



ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА И СПОРТА

ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА И СПОРТА «ПИОНЕР»

«Согласовано»

Заведующий по учебно-воспитательной работе

Е. Э. Темнякова

Темнякова
« 11 » августа 2023г.

Специальная и прикладная подготовка

Рабочая программа общеобразовательной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«Специальная и прикладная подготовка»

Группы: 1 СтГ , 2СтГ

Физкультурно-спортивного объединения «Специальной и прикладной подготовки»

Срок реализации программы: 15 сентября – 15 июня

Кол-во учебных недель: 36

Всего академических часов

по учебному плану: 144

Кол-во ч/нед: 4

Педагог:

Антонов А.В

тренер-преподаватель

Проверил:

Зиалхакова Е.А.

заведующий оборонно-спортивного
экспедиционного центра

(подпись)

2023 - 2024 учебный год

Пояснительная записка

1. Область применения программы

Рабочая программа, является частью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Специальная и прикладная подготовка», направленности «Физкультурно-спортивная» ГАУ ДО ТО «ДТис «Пионер», предназначена для детей от 7 до 17 лет.

Нормативный срок освоения рабочей программы: 1 год в объеме 144 часов. Программа реализуется на базовом уровне сложности. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 занятия, по 45 мин.

На базовый уровень принимаются обучающиеся без предъявления специальных требований (или вносятся информация по соответствующим требованиям уровня сложности, модуля, дисциплины).

Описание рабочей программы:

Программа имеет комплексную направленность: физкультурно-спортивную и военно-патриотическую. Усвоение и формирование спортивных, военно-прикладных знаний, умений и навыков органично сочетаются, работая на главную цель программы – воспитание убежденных патриотов Родины.

Данный «конгломерат» и составляет новизну программы. В основу спортивной составляющей данной программы положены требования к подготовке военнослужащих Российской Армии.

Будущее нашего общества неразрывно связано с судьбой подрастающего поколения, поэтому основным вопросом в решении всех проблем является воспитание, обучение и образование детей, подростков и молодежи, закрепление у них привычки к здоровому образу жизни, повышение их духовного, интеллектуального, нравственного и физиологического потенциала.

Актуальность программы заключается в разностороннем обучении подростков и молодежи, передаче им в доступной форме суммы начальных знаний в сфере различных отраслей допризывной подготовки.

Обучение направлено на формирование таких качеств характера как ответственность, дисциплина, выдержка, внимательность, самообладание, т.е. качеств, способствующих быстрой адаптации в чрезвычайной ситуации.

Главным принципом реализации программы является добровольность участия воспитанников во всех предлагаемых занятиях и мероприятиях – никакого принуждения, лишь самостоятельное добровольное решение подростка, основанное на осознании полезности предлагаемых упражнений.

Постепенность, изучение всех учебных тем осуществляется по схеме «от простого – к сложному». Комплектование учебных групп осуществляется на основе добровольного выбора подростком данного вида деятельности.

Форма обучения – очная.

Форма реализации - с применением дистанционных образовательных технологий. Обучение осуществляется на основе цифровых образовательных ресурсов, разрабатываемых с учетом требований законодательства.

2. Цель рабочей программы

воспитание подростков и молодёжи в духе служения Отечеству, посредством занятий в группе специальной и прикладной подготовки.

3. Задачи дисциплины:

Образовательные задачи:

1. Привлечение к занятиям военно-прикладными видами спорта.
2. Формирования компетентностей при изучении азов военного дела и нравственного отношения к жизни.

Развивающие задачи:

3. Гражданско-патриотическое воспитание подростков и молодёжи, воспитание любви к Отечеству.

Воспитательные задачи:

2. Воспитание нравственных качеств.
3. Приобщение к здоровому образу жизни.
4. Интернациональное воспитание.

4. Ожидаемые результаты:

Образовательные: обучающийся освоил занятия по военно-прикладным видам спорта, сформирована компетентность в области военного дела и нравственного отношения к жизни.

Развивающие: у обучающегося развита гражданско-патриотическая позиция, проявляется любовь к Отечеству в действиях и словесных выражениях.

Воспитательные: в обучающемся воспитаны нравственные качества, приобщен к здоровому образу жизни, а также присутствует интернациональное воспитание.

