

Департамент физической культуры, спорта и дополнительного образования  
Тюменской области

Государственное автономное учреждение  
дополнительного образования Тюменской области  
«Региональный центр допризывной подготовки и патриотического воспитания  
«Аванпост»

Рассмотрено на заседании педагогического  
совета ГАУ ДО ТО «Региональный центр  
допризывной подготовки и патриотического  
воспитания «Аванпост»  
Протокол от «31» мая 2024г. № 7

Утверждаю:  
Директор ГАУ ДО ТО «Региональный  
центр допризывной подготовки и  
патриотического воспитания «Аванпост»  
Н.Ю. Савченко  
«31» мая 2024г. № 298/1.



**Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«ОФП»**

Возраст обучающихся: 10 - 13 лет  
Срок реализации: 2 года (144 часа)

Авторы-составители:  
Шмакова Г.О.,  
педагог дополнительного образования

Тюмень, 2024.

## **1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Общая физическая подготовка» для обучающихся в возрасте 10-13 лет составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями;
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Федеральный закон от 29.12.2010 N 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»;
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2022 N 70226)
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 года, регистрационный N 61573);
- Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 N 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими

образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;
- Устав учреждения.

### **Актуальность**

Физическая культура и спорт занимают важное место в жизни каждого человека, и при правильном их использовании служат важнейшим, если не единственным, условием для укрепления здоровья людей и достижения ими физического совершенства. Природа дает человеку огромную потенциальную жизненную силу, активность, энергию. При правильном физическом воспитании, постоянных гимнастических занятиях и закалывающих процедурах этого запаса должно хватить на долгую жизнь. Поэтому необходимо с раннего детства воспитывать привычку к систематическим занятиям физической подготовкой. Программа отражает необходимый обществу и государству социальный заказ на воспитание подрастающего поколения, с активной жизненной позицией и стремлению вести здоровый образ жизни.

### **Категория воспитанников**

Программа предназначена к освоению детьми в возрасте 10-13 лет изъявивших добровольное желание ее осваивать, допущенных по состоянию здоровья. Количество обучающихся в группе не менее 20 человек. Состав занимающихся постоянный.

### **Форма обучения**

Форма обучения - очная. Форма реализации программы - очная, с применением дистанционных технологий и электронного обучения.

Срок освоения программы рассчитан на два учебных года. Общее количество учебного времени составляет 144 учебных часа, 72 учебных недели, 2 часа в неделю (1 занятие по 2 часа). Продолжительность одного

учебного занятия составляет 90 минут с перерывом на отдых. В ходе реализации программы возможны изменения согласно календарно-тематическому планированию.

### **Особенности организации образовательного процесса:**

- Отсутствие линейности в построении образовательной деятельности;
- Смежность изучаемых дисциплин;
- Слитность и однонаправленность образовательных и воспитательных компонентов;
- Использование результатов диагностики в прогнозировании образовательного процесса и индивидуализации его построения.

Программа включает в себя теоретические и практические занятия.

Учебные занятия проводятся согласно расписанию. Расписание занятий утверждается администрацией учреждения по предоставлению педагогов дополнительного образования, с учетом возрастных особенностей обучающихся и установленных санитарно-гигиенических норм. Занятия предполагают сочетания теоретических и практических знаний, умений, навыков, опыта творческой деятельности.

Программа реализуется на государственном языке РФ — русский язык.

### **1.2. Цели и задачи программы.**

**Цель программы:** укрепление и сохранение здоровья обучающихся, обеспечение разностороннего физического развития, создание условий для развития социально-активной личности.

#### **Задачи:**

##### **Обучающие:**

- формирование и развитие двигательных способностей умений и навыков;
- развитие таких физических качеств как быстрота, ловкость, выносливость, сила и гибкость.

##### **Воспитательные:**

- формирование потребности в необходимости выполнения физических упражнений;

- формирование и воспитание волевых качеств, таких как: смелость, решимость, уверенность в своих силах.

**Развивающие:**

- развитие устойчивости организма к физическим нагрузкам.

### **1.3. Планируемые результаты**

В результате освоения общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Общая физическая подготовка» ожидаются:

**К концу первого года обучения:**

**Личностные:**

- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в помещениях с большим количеством людей, правил поведения в спортивном зале;
- формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, творческой и других видов деятельности.

