Государственное бюджетное нетиповое образовательное учреждение
детский оздоровительно-образовательный туристский центр
Санкт-Петербурга «Балтийский берег»

Центр патриотического воспитания и профилактической работы

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
ЦПВ и ПР
Протокол № 1 от 27.08.2021

УТВЕРЖДЕНО
распоряжением начальника
ЦПВ и ПР № 3 от 30.08.2021
А.В. Маслов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«Общефизическая подготовка по прикладным видам спорта»

1 год обучения
на 2021-2022 учебный год
Детское объединение «Общефизическая подготовка по прикладным видам спорта»

Педагог дополнительного образования
Каминский Александр Владимирович

г. Санкт-Петербург
2021 г.

Рабочая программа
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Общефизическая подготовка по прикладным видам спорта»
1 год обучения

Задачи:

Образовательные:

- формирование знаний о влияние 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 по 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 основных физических качеств и способностей учащихся;
- развить навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- развитие активной жизненной позиции, лидерских и управленческих качеств, дисциплинированности и обязательности, ответственности и порядочности;
- развитие приемов управления эмоциональными и психическими свойствами, тренировка волевых характеристик, необходимых для занятий пожарно-спасательным спортом, формирования здорового образа жизни, ориентации на сохранение и укрепление здоровья, и потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- создание условий для стремления к участию в спортивных соревнованиях, по пожарно-спасательному спорту, турнирах, олимпиадах, конференциях и прочих мероприятиях районного, городского и всероссийского уровня, формирование здоровой соревновательности.

Воспитательные:

- воспитание культуры и пропаганда здорового образа жизни, укрепление общего состояния здоровья;
- воспитание дисциплины, самостоятельности, ответственности и инициативности в выборе и принятии решений;
- формирование потребности в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, гигиенических навыков, воспитание трудолюбия, выдержки;
- воспитание волевых качеств;
- формирование духа здоровой конкуренции, соревновательности в условиях взаимопомощи, взаимовыручки и товарищества, коллективного единства;
- воспитание трудолюбия, целеустремленности, ответственности, обязательности и взаимопомощи.

Ожидаемые результаты:

По окончании первого года обучения учащиеся будут:

- знать основы здорового образа жизни, его составляющие и значение для личности, общества и государства;
- знать общие и индивидуальные основы личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, быстроты и ловкости;
- знать основы пожарно-спасательной подготовки и военно-прикладного спорта;
- знать основы ориентирования на местности и стрелковой подготовки;
- адекватно оценивать нагрузку и график индивидуальных занятий по совершенствованию общефизического развития и уровню подготовки по пожарно-спасательным и иным видам спорта, планировать распорядок дня с учетом нагрузок;
- знать основы оказания первой помощи и знать правила поведения при оказании первой помощи пострадавшим в различных ситуациях;
- знать различные виды повязок;
- владеть навыками остановки наружного кровотечения и наложения различных видов повязок;
- уметь осуществлять иммобилизацию и транспортировку пострадавших;
- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- уметь самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные;
- 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;
- уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- ответственно относиться к учению и собственному здоровью.

Особенности обучения:

Программа дополнительного образования «Общефизическая подготовка по прикладным видам спорта» направлена на формирование и поддерживание 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 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», «Facebook», через площадки для проведения видеоконференций «Skype», через интернет-мессенджеры «WhatsApp», «Viber», Zoom). Материалы для освоения дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы «Общефизическая подготовка по прикладным видам спорта» размещаются на информационном портале для организации дистанционного обучения ГБОУ «Балтийский берег» https://sites.google.com/site/obrazovanievdistancionnojforme/home.

В организации образовательного процесса возможно применение классических технологий дистанционного обучения, предусматривающих выполнение заданий, самостоятельную работу с материалами; реализацию исследовательских и творческих проектов в соответствии с изучаемыми темами.

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.

