САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПОЖАРНО-СПАСАТЕЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ЦЕНТР ПОДГОТОВКИ СПАСАТЕЛЕЙ»

Рассмотрено и одобрено на заседании
педагогического совета

Протокол № 1 от 29.08 2023 г

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № 033ОД от 04.09.2023г.
Директор Санкт-Петербургского
Пожарно-спасательного колледжа
С.В. Шарапов

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2BF93C26F57CE98FE85B3411EA369A01
Владелец: Шарапов Сергей Владимирович
Действителен: с 15.11.2023 до 07.02.2025

Дополнительная общеразвивающая программа
«ПОДГОТОВКА К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ВФСК ГТО»

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 15-22 года

Разработчик:
Иванова Светлана Геннадьевна,
педагог дополнительного образования;
методист:
Какунина Галина Владимировна

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО» разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 (с изменениями) и иными действующими нормативно-правовыми актами, документами, регулирующими реализацию дополнительных общеразвивающих программ.

Дополнительная общеразвивающая программа «Подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы

Актуальность программы обусловлена одной из приоритетных целей – становление и формирование личности обучающегося, ориентированной на здоровый образ жизни, а также подготовка обучающихся к выполнению задач их будущей профессиональной деятельности.

Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 15 до 22 лет.

Уровень освоения – общекультурный**.**

Объем и срок освоения программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО» рассчитана на 144 часа на 1 год обучения.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа.

Цель

Повышение уровня физической подготовленности развития двигательных способностей при интеграции с профессиональным образованием подготовить обучающихся к значимой для общества и самой личности профессиональной деятельности, приобщение к регулярным занятиям физической культурой и спортом

Задачи

Обучающие:

- расширить двигательный опыт за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использовать их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального образа жизни;
- изучить основы техники базовых видов спорта;
- способствовать освоению базовых знаний и общих представлений о физической культуре, их истории и современном развитии, значении в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- формировать навыки здорового образа жизни;
- способствовать повышению физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости;
- сформировать практические умения в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой с различной функциональной и социально ориентированной направленностью.

Развивающие:

– содействовать созданию представлений об индивидуальных психосоматических и психосоциальных особенностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья, поддержки оптимального функционального состояния.

Воспитательные:

– способствовать соблюдению гигиены физкультурной деятельности, профилактики травматизма, коррекции осанки и телосложения;

– способствовать формированию положительной мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

– воспитывать морально-волевые качества, приобщать к общечеловеческим ценностям;

– прививать навыки соблюдения спортивной этики, дисциплины;

– формировать социально активную личность.

Планируемые результаты освоения

Предметные:

– освоят базовые знания и общие представления о физической культуре, их истории и современном развитии, значении в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

– освоят основы техники базовых видов спорта;

– научаться правильно применять технические и тактические приемы при участии в испытаниях;

– овладеют необходимыми умениями и навыками по программе в соответствии с поставленными задачами.

Метапредметные:

– овладеют универсальными предпосылками учебной деятельности – умениями работать по правилу и по образцу, слушать педагога и выполнять его инструкции;

– научатся составлять комплексы физических упражнений оздоровительной и тренировочной направленности, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

– смогут разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

– научатся управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений;

– научатся соблюдать элементарные общепринятые нормы и правила поведения.

Личностные:

– активно включатся в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

– научатся проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

− научатся проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

− научатся оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Организационно-педагогические условия реализации

Язык реализации: образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

Форма обучения: очная.

Форма организации деятельности

Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники базовых упражнений, входящих в комплекс, в практической части развитие физических качеств и совершенствование навыков в технике для наиболее успешного овладения упражнениями, входящими в комплекс ВФСК ГТО. На занятиях с обучающимися целесообразно акцентировать внимание физическую и двигательную подготовленность.

Организация образовательного процесса данной программы возможна с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Темы занятий могут быть изменены или скорректированы в соответствии с новыми вызовами времени или новыми технологиями и тенденциями в образовании, а также эпидемиологической обстановкой.

Особенности реализации

Программа является дифференцированной. В то же время занятия по программе имеют общую тематическую направленность, что позволяет проводить их одновременно со всеми обучающимися в едином коллективе, разновозрастном по составу. Спиральный принцип построения программы предполагает усложнение заданий в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, степенью освоения ими программного материала, а также сформированности у них практических умений и навыков.

Программа является вариативной, и может корректироваться в процессе работы с учетом возможностей материально-технической базы, возрастных особенностей учащихся, государственных праздников и выходных дней.

Условия набора

Для обучения по программе принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний, что должно быть подтверждено медицинской справкой. В период формирования группы проводится собеседование для определения начальных навыков и умений уровня физической подготовки.

Наполняемость групп: 1 год – 15 человек**.**

Форма организации и проведения занятий

Занятия могут быть групповыми, индивидуально-групповыми, индивидуальными (тренировочные занятия, беседы, тестирование, замер антропометрических изменений) и могут проходить в форме участия в соревнованиях, фестивалях и др., согласно учебному плану работы, плану

работы Учреждения.

Материально-техническое обеспечение: игровой спортивный зал, стадион, спортивный городок, спортивный инвентарь.

Кадровое обеспечение: обучение по данной программе может осуществлять один педагог.

Учебный план

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Охрана труда. История развития ВФСК ГТО.	2	2	0	тест опрос
2.	Личная гигиена, закаливание. Режим питания. Режим дня.	2	2	0	опрос
3.	Врачебный контроль. Самоконтроль	2	2	0	опрос
4.	Виды испытаний и техника упражнений	2	2	0	опрос
5.	Нормативы V и VI ступени.	2	2	0	опрос
6.	Общая физическая подготовка (ОФП)	16	0	16	контрольные испытания
7.	Специальная физическая подготовка (СФП)	16	0	16	контрольные испытания
8.	Легкая атлетика	36	0	36	контрольные испытания
9.	Гимнастика	36	0	36	контрольные испытания
10.	Гиревой спорт	16	0	16	контрольные испытания
11.	Стрельба	10	0	10	контрольные испытания
12.	Контрольно-оценочные испытания	4		4	контрольные испытания
	Итого:	**144**	**10**	**134**	