

**Государственное бюджетное нетиповое образовательное учреждение  
Санкт-Петербурга «Балтийский берег»**

Рассмотрена Научно-методическим советом Протокол № 1 от 28.08.2023	Рассмотрена Педагогическим советом ГЦПВПРиКО Протокол № 1 от 30.08.2023	Принята Педагогическим советом ГБНОУ «Балтийский берег» Протокол № 1 от 31.08.2023	Утверждена Распоряжением ГБНОУ «Балтийский берег» № 771-р от 31.08.2023
--	--	---	---

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Общефизическая подготовка по прикладным видам спорта»**

Срок освоения: 1 год

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Разработчик:  
Онышкевич Наталия Александровна,  
педагог дополнительного образования

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа «Общефизическая подготовка по прикладным видам спорта», имеет физкультурно-спортивную направленность. Занятия по программе способствуют развитию личности обучающихся средствами физической культуры и спорта, сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения и мотивации к здоровому образу жизни.

### **Адресат программы.**

Данная программа рассчитана на обучающихся 11-17 лет, в том числе обучающихся в специализированных кадетских классах, а также занимающихся по дополнительной общеразвивающей программе «Пожарный кадет», желающих совершенствовать физическую подготовку и специальные умения в области пожарно-спасательного и военно-прикладного спорта.

### **Актуальность программы.**

Физическая культура как социальное явление существует на протяжении всей истории человеческого общества, однако сам термин «физическая культура» появился сравнительно недавно. На первом этапе появления этого термина (в конце XIX века) он включал в себя многие аспекты жизни общества и личности: охрану здоровья; режим питания, сна и отдыха; личную и общественную гигиену; естественные факторы природы; физические упражнения и сам физический труд. Спорт — составная часть физической культуры, исторически сложившаяся в форме соревновательной деятельности и специальной практики подготовки человека к соревнованиям.

Программа физкультурно-спортивной направленности призвана обеспечить необходимый уровень развития жизненно важных двигательных навыков и физических качеств, и создает предпосылки для многообразных проявлений творческой активности. Занятия физической культурой способствуют гармонизации телесного и духовного единства учащихся, формированию у них таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие. Физкультурно-спортивная направленность является одной из важных направленностей дополнительного образования. Здесь особое значение придаётся повышению уровня физического развития обучающихся, создания положительной мотивации к здоровому образу жизни.

Дополнительная программа физкультурно-спортивной направленности «Общефизическая подготовка по прикладным видам спорта» сконцентрирована на укреплении здоровья, формировании навыков здорового образа жизни, двигательных умений и навыков физкультурно-спортивной деятельности и пожарно-спасательного спорта, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни, и здоровья.

Физкультурно - спортивная деятельность направлена на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях спортом и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. На занятиях в объединениях данной направленности даются теоретические сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности. Физкультурно - спортивная деятельность соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

В рамках реализации дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы «Общефизическая подготовка по прикладным видам спорта» подразумеваются занятия по основам пожарно-спасательного и военно-прикладного спорта. Связано это с тем, что программа рассчитана на учащихся, занимающихся в кадетских классах МЧС.

Пожарно-спасательный спорт является специализированной формой организации и проведения физической, профессионально прикладной и психологической подготовки в борьбе с огнем сотен тысяч пожарных- добровольцев. Он объединяет комплекс наиболее целесообразных

упражнений, способствующих воспитанию и развитию морально - волевых и физических качеств, а также специальных знаний, умений и навыков. Многолетняя практика работы пожарных подтверждает, что физические качества, знания, умения и навыки, воспитанные и закреплённые в результате тренировок в пожарно-спасательном спорте, формируют у подрастающего поколения навык решения физических, эмоциональных и стрессовых задач, в том числе в ходе будущей профессиональной деятельности (пожарный, спасатель). В процессе учебно-тренировочных занятий по программе «ОФП по прикладным видам спорта» вместе с укреплением здоровья, разносторонним и гармоничным развитием организма формируются знания, умения и навыки по основам пожарной безопасности и прикладным видам спорта, а также представление о государственной службе либо в Вооружённых Силах Российской Федерации, либо в организациях Министерства Чрезвычайных Ситуаций РФ. Содержание ДОП позволяет детям, имеющим склонность к формированию качеств и навыков характеризующих представителей силовых структур, государственной службы и деятельности, развивать и совершенствовать физическое развитие, в том числе в рамках пожарно-спасательного спорта и военно-прикладной подготовки.