Календарно-тематический план

Название раздела, темы	Количество часов		Дата	
	Теория	**Практика**	План	Факт
Вводный инструктаж по мерам безопасности.	2	-	02.09	
Входная диагностика.	-	2	07.09	
Понятие «первая помощь пострадавшим».	2	-	09.09	
Действия при оказании первой помощи пострадавшим.	2	-	14.09	
			16.09	
Первая помощь при наружных кровотечениях.	2	2	21.09	
			23.09	
Основные виды и способы наложения повязок.	2	2	28.09	
			30.09	
Травмы головы, шеи и позвоночника.	1	1	05.10	
Травмы верхних и нижних конечностей.	2	2	07.10	
			12.10	
Иммобилизация. Транспортировка пострадавшего.	2	2	14.10	
			19.10	
Здоровье как ценность в жизни человека.	2	2	21.10	
			26.10	
Здоровый образ жизни и его составляющие.	1	1	28.10	
Режим дня и его значение.	2	2	02.11	**29.10**
			09.11	
Рациональное питание – компонент ЗОЖ.	1	1	11.11	
Закаливание организма – компонент ЗОЖ.	1	1	16.11	
Проблемы репродуктивного здоровья подростков и молодежи.	2	-	18.11	
Факторы, разрушающие здоровье.	2	8	23.11	
			25.11	
			30.11	
			02.12	
			07.12	
Промежуточный контроль	-	4	09.12	
			14.12	
Методика физического совершенствования.	2	-	16.12	
Гимнастика и атлетическая подготовка.	2	8	21.12	
			23.12	
			28.12	
			30.12	
			11.01	
Преодоление препятствий.	-	4	13.01	
			18.01	
Ускоренное передвижение.	2	4	20.01	
			25.01	
			27.01	
Лыжная подготовка.	-	6	01.02	
			03.02	
			08.02	

Спортивные игры.	1	11	10.02	
			15.02	
			17.02	
			22.02	
			24.02	
			01.03	
Участие в соревнованиях.	-	6	03.03	
			10.03	
			15.03	
Пожарно-спасательная подготовка.	2	12	17.03	
			22.03	
			24.03	
			29.03	
			31.03	
			05.04	
			07.04	
Военно-прикладные виды спорта.	2	10	12.04	
			14.04	
			19.04	
			21.04	
			26.04	
			28.04	
Ориентирование на местности.	1	3	03.05	
			05.05	
Участие в соревнованиях.	-	6	12.05	
			17.05	
			19.05	
Итоговый контроль	-	4	24.05	
			26.05	

Содержание.

Вводный инструктаж по мерам безопасности.

Теория

Обучение мерам безопасности на занятиях по физической подготовке, осуществлению страховки и самостраховки.

Входная диагностика.

Практика

Оценка стартового уровня образовательных возможностей, обучающихся при поступлении в детское объединение – тестирование и выполнение нормативов по физической подготовке.

Раздел 1. Основы первой помощи.

Понятие «первая помощь пострадавшим».

Теория

Понятие о первой помощи. Средства оказания первой помощи. Общие принципы оказания первой медицинской помощи пострадавшим в различных ситуациях и с различными симптомами.

Действия при оказании первой помощи пострадавшим.

Теория

Основные правила оказания первой медицинской помощи. Средства оказания первой помощи.

Первая помощь при наружных кровотечениях.

Теория

Виды кровотечений и их последствия. Характеристика и особенности капиллярного, венозного и артериального кровотечения. Кровотечения и кровопотеря. Классификация кровотечений. Признаки артериального, венозного, смешанного, капиллярного кровотечений. Общие признаки кровопотери. Носовые кровотечения. Внутренние кровотечения. Разновидности: легочное, внутригрудное, кровотечение в просвет желудочно-кишечного тракта, внутрибрюшное кровотечение.

Практика

Доврачебная медицинская помощь при наружных кровотечениях (наложение давящей повязки, метод форсированного сгибания конечности с приложением давящего валика, метод пальцевого прижатия поврежденных сосудов, наложение жгута и закрутки и др.).

Основные виды и способы наложения повязок.

Теория

Основные виды повязок.

Практика

Наложение повязок.

Травмы головы, шеи и позвоночника.

Теория

Травмы головы. Сотрясение головного мозга, признаки сотрясения и его последствия. Признаки повреждения костей черепа. Черепно-мозговые травмы. Сотрясение, ушиб, сдавление головного мозга. Признаки.

Практика

Оказание первой доврачебной помощи при травмах головы, шеи, позвоночника.

Травмы верхних и нижних конечностей.

Теория

Ушибы. Растяжения связок. Межмышечные гематомы. Вывихи. Переломы костей, их виды. Переломы, их разновидности. Клинические симптомы. Общие симптомы переломов. Признаки открытого и закрытого переломов конечностей.

Практика

Оказание первой доврачебной помощи при травмах конечностей.

Иммобилизация. Транспортировка пострадавшего.

Теория

Транспортировка пострадавшего.

Практика

Выполнение практических заданий по транспортировке пострадавшего.

Раздел 2. Здоровый образ жизни человека и его составляющие

Здоровье как ценность в жизни человека.

Теория

Образ жизни человека и его категории: качество, уровень и стиль жизни. Понятие о ЗОЖ. Компоненты ЗОЖ.

Практика

Просмотр и обсуждение видеосюжетов по теме.

Здоровый образ жизни и его составляющие.

Теория

Значение физической культуры и двигательной активности для здоровья человека. Стресс и здоровье.

Практика

Интерактивное занятие по теме.

