

**Областное государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение  
«Новоспасский технологический техникум»**

**ПРИНЯТО**

на Педагогическом совете

ОГБПОУ НовТТ

Протокол №1

от «29» августа 2025 г.

**УТВЕРЖДАЮ**



И.О. директора ОГБПОУ НовТТ

Н.А. Чернев

Приказ №ОД-454 от 01.09.2025г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
спортивный клуб «Ермак»  
на 2025-2026 учебный год**

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Возраст обучающихся:** 15-18 лет

**Срок реализации** – 1 год (144 часа)

**Уровень:** базовый

Разработчик программы  
преподаватель Мельникова Е.В.

Преподаватель:  
Мельникова Е.В.

р.п. Новоспасское, 2025 год

## **Пояснительная записка**

### ***1. Концепция программы***

В современном мире, влияние политического и социально-экономического порядка, оставляют свои отпечатки на подрастающем поколении, вносят коррективы в образовательную сферу, и система нынешнего воспитания испытывает значительные изменения: ослабевает семейный социальный институт, влияние старшего поколения над младшим угасает, снижается уровень жизни многих слоев общества, меняются ранее общепринятые ценности и перерастают в новые идеологии. И появление новых идеологических направлений приводят к введению изменений нынешнего образования. Данные перемены требуют создание новых подходов в формировании гражданского и патриотического сознания у современной молодежи. В Национальной доктрине образования в Российской Федерации определена не только государственная политика в области образования, но и дан социальный заказ государства на воспитание человека с активной жизненной позицией, трудолюбивого и высоконравственного, патриота своей Родины, уважающего права и свободы личности, традиции и культуру других народов, проявляющего национальную и религиозную терпимость.

Изменения военно-политической обстановки в мире требуют укрепления экономической мощи Отечества, повышения его обороноспособности, отлаженной работы всей системы патриотического воспитания подрастающего поколения, подготовки его к защите Родины.

Обществу нужны здоровые, мужественные, смелые, инициативные, дисциплинированные, грамотные люди, которые были бы готовы работать и учиться на его благо.

Поэтому особое место в воспитании подрастающего поколения отводится пропаганде воспитанию патриотизма, физической культуры и спорта, эстетического воспитания, чувства любви к Родине.

Патриотизм - категория нравственная. А к нравственным поступкам человека побуждают его сознание и убеждение, которые являются мощными мотивами активности. И конечно, истинный патриотизм подразумевает духовность, гуманизм, милосердие. И провозглашает общечеловеческие ценности: разум, мир, добро, справедливость, любовь и т.д. Физическое воспитание - процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного, социально активного поколения.

Поэтому совокупность патриотического и физического воспитания готовит сформированную личность для общества.

В настоящее время в нашей стране возрождается система патриотического воспитания детей и подростков, возрождается система норм «ГТО», приобщение к здоровому образу жизни, приобщение общества к культуре и традициям, в котором наряду с традиционными задачами подготовки подрастающего поколения к становлению гражданственности и готовности служить Отечеству, появилась необходимость ориентировать ребят на выбор профессии.

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);

- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

- Приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;

- Региональный проект «Успех каждого ребёнка», утверждённый Губернатором Ульяновской области С. И. Морозовым 14.12.2012 № 48 п/п.

- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи; Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28, Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2.

#### Нормативные документы, регулирующие использование сетевой формы:

- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» вместе с (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);

- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

#### Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий:

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

- «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

#### Локальные акты ОО:

- Устав, положение о проектировании ДООП в образовательной организации, положение о проведении промежуточной аттестации учащихся и аттестации по итогам реализации ДООП.

**Новизна** программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных

упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

В ходе занятий Клуба, обучающиеся объединяют несколько видов деятельности, которые дополняют друг друга и помогают сформировать полноценного современного гражданина и патриота своей Родины. Получают управленческие навыки в организации и проведении спортивных и военно-патриотических мероприятий. Все это формирует разностороннюю гармонично развитую личность, которая способна реализовать себя в любом виде деятельности и станет примером не только для сверстников, но и для подрастающего поколения.

**Актуальность** программы обусловлена тем, что занятия ОФП (общая физическая подготовка) направлены на то, чтобы развить у подростка такие качества, как: сила, выносливость, резкость, прыгучесть, гибкость, координация. Эти физические качества преимущественно развиваются с помощью спортивных, подвижных игр и эстафет определенной направленности. Программа призвана привлечь к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественно-полезной деятельности. Занятия по программе создадут тот фундамент, который позволит детям восполнить недостаток двигательной активности, научит вести здоровый образ жизни, поможет найти свое место в коллективе сверстников и объединит детей в стремлении к общей цели.