**Метапредметные:**

- ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;
- владение основами самоконтроля, самооценки;

- умение определять понятия, создавать обобщения, логически рассуждать, строить умозаключение;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

### **Предметные:**

- формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;
- формирование установки на здоровый образ жизни, исключающий употребление алкоголя, наркотиков, курения и нанесение иного вреда здоровью;
- знание основных этапов развития пожарно-спасательного спорта;
- знание и умение применять правила поведения в спортивном зале;
- знание и умение оказать первую помощь пострадавшим;
- знание правил и знаков пожарной безопасности; умение применять приобретенные знания при различных чрезвычайных ситуациях;
- знание видов аварийно-спасательных средств и средств пожаротушения, применение их в конкретной ситуации;
- умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей.

### **1.4. Содержание программы.**

Программа «Общая физическая подготовка» включает следующие дисциплины:

1. Введение;
2. Общая физическая подготовка;
3. Контрольное занятие

### **Учебный план 1 года обучения**

№ п/п	Название дисциплины	Итого кол-во часов	Теория	Практика	Из них возможно реализовать с применением дистанционных технологий и электронного обучения	Форма контроля
1	Введение	2	2	0	0	Опрос
2	Общая физическая подготовка	70	0	70	48	Сдача нормативов
3	Контрольное занятие	2	0	2	2	Сдача нормативов
<b>Итого</b>		<b>72</b>	<b>2</b>	<b>70</b>	<b>48</b>	

### Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название дисциплины	Итого кол-во часов	Теория	Практика	Из них возможно реализовать с применением дистанционных технологий и электронного обучения	Форма контроля
1	Введение	2	2	0	0	Опрос
2	Общая физическая подготовка	70	0	70	48	Сдача нормативов
3	Контрольное занятие	2	0	2	2	Сдача нормативов
<b>Итого</b>		<b>72</b>	<b>2</b>	<b>70</b>	<b>48</b>	

### Содержание учебных дисциплин

## **1. «Введение»**

Дисциплина «Введение» направлена на освоение основных знаний о центре, о правилах поведения в центре, а также о технике безопасности во время занятий.

### **Теоретическая часть:**

Теоретическая часть включает в себя изучение и закрепление знаний истории возникновения центра «Аванпост», а также освоение правил техники безопасности на занятиях.

## **2. «Общая физическая подготовка»**

Дисциплина «Общая физическая подготовка» - это система упражнений для укрепления здоровья и развития физических качеств, таких как: координация, выносливость, гибкость, скорость, сила, направленных на всестороннее развитие обучающихся.

На занятиях по общей физической подготовке применяется принцип «Парето» - это подход к тренировочному процессу, при котором 80% тренировочного времени отводится на выполнение различных двигательных действий с легкой интенсивностью, а оставшиеся 20% - со средней и высокой.

### **2.1. Беговая подготовка**

«Беговая подготовка» позволяет овладеть техникой бега на короткие и длинные дистанции, с помощью специальных средств и методов легкоатлетической подготовки:

- Базовый кросс;
- Метод повторной тренировки (заключается в повторном выполнении упражнения с максимальной или регламентированной интенсивностью и произвольной продолжительностью интервалов отдыха до необходимой степени восстановления организма);
- Интервальный метод (метод, при котором тренирующее воздействие на организм оказывает многократно повторяемые «порции» работы субмаксимальной интенсивности, чередуемые с точно дозируемыми периодами отдыха);



- Фартлек (разновидность интервальной циклической тренировки, которая варьируется от анаэробного спринта до аэробной медленной ходьбы или бега трусцой);

- Отработка техники старта, преодоления дистанции и финиширования.

Данная дисциплина позволяет повысить подготовленность обучающихся и подготовить их к сдаче нормативов в беге на короткие и длинные дистанции.

### **Теоретическая часть**

Теоретическая часть включает в себя изучение техники и тактики бега на короткие и длинные дистанции.

### **Практическая часть:**

На практических занятиях обучающиеся применяют полученные теоретические знания о технике бега на практике, применяя различные методы развития скорости и выносливости.

## **2.2. Силовая подготовка**

Процесс силовой подготовки направлен на развитие различных силовых способностей, повышение активной мышечной массы, укрепление соединительной и опорной тканей, улучшение телосложения и на повышение способности занимающихся к реализации силовых способностей в условиях тренировочной деятельности.

### **Практическая часть:**

Средствами развития силы мышц являются различные силовые упражнения, среди которых можно выделить три их основных вида:

-упражнения с внешним сопротивлением (упражнения с тяжестями, упражнения с партнером, упражнения с сопротивлением упругих предметов (резиновых амортизаторов, жгутов, различных эспандеров и т. п.);

-упражнения с преодолением собственного веса (гимнастические силовые упражнения, легкоатлетические прыжковые упражнения, упражнения в преодолении препятствий;

-изометрические упражнения.

