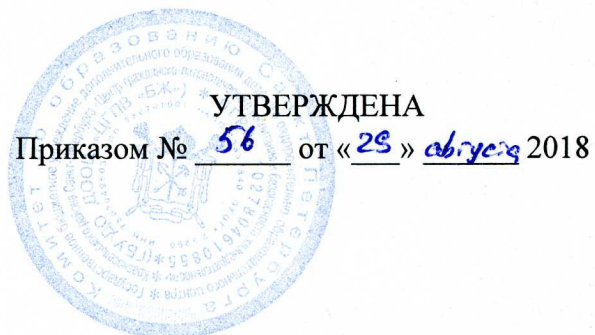




КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования детский  
оздоровительно-образовательный центр Красносельского района Санкт-Петербурга  
«Центр гражданско-патриотического воспитания и безопасности жизнедеятельности»  
(ГБУ ДО ДООЦ «ЦГПВиБЖ»)

ПРИНЯТА  
на заседании Педагогического совета  
(протокол от 29.08.2018 № 1)



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ОСНОВЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ»**

**Возраст учащихся: 10-16 лет**  
**Срок реализации: 2 года**

**Разработчик:**  
Пискун Павел Николаевич,  
педагог дополнительного образования

*Санкт-Петербург*  
**2018**

## Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Основы специальной физической подготовки» (далее – программа) направлена на укрепление организма соответственно особенностям выбранного спорта, улучшение специальных компонентов подготовленности в рамках заданной модели. Предполагает изучение основных способов и индивидуальных средств развития физических качеств.

Данная программа предназначена для детей, имеющих медицинский допуск, и призвана научить их самостоятельному и целенаправленному физическому развитию.

Программа разработана с учетом требований к содержанию и оформлению дополнительных образовательных программ и в соответствии с нормативно-правовыми актами Российской Федерации, а именно с Государственной программой «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016–2020 годы», утвержденной постановлением Правительства Российской Федерации от 30 декабря 2015 г. №1493, Конституцией Российской Федерации, с требованиями законов РФ «Об образовании». Программа «Основы Специальной физической подготовки» адаптирована с «Наставлением по физической подготовке и спорту ВС РФ» 2011 г., рассчитана на два года обучения и составляет 144 часа

**Актуальность программы** определяется:

- потребностью общества в высоконравственной физически крепкой личности выпускника готовой к труду и обороне Отечества;
- стремлением молодых людей овладеть специальными физическими навыками.

Программа даёт возможность помочь наиболее полно раскрыть способности каждого отдельно взятого ребёнка. Она способствует сохранению физического и психического здоровья учащегося, успешности, адаптации в обществе; формированию устойчивой привычки к систематическим занятиям; выявлению перспективных детей и подростков для дальнейшего прохождения обучения в специализированных спортивных школах. Программа рассчитана и направлена на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков, а также обеспечивает организацию содержательного досуга, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Гражданственность и патриотизм – фундаментальное качество личности, заключающееся в осознании долга перед обществом и деятельном претворении его в жизнь.

Важнейшая составляющая решения данной задачи – формирование и развитие патриотических чувств, в связи с чем повышается значимость военно-патриотического воспитания молодежи, которое вносит весомый вклад, а в некоторых случаях и решающий вклад в дело подготовки умелых и сильных защитников Родины.

Военно-патриотическое воспитание является той областью деятельности, которая формирует чувства, мысли, идеи, понятия, поступки, связанные с защитой своего Отечества.

Сегодня в нашей стране проблемы гражданско-патриотического воспитания являются актуальными: дестабилизация и расслоение общества привели к смене мироощущений и ценностных ориентаций детей и юношества; усилилось негативное отношение к понятиям человеческого достоинства, гражданского долга, личной ответственности. Растущая социальная напряженность, деформация ценностей отрицательно влияют на нравственное и физическое здоровье подрастающего поколения.