## **2. Цели и задачи программы**

### **Цели программы:**

- Совершенствование разностороннего физического развития обучающихся для их последующей трудовой деятельности, а также к готовности к службе в ВС РФ (Вооруженные силы Российской Федерации);
- Развитие у учащихся гражданственности, патриотизма как важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей, формирование профессионально значимых качеств и умений и готовности к их активному проявлению в различных сферах жизни, высокой дисциплинированности и ответственности, уважения к старшему поколению, культурным ценностям, Родине.

Программа нацеливает образовательный процесс на решение следующих **задач:**

### **Обучающие:**

- формирование и совершенствование физических качеств;
- приобретение знаний и умений в области общей физической подготовки;
- формирования у подрастающего поколения чувства верности Родине, готовности к служению Отечеству;
- приобретение навыков самоуправленческой деятельности в организации спортивных и военно-патриотических мероприятий;
- формирование навыков обучающихся к выполнению первичных приемов

стрельбы и развития результативности в выполнении упражнения по стрельбе из пневматической винтовки;

- приобретение навыков строевой подготовки;
- формирование физической выносливости и навыков в судействе спортивных играх;
- приобретение знаний в области туристической подготовки.

**Воспитательные:**

- формирование ценностного отношения к России;
- формирование взаимопомощи и взаимной ответственности за достижение общих целей;
- формирование гуманистического отношения к окружающему миру и людям;
- формирование стремления к усвоению правовых знаний, осознание гражданской позиции;
- воспитание гражданско-патриотических чувств.

**Развивающие:**

- физическое развитие обучающихся, повышение привлекательности здорового образа жизни;
- развитие интереса к спортивной деятельности;
- развитие управленческих качеств.

**3. Характеристика программы**

Характеристика программы:

*тип* - дополнительная образовательная программа;

*направленность* - спортивно - оздоровительная; гражданско - патриотическая.

*вид* - модифицированная;

*классификация:* по признаку - общеразвивающая;

по характеру деятельности – познавательная, развивающая;

общефизическую и специально-физическую подготовку;

по возрастному принципу – разновозрастная;

по масштабу действия – учрежденческая;

по срокам реализации — 1 год.

Программа рассчитана на 1 год обучения и состоит из 5 взаимосвязанных тематических блоков: обучение основам организации и проведения спортивно-массовых мероприятий; общефизическая подготовка, подготовка к сдаче норм ВСК «ГТО»; основы, правила судейства спортивных игр; военно-патриотическая подготовка; туристическая подготовка. Раздел общефизическая подготовка (ОФП) изучается в течение всего года. Каждую неделю одно занятие будет направлено на совершенствование физической подготовки.

| Разделы программы | Количество часов |        |          |
|-------------------|------------------|--------|----------|
|                   | Всего            | теория | практика |

|                                                                                                     |     |    |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----|-----|
| Введение                                                                                            | 1   | 1  | -   |
| 1. Обучение основам организации и проведения спортивно-массовых и военно-патриотических мероприятий | 19  | 10 | 9   |
| 2. Общефизическая подготовка, подготовка к сдаче норм ВСК «ГТО»                                     | 46  | 2  | 44  |
| 3. Основы и правила судейства спортивных игр                                                        | 40  | 8  | 32  |
| 4. Военно-патриотическая подготовка                                                                 | 18  | 5  | 13  |
| 5. Туристическая подготовка                                                                         | 20  | 10 | 10  |
| Итого                                                                                               | 144 | 36 | 108 |

#### ***4. Организационно-педагогические основы обучения***

Содержание программы рассчитано на занятия с обучающимися 15-17 лет. Рекомендуемый минимальный состав группы — 20 человек.

Учебная программа рассчитана на 144 часа, 2 занятия по 2 часа в неделю с сентября по июнь включительно. Педагог имеет возможность исходя из условий подготовки к участию в соревнованиях различного уровня, подготовки и проведению соревнований внутриучрежденческого уровня, самостоятельно распределять последовательность изучения тем программы, устанавливать продолжительность занятий, которая не должна превышать двух академических часов. При переходе на дистанционный формат обучения для работы будут использоваться электронные информационно-образовательные системы.

