

«Утверждаю»

директор ГБОУ РМЭ

«Политехнический лицей-интернат»

О. А. Ягдарова

« ____ » января 2025 г.

Программа

по общефизической подготовке военно-патриотического клуба «Щит Родины»

Возраст обучающихся: 14 -17 лет

Срок реализации: 4 года (8,9,10,11 классы)

Руководитель программы:

Н.А. Ганёшин, преподаватель-организатор ОБЗР.

Пояснительная записка

Программа по специальной и общефизической подготовке для поступления в профильные ВУЗы силовых структур»

для 8-11 классов

2025 – 2029 учебный год

Кол-во часов: 15 ч (1 час в неделю)

Учитель: Ганёшин Николай Арнольдович

Пояснительная записка

Основой общефизической подготовки школьников для поступления в ВУЗы силовых структур (далее ОФП) являются развитие двигательных качеств человека: быстрота, сила, ловкость, выносливость. Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены.

В процессе ОФП совершенствуют умение управлять своими движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, гармоническому развитию детей. Общая физическая подготовка имеет большое оздоровительное значение. Занятия, часто, проводятся на свежем воздухе. ОФП требует динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Цели и задачи:

Целью образовательной программы является создание условий для развития двигательных способностей, приобщения к систематическим занятиям учащихся посредством физических упражнений, подготовка обучающихся к поступлению в ВУЗы силовых структур РФ.

Реализация данной цели связана с решением следующих *образовательных задач*:

Образовательные:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование знаний об истории и развитии отдельных видов спорта и физической культуры;
- формирование знаний о способах и особенностях движений, передвижений; о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

Развивающие:

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формам активного отдыха и досуга;

- развитие дыхательной, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата;
- развитие скоростных, скоростно-силовых, силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости;
- укрепление здоровья учащихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма.

Воспитательные:

- воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культуры;
- воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;
- воспитание смелости, активности, преодоления страхов и чувства неловкости.
- содействовать правильному физическому развитию;
- развивать физические способности (силу, выносливость, гибкость, координацию движений);
- развивать специальные технические и тактические навыки;
- подготовить учащихся к соревнованиям и сдаче норм ГТО.

Воспитательные

- способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- способствовать привитию ученикам организаторских навыков;
- способствовать привитию общей культуры поведения (основ гигиены, этикет).

Форма и режим занятий

1 раз в неделю (15 часов в год)

Форма занятий - физические упражнения (разминка, специальные упражнения, упражнения на развитие силы, ловкости, выносливости, координации движений), беседы по правилам и судейства на соревнованиях.

Практические методы: метод упражнений, методические приемы облегчения и усложнения условий выполнения заданий.

Игровые и соревновательные:

1) эстафеты;

2) соревнования.

Как основные средства обучения в учебном процессе используются общеразвивающие, подготовительные, подводящие, имитационные, специализированные упражнения.

Ожидаемые результаты

Обучающиеся 8-11 класса должны **знать:**

- способы и особенности движений, передвижений;
- иметь понятия о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- терминологию разучиваемых упражнений, их функциональный смысл и направленность воздействия на организм.

уметь: выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;

- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

Обучающиеся будут уметь:

- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- выполнять упражнения по стрелковой подготовке (технику стрельбы из пневматической винтовки, оценку и озвучивание результатов).
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

Ожидаемые результаты программы:

- оздоровление и физическое развитие детей
- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом.
- готовность к сдаче нормативов ГТО.
- подготовка обучающихся к поступлению в ВУЗы силовых структур.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- участие в школьных и районных соревнованиях;
- участие в соревнованиях допризывной молодежи;
- участие в соревнованиях по сдаче нормативов ГТО.

Учебно-тематический план.