Военно-патриотическое воспитание – образовательная технология двойного назначения, поскольку всеми доступными формами вооружает юного гражданина важнейшими морально-психологическими качествами, необходимыми как будущему защитнику Родины, так и вполне мирному человеку. Смелость, твердость характера, физическая выносливость необходимы как защитнику Родины, так и врачу, инженеру.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Основы Специальной физической подготовки» имеет **физкультурно-спортивную** направленность.

Данная программа является практико-ориентированной, призванной привить обучаемым комплекс навыков и умений, позволяет расширить и углубить знания, получаемые учащимися в рамках школьного курса ОФП, начальной военной подготовки, что является необходимым в

условиях ограниченности учебного времени и меняющихся условиях жизни.

Эта программа является **педагогически целесообразной**, так как позволяет подготовить юношей и девушек к службе в Вооружённых Силах Российской Федерации.

Данная программа предназначена для детей в возрасте **от 10 до 16 лет**. Реализуется в течении **2 лет, в объеме 144 часов (72 часа в год)**.

Занятия проводятся **в очной форме, в количестве 2 академических часов в неделю**. Проводятся теоретические и практические занятия. Программа также предполагает участие в соревнованиях различного уровня. Учащиеся сформированы в группы, занятия проводятся в группах и индивидуально, состав групп – постоянный. На второй год обучения зачисляются учащиеся успешно закончившие прошедший год обучения, либо имеющие хорошую базовую подготовку.

Занятия по теоретической подготовке учащихся проводятся в классе площадью - 54 кв.м, практические занятия проводятся в спортивных залах Санкт-Петербурга, Ленинградской области. Реализацию программы осуществляют педагоги дополнительного образования ГБУ ДО ДООЦ «ЦГПВ и БЖ».

**Основной целью** данной программы является:

- обеспечение воспитания гражданско-патриотического, военно-патриотического воспитания;
- формирование здорового и образа жизни;
- развитие личностных качеств учащихся;
- формирование военно-прикладной, физической и психологической готовности к действиям в экстремальных ситуациях.

**Основными задачами** данной программы являются:

**Образовательные:**

- компенсация отсутствующих в общем образовании знаний, умений, навыков в области специальной физической подготовки;
- формирование стремления к здоровому образу жизни;
- формирование эмоционально-волевой устойчивости, общей психологической устойчивости;
- обучить основам морально-психологической и волевой подготовки, необходимой как в повседневной жизни, так и в экстремальных ситуациях.

**Развивающие:**

- популяризация военно-прикладных видов спорта;
- формирование навыков дисциплины и самоорганизации;
- развитие потребности в постоянном самообразовании, самосовершенствовании;
- совершенствование основных физических качеств: силы, ловкости, гибкости, быстроты в действиях, общей и специальной выносливости;
- совершенствование личностных качеств: психологической устойчивости, быстроты принятия решений.

**Воспитательные:**

- воспитание у учащихся гражданственности, патриотизма, чувства товарищества;
- воспитание силы воли;
- воспитание приоритета общественных ценностей;
- воспитание гражданственности и патриотизма;
- воспитать высокие волевые качества (смелость, решительность, инициативность, настойчивость и др.);
- организация содержательного досуга.

## **Планируемые результаты.**

**По итогам трех лет обучения учащиеся приобретут знания:**

- основные теоретические аспекты физического воспитания;
- сведения о строении и функциях организма;

- средства физвоспитания, правила их использования и применения;
- профилактические и реабилитационные методы и средства физвоспитания;
- психологические и волевые аспекты физвоспитания;
- правила безопасного поведения при самостоятельных занятиях физкультурой;
- технику безопасности на занятиях по специальной физической подготовке;
- основы медицинских знаний, необходимые для обеспечения безопасности на занятиях.

*умения:*

- пользоваться индивидуальными средствами защиты;
- оказывать первую помощь;
- участия в соревнованиях.

*Приобретут навыки:*

- самостоятельного подбора необходимых упражнений;
- целенаправленной непрерывной и последовательной деятельности направленной на повышение специальных физических качеств;
- трудолюбия и самостоятельности в решении поставленных задач;
- коммуникабельности и взаимопомощи в общении с товарищами.