Для сохранения живого общения преподавателя дополнительного образования с учеником и обеспечения непрерывности образовательного процесса будет использоваться видеоконференцсвязь в режиме реального времени МАХ.

Каждое занятие начинается с озвучиванием темы и задач, а заканчивается подведением итогов по изученному и пройденному материалу.

Основные формы работы Клуба: урок, тренировки, соревнования, конкурсы, слеты, игры, турниры, эстафеты и т.д. Использование разных форм работы способствует выработке у обучающихся дисциплины, самостоятельности, взаимопонимания, коллективизма и т.п.

В основу разработки содержания программы взяты ведущие дидактические принципы:

- доступность
- личностно-ориентированный подход
- практическая направленность
- деятельностный подход.

Основными принципами деятельности Клуба являются:

- принцип добровольности;
- принцип взаимодействия;
- принцип учета индивидуальных и возрастных особенностей;

- принцип преемственности;
- принцип равноправия и сотрудничества;
- принцип гласности;
- принцип самостоятельности;
- принцип ответственности;
- принцип коллективности;
- принцип ответственности за собственное развитие.

### ***5. Ожидаемые результаты и способы их проверки***

В ходе реализации данной программы обучающиеся должны:

#### **знать/понимать:**

➤ влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп; комплекс упражнений игр, тренировок, соревнований, направленных на общефизическое развитие; правила командных игр; нормативы по физической подготовке с учетом возраста и личных возможностей; нормы ВСК «ГТО» и правила их выполнения;

➤ знать правила составления сценариев и положений спортивно-массовых и военно-патриотических мероприятий;

➤ знать символику российской государственности; воинские звания и знаки различия; меры безопасности при обращении с оружием; устройство АК-74 (автомат Калашникова), принцип работы, ТТХ (тактико-технические характеристики), порядок неполной разборки;

➤ виды туризма; порядок подготовки к походу; снаряжение туристов; масштаб и его виды; условные обозначения на карте; виды, устройство, принцип работы компасов; основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З.; азимут, его отличие от простого угла, виды азимута; виды узлов.

#### **уметь:**

➤ составлять календарь спортивных и военно-патриотических мероприятий, составлять положение о спортивном мероприятии, писать сценарий мероприятия;

➤ уметь работать в коллективе;

➤ контролировать свое физическое здоровье; организовывать и проводить самостоятельные занятия по развитию силы, выносливости, ловкости; проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

➤ определять по форме одежды военнослужащего его воинское звание и род войск; выполнять строевые приемы и движение без оружия; выполнять воинское приветствие; выходить из строя и возвращаться в строй; подходить к начальнику

и отходить от него в соответствии со Строевым уставом ВС РФ; двигаться в составе строя отделения в пешем порядке; готовить оружие к стрельбе; вести стрельбу из него по недвижимым целям в соответствии с приемами и правилами; анализировать результаты стрельбы; корректировать стрельбу и вносить поправки в установку прицела; разбирать и собирать в соответствии с нормативами АК-74; снарядить магазин АК-74;

➤ работать с компасом; работать с картами различного масштаба; определять стороны горизонта; ориентироваться по местным предметам; двигаться по азимуту, определять азимут на заданный предмет (обратная засечка), находить ориентиры по заданному азимуту (прямая засечка); использовать простейшие узлы и технику их вязания; оказывать первую доврачебную помощь.

### **6. Этапы педагогического контроля**

Целью педагогического контроля является оценка уровня знаний и умений, обучающихся на различных ступенях освоения программы. Контроль осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, в ходе участия в соревнованиях, конкурсах, слетах, играх, турнирах, эстафетах, тестированиях, а также в ходе выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

- Входная диагностика;
- Промежуточная диагностика;
- Тематический контроль;
- Итоговая диагностика.