5. Контроль усвоения теоретического материала на базовом уровне осуществляется путем проведения сдачи контрольных нормативов.

**Календарно-тематический план
На 2023-2024 учебный год
Объединения « Специальная и прикладная подготовка», группы 1СтГ, 2СтГ**

| Месяц | № | Время проведения занятия | Форма занятия | Кол-во часов | Раздел подготовки, тема | Форма текущего контроля | Примечания (указываются особенности, отличия данного занятия, например, другое место его проведения и т.д.) |
|----------|----|---|---------------|--|--|------------------------------|---|
| СЕНТЯБРЬ | 1 | 1 СтГ Вторник, Четверг 18:00 – 18:45 18:55 – 19:40 | групповая | 2 | Теоретические основы физической подготовки | Сдача контрольных нормативов | Ул. Луначарского, 12 |
| | 2 | 2 | | Легкоатлетический бег с элементами спортивной гимнастики | Легкоатлетический манеж | | |
| | 3 | 2С:Г 19:50 – 20:35 20:45 – 21:30 | | 2 | Основы спортивной гимнастики | | Легкоатлетический манеж |
| | 4 | 2 | | Общая физическая подготовка | Легкоатлетический манеж | | |
| | 5 | 2 | | Общая физическая подготовка | Легкоатлетический манеж | | |
| ОКТЯБРЬ | 6 | 1 СтГ Вторник, Четверг 18:00 – 18:45 18:55 – 19:40 | групповая | 2 | Теоретические основы тактической и стрелковой подготовки | Сдача контрольных нормативов | Ул. Луначарского, 12 |
| | 7 | 2 | | Приемы и методы передвижения по одиночке и в группах | Легкоатлетический манеж | | |
| | 8 | 2С:Г 19:50 – 20:35 20:45 – 21:30 | | 2 | Основы обращения с оружием, отработка тактических упражнений | | Легкоатлетический манеж |
| | 9 | 2 | | Теоретические основы тактической и стрелковой подготовки | Легкоатлетический манеж | | |
| | 10 | 2 | | Приемы и методы передвижения по одиночке и в группах | Легкоатлетический манеж | | |
| | 11 | 2 | | Основы обращения с оружием, отработка тактических упражнений | Легкоатлетический манеж | | |
| | 12 | 2 | | Теоретические основы тактической и стрелковой подготовки | Легкоатлетический манеж | | |
| | 13 | 2 | | Приемы и методы передвижения по одиночке и в группах | Легкоатлетический манеж | | |
| НОЯБРЬ | 14 | 1 СтГ Вторник, Четверг 18:00 – 18:45 18:55 – 19:40 | групповая | 2 | Основы обращения с оружием, отработка тактических упражнений | Сдача контрольных нормативов | Ул. Луначарского, 12 |
| | 15 | 2С:Г 19:50 – 20:35 20:45 – 21:30 | | 2 | Основы обращения с оружием, отработка тактических упражнений | | Легкоатлетический манеж |
| | 16 | 2 | | Легкоатлетический бег с элементами спортивной гимнастики | Легкоатлетический манеж | | |
| | 17 | 2 | | Основы спортивной гимнастики | Легкоатлетический манеж | | |
| | 18 | 2 | | Общая физическая подготовка | Легкоатлетический манеж | | |