## **2.3. Прыжковая подготовка**

### **Практическая часть**

На практических занятиях обучающимся предстоит выполнять специальные прыжковые упражнения, которые включают в себя: подскоки, прыжки вперед с места, многоскоки толчком двух ног – «лягушка», прыжки с ноги на ногу – «с кочки на кочку» и другие.

### **1.5. Рабочая программа**

**Цель:** укрепление и сохранение здоровья обучающихся, обеспечение разностороннего физического развития, создание условий для развития социально-активной личности.

#### **Задачи:**

##### **Обучающие:**

- формирование и развитие двигательных способностей умений и навыков;
- развитие таких физических качеств как быстрота, ловкость, выносливость, сила и гибкость.

##### **Воспитательные:**

- формирование потребности в необходимости выполнения физических упражнений;
- формирование и воспитание волевых качеств, таких как: смелость, решимость, уверенность в своих силах.

##### **Развивающие:**

- развитие устойчивости организма к физическим нагрузкам.

#### **Планируемые результаты:**

##### **К концу первого года обучения:**

##### **Личностные:**

- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в помещениях с большим количеством людей, правил поведения в спортивном зале;

- формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, творческой и других видов деятельности.

### **Метапредметные:**

- ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;
- владение основами самоконтроля, самооценки;
- умение определять понятия, создавать обобщения, логически рассуждать, строить умозаключение;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

### **Предметные:**

- формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;
- формирование установки на здоровый образ жизни, исключающий употребление алкоголя, наркотиков, курения и нанесение иного вреда здоровью;
- знание основных этапов развития пожарно-спасательного спорта;
- знание и умение применять правила поведения в спортивном зале;

- знание и умение оказать первую помощь пострадавшим;
- знание правил и знаков пожарной безопасности; умение применять приобретенные знания при различных чрезвычайных ситуациях;
- знание видов аварийно-спасательных средств и средств пожаротушения, применение их в конкретной ситуации;
- умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей.

### Учебно-тематический план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Очная форма обучения, кол-во часов				Из них возможно реализовать с применением дистанционных технологий и электронного обучения кол-во часов			
		Всего	Теория	Практика	Форма контроля	Всего	Теория	Практика	Форма контроля
<b>1</b>	<b>Введение</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>Опрос</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>-</b>
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>70</b>	<b>0</b>	<b>70</b>	<b>Сдача нормативов</b>	<b>48</b>	<b>0</b>	<b>48</b>	<b>Фото/видео отчет. Опрос</b>
2.1	Беговая подготовка	28	0	28	Педагогическое наблюдение	24	0	24	Фото/видео отчет. Опрос
2.2	Силовая подготовка	20	0	29	Педагогическое наблюдение	6	0	6	Фото/видео отчет. Опрос
2.3	Прыжковая подготовка	20	0	20	Педагогическое наблюдение	16	0	16	Фото/видео отчет. Опрос
<b>3</b>	<b>Контрольное занятие</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>Сдача нормативов</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>Фото/видео отчет. Опрос</b>
<b>Итого:</b>		<b>72</b>	<b>2</b>	<b>70</b>		<b>50</b>	<b>0</b>	<b>50</b>	

### Учебно-тематический план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Очная форма обучения, кол-во часов				Из них возможно реализовать с применением дистанционных технологий и электронного обучения кол-во часов			
		Всего	Теория	Практика	Форма	Всего	Теория	Практика	Форма

				тика	контроля			тика	контроля
<b>1</b>	<b>Введение</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>Опрос</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>-</b>
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>70</b>	<b>0</b>	<b>70</b>	<b>Сдача нормативов</b>	<b>48</b>	<b>0</b>	<b>48</b>	<b>Фото/видео отчет. Опрос</b>
2.1	Беговая подготовка	28	0	28	Педагогическое наблюдение	24	0	24	Фото/видео отчет. Опрос
2.2	Силовая подготовка	25	0	25	Педагогическое наблюдение	6	0	6	Фото/видео отчет. Опрос
2.3	Прыжковая подготовка	15	0	15	Педагогическое наблюдение	15	0	15	Фото/видео отчет. Опрос
<b>3</b>	<b>Контрольное занятие</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>Сдача нормативов</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>Фото/видео отчет. Опрос</b>
<b>Итого:</b>		<b>72</b>	<b>2</b>	<b>70</b>		<b>50</b>	<b>0</b>	<b>50</b>	

## 1.6. Программа воспитательной работы

### Пояснительная записка

«От того, как мы воспитаем молодёжь, зависит то, сможет ли Россия сберечь и приумножить саму себя. Сможет ли она быть современной, перспективной, эффективно развивающейся, но в то же время сможет ли не растерять себя как нацию, не утратить свою самобытность в очень непростой современной обстановке.»