| <b>№</b> | <b>Вид</b>                     | <b>Цель</b>                                                                                                 | <b>Содержание</b>                             | <b>Форма проведения</b>                                                                              | <b>Критерии</b>              |
|----------|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| 1        | Входящий (сентябрь)            | Определение уровня физической подготовки                                                                    | Сдача нормативов                              | Сдача нормативов по физической подготовке: бег 100,2000 и 3000 м, подтягивание, прыжки в длину и др. | Низкий<br>Средний<br>Высокий |
| 2        | Промежуточный (в течении года) | Выявление умений организационных способностей при проведении спортивных и военно-патриотических мероприятий | Помощь в организации и проведении мероприятий | Внутриучрежденные турниры по видам спорта, месячник военно-патриотического воспитания                |                              |
| 3        | Промежуточный (май)            | Выявление умения вести стрельбу из                                                                          | Соревнования между обучающимися               | Соревнования по пулевой стрельбе                                                                     | Низкий<br>Средний<br>Высокий |



|   |                               |                                                                                                              |                                                                                                   |                                                                                                                                                                  |                              |
|---|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
|   |                               | пневматической винтовки по недвижимым целям                                                                  | ся по пулевой стрельбе                                                                            |                                                                                                                                                                  |                              |
| 4 | Тематический (в течении года) | Определение уровня умения и подготовленности по разделу «Спортивные игры»                                    | Участие в турнирах по видам спорта                                                                | Соревнования по минифутболу, волейболу, настольному теннису, баскетболу, и т.д. согласно плану работы ССК                                                        | Занятое место                |
| 5 | Тематический (май)            | Определение уровня знаний и умений по разделу «Туристическая подготовка», "Военно-патриотическая подготовка" | Участие в районных военных сборах, слётах казачьей молодёжи, региональном слёте "Волжский сполох" | Соревнования                                                                                                                                                     | Занятое общекомандное место  |
| 6 | Итоговый (июнь)               | 1. Усвоение программы за год<br>2. Определение уровня физической подготовки                                  | Сдача нормативов                                                                                  | 1. Устный опрос<br>2. Результаты деятельности за год<br>3. Сдача нормативов по физической подготовке: бег 100, 2000 и 3000 м, подтягивание, прыжки в длину и др. | Низкий<br>Средний<br>Высокий |

### **7. Критерии и нормы оценки знаний и умений, обучающихся при устном опросе.**

**«Высокий»** уровень ставится, если:

- полностью раскрыто содержание материала в объеме программы;
- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий;
- верно использованы термины;
- при ответе использованы различные умения, выводы из наблюдений;
- ответ самостоятельный, использованы ранее приобретённые знания.

**«Средний»** уровень ставится, если:

- раскрыто содержание материала;
- ответ самостоятельный, но с наводящими вопросами преподавателя;
- при ответе допущены небольшие неточности, изложение не всегда последовательно.

**«Низкий»** уровень ставится, если:

- основное содержание материала не раскрыто;
- не даны ответы на вспомогательные вопросы.

| Упражнения                                             | Юноши   |         |        | Девушки |         |        |
|--------------------------------------------------------|---------|---------|--------|---------|---------|--------|
|                                                        | Высокий | Средний | Низкий | Высокий | Средний | Низкий |
| Челночный бег 4×9 м, сек                               | 9,2     | 9,6     | 10,1   | 9,8     | 10,2    | 11,0   |
| Бег 30 м, с                                            | 4,4     | 4,7     | 4,9    | 5,0     | 5,5     | 5,7    |
| Бег 100 м, с                                           | 13,4    | 14,3    | 14,6   | 16,0    | 17,2    | 17,6   |
| Бег 2 км, мин                                          |         |         |        | 9,50    | 11,20   | 12,0   |
| Бег 3 км метров, мин                                   | 12,40   | 14,30   | 15,00  |         |         |        |
| Прыжки в длину с места, см                             | 230     | 210     | 195    | 185     | 170     | 160    |
| Подтягивание на высокой перекладине                    | 14      | 11      | 8      |         |         |        |
| Подъем переворотом в упор на высокой перекладине       | 4       | 3       | 2      |         |         |        |
| Отжимания в упоре лежа                                 | 40      | 35      | 30     | 20      | 15      | 10     |
| Наклон вперед из положения сидя, см                    | 15      | 13      | 8      | 24      | 20      | 13     |
| Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз      | 15      | 12      | 7      |         |         |        |
| Наклон вперед из положения сидя                        | 14      | 12      | 7      | 22      | 18      | 13     |
| Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз | 55      | 49      | 45     | 42      | 36      | 30     |
| Прыжки на скакалке, за 30 секунд                       | 70      | 65      | 55     | 80      | 75      | 65     |
| Прыжки на скакалке, за 60 секунд                       | 130     | 125     | 120    | 133     | 110     | 70     |

