МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО - ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
«ЦЕНТР ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ»

Принято
на педагогическом совете
МАУДО «ДЮСШ «ЦФР»
протокол № 3 от «30» июня 2023

Утверждаю:
И.о. директора МАУДО «ДЮСШ «ЦФР»
Н.С. Бойцова
Приказ № 78 от «05» июля 2023 года,

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Общая физическая подготовка «Спарта»
физкультурно-спортивная направленность
уровень сложности базовый

Возраст обучающихся: с 14-18 лет

Срок реализации: 6 месяцев

Автор-составитель:

Рязанов С.М., Ященкова Ю.С.

Педагоги дополнительного

образования

Великий Новгород

2023

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка «Спарта» (далее – программа) разработана в целях оказания помощи в подготовке допризывной молодёжи к сдаче вступительного испытания по оценке физической подготовленности в военно-учебных заведениях и для подготовки к сдаче нормативов ГТО в рамках дополнительного образования.

При составлении данной программы использованы законодательные акты, правительственные документы, ведомственные постановления по патриотическому воспитанию обучающихся, нормативные документы по развитию физической культуры и спорта в России, специальная литература по военно-учебным дисциплинам и боевой подготовке:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2021-2024 годы»;
- Приказ Минобрнауки России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Программа реализуется в МАУДО «Детско-юношеская спортивная школа «Центр физического развития».

Актуальность программы обусловлена возрастающей потребностью подрастающего поколения к получению высшего образования в военно-учебных заведениях, выполнению почетной обязанности по защите Родины.

К новизне программы можно отнести индивидуальный подход в разработке комплексов упражнений для самостоятельной работы над совершенствованием физических качеств (утренняя зарядка, дополнительные занятия). Необходимость разработки индивидуальных комплексов продиктована разнообразием вступительных тестов по физической подготовленности в различных военно-учебных заведениях.

В программу включены разделы:

- правила техники безопасности, теоретическая подготовка, техническая подготовка, общая и специальная физическая подготовка, соревнования и сдача контрольных нормативов, беседы на военно-патриотическую тематику. Данная программа служит для формирования моральной, физической готовности молодежи к защите Отечества, воспитание их как граждан.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена на основе учебной программы по лёгкой атлетике для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства (разделы: общая физическая подготовка, основы техники отдельных видов лёгкой атлетики, упражнения из других видов спорта).

Данная программа адаптирована для условий общеобразовательных учреждений и возрастных особенностей учащихся от 14 до 18 лет.

Занятия проводятся в спортивном зале с использованием спортивного оборудования, на стадионе с использованием беговых дорожек, в парке для кроссовой подготовки.

В программе учтены основные цели и задачи дополнительного образования по

физической подготовленности учащихся Великого Новгорода.

Цель программы:

Цель – формирование потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями через повышение уровня общей и специальной физической подготовки, для успешного поступления и учебы в высшие учебные заведения системы Министерства обороны, МВД, службе в вооруженных силах России и для подготовки к сдаче нормативов ГТО.

Задачи:

Образовательные:

- содействие формированию у обучающихся знаний и умений:- в области дисциплин, относящихся к блоку начальной военной подготовки;

- формирование понятий об основных составляющих принципах «здорового образа жизни»; гигиенических навыков, соблюдение мер предупреждения травматизма.

- развитие способностей необходимых для успешного овладения упражнениями различной сложности, бытовыми, военно-прикладными двигательными умениями и навыками.

Воспитательные:

- содействие формированию у воспитанников:- чувства патриотизма, воли, целеустремленности; умения организовать свою деятельность и анализировать её;

- воспитание самостоятельности и коммуникабельности, гуманного отношения к сверстникам.

Развивающие:

- содействие развитию у воспитанников:

-основных физических качеств - силовых, скоростных, выносливости, ловкости и гибкости;

- коммуникативных способностей, умения достойно вести себя в коллективе.

- расширение кругозора;

-способствовать сохранению и укреплению здоровья обучающихся.

Сведения об обучающихся.

Состав группы – смешанный.

В объединении могут заниматься как юноши, так и. девушки

Учебная группа формируется из учащихся 14-18 лет, желающих заниматься повышением физической подготовленности и другими видами деятельности по программе, исключительно по их желанию и с согласия их родителей.

Ожидаемый результат – выполнение контрольных нормативов в конце учебного года.