### **Отличительные особенности программы.**

Особенность данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углублённое изучение различных видов спортивной подготовки, в том числе элементов пожарно-спасательного спорта, и военно-прикладных видов спорта с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности. Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности. Данная программа позволит дополнить и углубить содержание таких образовательных областей, как «Основы безопасности жизнедеятельности» и «Физическая культура», и решать следующие задачи, зафиксированные во ФГОС ООО: формирование современной культуры безопасности жизнедеятельности на основе понимания необходимости защиты личности, общества и государства посредством осознания значимости безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера; формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни; понимание необходимости подготовки граждан к защите Отечества; формирование установки на здоровый образ жизни, исключающий употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью; знание и умение применять меры безопасности и правила поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций; умение оказать первую помощь пострадавшим; приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

**Уровень освоения – базовый.**

### **Объем и сроки освоения программы.**

Объем - 144 часа. Срок освоения – 1 год.

### **Цель и задачи программы.**

**Цель программы:** формирование культуры здорового образа жизни обучающихся, целостному развитию физических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, а также приобщение обучающихся к регулярным занятиям спортом по различным видам деятельности.

### **Задачи программы.**

#### **Образовательные:**

- формирование знаний о влиянии физических упражнений на состояния здоровья;
- гигиенические правила занятий физическими упражнениями;

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- формировать знания о здоровом образе жизни;
- формирование знаний о правилах оказания первой помощи в различных ситуациях.
- формирование умений и навыков выполнения элементов, нормативов, упражнений и действий общефизической подготовке, по пожарно-спасательному спорту, военно-прикладным видам спорта;
- обучить учащихся техническим и тактическим приемам различных видов спорта;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

#### **Развивающие:**

- развитие навыков планирования собственной деятельности у учащихся;
- развить навыки самостоятельных занятий, самоконтроля во время занятий физическими упражнениями.

#### **Воспитательные:**

- воспитание культуры и пропаганда здорового образа жизни и укрепление общего состояния здоровья;
- формирование потребности в регулярных занятиях спортом;
- воспитание волевых качеств
- формирование духа здоровой конкуренции, соревновательности в условиях взаимопомощи, взаимовыручки и товарищества, коллективного единства.

### **Планируемые результаты освоения программы.**

#### **Личностные результаты.**

- положительное отношение к ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку на основе взаимопомощи;
- сформированная потребность в регулярных занятиях физической культурой.

#### **Метапредметные результаты.**

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей в занятиях физической культурой;
- уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

#### **Предметные результаты.**

- знание основ здорового образа жизни, его составляющие и значение для личности, общества и государства;
- знание общих и индивидуальных основ личной гигиены, правил использования закаливающих процедур, профилактики нарушения осанки;
- умение составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- навыки пожарно-спасательной подготовки и военно-прикладного спорта;
- знание основ оказания первой помощи и правил поведения при оказании первой помощи пострадавшим в различных ситуациях.

### **Организационно-педагогические условия реализации программы.**

**Язык реализации программы – русский.**

**Форма обучения – очная.**

**Особенности реализации программы.**

Программа дополнительного образования «Общезащитная подготовка по прикладным видам спорта» направлена на формирование и поддержание физического развития обучающихся.

Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься без специальной подготовки.

Педагогическая целесообразность программы по общей физической подготовке заключается в том, что занятия по ней дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам спортивных упражнений. Программа разработана на основе современных научных данных и практического опыта педагога и является отображением единства теории и практики. Программа ориентирована на свободный выбор занимающихся в видах спорта и форм физической активности.

Образовательный процесс при обучении по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе строится на основании усвоения теоретических знаний и отработке практических навыков, выполнение различных упражнений и нормативов с обязательным соблюдением правил по технике безопасности.