## 8. Учебно-тематический план

| Раздел                                                                                                           | Тема занятия                                                                                                                  | Количество часов |          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------|
|                                                                                                                  |                                                                                                                               | Теория           | Практика |
|                                                                                                                  | Введение                                                                                                                      | 1                |          |
| <b>1. Обучение основам организации и проведения спортивно-массовых и военно-патриотических мероприятий 19 ч.</b> | Особенности спортивно-массовых мероприятий, история возникновения проведения спортивных состязаний.                           |                  | 1        |
|                                                                                                                  | Правила составления положения спортивных соревнований                                                                         | 2                | -        |
|                                                                                                                  | Составление положений спортивных соревнований по избранным видам, входящим в календарный план ССК среди обучающихся техникума | -                | 2        |
|                                                                                                                  | Правила написания сценария спортивного мероприятия, особенности                                                               | 2                | -        |
|                                                                                                                  | Написание сценария по избранному спортивному мероприятию                                                                      | -                | 2        |
|                                                                                                                  | Виды военно-патриотических состязаний для образовательных организаций                                                         | 2                | -        |
|                                                                                                                  | Составление положения военно-патриотического конкурса «А ну-ка, парни...!» для техникума                                      | -                | 2        |
|                                                                                                                  | Особенности организации приема норм ВСК «ГТО», правила организации судейства, правила выполнения нормативов                   | 2                | 2        |
|                                                                                                                  | Итоги годичной работы студенческого спортивного клуба по организации и проведению мероприятий                                 | 2                | -        |
| <b>2. Общефизическая подготовка, подготовка к сдаче норм ГТО 46 ч. (раздел изучается в течение всего года)</b>   | Сдача нормативов по физической подготовке входящий и итоговый контроль                                                        | -                | 4        |
|                                                                                                                  | Легкая атлетика                                                                                                               | 1                | 11       |
|                                                                                                                  | Круговая тренировка                                                                                                           |                  | 16       |
|                                                                                                                  | Атлетическая гимнастика                                                                                                       | 1                | 13       |
|                                                                                                                  |                                                                                                                               |                  |          |
|                                                                                                                  |                                                                                                                               |                  |          |
| <b>3. Основы и правила судейства спортивных игр 40 ч.</b>                                                        | Волейбол                                                                                                                      | 2                | 10       |
|                                                                                                                  | Баскетбол                                                                                                                     | 2                | 8        |
|                                                                                                                  | Настольный теннис                                                                                                             | 2                | 8        |
|                                                                                                                  | Футбол                                                                                                                        | 2                | 6        |
| <b>4. Военно-патриотическая подготовка 18 ч</b>                                                                  | Государственные символы России                                                                                                | 2                | -        |
|                                                                                                                  | Воинские звания и знаки различия, Дни воинской славы России                                                                   | 2                | -        |
|                                                                                                                  | Отработка строевого шага, движение в строю                                                                                    | -                | 4        |
|                                                                                                                  | ТТХ АК-74, Устройство, принцип работы, порядок неполной разборки АК-74                                                        | 1                | 4        |
|                                                                                                                  | Подготовка винтовки к стрельбе и стрельба из пневматической винтовки                                                          | 1                | 4        |

|                                        |                                            |           |            |
|----------------------------------------|--------------------------------------------|-----------|------------|
|                                        | Наш край                                   | 2         | -          |
|                                        | Как организовать туристическое путешествие | 2         | -          |
|                                        | Снаряжение туристов                        | 2         | -          |
|                                        | Топографическая подготовка.                | 4         | -          |
| <b>5.Туристическая подготовка 20 ч</b> | Ориентирование на местности                | -         | 4          |
|                                        | Вязка узлов                                | -         | 5          |
|                                        | Организация бивака                         | 2         | -          |
|                                        | Итоговый тест                              | 1         | -          |
|                                        |                                            |           |            |
|                                        |                                            |           |            |
| <b>Всего: 144 часа</b>                 |                                            | <b>37</b> | <b>107</b> |

## **9. Содержание программы**

### ***Раздел 1. Обучение основам организации и проведении спортивно-массовых и военно-патриотических мероприятий(19 часов)***

#### **Занятие 1**

##### ***Введение (1 ч.), теория***

Знакомство с ребятами. Введение в образовательную программу. Обозначение порядка и плана работы. Значение активной жизненной позиции. Анкетирование обучающихся.

##### ***Особенности спортивно-массовых мероприятий, история возникновения проведения спортивных состязаний (1 ч.) теория***

История возникновения олимпийский игр, Всероссийские спортивные мероприятия и праздники. Особенности спортивных мероприятий в образовательной организации.