Способы проверки ожидаемого результата

№ п/п	Критерии	Показатели
1.	Потребность в познании	Знания названий спортивных терминов.
		Знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек.
2.	Потребность в занятиях	Посещаемость и активность на занятиях
		Способность интересно и доступно излагать знания
		Овладение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических и тактических действий.
3.	Самостоятельность и коммуникабельность, гуманное отношение к сверстникам	Умение регулировать физические нагрузки на занятиях
		Владение навыками контроля и оценки своей деятельности на занятиях
		Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами.
4.	Опыт соревновательной деятельности	Участие в сдаче контрольных нормативов
5.	Опыт ЗОЖ	Потребность в самостоятельных дополнительных занятиях
		Самообслуживание, гигиена

Срок реализации программы: 6 месяцев, 156 часа, непосредственно перед сдачей вступительных нормативов по физической подготовке.

Режим организации обучения - занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 учебных (академических) часа, с 10-минутным перерывом для снятия напряжения и отдыха.

Возраст учащихся, участвующих в реализации данной программы - 14-18 лет, могут заниматься лица, достигшие восемнадцати летнего возраста, обучающиеся в общеобразовательных учреждениях города.

Максимальная наполняемость групп составляет не более 15 человек, что соответствует требованиям санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиНа 2.4.4.3172 - 14.

Формы организации обучения:

- занятия (групповые, по подгруппам (с учётом индивидуальных особенностей учащихся);
- сдача контрольных нормативов.

Способы определение результативности диагностики: стартовая, промежуточная, итоговая.

Учебный план

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		всего	теория	практика	
1.	Техника безопасности:	3	-	-	
1.1.	Инструкция № 1 по технике безопасности при проведении занятий в спортивном зале.		1		Журнал
1.2.	Инструкция № 2 по технике безопасности при проведении занятий на улице.		1		Журнал
1.3.	Инструкция № 3 по технике безопасности при проведении занятий по спортивным играм.		1		Журнал
2.	Теоретическая подготовка:	3			
2.1.	Историческая справка о развитии различных видов спорта в России и Великом Новгороде.		1		Теоретические занятия
2.2.	Гигиена и закаливание.		0,5		Теоретические занятия
2.3.	Места занятий, оборудование и инвентарь.		0,5		Теоретические занятия
2.4.	Краткие сведения о строении и функции организма человека.		1		Теоретические занятия
3.	Патриотическое воспитание:	3			
3.1.	Теоретический материал по военно-патриотическому направлению.		2		Теоретические занятия
3.2.	Встречи с ветеранами войны, труда, ВС и правоохранительных органов.			1	Теоретические занятия
4.	Техническая подготовка:	31			
4.1.	Общая характеристика легкоатлетических упражнений.		1		Теоретические занятия
4.2.	Совершенствование техники бега, определение и исправление ошибок.			30	Учебно-тренировочные Занятия, журнал
5.	Общефизическая и специальная подготовка:	110			
5.1.	Развитие силы.			32	Учебно-тренировочные занятия, журнал

5.2.	Развитие выносливости.			32	Учебно-тренировочные занятия, журнал
5.3.	Развитие быстроты.			20	Учебно-тренировочные занятия, журнал
5.4.	Развитие гибкости.			10	Учебно-тренировочные занятия, журнал
5.5.	Развитие ловкости и координации движений.			10	Учебно-тренировочные занятия, журнал
5.6.	Спортивные игры.			6	Учебно-тренировочные занятия, журнал
6.	Соревнования и сдача контрольные нормативы	6		6	Соревнования, выполнения контрольных нормативов
ИТОГО		**156**	**9**	**147**	

Содержание программы

1. Техника безопасности (3 часа)

Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий в спортивном зале.

Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий на улице (стадионе).

Инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных игр.

2. Теоретическая подготовка (3 часа)

2.1. Гигиена и закаливание обучающихся (причины травм и их профилактика, понятие о тренированности и спортивной формы, личная гигиена спортсмена, значение массажа и самомассажа, оказание первой доврачебной медицинской помощи, правильное питание).

2.2. Места занятий, оборудование и инвентарь (спортинвентарь и бережное отношение к нему, одежда и обувь для занятий).

2.3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека (общие понятия о строении организма человека, нервная система и краткое понятие о механизме нервной деятельности, ознакомление с расположением основных мышечных групп, воздействие физических упражнений на дыхательную систему, работоспособность мышц и подвижность суставов).

2.4. Историческая справка о развитии различных видов спорта в России и Великом Новгороде.

3. Техническая подготовка (31 часов)

3.1. Общая характеристика техники легкоатлетических упражнений.