Известно, что каждый уровень спортивного мастерства имеет свои константные возрастные границы. Поэтому важное значение в многолетней подготовке спортсмена приобретает знание возрастных особенностей становления двигательных качеств.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств.

Морфофункциональные физические качества	Показатели,	Возраст, лет						
		10	11	12	13	14	15	16
Рост				+	+	+	+	
Мышечная масса				+	+	+	+	
Быстрота		+	+					
Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	+	+	+
Сила				+	+	+		
Выносливость (аэробные возможности)		+					+	+
Анаэробные возможности		+	+				+	+
Гибкость		+						
Координационные способности		+	+	+				
Равновесие		+	+	+	+	+		

## Учебный план

### 1 год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности	1	1		Опрос
2.	Начальный этап. Физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта	12	1	11	Демонстрация
3.	Выносливость	12	1	11	Демонстрация
4.	Гибкость	8	1	7	Демонстрация
5.	Сила	10	1	9	Демонстрация

6.	Ловкость	10	1	9	Демонстрация
7.	Быстрота	10	1	9	Демонстрация
8.	Скоростно-силовые	8	1	7	Демонстрация
9.	Итоговые занятия	1		1	Зачет
	Всего	72	8	64	

## **2 год обучения**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности	1	1		Опрос
2.	Учебно-тренировочный этап	10	1	9	Демонстрация
3.	Выносливость	12	1	11	Демонстрация
4.	Гибкость	6	1	5	Демонстрация
5.	Сила	12	1	11	Демонстрация
6.	Ловкость	10	1	9	Демонстрация
7.	Быстрота	10	1	9	Демонстрация
8.	Скоростно-силовые	10	1	9	Демонстрация
9.	Итоговые занятия	1		1	Зачет
	Всего	72	8	64	

*Для контроля* качества знаний обучаемых используются формы контроля: зачёты по общей физической подготовке, демонстрация приобретенных навыков.

*Теоретические знания и практические навыки* также проверяются в ходе участия обучаемых в соревнованиях различного уровня, которые являются одной из форм контроля.

## **Календарный учебный график**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	10 сентября	25 мая	36	72	очный
2 год	1 сентября	25 мая	36	72	очный

Продолжительность занятий устанавливается в соответствии с образовательной программой дополнительного образования детей, возрастными особенностями и нормами СанПиН:

- средние и старшие школьники – 45 мин., перемена 10 мин. (допускаются сдвоенные занятия с переменной 5 мин.).

Продолжительность массовых праздничных и игровых мероприятий устанавливается - для младших школьников – от 1 час.15 мин. до 1 час.30 мин.,

- для средних и старших школьников – до 2 час.

Работа в дни школьных каникул организуется в рамках расписания учебных занятий.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### *1 год*

### **Содержание программы.**

#### **1. Вводное занятие.**

#### Теоретические занятия:

Организационные вопросы: Комплектование группы. Работа с родителями. Инструктаж по технике безопасности. Введение в предмет.

## **2. Начальный этап.**

### Теоретические занятия:

Физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта.

### Практические занятия:

Создание «дефектной ведомости» развития основных физических качеств. Коррекция и развитие.

## **3. Выносливость.**

### Теоретические занятия:

Физиологические основы выносливости. Методы и способы развития.

### Практические занятия:

Упражнения и игры на развитие выносливости.

## **4. Гибкость.**

### Теоретические занятия:

Физиологические основы гибкости. Методы и способы развития.

### Практические занятия:

Упражнения и игры на развитие гибкости.

## **5. Сила.**

### Теоретические занятия:

Физиологические основы силы. Методы и способы развития.

### Практические занятия:

Упражнения и игры на развитие силы.

## **6. Ловкость.**

### Теоретические занятия:

Физиологические основы ловкости. Методы и способы развития.

### Практические занятия:

Упражнения и игры на развитие ловкости.

## **7. Быстрота.**

### Теоретические занятия:

Физиологические основы быстроты. Методы и способы развития.

### Практические занятия:

Упражнения и игры на развитие быстроты.