#### **Занятие 2**

##### ***Правила составления положения спортивных соревнований (2ч.) теория***

Основные правила и пункты необходимые при составлении положения.

#### **Занятие 3**

##### ***Составление положения спортивных соревнований (2ч) практика***

Самостоятельное написание положения спортивного соревнования по избранному виду спорта, входящим в календарный план ССК среди обучающихся техникума.

#### **Занятие 4 -5**

##### ***Сценарий спортивного мероприятия (2ч.) теория***

Правила написания сценария спортивного мероприятия, особенности.

##### ***Самостоятельное написание сценария по избранному спортивному мероприятию (2ч.) практика***

#### **Занятие 6**

##### ***Виды военно-патриотических состязаний (2ч.) теория***

Военно-патриотические мероприятия и соревнования в России, военно-патриотические состязания в образовательных организациях: «За Родину!», «России верные сыны», «А ну-ка парни», «Зарница» и др.

#### **Занятие 7**

***Положение военно-патриотического конкурса «А ну-ка, парни!...» (2ч.) практика***

Самостоятельное составление положения военно-патриотического конкурса «А ну-ка, парни!...» для техникума.

**Занятие 8 - 9**

***Особенности организации приема норм ВСК «ГТО» (2ч.) теория, (2ч.) практика***

История возникновения норм «ГТО», правила организации судейства, правила выполнения нормативов. Заполнение протоколов тестов.

**Занятие 10**

***Итоги годичной работы студенческого спортивного клуба по организации и проведению мероприятий (2ч.) теория, проводится к концу учебного года***

***Раздел 2. Общефизическая подготовка.***

**Занятие 11 - 12**

***Сдача нормативов по физической подготовке (2ч.) практика***

Сдача нормативов в начале учебного года, входящий контроль

***Сдача нормативов по физической подготовке (2ч.) практика***

Сдача нормативов в конце учебного года, итоговый контроль

**Занятие 13**

***Легкая атлетика (1 ч.), теория***

История развития легкой атлетики в России и за рубежом. Правила соревнований в легкой атлетике. Возрастные изменения строения и функций организма человека в процессе занятий спортом.

***Легкая атлетика (1ч.) практика***

Обучение технике бега на короткие дистанции и эстафетного бега.

**Занятие 14 - 18**

***Легкая атлетика, ОФП (10 ч.), практика***

Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие выносливости. Обучение технике бега по дистанции. Обучение технике низкого старта, финиширования. Специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие силы. Изучение и совершенствование техники и тактики бега на длинные дистанции. Упражнения на развитие быстроты, координации, ловкости. Совершенствование техники и тактики бега на длинные дистанции.

**Занятие 19 - 26**

***Круговая тренировка, ОФП (16 ч.)***

Выполнение упражнений ОФП, работа по станциям. Подготовка к выполнению норм ВСК ГТО.

**Занятие 27 - 33**

***Атлетическая гимнастика (1 ч. теория, 13 ч. практика)***

Как проверить силу мышц? Как составить комплекс упражнений. Вес отягощающий. Время занятий. Комплексы упражнений атлетической гимнастики. Упражнения эспандером. Упражнения с амортизатором. Схема развития силы разных мышечных групп. Двуглавая мышца плеча, мышцы шеи, трапецевидная

мышца, дельтовидная мышца, большая грудная мышца, мышцы предплечья, прямая мышца живота, четырехглавая мышца бедра, икроножная мышца, мышцы задней поверхности бедра, наружная косая мышца живота, длинные спинные мышцы, широчайшая мышца спины, трехглавая мышца плеча. Упражнения с гантелями. Упражнения с гирями.

### ***Раздел 3. Основы и правила судейства спортивных игр***

#### **Занятие 34 - 35**

##### ***Волейбол (2 ч.), теория***

История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры.

##### ***Волейбол (2 ч.), практика***

Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

#### **Занятие 36 - 39**

##### ***Волейбол (8 ч.), практика***

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Овладение техникой подачи: нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая. Нападающие удары. Учебная игра волейбол. Судейство.

#### **Занятие 40-41**

##### ***Баскетбол (2 ч.), теория***

История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола. Правила игры.

##### ***Баскетбол (2 ч.), практика***

Перебежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча одной и двумя руками. Передача и ловля мяча при встречном движении.