В.В. Путин

Программа воспитания обучающихся объединения «ОФП» направлена на воплощение в жизнь «миссии дополнительного образования как социокультурной практики развития мотивации подрастающих поколений к познанию, творчеству, труду и спорту. Оно направлено на обеспечение персонального жизнотворчества обучающихся в контексте позитивной социализации как здесь и сейчас, так и на перспективу в плане их социально-профессионального самоопределения, реализации личных жизненных замыслов и притязаний. Оно осознается не как подготовка к жизни или

освоение основ профессии, а становится сутью, основой непрерывного процесса саморазвития и самосовершенствования человека как субъекта культуры и деятельности».

### Цель и задачи программы

#### **Целью программы является:**

Создание условий, способствующих развитию интеллектуальных, творческих, личностных качеств обучающихся, их социализации в обществе.

#### **Задачи:**

- Повышение социальной активности учащихся, их самостоятельности и ответственности в организации жизни детского коллектива и социума;
- Развитие физически здоровой личности;
- Создание условий, направленных на формирование нравственной культуры, их гражданской позиции, расширение кругозора, интеллектуальное развитие, на улучшение усвоения учебного материала;
- Пропаганда здорового образа жизни, профилактика безнадзорности и правонарушений, социально-опасных явлений.

Программа воспитательной работы для обучающихся предусматривает реализацию комплекса воспитательных мероприятий по следующим направлениям:

**1 направление: «Герои среди нас».** В рамках данного направления с обучающимися проводится работа, направленная на изучение современных спортсменов, побед нашими современниками.

**2 направление: «Спортивная профессиональная ориентация»** - профессиональная ориентация, направленная на активизацию процессов самоопределения и построения профессиональной карьеры.

**3 направление: «Культурно-досуговая деятельность»** - пропаганда здорового образа жизни, духовно-нравственные мероприятия, экскурсии, викторины, конкурсы, концерты, соревнования.

**4 направление: «Работа с родителями».** Предусматривает комплекс мероприятий с участием родителей - вечер знакомств, семейные спортивные праздники, занятия для родителей и родительские собрания.

#### **Содержание направления**

##### **«Герои среди нас»**

**Цель:** просвещение обучающихся в области героических подвигов, спортивных достижений, совершенных нашими современниками, приумножения культурного и духовно-нравственного наследия, района, области, страны.

##### **Задачи:**

- пробудить желание продолжать и приумножать спортивные традиции многонационального российского народа;
- повысить уровень знаний о достижениях спортсменов нашей страны.

#### **Содержание направления**

##### **«Спортивная профессиональная ориентация»**

**Цель:** профессиональная ориентация, направленная на активизацию процессов самоопределения и построения профессиональной карьеры

##### **Задачи:**

- знание детьми наиболее полной информации о специфике профессиональной ориентации в спортивной деятельности;
- понимание детьми возможностей и способов развития для дальнейшего профессионального определения в спортивной деятельности.

#### **Содержание раздела**

##### **«Культурно-досуговая деятельность»**

**Цель:** приобщение личности с помощью средств культуры и искусства к культурным и нравственным ценностям, воспитание морально-нравственных качеств.

### **Задачи:**

- организация полноценного досуга обучающихся в целях поддержания на должном уровне их физического и морально-психологического состояния;
- формирование у обучающихся культурных и нравственных ценностей к самостоятельному творчеству.

### **Содержание направления**

#### **«Работа с родителями»**

**Цель:** способствовать установлению сотрудничества Учреждения и семьи в вопросах обучения, воспитания и развития обучающихся.

### **Задачи:**

- повышать психолого-педагогическую культуру родителей;
- выявлять и транслировать положительный опыт семейного воспитания;
- содействовать сплочению родительского коллектива с целью предупреждения межличностных конфликтных ситуаций;
- способствовать установлению доверительных отношений между родителями и педагогическими работниками.