№№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество	В том числе:	
			теоретическая	практическая
1	Техника безопасности и правила поведения в зале. Общая физическая подготовка.	3	1	1

2	Дыхательные упражнения	1		
3	Гимнастические упражнения	1		
4	Лёгкоатлетические упражнения	3		
5	Упражнения на гибкость, растяжку мышц и сухожилий	1		
6				
7	Специальная физическая подготовка (упражнения специальной разминки).	1		
8	Самозащита без оружия	4	1	3
9	Контрольные испытания и соревнования	1		1
Итого часов:		В течение года		
		15	2	13

Содержание программы

1. Основы знаний

Вводное занятие Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним.

2. Общая физическая подготовка

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения по поднятию гири весом 16 килограмм. Упражнения со скакалкой.

3. Дыхательные упражнения

Теоретическая часть:

Для чего необходима дыхательная гимнастика во время выполнения физических упражнений. Для чего необходимы дыхательные лечебные упражнения.

Практическая часть:

Упражнения для восстановления дыхания при сильной нагрузке. Упражнения для восстановления сил при сильной нагрузке. Дыхательные лечебные упражнения.

4. Гимнастические упражнения

Отжимание на силу. Упражнения с гантелями. Подтягивание широким хватом. Приседание и тяга. Отжимание на трицепс. Подтягивание на бицепс (узким хватом). Комплексное на пресс. Жим штанги весом 25 килограмм из положения лежа. Комплекс упражнений на брусьях. Комплекс упражнений на турнике.

5. Лёгкоатлетические упражнения

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Бег 500, 1000, 1500 метров.

6. Упражнения на гибкость, растяжку мышц и сухожилий.

Статическая растяжка. Пассивная растяжка. Изолированная растяжка. Динамическая растяжка. Упражнения на растяжку мышц и сухожилий плечевого пояса, спины и поясницы. Стретчинг для растяжки мышц ног, бедер и голени.

7. Специальная физическая подготовка

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег . Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. п.). Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки.

Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами, Упражнения с набивным мячом. Отжимания от пола (одно отжимание за одну минуту).

8. Самозащита без оружия.

Приемы самостраховки:

Падение вперед, назад, набок. Кувырки вперед, назад. Страховка при падении.

Освобождение от захватов:

Освобождение от захвата за одежду спереди, сзади. Освобождение от захвата за шею, туловище, руки, ноги.

Нанесение прямых и боковых ударов кулаком, ногой.

Защита от ударов руками и ногами в голову, корпус, ноги.

9. Контрольные испытания и соревнования

Принять участие в соревнованиях.. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Список литературы:

1. Гальперин С.И. "Физические особенности детей". М. "Просвещение", 1996.
2. Фомин Н.А., Филин В.П. "Возрастные основы физического воспитания". М.: "ФиС", 1982.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М.: Издательский центр "Академия", 2000.
4. Физическая культура: программа для уч-ся средней общеобразовательной школы (1-11 классы) Под ред. Н.В. Барышевой, Самара 1995.
5. Журнал Физкультура и спорт. А. И. Пьязин Группы упражнений для развития скоростно-силовых качеств, №4.
6. Кузнецова З.И. Как вести контроль за двигательной подготовленностью школьников. Физкультура в школе, №1, 2000.
7. Курьсь, В.Н. Основы силовой подготовки юношей /Владимир Николаевич Курьсь. – Москва: Сов. спорт, 2004
8. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура /Александр Григорьевич Фурманов, Михаил Борисович Юспа. – Минск.
9. Курс стрельб из стрелкового оружия Вооруженных Сил Российской Федерации, В.В. Рябчук, Москва, Военное издательство, 2003 г.
10. Харлампиев А.А. Борьба самбо. Учебное пособие. Издательство: "Воениздат" Москва, 1952.
11. Физическая культура. Программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений. 1 —11 кл. / авт. — сост. А. П.Матвеев, Т.В. Петрова, Л.В. Каверкина. — 2-е изд., М.: Дрофа, 2005.

Руководитель клуба

Преподаватель-организатор ОБЗР

Н.А. Ганёшин

«___» января 2025 г.