Режим дня и его значение.

Теория

Режим труда и отдыха – условие высокой работоспособности человека. Динамический стереотип – основа режима дня. Требования к режиму дня. Особенности умственного и физического труда. Повышение работоспособности и профилактика переутомления при умственном труде. Гигиена сна.

Практика

Составление индивидуального режима дня кадета ОШИ.

Рациональное питание – компонент ЗОЖ.

Теория

Основные принципы рационального питания. Значение в рационе белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ. Знакомство с основными эмпирическими формулами расчета идеальной массы.

Практика

Расчеты пищевого рациона кадета.

Закаливание организма – компонент ЗОЖ.

Теория

Физиологический механизм закаливания. Специфический и неспецифический эффекты. Закаливание воздухом. Закаливание водой: обтирание, обливание, купание. Солнечные ванны и УФО. Нетрадиционные методы оздоровления. Фитотерапия.

Практика

Круглый стол по теме «Закаливание – путь к здоровью».

Проблемы репродуктивного здоровья подростков и молодежи.

Теория

Понятие «репродуктивное здоровье». Причины нарушения репродуктивного здоровья у подростков-девочек и мальчиков, их характеристика.

Факторы, разрушающие здоровье.

Теория

Недостаток двигательной активности и его последствия для организма и личности человека. Вредные привычки, зависимости (табакокурение, алкоголизация, наркомания) и их профилактика. Виртуальный мир (компьютерные игры, телевидение) и его разрушающее психику действие.

Практика

Конкурс эссе «Как можно бороться с вредными привычками?»

Промежуточный контроль.

Практик

Оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам изучения раздела.

Раздел 3. Общая физическая подготовка

Методика физического совершенствования.

Теория

Общая характеристика физической подготовки как учебной дисциплины. Основные требования к физической подготовленности обучающихся. Влияние физической подготовки на повышение морально- психологического состояния и развития детей. Физическая подготовка как основной предмет основного образования. Меры безопасности на занятиях по физической подготовке.

Гимнастика и атлетическая подготовка.

Теория

Виды гимнастических упражнений. Меры безопасности на занятиях по физической подготовке.

Практика

Выполнение упражнений для развития силы и ловкости. Комплексы упражнений, упражнения на перекладине, брусьях, тренажерах, в прыжках, с гирей комплексные упражнения.

Преодоление препятствий.

Практика

Выполнение норматива и отработка элементов упражнений с препятствиями. Упражнения на ЕПП и на пожарно-тактической полосе.

Ускоренное передвижение.

Теория

Меры безопасности на занятиях по физической подготовке.

Практика

Обучение технике бега на 60, 100, 400 метров. Обучение технике бега на 1, 3 км. Тренировка в беге на 60 м, 100 м (челночный бег 10х10 м), тройной прыжок с места, бег на 400 м (челночный бег 4х100м), бег на 1 км, бег на 3 км.

Лыжная подготовка.

Практика

Лыжная гонка на 3 км; Марш на лыжах в составе подразделения на 5 км. Приемы и способы передвижения на лыжах. Коньковый и классический ход.

Спортивные игры.

Теория

Изучение правил, техники, тактики баскетбола, волейбола, футбола.

Практика

Двухсторонние учебные игры по баскетболу, волейболу, футболу. Подвижные игры в составе подразделений. Физические упражнения в парах.

Участие в соревнованиях.

Практика

Участие в спортивных соревнованиях.

Раздел 4. Прикладные виды спорта

Пожарно-спасательная подготовка.

Теория

Изучение условий общего контрольного упражнения на пожарно-тактической полосе. Меры безопасности на занятиях по физической подготовке.

Практика

Выполнение норматива и отработка элементов упражнений с препятствиями. Бег с препятствиями и бег с изменение скорости. Практическая тренировка.

Военно-прикладные виды спорта.

Теория

Направленность и особенности спортивно-массовой работы. Виды спортивно-массовой работы и их содержание. Военно-спортивный комплекс. Физические особенности бега с препятствиями и бега с изменение скорости, практическая тренировка. Изучение условий общего контрольного упражнения на ЕПП. Меры безопасности на занятиях по физической подготовке.

Практика

Выполнение норматива и отработка элементов упражнений с препятствиями. Практическая тренировка.

Ориентирование на местности.

Теория

Топографические и географические карты. Устройство компаса Адрианова, принцип действия и использования в повседневной обстановке. Магнитный азимут.

Практика

Ориентирование на местности по карте, небесным светилам, на стороны горизонта, местным предметам и по компасу. Составление маршрута и движение по азимуту.

Участие в соревнованиях.

Практика

Участие в соревнованиях по прикладным видам спорта.

Итоговый контроль.

Практика

Выполнение комплексного задания.