3.2. Дальнейшее совершенствование в технике бега на различных дистанциях с учетом индивидуальных особенностей учащихся. Определение и исправление ошибок.

4. Патриотическое воспитание (3 часа)

Теоретический материал по военно-патриотическому направлению (знание истории своего региона, встречи с ветеранами (пенсионерами) войны, труда, Вооруженных Сил и правоохранительных органов).

5. Общая физическая и специальная подготовка (110 часов)

5.1. Развитие физических качеств (силы, скорости, выносливости, ловкости, координации движений) является важнейшей частью единого процесса физической подготовки допризывной молодежи и первостепенным условием быстрой адаптации молодежи к воинской службе и фундаментом для дальнейшего успешного выполнения своих воинских обязанностей.

5.2. Развитие силы - способность преодолевать сопротивление или противодействовать ему за счет работы мышц (упражнения с отягощениями, отжимания в упоре лёжа, подтягивание на перекладине, броски набивного мяча и т.п.). Упражнения, направленные на развитие скоростной силы (упражнения с использованием гимнастической стенки, гимнастической скамейки – прыжковые упражнения на месте, в движении (с ноги на ногу, на одной ноге, на двух ногах), с преодолением препятствий, дотянуться до подвешенного предмета, запрыгивание на возвышение и т.п.)

5.3. Развитие выносливости - способность к эффективному выполнению упражнения, преодолевая утомление (кроссовый бег, бег в равномерном темпе,

прыжки со скакалкой, беспрерывное выполнение комплекса упражнений текущим и круговым методом и т.п.).

5.4. Общая выносливость - способность к эффективному и продолжительному выполнению работы неспецифического характера, в которой участвует значительная часть мышечного аппарата. Такая работа, предъявляет повышенные требования к сердечнососудистой, дыхательной и центральной нервной системам. Общая выносливость позволяет успешно справляться с любой продолжительной работой большой или умеренной мощности и служит основой для развития специальной выносливости.

5.5. Специальная выносливость - это способность к эффективному выполнению работы и преодолению утомления в условиях, детерминированных требованиями соревновательной деятельности в конкретном прикладном виде спорта.

5.6. Развитие быстроты - способность передвигаться с максимально возможной скоростью. Включает в себя: скорость движений, их частоту, способность к ускорению и быстроту двигательной реакции (большая частота движений – бег, бег на месте в упоре, передвижение скачками, прыжками, чередование упражнений, выполняемых с максимальной интенсивностью, в обычных, облегчённых и затруднённых условиях, отдельные действия в спортивных играх и т.п.).

5.7. Развитие гибкости - повышение эластичности мышц (упражнения с большой амплитудой, во всех суставах и во всех направлениях – наклоны, повороты и т.п. (с предметами и без них), сидя на полу и с упором на гимнастическую стенку, гимнастическую скамейку).

5.8. Развитие ловкости и координации движений - способность овладевать сложными двигательными координациями. Развитие ловкости, важная предпосылка овладения и совершенствования спортивной техники и имеет первостепенное значение в тех прикладных видах спорта, в которых предъявляются высокие требования к координации движений, где необходимо приспосабливаться к изменяющейся ситуации. При этом ловкость проявляется в целесообразном выборе предварительно приобретенных навыков и в сознательной корректировке движений (акробатические упражнения – кувырки, перевороты и т.п., упражнения в равновесии, общеразвивающие упражнения, которые выполняются с возможно большей скоростью, старты, эстафеты и т.п.).

5.9. Спортивные игры.

Баскетбол

Стойки и передвижения, повороты, остановки, ловля и передача мяча, ведение мяча, бросок мяча, бросок мяча в движении, техника защитных действий и т.п. Двусторонние игры по упрощенным правилам

Волейбол

Перемещение по площадке, подача мяча, техника приёма мяча снизу двумя руками, передача мяча двумя руками снизу, передача мяча на месте, приём и передача мяча через сетку и т.п. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

6. Соревнования и контрольные испытания (6 часов)

Обучающиеся принимают участие в соревнованиях и в сдаче контрольных нормативах (Приложение № 1, таблица).

Методическое обеспечение

7.1. Использование общепедагогических (дидактических) принципов обучения: сознательности и активности учащихся, наглядности, систематичности, доступности.

7.2. Для стимулирования деятельности учащихся используются активные методы обучения, воспитания и контроля.

7.3. Обучение и тренировка, как единый процесс формирования и совершенствованию двигательных навыков, физических и волевых качеств.

7.4. Важность соблюдения режима для достижения результата.

7.5. Особенности организации и планирования занятий с учащимися.