Проведение занятий осуществляется с использованием различных эффективных образовательных методик и технологий, которые позволяют отработать приемы и навыки выполнения упражнений и способствуют формированию культуры здорового и безопасного образа жизни. Еще одним важным элементом образовательного процесса является участие в организационно-массовых мероприятиях различного уровня, учебно-тренировочных сборах и соревнованиях, которые позволяют обучающимся, педагогам, родителям, и общественности оценить уровень освоения образовательной программы по все трем видам планируемых результатов и при необходимости своевременно осуществить корректировки образовательного процесса, а как результат могут являться критерием и оценкой сформированности навыков и служить вариантом итоговой аттестации.

При возникновении необходимости допускается корректировка содержания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, форм занятий и продолжительности изучения учебного материала. Решение образовательных, воспитательных и развивающих задач осуществляется с учетом индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся, а также с учетом уровня их подготовки и мотивации к образовательной деятельности.

Педагоги дополнительного образования самостоятельно выбирают методы, технологии и платформы для организации обучения в дистанционном режиме (через электронную почту, социальные сети «ВКонтакте», «Одноклассники»). Материалы для освоения программы размещаются на информационном портале для организации дистанционного обучения ГБОУ «Балтийский берег».

При реализации практических занятий с использованием дистанционных образовательных технологий педагоги дополнительного образования могут адаптировать организацию проведения и содержание практических занятий, а также проведения контрольных мероприятий и промежуточной аттестации, с учетом имеющихся у них средств обучения (в том числе технических) в рамках учебного плана и рабочей программы.

Педагог самостоятельно отбирает оценочные и диагностические материалы и формы фиксации результатов деятельности, обучающихся для определения уровня освоения ДОП (тестовые задания, комплексные работы, решение практических задач, диктант по безопасности,

эссе, исследование, статья, проект, письменная работа, презентация, видеофильм и т.д.). По результатам контроля за освоением программы, педагог оформляет сводные протоколы с результатами выполненных заданий и аналитическую справку по результатам промежуточного и итогового контроля (2 раза в год). Результаты диагностики освоения ДОП хранятся у педагога дополнительного образования.

### **Условия набора и формирования групп.**

В объединение обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Общездоровьесберегающая подготовка по прикладным видам спорта» принимаются все желающие, на основании заявления родителей (законных представителей) или личного заявления желающие совершенствовать свою физическую подготовку, вести здоровый образ жизни.

Численность детей в детском объединении предполагает обучение не менее 15 человек в группе. Лица, принимаемые на обучение по дополнительным общеразвивающим программам физкультурно-спортивной направленности не должны иметь медицинских противопоказаний для занятий физической культурой. Прием заявлений на обучение по дополнительным общеразвивающим программам осуществляется в течение всего учебного года. Обучающимся может быть отказано в приеме в связи с отсутствием вакантных мест в объединениях структурного подразделения.

### **Формы организации и проведения занятий.**

Занятия для обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе могут проводиться в форме лекционных (теоретических) занятий, тренировок, практических занятий, соревнований, учебно-тренировочных сборов, мастер-классов, конкурсов, игр, турниров, олимпиад.

Фронтальная работа: осуществляется на теоретических и практических занятиях в ходе беседы, объяснения, опроса, демонстрации учебного материала с целью усвоения, закрепления и контроля изученного материала.

Коллективная работа: осуществляется в ходе подготовки и участия в конкурсах, учебно-тренировочных сборах, соревнованиях, турнирах, когда в образовательном процессе задействованы все обучающиеся детского объединения.

Групповая работа: осуществляется на практических занятиях, семинарах при отработке практических навыков и усвоенного теоретического материала.

Индивидуальная работа: осуществляется с обучающимися, которые принимают участие в конкурсах и соревнованиях в индивидуальном зачете, в олимпиадах и научно-практических конференциях. В первую очередь, данная работа осуществляется с высокомотивированными обучающимися, которые требуют индивидуального подхода в обучении для достижения положительных результатов.

### **Материально-техническое оснащение:**

- спортивный зал и спортивное оборудование, класс или аудитория из расчета количества учеников, зал для общей физической подготовки; стулья или табуреты по количеству учеников; видеооборудование: проектор, ноутбук; канцелярия: бумага, ручки, карандаши; учебные плакаты и раздаточный материал; демонстрационные стенды; специализированное оборудование и инвентарь; учебно-тренировочная полоса и пожарная башня; перевязочные материалы, манекены для сердечно-легочной реанимации, оборудование для иммобилизации и транспортировки.

### **Кадровое обеспечение.**

Данная программа может реализовываться педагогами дополнительного образования, имеющими соответствующее образование.