| | | | | | | | |
|---------|----------------------------------|---|--|---|----|--|---|
| 19 | Теоретические основы акробатики | 2 | Теоретические основы акробатики | Ул. Луначарского, 12 Легкоатлетический манеж | | | |
| | | | | | 20 | Основа спортивной гимнастики | Ул. Луначарского, 12 Легкоатлетический манеж |
| | | | | | 21 | Изучение кувырков вперед и назад, кувырки через препятствия | Ул. Луначарского, 12 Легкоатлетический манеж |
| | | | | | 22 | Изучение способов самостраховки | Ул. Луначарского, 12 Легкоатлетический манеж |
| ДЕКАБРЬ | групповая | 2 | Изучение приемов искусственного дыхания, случаи их применения Общая физическая подготовка | Ул. Луначарского, 12 Легкоатлетический манеж | | | |
| | | | | | 23 | 1 СтГ Вторник, Четверг 18:00 – 18:45 18:55 – 19:40 2СтГ | |
| | | | | | 24 | Теоретические основы тактической медицины | Ул. Луначарского, 12 Легкоатлетический манеж |
| | | | | | 25 | Оказание первой помощи пострадавшему | Ул. Луначарского, 12 Легкоатлетический манеж |
| | | | | | 26 | Теоретические основы тактической медицины | Ул. Луначарского, 12 Легкоатлетический манеж |
| | | | | | 27 | Оказание первой помощи пострадавшему | Ул. Луначарского, 12 Легкоатлетический манеж |
| | | | | | 28 | Теоретические основы тактической медицины | Ул. Луначарского, 12 Легкоатлетический манеж |
| | | | | | 29 | Оказание первой помощи пострадавшему | Ул. Луначарского, 12 Легкоатлетический манеж |
| | | | | | 30 | Теоретические основы тактической медицины | Ул. Луначарского, 12 Легкоатлетический манеж |
| | | | | | 31 | Оказание первой помощи пострадавшему | Ул. Луначарского, 12 Легкоатлетический манеж |
| ЯНВАРЬ | групповая | 2 | Изучение приемов искусственного дыхания, случаи их применения Общая физическая подготовка | Ул. Луначарского, 12 Легкоатлетический манеж | | | |
| | | | | | 32 | 1 СтГ Вторник, Четверг 18:00 – 18:45 18:55 – 19:40 2СтГ | |
| | | | | | 33 | Изучение способов самостраховки | Ул. Луначарского, 12 Легкоатлетический манеж |
| | | | | | 34 | Приемы нижней акробатики | Ул. Луначарского, 12 Легкоатлетический манеж |
| | | | | | 35 | Теоретические основы альпинизма. | Ул. Луначарского, 12 Легкоатлетический манеж |
| | | | | | 36 | Изучение подъема и спуска по веревке, организация страховки. | Ул. Луначарского, 12 Легкоатлетический манеж |
| | | | | | 37 | Создание переправы через реку. Передвижение через переправу. | Ул. Луначарского, 12 Легкоатлетический манеж |
| | | | | | 38 | Изучение приемов искусственного дыхания, случаи их применения Общая физическая подготовка | Ул. Луначарского, 12 Легкоатлетический манеж |
| ФЕВРАЛЬ | групповая | 2 | Теоретические основы альпинизма. | Ул. Луначарского, 12 Легкоатлетический манеж | | | |
| | | | | | 39 | 1 СтГ Вторник, Четверг 18:00 – 18:45 18:55 – 19:40 2СтГ | |
| | | | | | 40 | Теоретические основы альпинизма. | Ул. Луначарского, 12 Легкоатлетический манеж |
| 41 | Теоретические основы альпинизма. | Ул. Луначарского, 12 Легкоатлетический манеж | | | | | |