7.6. Разминка, ее значение в занятии, подготовке сдачи контрольных нормативов.

7.7. Спортивный зал со спортивным оборудованием и инвентарем:

- набивные мячи;
- скакалки;
- волейбольные мячи;
- волейбольная сетка;
- баскетбольные мячи;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические маты;
- навесные перекладины;
- щит с баскетбольной корзиной;
- шведская стенка.

7.8. Беговая дорожка и кроссовая дистанция для занятий

Кадровое обеспечение

Педагоги дополнительного образования реализующие данную программу обязаны производить: отбор для обучения и организацию, в том числе стимулирование и мотивация деятельности и общения учащихся на учебных занятиях, консультирование учащихся и их родителей (законных представителей) по вопросам дальнейшей профессионализации. Осуществлять деятельность и (или) демонстрировать элементы деятельности, соответствующей программе дополнительного образования. Готовить информационные материалы о возможностях и содержании дополнительной общеразвивающей программы и представлять ее при проведении мероприятий по привлечению учащихся. Понимать мотивы поведения учащихся, их образовательные потребности и запросы (для детей - и их родителей (законных представителей)).

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1	По плану	По плану	По расписанию	Рассказ-беседа	1	Инструкция № 1 по технике безопасности при проведении занятий в спортивном зале.	Спортивный зал	опрос
2	По плану	По плану	По расписанию	Рассказ-беседа	1	Инструкция № 2 по технике безопасности при проведении занятий на улице.	Спортивный зал	опрос
3	По плану	По плану	По расписанию	Рассказ-беседа	1	Инструкция № 3 по технике безопасности при проведении занятий по спортивным играм.	Спортивный зал	опрос
4	По плану	По плану	По расписанию	Рассказ-беседа	1	Историческая справка о развитии различных видов спорта в России и Великом Новгороде.	Спортивный зал	опрос
5	По плану	По плану	По расписанию	Рассказ-беседа	0,5	Гигиена и закаливание.	Спортивный зал	опрос, самостоятельная работа
6	По плану	По плану	По расписанию	Рассказ-беседа, тренировочное упражнение	0,5	Места занятий, оборудование и инвентарь.	Спортивный зал	опрос, практическое занятие
7	По плану	По плану	По расписанию	Рассказ-беседа	1	Краткие сведения о строении и функции организма человека.	Спортивный зал	опрос
8	По плану	По плану	По расписанию	Рассказ-беседа	2	Теоретический материал по военно-патриотическому направлению.	Спортивный зал	опрос, самостоятельная работа

9	По плану	По плану	По расписанию	Рассказ	1	Встречи с ветеранами войны, труда, ВС и правоохранительных органов.	Спортивный зал	опрос
10	По плану	По плану	По расписанию	Тренировочное упражнение	1	Общая характеристика легкоатлетических упражнений.	Спортивный зал	опрос, тренировочное упражнение
11	По плану	По плану	По расписанию	Тренировочное упражнение	30	Совершенствование техники бега, определение и исправление ошибок.	Спортивный зал, стадион, парк	опрос, тренировочное упражнение
12	По плану	По плану	По расписанию	Тренировочное упражнение	32	Развитие силы.	Спортивный зал, стадион, парк	тренировочное упражнение
13	По плану	По плану	По расписанию	Тренировочное упражнение	32	Развитие выносливости.	Спортивный зал, стадион, парк	тренировочное упражнение
14	По плану	По плану	По расписанию	Тренировочное упражнение	20	Развитие быстроты.	Спортивный зал, стадион, парк	тренировочное упражнение
15	По плану	По плану	По расписанию	Тренировочное упражнение	10	Развитие гибкости.	Спортивный зал	тренировочное упражнение
16	По плану	По плану	По расписанию	Тренировочное упражнение	10	Развитие ловкости и координации движений.	Спортивный зал	тренировочное упражнение
17	По плану	По плану	По расписанию	Тренировочное упражнение	6	Спортивные игры.	Спортивный зал	тренировочное упражнение
18	По плану	По плану	По расписанию	Соревновательная работа	6	Соревнования и сдача контрольные нормативы	Спортивный зал, стадион	самостоятельная работа

Список литературы для педагога:

