2.7.	Упражнение «Прятки»
3.	Работа с укрытиями
3.1.	Виды укрытий. Теория
3.2.	Передвижение между укрытиями. (Бочка).
3.3.	Передвижение между укрытиями (Пирамида)
3.4.	Передвижение между укрытиями (Квадрат)
3.5.	Передвижение между укрытиями (Змея).
3.6.	Набег на укрытие
3.7.	Движение за ландшафтными укрытиями
4.	Тактическая подготовка
4.1.	Пейнтбольные бои
4.2.	Участие в соревнованиях

V. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Цель воспитательной работы:

Воспитание гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством:

воспитание для спорта-формирование личностных свойств качеств, характера поведения и взаимоотношений с товарищами, которые необходимые для достижения наиболее личного спортивного результата;

через спорт подготовка к жизни – формирование черт и свойств личности, необходимых для дальнейшей счастливой и созидательной жизни обществе.

Задачи воспитательной работы:

формирование нравственного сознания;
формирование: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
формирование личностных качеств (волевых, нравственных, трудовых).

№ п/п	Группы СО	Сроки проведения	Отметка о выполнении
1	Набор обучающихся в секцию	Сентябрь	
2	Беседы на темы: О вреде курения, алкоголизма. Правила поведения в обществе, личная гигиена, режим спортсмена.	В течении всего года	
3	Совместная работа с классными руководителями обучающихся	В течении всего года	
4	Индивидуальная работа с поведением обучающихся	В течение всего года	
5	Просмотр, соревнования по пейтболу	Раз в месяц	
6	Тестирование: проверка физических данных	Ноябрь - Май	
7	Открытое занятие секции по пейтболу	Декабрь	
8	Бассейн	Март-апрель	
9	Весенний поход	Май	
10	Летний спортивный - оздоровительный лагерь	Июль	
11	Проведение родительских собраний.	В течение всего года	

План профориентационной работы

План работы реализуется в процессе обучения, учебно-тренировочных занятиях, сборах, участия в соревнованиях, внеколледжной деятельности в условиях взаимодействия с другими социальными структурами: семьей, профессиональными учебными заведениями.

При проведении профориентации с обучающимися важно целеполагание и соблюдение определенных принципов. Важно, чтобы работа педагога имела не только конкретный и хороший результат, но и была пронизана общечеловеческими ценностями и радостью общения с другим человеком. Поэтому в рамках разрабатываемой профессии были определены следующие принципы:

- доброжелательность и готовность помочь тому, кто к тебе обратился;
- научность и достоверность информации;
- доступность предлагаемой информации;
- адресность;
- индивидуальный подход;
- современность и актуальность материалов;
- сотрудничество с другими специалистами (педагоги, психологи и др.)

Поскольку объектом профориентационной деятельности является **процесс социально-профессионального самоопределения человека**, важно учитывать группу принципов, которыми руководствуются обучающиеся, выбирая себе профессию и место в социальной структуре общества.

Принцип сознательности в выборе профессии выражается в стремлении удовлетворить своим выбором не только личностные потребности в трудовой деятельности, но и принести как можно больше пользы обществу;

Принцип соответствия выбираемой профессии интересам, склонностям, способностями личности и одновременно потребностям общества в кадрах определенной профессии выражает связь личностного и общественного аспектов выбора профессии. По аналогии с известной мыслью нельзя жить в обществе и быть свободным от общества - можно также сказать: нельзя выбирать профессию, исходя только из собственных интересов и не считаясь с интересами общества. Нарушение принципа соответствия потребностей личности и общества приводит к несбалансированности в профессиональной структуре кадров;

Принцип активности в выборе профессии характеризует тип деятельности личности в процессе профессионального самоопределения. Профессию надо активно искать самому. В этом большую роль призваны

сыграть: практическая проба сил самих обучающихся в процессе трудовой и профессиональной подготовки, советы родителей и их профессиональный опыт, поиск и чтение литературы, работа во время практики и многое другое;

Принцип развития отражает идею выбора такой профессии, которая давала бы личности возможность повышения квалификации, увеличение заработка, по мере роста опыта и профессионального мастерства, возможность активно участвовать в общественной работе, удовлетворять культурные потребности личности, потребность в жилье, отдыхе и т.п.

На основе этих принципов и должна строиться программа профориентации обучающихся.

Профориентационная работа по избранному виду спорта проводится с целью создания условий для осознанного профессионального самоопределения обучающихся, посредством популяризации и распространения знаний, профессиональной пригодности, профессионально важных качеств человека и профессиональной карьеры, строится на основе личностного восприятия мира профессии. Для решения этой задачи используются формы и методы организации учебно-воспитательной деятельности, соответствующие возрастным особенностям обучающихся.

Профессиональная ориентация включает в себя следующие компоненты: профессиональное просвещение, развитие профессиональных интересов и склонностей.

VI. КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

Контрольные упражнения и нормативы для перевода (зачисления) обучающихся на спортивную секцию проводятся согласно приложению № 2 Положения о аттестации обучающихся ГПОУ ОГТК

VII. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Белорусова В. В. Воспитание в спорте. М: ФиС, 1974 г.
2. Кузнецов В. С., Колодницкий Т. А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. М: Владос, 2002 г.
3. Лодяев Н.Ф. Военное троеборье. МО СССР. М.: 1978 г.
4. Иодко В.В. В помощь тренеру по стрелковому делу. ДОСААФ. М.: 1962 г.
5. Комплексная программа физического воспитания. М.: Просвещение. 2008 г.
6. ООО «Российская Федерация Пейнтбола» Правила федерации. М.: 2007 г.
7. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. М: ФиС, 2000 г.