| | | | | | | | | |
|------|--------|---|--|--|--|--|---|--|
| МАРТ | 42 | 20:45 – 21:30 | групповая | 2 | Изучение подъема и спуска по веревке, организация страховки. | Ул. Луначарского, 12 Легкоатлетический манеж | | |
| | 43 | 2 | | Изучение передвижения по различным формам рельефа. | Ул. Луначарского, 12 Легкоатлетический манеж | | | |
| | 44 | 2 | | Теоретические основы альпинизма. | Ул. Луначарского, 12 Легкоатлетический манеж | | | |
| | 45 | 2 | | Создание переправы через реку. Передвижение через переправу. | Ул. Луначарского, 12 Легкоатлетический манеж | | | |
| МАРТ | 46 | 1 СтГ Вторник, Четверг 18:00 – 18:45 18:55 – 19:40 | групповая | 2 | Средства транспортировки, подготовка пострадавшего к транспортировке | Ул. Луначарского, 12 Легкоатлетический манеж | | |
| | 47 | 2 | | Общая физическая подготовка | Ул. Луначарского, 12 Легкоатлетический манеж | | | |
| | 48 | 2СтГ 19:50 – 20:35 20:45 – 21:30 | | 2 | Теоретические основы самообороны | | Ул. Луначарского, 12 Легкоатлетический манеж | |
| | 49 | 2 | | Применение элементов бокса и дзюдо в самообороне | Ул. Луначарского, 12 Легкоатлетический манеж | | | |
| | 50 | 2 | | Изучение подъема и спуска по веревке, организация страховки. | Ул. Луначарского, 12 Легкоатлетический манеж | | | |
| | 51 | 2 | | Изучение передвижения по различным формам рельефа. | Ул. Луначарского, 12 Легкоатлетический манеж | | | |
| | 52 | 2 | | Теоретические основы самообороны | Ул. Луначарского, 12 Легкоатлетический манеж | | | |
| | 53 | 2 | | Применение элементов бокса и дзюдо в самообороне | Ул. Луначарского, 12 Легкоатлетический манеж | | | |
| | 54 | 2 | | Приемы самообороны при нападении в разное время суток | Ул. Луначарского, 12 Легкоатлетический манеж | | | |
| | АПРЕЛЬ | 55 | | 1 СтГ Вторник, Четверг 18:00 – 18:45 18:55 – 19:40 | групповая | | 2 | Средства транспортировки, подготовка пострадавшего к транспортировке |
| 56 | | 2 | Изучение подъема и спуска по веревке, организация страховки. | Ул. Луначарского, 12 Легкоатлетический манеж | | | | |
| 57 | | 2СтГ 19:50 – 20:35 20:45 – 21:30 | 2 | Теоретические основы самообороны | | Ул. Луначарского, 12 Легкоатлетический манеж | | |
| 58 | | 2 | Применение элементов бокса и дзюдо в самообороне | Ул. Луначарского, 12 Легкоатлетический манеж | | | | |
| 59 | | 2 | Приемы самообороны при нападении в разное время суток | Ул. Луначарского, 12 Легкоатлетический манеж | | | | |
| 60 | | 2 | Организация станций, лазание в двойках. | Ул. Луначарского, 12 Легкоатлетический манеж | | | | |
| 61 | | 2 | Теоретические основы самообороны | Ул. Луначарского, 12 Легкоатлетический манеж | | | | |
| 62 | | 2 | Приемы самообороны при защите от различных видов оружия | Ул. Луначарского, 12 Легкоатлетический манеж | | | | |
| 63 | | 1 СтГ Вторник, Четверг 18:00 – 18:45 18:55 – 19:40 | групповая | 2 | | Средства транспортировки, подготовка пострадавшего к транспортировке | Ул. Луначарского, 12 Легкоатлетический манеж | |
| 64 | | 2 | | Приемы самообороны при нападении в разное время суток | | Ул. Луначарского, 12 Легкоатлетический манеж | | |

| | | | | | | | | |
|------|----|---|-----------|------------------------------|--|---|---|--|
| ИЮНЬ | 65 | 2СтГ 19:50 – 20:35 20:45 – 21:30 | групповая | 2 | Организация станций, лазание в двойках. | Ул. Луначарского, 12 Легкоатлетический манеж | | |
| | 66 | | | 2 | Теоретические основы самообороны | | Ул. Луначарского, 12 Легкоатлетический манеж | |
| | 67 | | | 2 | Приемы самообороны при защите от различных видов оружия | | Ул. Луначарского, 12 Легкоатлетический манеж | |
| | 68 | | | 2 | Изучение передвижения по различным формам рельефа. | | Ул. Луначарского, 12 Легкоатлетический манеж | |
| | 69 | | | 2 | Создание переправы через реку. Передвижение через переправу. | | Ул. Луначарского, 12 Легкоатлетический манеж | |
| | 70 | | | 2 | Организация станций, лазание в двойках. | | Ул. Луначарского, 12 Легкоатлетический манеж | |
| | 71 | 1 СтГ Вторник, Четверг 18:00 – 18:45 18:55 – 19:40 | | 2 | Средства транспортировки, подготовка пострадавшего к транспортировке | | Ул. Луначарского, 12 Легкоатлетический манеж | |
| | 72 | 2СтГ 19:50 – 20:35 20:45 – 21:30 | | 2 | Приемы самообороны при защите от различных видов оружия | | Ул. Луначарского, 12 Легкоатлетический манеж | |
| | | | | Сдача контрольных нормативов | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

Итого 144 часа.

Тренер-преподаватель _____ А.В. Антонов