1.Баранов С.П. Педагогика / С.П. Баранов. - М.: Просвещение, 2011г.
2.Барышникова Т. Игры на воздухе, - СПб: «Кристалл» 2008 г.
3.Железняк Ю.Д. «Обучение техники приёма подачи в волейболе» «Физическая культура в школе» 2004 № 3.
4.Иваненков С.П., Кусжанова А.Ж. Молодежь и государство: инновационные подходы: (на материалах Оренбурской области) Оренбург: Газпромпечать, 2009 г.
5.Коробков Г.В. Подготовка юных легкоатлетов в естественных природных условиях. М., ФиС, 1955 г.
6.Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С.Маслов И.В. «Волейбол «Внеурочная деятельность учащихся», М.2011 г.
7.Левашов В.К. Патриотизм в условиях глобализации: о чем свидетельствуют данные социологических опросов / В.К. Левашов // Вестник РАН. – 2005. - № 2.
8.Новиков Е.Г. Ж.“Физкультура и спорт”, Москва, 2008 г.
9.Осокина Т. И., Методические рекомендации - М.: «Просвещение», 2012 г.
10.Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. Автореферат диссертации д.п.н. – М., 1971 г.
11. Поташник М.М. В поисках оптимального варианта. – М.: Педагогика, 1988 г.
12. Унт И.Э. Индивидуализация и дифференциация обучения. – М.: Педагогика, 1990 – 1992г.г.
14. Хоменков Л.С. - Учебник тренера по лёгкой атлетике. ФиС, 1974 г.
15. Чеснокова Н.Н Легкая атлетика - Москва: Физическая культура ,2010 г.

Интернет – источники:

1.Интернет. Педагогическая периодика: каталог статей российской образовательной прессы http://periodika.websib.ru
2.Интернет. Федеральный портал «Дополнительное образование детей» http://www.vidod.edu.ru
3.Научная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat http://www.dissercat.com/content/pedagogicheskaya-regulyatsiya-deyatelnosti-uchrezhdenii-kultury-po-patrioticheskomu-vospitan#ixzz33QjPa8mU
4.http://www.ed.gov.ru
5.http://www.glossary
6.Интернет. Педагогическая периодика: каталог статей российской образовательной прессы http://periodika.websib.ru
7.Интернет. Федеральный портал «Дополнительное образование детей» http://www.vidod.edu.ru
8.http://kids-vn.ru/
9.http://cfr53.ru/dopolnitelnoe-obrazovanie
10.Видеоматериалы и презентации
11.http://www.fizkult-ura.ru/
12.http://www.fizkult-ura.ru/video/uroki
13.http://www.youtube.com/

Список литературы для родителей и обучающихся:

1.Гандельсмае А.Б., Смирнов К.М., - Физическое развитие детей школьного возраста. ФиС, 1963 г.
2.Филин В.П. - Воспитание физических качеств у юных спортсменов. ФиС, 1974 г.
3.Фомин Н.А., Филин В.П. - Возрастные основы физического воспитания. ФиС, 1964 г.

Приложение № 1
к дополнительной общеразвивающей программе
«Общая физическая подготовка «Спарта»

Контрольные тесты
юноши и девушки 14-15 лет

норматив	юноши			девушки		
	удовлетворительно	хорошо	отлично	удовлетворительно	хорошо	отлично
100 м	15,0	14,9 - 14,5	14,4	18,0	17,9 - 16,6	16,5
челнок 3х10 м	9,0	8,9 - 8,2	8,1	9,0	8,9 - 8,6	8,5
прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	151 - 160	170	130	140	155
подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3 - 6	7	-	-	-
сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	4	5 - 9	10
поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	20	21 - 30	31	15	16 - 20	21

юноши и девушки 16-17 лет

норматив	юноши			девушки		
	удовлетворительно	хорошо	отлично	удовлетворительно	хорошо	отлично
100 м	14,3	14,2 – 13,6	13,5	17,4	17,3 - 16,0	15,9
челнок 3х10 м	8,5	8, 4 - 7,6	7,5	9,0	8,9 - 8,2	8,1
прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см)	160	161 - 199	200	140	141 - 155	156

подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	5 - 8	9	-	-	-
сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)				5	6 - 10	11
поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	25	26 - 35	36	20	21 - 34	35

юноши и девушки 18 лет

норматив	юноши			девушки		
	удовлетворительно	хорошо	отлично	удовлетворительно	хорошо	отлично
100 м	14,1	14,2 – 13,5	13,4	17,2	17,1- 15,9	15,8
челнок 3х10 м	8,2	8,1 - 7,5	7,4	8,8	8,7 – 8,1	8,0
прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см)	165	166 - 210	211	145	146 - 160	161
подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	6 - 10	11	-	-	-
сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)				7	8 - 12	13
поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	28	38	48	25	26 - 35	36