### Учебный план 1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводный инструктаж по мерам безопасности	2	2	-	собеседование
2	Входная диагностика	2	-	2	тестирование/собеседование
<b>Раздел 1. Основы первой помощи</b>					
3	Здоровый образ жизни и его составляющие	4	2	2	устный опрос/ тестирование
4	Понятие «первая помощь» пострадавшим	2	2	-	устный опрос/ тестирование
5	Действия при оказании первой помощи пострадавшим в различных ситуациях	4	2	2	устный опрос/ тестирование / практикум
6	Первая помощь при наружных кровотечениях	4	2	2	устный опрос/ тестирование / практикум
7	Основные виды повязок. Способы наложения повязок	4	2	2	устный опрос/ тестирование / практикум
8	Иммобилизация. Транспортировка пострадавшего.	4	2	2	устный опрос/ тестирование / практикум
	<b>Итого по разделу</b>	<b>22</b>	<b>16</b>	<b>6</b>	
<b>Раздел 2. Здоровый образ жизни человека и его составляющие</b>					
9	Общие понятия о здоровье как основной ценности человека	4	2	2	устный опрос/ тестирование
10	Психолого-педагогические и медико-гигиенические аспекты здорового образа жизни	2	2	-	устный опрос/ тестирование
11	Режим дня и его значение в повседневной жизни человека	4	2	2	устный опрос/ тестирование / практикум
12	Рациональное питание – компонент ЗОЖ	2	2	-	устный опрос/ тестирование / практикум
13	Закаливание организма – компонент ЗОЖ	2	2	-	устный опрос/ тестирование / практикум
14	Проблемы репродуктивного здоровья подростков и молодежи	2	2	-	устный опрос/ тестирование / практикум
15	Факторы, разрушающие здоровье	10	2	8	устный опрос/ тестирование / практикум/реферат
16	Травмы головы, шеи и позвоночника.	2	2	-	устный опрос/ тестирование
17	Травмы верхних и нижних конечностей и пояса верхних и нижних конечностей	2	2	-	устный опрос/ тестирование
	<b>Итого по разделу</b>	<b>30</b>	<b>18</b>	<b>12</b>	

18	<b>Промежуточный контроль</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>практикум</b>
<b>Раздел 3. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке</b>					
19	Методика физического совершенствования	2	2	-	устный опрос/тестирование
20	Гимнастика и атлетическая подготовка	4	2	2	устный опрос, практикум/выполнение норматива
21	Преодоление препятствий	4	2	2	устный опрос, практикум/выполнение норматива
22	Ускоренное передвижение	6	2	4	устный опрос, практикум/выполнение норматива
23	Лыжная подготовка	2	-	2	устный опрос, практикум/выполнение норматива
24	Комплексное занятие	2	-	2	устный опрос, практикум/выполнение норматива
25	Игровые виды спорта	8	-	8	опрос, выполнение норматива
26	Организация и принятие участия в соревнованиях	16	-	16	выполнение программы соревнований
	<b>Итого по разделу</b>	<b>44</b>	<b>8</b>	<b>36</b>	
<b>Раздел 4. Прикладные виды спорта</b>					
27	Стрелковая подготовка	6	-	6	устный опрос, практикум/выполнение норматива
28	Пожарно-спасательная подготовка	8	-	8	устный опрос, практикум/выполнение норматива
29	Военно-прикладные виды спорта	4	-	4	устный опрос, практикум/выполнение норматива
30	Ориентирование на местности	4	-	4	опрос, выполнение норматива
31	Организация и принятие участия в соревнованиях	14	-	14	<b>выполнение программы соревнований</b>
	<b>Итого по разделу</b>	<b>36</b>	<b>-</b>	<b>36</b>	
32	<b>Итоговый контроль</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	комплексная работа
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>44</b>	<b>100</b>	



УТВЕРЖДЕН

распоряжением генерального директора  
ГБНОУ «Балтийский берег»  
№ 771-р от 31.08.2023

**Календарный учебный график  
реализации дополнительной общеразвивающей программы  
«Общефизическая подготовка по прикладным видам спорта»  
на 2023-2024 учебный год**

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебный дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09	31.05	36	72	144	2 раза в неделю по 2 академических часа