#### **1.6.1 Календарный план воспитательной работы**

<b>месяц</b>	<b>«Герои среди нас»</b>	<b>«Спортивная профессиональная ориентация»</b>	<b>«Культурно-досуговая деятельность»</b>	<b>«Работа с родителями»</b>
<b>сентябрь</b>			Тренинг на командообразование «Вместе весело....»	
<b>октябрь</b>		«Кросс Нации»		
<b>ноябрь</b>	Презентация «Спортсмены Тюменской			



	области в истории Олимпиад»			
<b>декабрь</b>			Новогодний вечер «На пороге Новый год»	Беседа на тему «Здоровый образ жизни»
<b>январь</b>	Просмотр художественного фильма «Содна вершины»	Зимний фестиваль ВФСК ГТО среди обучающихся общеобразовательных организаций		
<b>февраль</b>				Веселые старты «Дети и родители»
<b>март</b>			Праздничный вечер посвященный 23 февраля и 8 марта	
<b>апрель</b>		Просмотр интервью «1+1. Александр Легков»		
<b>май</b>		Семейно-массовый забег «Победа»	Торжественный выпуск обучающихся РЦДППВ	Родительское собрание Семейно-массовый забег «Победа»

Для усиления воспитательного эффекта формирования ценностей и развития личностных качеств, обучающихся в рамках образовательной программы используются методы воспитательного воздействия: убеждение, поощрение, упражнение, проводятся мероприятия профилактического, профориентационного, досугового характера, совместной деятельности обучающихся и родителей.

Воспитательная работа по программе положит начало развитию у обучающихся информационной культуры и грамотности, формированию ценностного отношения к своему здоровью и окружающих людей, творчеству, своему народу, стране, краю, семье, позитивному и толерантному отношению к людям с ОВЗ, первоначальным

профессиональным намерениям и интересам.

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.**

### **2.1. Календарный учебный график**

Год обучения	Сроки реализации	Кол-во ч/нед	Кол-во занятий в неделю, продолжительность одного занятия (мин)
	Кол-во учебных недель в год	Объединение «Подготовка к сдаче норм ГТО»	
1 года обучения	36 уч. недель (с сентября по июнь)	2 ч.	1 занятие в неделю по расписанию по 90 минут, с перерывом на отдых
2 год обучения	36 уч. недель (с сентября по июнь)	2 ч.	1 занятие в неделю по расписанию по 90 минут, с перерывом на отдых

### **2.2. Условия реализации программы**

#### **Перечень материально-технического обеспечения программы**

1. Спортивный зал 24x12 м.;
2. Специализированный учебный класс;
3. Специализированная база пожарной охраны;
4. Забор учебный 175 см.;
5. Забор учебный 200 см.;
6. Скамейки гимнастические-1 шт.;
7. Штанга – 2 шт.;
8. Гиря - 16 кг.;
9. Стартовые колодки – 3 шт.;
10. Секундомеры- 2 шт.;
11. Гимнастические маты – 5 шт.;
12. Мячи футбольные, баскетбольные – 2 шт.;

13. Аптечки - 2 шт.;
14. Шины медицинские - 2 шт.;
15. Огнетушители - 2 шт.

### **Требования техники безопасности в процессе реализации программы**

Во время тренировок по пожарно-прикладному спорту должны быть предусмотрены меры страховки и предупреждения возможных несчастных случаев. Прежде всего, необходимо соблюдать установленные нормы и требования к местам занятий, а также требования к методике проведения занятий. Планировка мест занятий (учебная башня, препятствия на 100-метровой полосе и пожарной эстафете), оборудование и конструкция их (размеры, масса, длина, прочность и др.) должны соответствовать требованиям правил соревнований и правил по охране труда в подразделениях ГПС МЧС России (ПОТРО -2002). Наличие правил внутреннего распорядка на местах тренировок, ознакомление с ними всех обучающихся, а главное соблюдение их является важным фактором предупреждения травм.

Порядок построения на тренировках, передвижения и распределения спортсменов по местам (видам) соревнований, получения пожарно-технического вооружения и пользование местами тренировки – все это должно быть оговорено в специальных правилах внутреннего распорядка на занятиях и строго выполняться. Ответственность за методики тренировки всецело лежит на педагоге. Он обязан: заранее тщательно продумать тренировку с учетом всех возможных обстоятельств их проведения, на каждую тренировку должен быть составлен методический план; контролировать своевременную явку спортсменов на тренировку в установленной единой спортивной форме (костюм, боевая одежда, снаряжение, обувь), не допускать к занятиям одетых не по форме; организовать тренировку так, чтобы все время каждый обучающийся был на виду; в ненастную или холодную погоду особое внимание следует обращать

на хорошее разогревание спортсменов, кроме того, необходимо убедиться в безопасности тренировки на снарядах, учебной башне на сырой или влажной дорожке; инструктировать спортсменов при выполнении сложных элементов; строго выдерживать принцип последовательности и индивидуального подхода; следить за правильным интервалом отдыха между упражнениями.