#### **Занятие 42-44**

##### ***Баскетбол (6 ч.), практика***

Техника выполнения штрафного броска. Ведение мяча и бросок в кольцо на два шага. Тактические действия. Разучивание игровых комбинаций. Игра на одно кольцо. Двусторонняя игра. судейство.

#### **Занятие 45-46**

##### ***Настольный теннис (2 ч.), теория***

История возникновения настольного тенниса. Правила игры.

##### ***Настольный теннис (2 ч.), практика***

Изучение элементов стола и ракетки. Стойки и перемещения. Упражнения с ракеткой. Упражнения с ракеткой и мячом.

#### **Занятие 47-49**

##### ***Настольный теннис (6 ч.), практика***

Имитация различных ударов. Поддачи. Имитация ударов справа, слева. Игра через сетку. Взаимодействие ракетки, мяча и туловища. Двусторонняя игра. Судейство.

#### **Занятие 50 -53**

##### ***Футбол (2 ч.) теория***

Из истории игры. Правила игры. Техника передвижения. Виды обманных движений.

##### ***Футбол (6 ч.) практика***

Бег по прямой, изменяя скорость и направление. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега.

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой, внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы. Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы. Правой и левой ногой поочередно. Обманные движения (финты). Обучение финтам: неожиданный рывок с мячом, во время ведения внезапная отдача мяча назад, откатывая его подошвой партнеру. Отбор мяча. Перехват мяча. Командные действия. Разделение на команды, игра в футбол.

### ***Раздел 4. Военно-патриотическая подготовка***

#### **Занятие 54**

##### ***Государственные символы России (2 ч.), теория***

Конституция – основной закон России. Государственный герб России, история развития. Государственный флаг России. Государственный гимн России. Изучение текста гимна.

#### **Занятие 55**

***Воинские звания и знаки различия, Дни воинской славы России (2 ч.), теория***

Ознакомление и конспектирование казачьих и сухопутных воинских званий, и знаков различия военнослужащих. Изучение Дней воинской славы России (победных дней), установленных Федеральным законом РФ в 1995 г., и краткий обзор событий, происходивших в эти дни.

#### **Занятие 56 - 57**

##### ***Отработка строевого шага, движение в строю (4 ч.), практика***

Элементы строевого и походного шага: подъем ноги, вынос руки, положение корпуса. Темп и скорость движения. Постановка ноги. Движение строевым и походным шагом. Переход со строевого шага на походный и обратно. Повороты в движении направо, налево, кругом.

#### **Занятие 58**

***Автомат Калашникова история создания и модернизации, (1 ч.), теория, устройство, принцип работы, порядок неполной разборки ТТХ АК-74 (1 ч.), практика***

М.Т. Калашников краткая биография. История создания автомата. Модернизация автомата. Просмотр видеофильма.

#### **Занятие 59 - 60**

***Тренировка в сборке-разборке АК-74 (3 ч.), практика***

Проверка знаний по наименованиям основных составных частей, ТТХ. Тренировка в сборке-разборке

***Устройство и взаимодействие частей и механизмов пневматической винтовки, (1 ч.), теория***

История пневматической винтовки. Энергия выстрела. Разновидности винтовок. Устройство пневматической винтовки. Принцип работы.

#### **Занятие 61 - 62**

***Подготовка винтовки к стрельбе и стрельба из пневматической винтовки (4 ч.), практика***

Тренировка в изготовке для стрельбы с руки, с опорой о стойку или стол. Прицеливание, наводка, спуск курка без патрона. Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки. Порядок выполнения команд при производстве стрельб. Заряжение, прицеливание, наводка, спуск курка.

### ***Раздел 5. Туристическая подготовка***

#### **Занятие 63**

***Наш край (2ч.), теория***

Географическое положение, природные особенности. Рельеф. Климат. Главные реки и озера.

#### **Занятие 64**

***Как организовать туристическое путешествие (2 ч.), теория***

Формирование группы, разработка маршрута. План подготовки к путешествию, разработка маршрута. Составление сметы.

#### **Занятие 65**

***Снаряжение туристов (2 ч.), теория***

Групповое снаряжение: палаточное оборудование, костровое оборудование, кухонное оборудование, маршрутные документы и оборудование. Личное снаряжение в летний, осенний и весенний период. Список личного снаряжения. Рюкзак, его укладка. Палатка, оборудование палатки. Походная медицинская аптечка. Ядовитые растения и растения-целители. Первая доврачебная помощь.