## **8. Скоростно-силовые качества.**

### Теоретические занятия:

Физиологические основы скоростно-силовых качеств. Методы и способы развития.

### Практические занятия:

Упражнения и игры на развитие скоростно-силовых качеств.

## **9. Контрольные и итоговые занятия.**

### Практические занятия:

Зачет по ОФП. Подведение итогов года.

### **Календарно-тематический план**

№	Тема	Всего	Лекции	Практические занятия
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
	Организационные вопросы: Комплектование группы. Работа с родителями. Инструктаж по технике безопасности. Введение в предмет.	1	1	
<b>2.</b>	<b>Начальный этап.</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>11</b>
	Создание «дефектной ведомости» развития основных физических качеств .		1	

	Коррекция и развитие. ОФП и СФП.			<b>11</b>
<b>3.</b>	<b>Выносливость</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>11</b>
	Физиологические основы выносливости. Методы и способы развития.		<b>1</b>	
	Упражнения и игры на развитие выносливости.			<b>11</b>
<b>4.</b>	<b>Гибкость</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>
	Физиологические основы гибкости. Методы и способы развития.		<b>1</b>	
	Упражнения и игры на развитие гибкости.			<b>7</b>
<b>5.</b>	<b>Сила</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>
	Физиологические основы силы. Методы и способы развития.		<b>1</b>	
	Упражнения и игры на развитие силы.			<b>9</b>
<b>6.</b>	<b>Ловкость</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>
	Физиологические основы ловкости. Методы и способы развития.		<b>1</b>	
	Упражнения и игры на развитие ловкости.			<b>9</b>
<b>7.</b>	<b>Быстрота</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>
	Физиологические основы быстроты. Методы и способы развития.		<b>1</b>	
	Упражнения и игры на развитие быстроты.			<b>9</b>
<b>8.</b>	<b>Скоростно-силовые</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>
	Физиологические основы скоростно-силовых качеств. Методы и способы развития.		<b>1</b>	
	Упражнения и игры на развитие скоростно-силовых качеств.			<b>7</b>
<b>9.</b>	<b>Контрольные и итоговые занятия.</b>	<b>1</b>		<b>1</b>
	Зачет по ОФП. Подведение итогов года.			<b>1</b>
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>8</b>	<b>64</b>

**2 год обучения**  
**Содержание программы.**

**1. Вводное занятие.**

Теоретические занятия:

Организационные вопросы: Комплектование группы. Работа с родителями. Инструктаж по технике безопасности. Введение в предмет.

**2. Учебно-тренировочный этап.**

Теоретические занятия:

Физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на специальную физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта.

Практические занятия:

Создание «дефектной ведомости» развития основных физических качеств. Коррекция и развитие.

**3. Выносливость.**

Теоретические занятия:

Физиологические основы выносливости. Методы и способы развития.

Практические занятия:

Упражнения и игры на развитие выносливости.

#### **4. Гибкость.**

Теоретические занятия:

Физиологические основы гибкости. Методы и способы развития.

Практические занятия:

Упражнения и игры на развитие гибкости.

#### **5. Сила.**

Теоретические занятия:

Физиологические основы силы. Методы и способы развития.

Практические занятия:

Упражнения и игры на развитие силы.

#### **6. Ловкость.**

Теоретические занятия:

Физиологические основы ловкости. Методы и способы развития.

Практические занятия:

Упражнения и игры на развитие ловкости.

#### **7. Быстрота.**

Теоретические занятия:

Физиологические основы быстроты. Методы и способы развития.

Практические занятия:

Упражнения и игры на развитие быстроты.

#### **8. Скоростно-силовые качества.**

Теоретические занятия:

Физиологические основы скоростно-силовых качеств. Методы и способы развития.

Практические занятия:

Упражнения и игры на развитие скоростно-силовых качеств.

#### **9. Контрольные и итоговые занятия.**

Практическая занятия:

Зачет по ОФП. Подведение итогов года.