### **2.3. Формы контроля**

#### **Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы.**

Одним из главных показателей результативности является участие в различных внутренних, городских, региональных и всероссийских соревнованиях. Успешное освоение программы производится на основе анализа результата, достигнутого обучающимся, посещаемости и участия в турнирах и соревнованиях.

Формой оценки является выполнение зачетных упражнений по физической подготовке. Итоговая форма оценки – сдача контрольных нормативов. По теоретические подготовки знания проверяются тестированием. По дистанционному обучению знания проверяются с помощью КИМов.

В течение всего периода обучения педагог ведет индивидуальное наблюдение за творческим развитием каждого обучаемого. Контроль результатов развития обучающихся проводится два раза в год.

**Входящий контроль: 1 год обучения-** проводится при поступлении обучающегося в учебное объединение в первые две недели с начала учебных занятий в форме опроса и сдачи срезов по физической подготовке.

**Итоговый контроль: 1 год обучения-** с 14 по 30 февраля, по окончании срока обучения проводится в форме теоретического опроса и среза по физической подготовке, а также результатов участия в соревнованиях.

### Формы подведения итогов:

Формой оценки является выполнение зачетных упражнений по физической подготовке. Итоговая форма оценки – участие в соревнованиях. По теоретической подготовке знания проверяются тестированием. По дистанционному обучению знания проверяются с помощью КИМов и сдачей нормативов по физической подготовке.

### 2.4. Оценочные материалы

**Оценочные материалы** – пакет диагностических методик, позволяющих определить достижение обучающихся планируемых результатов.

**Цель:** определение успешности и эффективности освоения ДООП «Общая физическая подготовка».

### Контрольные нормативы для воспитанников 09-10 лет

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		3 балла	2 балла	1 балл	3 балла	2 балла	1 балл
1.	Бег на 30 м (с)	6,2	6,0	5,4	6,4	6,2	5,6
	или бег на 60 м (с)	11,9	11,5	10,4	12,4	12,0	10,8
2.	Бег на 1 км (мин., сек.)	6,10	5,50	4,50	6,30	6,20	5,10
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	9	12	20	7	9	15

	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	13	22	5	7	13
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11

### Контрольные нормативы для воспитанников 11-12 лет

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		3 балла	2 балла	1 балл	3 балла	2 балла	1 балл
1.	Бег на 30 м (с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
2.	Бег на 1,5 км (мин., сек.)	8,20	8,05	6,50	8,55	8,29	7,14
	или на 2 км (мин., сек.)	11,10	10,20	9,20	13,00	12,10	10,40
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	11	15	23	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	13	18	28	7	9	14

4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
----	--	----	----	----	----	----	-----

## 2.5. Методические материалы

### Организационно-методические требования к реализации программы

Обучение проводится педагогами, тренерами-преподавателями по пожарно-прикладному спорту которые несут полную ответственность за качество подготовки и безопасность обучаемых.

Учебная база для обеспечения подготовки должна включать в себя: учебный класс, спортивную площадку с беговыми дорожками или зал (манеж); также литературу и учебно-наглядные пособия.

Педагоги, тренеры-преподаватели обязаны ежегодно не менее двух раз проводить инструктажи по технике безопасности и правилам охраны труда.

В целях предотвращения травматизма каждый обучающийся должен знать причины возникновения и меры предупреждения и уметь оказывать первую помощь пострадавшему и себе.

Распределение обучающихся по группам производится в начале обучения и сохраняется до конца обучения (учебного цикла). За каждой группой (или несколькими группами) закрепляется педагог, который отвечает за качество обучения. Группы могут заниматься отдельно или в одном помещении.

По окончании курса обучения, обучающиеся сдают зачет. Зачет принимается в объеме настоящей программы, согласно нормативам по пожарно-строевой подготовке.

Все обучение строится в соответствии с принципами наглядности, доступности и систематичности. При обучении используются методические

приемы: облегчение или усложнение упражнений, элементы игры или соревнования.

### **Методическое обеспечение программы**

Методическое обеспечение программы включает:

- **беседы на такие темы как:** психологическая подготовка, как правильно настроить себя на соревнования, меры безопасности и предупреждения травматизма;

- **проведение соревнований внутри команды** (для выявления лидеров и фиксации основных ошибок для дальнейшего их устранения);

- **рекомендации при проведении практических занятий:**

1- у всех обучающихся должна быть соответствующая форма одежды;

2- соблюдать технику безопасности (для предотвращения травматизма);

3- следить за своим самочувствием и при его ухудшении сообщить об этом педагогу.

