

Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области

Областное государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Учебно-методический центр военно-патриотического воспитания «Авангард»
имени Героя Советского Союза Александра Матросова

Принято на заседании педагогического
совета ОГБУ ДО УМЦ ВПВ
«Авангард» им. А. Матросова
Протокол № 1 от 8.09. 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ОГБУ ДО УМЦ ВПВ
«Авангард» им. А. Матросова


В.Ю.Почтарев
Приказ № 326 от 25.09. 2025 г.



**Краткосрочная дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Общая физическая подготовка»**

Возраст обучающихся: 12- 19 лет

Срок реализации программы: 5 календарных дней

Объем программы: 18 часов

Уровень программы: ознакомительный

Форма реализации программы: очная

Разработчик программы:

Казачков Вадим Алексеевич
заместитель директора по УВР

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы.
 - 1.1. Пояснительная записка.
 - 1.2. Цели и задачи программы.
 - 1.3. Подходы к программе.
 - 1.4. Планируемые результаты освоения программы.
2. Содержание программы.
 - 2.1. Учебно-методический план.
 - 2.2. Содержание учебно-методического плана.
 - 2.3. Календарный учебный график.
3. Комплекс организационно-педагогических условий
 - 3.1. Условия реализации программы:
 - 3.2. Материально –техническое обеспечение
 - 3.3. Формы аттестации/контроля
 - 3.4. Оценочные материалы:
 - 3.5. Методическое обеспечение программы.
 - 3.6. Список литературы

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность дополнительной образовательной программы.

Краткосрочная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» разработана с учетом того, что главными ценностями реально становятся национальная безопасность страны, жизнь и здоровье человека. Предметы и курсы в области управления рисками и безопасности поведения становятся самыми популярными среди молодежи. Молодежь выбирает культуру безопасности.

Программа направлена на:

участие в реализации основных задач государственной молодежной политики Российской Федерации;

всестороннее развитие и совершенствование личности детей и подростков, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании;

повышение в обществе авторитета и престижа военной службы.

Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» составлена в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями на 17.02.2023 года (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);

2. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года; утвержденной Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678;

3. Национальный проект «Образование» (протокол от 24.12.2018 г. № 16) с Федеральными проектами «Успех каждого ребенка», «Цифровая образовательная среда», «Патриотическое воспитание», др.

4. Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467) Изменения, внесенные Приказом Минпросвещения России от 21.04.2023 N 302;

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

6. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача от 28 сентября 2020 года № 28;

7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 года № 652н «Об утверждении

профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

8. Локальные акты ОГБУ ДО УМЦ ВПВ «Авангард» им. А.Матросова.

Актуальность программы.

Программа продиктована требованием времени. В настоящее время уделяется большое внимание здоровому образу жизни и патриотическому воспитанию подрастающего поколения. Становление системы патриотического воспитания необходимо рассматривать, как объединяющее начало, фактор взаимодействия детского и молодежного движения, Органов исполнительной власти, общественных объединений, как основу для развития идейно-патриотического воспитания граждан.

Актуальность программы состоит в развитии и совершенствовании физических данных обучающихся, позволяет качественно подготовиться к поступлению в образовательные учреждения сферы обороны и безопасности государства, а так же закрепить и улучшить навыки по военно-прикладным видам спорта.

Адресат программы.

Данная программа предназначена для детей и подростков 12 - 19 лет, желающих приобрести опыт начальной военной подготовки и участия в соревнованиях.

В этот период следует учитывать, что именно в подростковом возрасте возникают глубокие, действенные, устойчивые интересы, развивается самостоятельность, исполнительность и дисциплинированность. Индивидуальный подход предполагает учет особенностей возраста, типа нервной деятельности, темперамента, характера.

Срок освоения, уровни и объем программы.

Краткосрочная дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» рассчитана на 5 дней обучения. Продолжительность занятий составляет 18 часов.

Форма обучения - очная.

Основной формой организации образовательного процесса являются теоретические и практические занятия, комплексные тренировки.

Основными методами здесь выступают показ и упражнение (тренировка).

Режим занятий.

Занятия проводятся по группам согласно норм СанПина 2.4.4.3172-14. Продолжительность учебного часа – 45 минут.

Форма проведения занятия – очная

Количество обучаемых в группе – до 15 человек.

1.2. Цель и задачи программы

Цель - развитие физической подготовки у допризывной молодежи для поступления в учебные заведения сферы обороны и безопасности государства, приобретение и улучшение координации и выносливости организма, и готовности к моментальному решению возникающих задач, требующих активных физических действий.

Основные задачи:

Обучающие:

1. Приобретение обучающимися двигательных навыков, способствующих физическому развитию;
2. Закрепление у обучающихся техники выполнения упражнений для дальнейшего их использования.

Развивающие:

1. Развитие физических данных обучающихся для поступления в учебные заведения сферы обороны и безопасности государства;
2. Повышение уровня психологической подготовленности обучающихся к выполнению профильных задач.

Воспитательные:

1. Воспитывать нравственно-моральные качества личности;
2. Способствовать профессиональной ориентации и социализации;
3. Воспитывать уважительное отношение к товарищам, чувство взаимопомощи;
4. Формировать у учащихся стремление к получению качественного законченного результата.

1.3. Подходы к программе

Программа реализуется через основные занятия по двум учебным модулям:

1. Общая физическая подготовка.
2. Военно-прикладные виды спорта.

Программа реализуется на базе Областного государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Учебно-методический центр военно-патриотического воспитания «Авангард» имени Героя Советского Союза А. Матросова.

1.4. Планируемые результаты освоения программы.

Личностные результаты.

Личностные результаты достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в российском обществе правилами и нормами поведения.