### **Календарно-тематический план**

№	Тема	Всего	Лекции	Практические занятия
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
	Организационные вопросы: Комплектование группы. Работа с родителями. Инструктаж по технике безопасности. Введение в предмет.	1	1	
<b>2.</b>	<b>Учебно-тренировочный этап</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>
	Создание «дефектной ведомости» развития основных физических качеств		1	
	Коррекция и развитие. ОФП и СФП.			<b>9</b>
<b>3.</b>	<b>Выносливость</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>11</b>
	Физиологические основы выносливости. Методы и способы развития.		<b>1</b>	
	Упражнения и игры на развитие выносливости.			<b>11</b>
<b>4.</b>	<b>Гибкость</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>
	Физиологические основы гибкости. Методы и способы развития.		<b>1</b>	
	Упражнения и игры на развитие гибкости.			<b>5</b>
<b>5.</b>	<b>Сила</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>11</b>
	Физиологические основы силы. Методы и		<b>1</b>	



	способы развития.			
	Упражнения и игры на развитие силы.			11
<b>6.</b>	<b><i>Ловкость</i></b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>
	Физиологические основы ловкости. Методы и способы развития.		1	
	Упражнения и игры на развитие ловкости.			9
<b>7.</b>	<b><i>Быстрота</i></b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>
	Физиологические основы быстроты. Методы и способы развития.		1	
	Упражнения и игры на развитие быстроты.			9
<b>8.</b>	<b><i>Скоростно-силовые</i></b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>
	Физиологические основы скоростно-силовых качеств. Методы и способы развития.		1	
	Упражнения и игры на развитие скоростно-силовых качеств.			9
<b>9.</b>	<b><i>Контрольные и итоговые занятия.</i></b>	<b>1</b>		<b>1</b>
	Зачет по ОФП. Подведение итогов года.			1
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>8</b>	<b>64</b>

#### ОЦЕНОЧНОЕ И МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

<b>№ № п/п</b>	<b>Тема и раздел программы</b>	<b>Форма организации учебного процесса</b>	<b>Особенности и формы образовательного процесса</b>	<b>Формы аттестации</b>
1.	Вводное занятие	Лекция, беседа	Очная, групповая	Опрос
2.	Начальный этап	Лекция, беседа, практическое занятие	Очная, групповая	Демонстрация
3.	Учебно-тренировочный этап	Лекция, беседа, практическое занятие	Очная, групповая	Демонстрация
4.	Выносливость	Лекция, беседа, практическое занятие	Очная, групповая	Демонстрация
5.	Гибкость	Лекция, беседа, практическое занятие	Очная, групповая	Демонстрация
6.	Сила	Лекция, беседа, практическое занятие	Очная, групповая	Демонстрация
7.	Ловкость	Лекция, беседа, практическое занятие	Очная, групповая	Демонстрация
8.	Быстрота	Лекция, беседа, практическое занятие	Очная, групповая	Демонстрация
9.	Скоростно-силовые	Лекция, беседа, практическое занятие	Очная, групповая	Демонстрация
10.	Контрольные и итоговые занятия	Показательные выступления,	Очная, групповая	Зачет, демонстрация

№ № п/п	Тема и раздел программы	Форма организации учебного процесса	Особенности и формы образовательного процесса	Формы аттестации
		соревнования, выполнение нормативов ОФП		

В качестве *диагностических методик*, позволяющих определить достижения планируемых результатов используются: опрос, зачет, соревнования, приводящиеся на различном уровне (образовательное учреждение, районный и городской уровень).

### **Литература.**

1. И. С. Барчуков, В. Я. Кикоть. Физическая культура и физическая подготовка. Учебник. – М. «Юнити-Дана», 2013 г.
2. Н. Г. Озолин. Настольная книга тренера: наука побеждать. Методическое пособие – М., «Издательство Астрель» 2004 г.
3. Л. П. Матвеев. Основы спортивной тренировки. Учебник – М. «ФиС», 1977 г.
4. М. В. Китаева. Психология победы в спорте. Учебник. – Ростов н/Д. «Феникс», 2006 г.
5. М. Спрэг. Мощность, скорость, равновесие в боевой практике: законы физики для мастеров. – Ростов н/Д. «Феникс», 2003 г.