### **Дидактические материалы**

1. Турнирные таблицы.
2. Информационные листовки по противопожарной безопасности.
3. Правила двигательных действий.
4. Последовательность действий при выполнении специальных физических и технических упражнений.

### **Образовательные технологии**

#### **Формы и методы обучения.**

К формам обучения относятся теоретические занятия, практические занятия, различные виды внеурочной работы и дистанционное обучения.

Теоретические занятия – форма изучения теоретических тем, согласно календарному плану.



В группу практических занятий входят: учебно-тренировочные, контрольно-проверочные, показательные занятия, занятия в полосе психологической подготовки, в спортивном манеже. Они проводятся с целью поддержания и совершенствования общих и специальных навыков, слаженности группы обучающихся, решения общих и специальных задач физической и психологической подготовки.

В группу внеурочных занятий входят разные состязательные формы совершенствования профессиональных навыков, физических и психологических качеств (конкурсы, соревнования, отработка нормативов, сдача зачетов).

Дистанционное обучение - процесс взаимодействия, обучающегося и педагога на расстоянии с сохранением всех присущих обучению компонентов (целей, содержания, методов, организационных форм, средств обучения) и с применением специфических технических средств (интернет-технологий или других интерактивных сред).

На занятиях наиболее часто используются следующие методы практического обучения:

- *информационно-сообщающие методы* (устное изложение, беседа, команды);
- *методы формирования навыков и умений* (объяснение, демонстрация, упражнения);
- *методы закрепления и совершенствования навыков и умений* (повторение упражнений, тренировка, соревнования, самостоятельная работа);
- *методы проверки и оценки знаний, навыков и умений* (наблюдение, практические контрольные задания);
- *инструктивный метод* (согласование потребностей обучаемых, достижение полной ясности относительно того, что от них требуется).

## Последовательность обучения

Последовательность обучения упражнению (приему, действию) условно можно разделить на три тесно связанные между собой этапа:

- создание предварительного представления об упражнении;
- разучивание упражнения;
- закрепление и совершенствование двигательных навыков.

Для создания предварительного представления об упражнении педагог применяет следующие приемы:

- знакомит обучающихся с названием упражнения и его элементами в соответствии с принятой терминологией;
- показывает наглядные пособия для создания двигательных представлений об упражнении;
- демонстрирует приемы и технику их выполнения;
- объясняет последовательность выполнения приемов и их технику, сообщая при этом пространственные и временные характеристики двигательных действий;
- разъясняет безопасные условия выполнения упражнения и его элементов;
- разрешает пробные попытки;
- информирует обучаемых о допущенных ими технических ошибках;
- разрешает очередные попытки.

Разучивание упражнения производится с целью овладения обучающимися техникой выполнения упражнения и формирования у них новых двигательных навыков. Приемы и способы выполнения упражнений разучивают в условиях практических занятий. В зависимости от

подготовленности групп и сложности упражнения разучивание проводится в целом или по частям.

При разучивании приемов в целом двигательная задача решается целостным способом, основные части и элементы приема воспринимаются в общем виде.

Целостный метод применяется, как правило, для разучивания простых упражнений или, когда сложное действие трудно или нецелесообразно разделять на части.

Разучивание упражнений по частям обладает большим методическим преимуществом. Этот способ применяется в том случае, если упражнение состоит из разнородных по характеру частей и элементов, объединенных только общей тактико-технической задачей, а структура позволяет расчлнить его на отдельные части. После освоения по частям упражнение выполняется в целом – слитно.

Задача третьего этапа обучения – добиться стабилизации приемов и способов выполнения упражнения, сделать их доступными для обучающихся в условиях соревнований по пожарно-прикладному спорту.

Под стабилизацией приемов и способов понимается умение выполнять упражнение каждый раз или совершенно одинаково, или в рамках допустимых отклонений.

После того как освоенное упражнение будет закреплено в стандартных условиях, постепенно переходят к совершенствованию упражнения, для чего выполняют его в условиях тренировки или с применением ряда методических приемов, например, многократного повторения, включения различных комбинаций двигательных действий, выполнения в непривычных условиях или на снарядах и учебных объектах различного качества, оценки качества и учета времени выполнения и др.

Контроль и исправление ошибок – один из важных методических приемов обучения, которому педагог должен уделять постоянное и предметное внимание. В случае обнаружения ошибок вначале исправляются главные, исходные, а затем второстепенные, незначительные ошибки с помощью объяснения, показа, наглядных пособий, подводящих упражнений и др.