#### **Занятие 66 - 67**

***Топографическая подготовка (4 ч.), теория***

Карта географическая и топографическая. Масштаб линейный и численный. Условные знаки. Определение расстояния по карте. Устройство компаса и пользование им. Азимут. Изготовление схемы маршрута. Пользование картой (схемой) в походе.

#### **Занятие 68 - 69**



### ***Ориентирование на местности (4 ч.), практика***

Ориентирование на местности. Движение по маршруту. Ориентирование по карте, компасу и по различным особенностям местных предметов. Нахождения на карте точки своего стояния. Движение по азимуту. Определение расстояний до различных видимых предметов.

### **Занятие 70 - 71**

#### ***Вязание узлов (4 ч.), практика***

Вязание узлов (прямой, булинь, брамшкотовый, проводник, стремя, ткацкий, академический и др.) Применение узлов.

### **Занятие 72**

#### ***Вязание узлов (1 ч.), практика***

Вязание узлов (прямой, булинь, брамшкотовый, проводник, стремя, ткацкий, академический и др.) Применение узлов.

#### ***Итоговый тест (1 ч.), теория***

**Преимущественно на каждом занятии по ОФП:** Разминочные упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

## **10. Методическое сопровождение программы**

| <b>Раздел программы</b>                                                          | <b>Формы занятий</b>                | <b>Дидактические материалы и техническое оснащение</b>                                                                                                                                                   | <b>Формы подведение итогов</b>                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Основы военной службы                                                            | Урок (теоретический и практический) | Учебный класс, ПК, проектор, плакаты, электронные дидактические материалы. По количеству обучающихся: полевая форма одежды, берцы. ММГ АК-74 (2 шт.), пневматические винтовки (2шт.). Тир, пули, мишени. | Анкетирование, устный опрос; Проверка слаженности выполнения строевых приемов; отделением Участие в соревнованиях. |
| Общефизическая подготовка                                                        | Урок, тренировка, соревнование      | Спортзал, волейбольная сетка, футбольные ворота, мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные (по 6 шт.), ракетки теннисные, гири, гантели, шведская стенка.                                            | Сдача нормативов по физической подготовке, сдача норм ВСК «ГТО».                                                   |
| Обучение организации и проведении спортивных и военно-патриотических мероприятий | Урок (теоретический, практический)  | Учебный класс, ПК, проектор, плакаты, электронные дидактические материалы, учебная литература, учебные                                                                                                   | Организация и проведение мероприятия под руководством, оценка                                                      |

|                          |                               |                                                                                                                                                             |                 |
|--------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
|                          |                               | пособия.                                                                                                                                                    | мероприятия.    |
| Туристическая подготовка | Урок, тренировка, слет, поход | По кол-ву обуч-ся: компасы, топографические карты, шнуры, коврики, спальные мешки, рюкзаки. Ведро, чайник, палатка(3шт.), топор, веревка, аптечка походная. | Участие в слете |

## 11. Список литературы

1. Государственная программа "Патриотическое воспитание граждан РФ на 2016 - 2020 годы".
2. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 27.12.2018) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".
3. Федеральная целевая программа "Развития физической культуры и спорта в Российской Федерации» на 2016 - 2020 годы.
4. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 – 11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. В. Марков, В. Н. Латчук, С. К. Миронов, С. Н. Вангородский. – 8-е изд., стереотип. – М. : Дрофа, 2007.
5. Закон о воинской обязанности и военной службе
6. Безопасность жизнедеятельности: учебное пособие/под общей редакцией Ю. Л. Воробьева. – М.: ИПЦ «Святигор», 2006.
7. Учебно-материальная база начальной военной подготовки в школе / Л.М.Брысин. М. : Просвещение, 1989.
8. Наставления по стрелковому делу. — М.: Воениздат, 1993.
9. Общая физическая подготовка / Ю. И. Гришина. – М. : Феникс, 2012.
10. Наставления по физической подготовке НФП 2009.
11. Коркин В.П. Акробатика, М.: Физкультура и спорт, 1983. — 127 с.
12. Демчук К.Б., Костюкова О.Н., Болгарчук Т.М., Игнатенков В.В. Организация и проведение спортивных мероприятий: методическое пособие. – Краснодар, 2010. – 52 с.
13. Л.В. Здравомыслова, А.А. Богуцкий, М.В. Сумская. Методический сборник «Военно-прикладные виды спорта» (для педагогов дополнительного образования), М.: - 2015.