Применение мер, предупреждающих травмы и обеспечивающих безопасные условия выполнения упражнений, является обязательным для педагога и обучаемых.

Тщательная разминка, подбор упражнений, соответствующих возможностям обучаемых, правильная методика обучения, соблюдение нормального физиологического и гигиенического режима занятий.

При обучении упражнению (приему, действию) место построения обучаемых и установки (укладки) пожарной техники определяется руководителем занятий.

### **Структура учебного занятия**

Учебное занятие, носящее тренировочный характер, является основной формой организации обучения обучающихся, в рамках которого необходимо обеспечить реализацию средств, форм и методов обучения.

Для учебного занятия по пожарно-прикладному спорту характерно наличие четырех частей: *вводной, подготовительной, основной, заключительной.*

*Вводная часть* предусматривает подготовку учебной группы к решению задач подготовительной и основной частей занятия.

*Подготовительная часть* занятия проводится с целью подготовки обучаемых к выполнению задач основной части занятия с помощью общеразвивающих и специальных упражнений. В завершающей фазе

подготовительной части обучаемые готовят материально-техническое обеспечение занятия, занимают соответствующие учебные места.

*Основная часть* представляет собой методическую подструктуру (как система приемов), элементами которой будут различные виды деятельности педагога и обучаемых. Число элементов в ней, их функциональное назначение и последовательность определяются педагогом в соответствии с тематическим планом и программой обучения. Упражнения, которыми овладевают обучаемые, должны соответствовать уровню развития их специальных и физических качеств и условиям обучения.

В основной части занятия решаются его главные задачи:

- развитие психологических и физических качеств обучаемых;
- формирование и совершенствование новых двигательных навыков, приемов и способов работы с пожарно-техническим вооружением;
- овладение приемами и способами работы с пожарно-техническим вооружением.

На основную часть занятия, как правило, отводится большая часть времени учебного занятия. Эффективность занятия определяется успехом или неудачей именно этой главной части занятия.

*Заключительная часть* предусматривается с целью активизации восстановительных процессов в организме обучаемых, приведения в порядок учебных объектов и заканчивается построением для подведения итогов и постановки задач для самостоятельной работы.

### **Методы организации занятия**

1. **Фронтальный:** работа сразу со всеми обучаемыми; удобен при начальном обучении;
2. **Групповой:** обучающиеся разделены на подгруппы, которые получают отдельные учебные задания; педагог, не выпуская из-под контроля

всех обучающихся, работает преимущественно с одной группой или переходит от одной группы к другой;

3. **Индивидуальный:** каждый обучающийся получает задание и выполняет его самостоятельно; педагог руководит работой обучающихся выборочно; используется при работе со спортсменами-разрядниками.

### **Педагогическая оценка занятия**

Занятие считается успешным, если учебным материалом овладело абсолютное большинство обучающихся.

При оценке занятия учитывается решение оздоровительных и воспитательных задач.

Методическая подготовленность педагога оценивается путем анализа построения занятия, его плотности, методов дозирования нагрузки, организации занятий, обеспечения безопасности.

Изучается подготовленность преподавателя к занятию (план-конспект), дисциплину, взаимодействия с обучающимися и т.д.

На каждую группу ведется журнал учета занятий. Журнал является основным документом учета посещаемости, успеваемости и выполнения учебной программы.

При изложении материала не следует усложнять его излишними формулами и доказательствами, а только теми, которые имеют практическое значение для данного случая и без знания, которых курсанты не смогут качественно усвоить изучаемый материал.

При изучении правил и инструкций, педагог кратко формулирует правило и объясняет смысл, а затем останавливается на практическом применении данного правила или инструкции.

## Список литературы

1. «Дополнительное образование в образовательном учреждении» / Еременко Н.И., - Волгоград: «Корифей», 2007.
2. «Методические рекомендации в помощь начинающим тренерам юношеских команд по пожарно-прикладному спорту» / Матвеев Е.М. - Екатеринбург, 1999г.
3. Настольная книга учителя физической культуры / Под редакцией проф. Л.Б. Кофмана. - М.: ФКиС, 1998 г.
4. Пособия для учителя. Физическое воспитание учащихся 5 – 7 классов / Под редакцией В.И. Ляха.
5. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. – М.: Тера-Спорт, 2000.
6. Педагогика. Учебное пособие для студентов педагогических вузов и педагогических колледжей / Под ред. Пидкасистого П.И. - М.: Педагогическое общество России, 2005.
7. Теория и методика физической культуры. Учебник / Максименко А.М.–М.: Издательство «Физическая культура», 2005.