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения программы должны способствовать процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, развития внутренней позиции личности, патриотизма, гражданственности и проявляться в уважении к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, готовности к осознанному исполнению воинского долга и вооружённой защите Отечества.

Гражданское воспитание:

сформированность осознанного отношения к необходимости защиты Отечества, соблюдению законодательства Российской Федерации в области обороны государства, воинской обязанности и военной службы;

готовность к взаимодействию с обществом и государством в интересах обеспечения военной безопасности государства.

Патриотическое воспитание:

В ходе реализации дополнительной общеобразовательной программы ожидается:

развитие физических качеств обучающихся;

повышение интереса к службе в Вооруженных силах Российской Федерации;

Формами подведения итогов реализации программы является анализ динамики изменения образовательных результатов, собранных за весь период обучения, то есть оценивается уровень физической подготовленности, наблюдения преподавателя, результаты внутреннего мониторинга образовательной деятельности.

Эстетическое воспитание:

эстетическое отношение к миру в сочетании с военной культурой;

понимание и принятие эстетики военной формы, воинских ритуалов и боевых традиций.

Трудовое воспитание:

готовность к осознанному и ответственному соблюдению требований безопасности в процессе военной службы;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, включая военно-профессиональную деятельность;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни.

2. Содержание программы.

2.1. Учебный план

Название разделов, тем	Количество часов			Форма контроля
	Всего	Теория	Практика	
Модуль 1: Общая физическая подготовка.	9		9	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции (Бег 100 м., челночный бег 10х10м.).	3		3	Выполнение норматива
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции (Бег 3-5 км.).	3		3	Выполнение норматива
13 Подтягивание на высокой перекладине.	3		3	Выполнение норматива
Модуль 2: Военно-прикладные виды спорта.	9		9	
Тема 2.1. Техника прохождения единой полосы препятствий.	3		3	Соревнование
Тема 2.2. Техника метания гранат на точность и дальность.	3		3	Выполнение норматива
Тема 2.3. Техника ведения рукопашного боя.	3		3	Текущий
ИТОГО	18		18	

2.2. Содержание учебного плана

1. Модуль «Общая физическая подготовка».

Тема 1.1. Практика.

Бег на 100 м. 10х10 м. Старт с высокого и низкого старта по сигналу с двигательной установкой на быстрое выполнение первых пяти шагов. Бег на результат 100м. Бег 10х10 метров с высокого и низкого старта осуществляется с преодолением линий на расстоянии 10 метров в количестве 10 повторений за наименьшее количество времени.

Форма контроля: выполнение нормативов.

Тема 1.2. Практика

Бег на 3-5 км с использованием военного снаряжения. Бег в равномерном темпе 1 км с ускорением 100-150 м в конце дистанции. Бег на 3-5 км по раскладке с вводными специальными задачами (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции).

Форма контроля: выполнение нормативов.

Тема 1.3. Практика.

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Форма контроля: выполнение нормативов.

2. Модуль «Военно-прикладные виды спорта».

Тема 2.1. Практика.

Техника прохождения единой полосы препятствий.

1. Исходное положение – лежа в одиночном окопе метнуть гранату весом 600гр. по стенке (проломам) или по площадке 1×2,6 м перед стенкой (засчитывается прямое попадание). При непопадании в цель первой гранатой продолжить метание. Допускается использовать для поражения цели не более 3-х гранат.

2. Выскочить из траншеи, пробежать 100 м по дорожке по направлению к линии начала полосы.

3. Обежать флажок, преодолеть участок для скоростного бега длиной 20 м и перепрыгнуть ров шириной 2,5 м:\

4. Пробежать по проходам лабиринта.

5. Перелезть через забор с упором на руки. Пройти по первому отрезку разрушенного моста и спрыгнуть на землю.

6. Влезть по вертикальной лестнице на второй (изогнутый) отрезок разрушенного моста, наступая поочередно ногами на каждую ступеньку. Пробежать по балкам, перепрыгнув через разрыв, и соскочить на землю из положения стоя с конца последнего отрезка балки.

7. Преодолеть три ступени разрушенной лестницы с обязательным касанием двумя ногами земли между ступенями, пробежать под четвертой ступенью. Разновысокие ступени разрушенной лестницы преодолеваются последовательно: опорным прыжком с разбега (ступень высотой 0,8 м), перелезанием с опорой на руки (ступень высотой 1,2 м) и перелезанием с опорой на бедро (ступень высотой 1,5 м):

8. Пролезть в пролом стенки. В зависимости от формы и размеров пролома пролезание может осуществляться головой вперед или головой и ногой вперед (через пролом размером 0,5х0,6 м, расположенный на высоте 0,35 м от земли), а также боком (через пролом размером 1х0,4 м расположенный на уровне земли).

9. Добежать до флажка, обогнуть его и вновь добежать до стены с проломами. Прыжком преодолеть стенку, применяя для этого прыжок с опорой на руку и ногу.

10. Взбежать по наклонной лестнице на четвертую ступень и сбежать по ступеням разрушенной лестницы.

11. Влезть по вертикальной лестнице на балку разрушенного моста, пробежать по балкам, перепрыгивая через разрывы, и сбежать по наклонной доске:

12. Перепрыгнуть ров шириной 2 м

13. Пробежать 20 м и, обежав флажок, пробежать в обратном направлении к линии финиша 100 м. по дорожке.

Тема 2.2. Практика.

Техника метания гранат на дальность и точность.

При метании гранаты стоя с места надо встать лицом к цели; гранату взять в правую (для левши - в левую), а оружие в левую (правую) руку и выдернуть предохранительную чеку; сделать правой ногой шаг назад, согнув ее в колене, и, поворачивая (как бы закручивая) корпус вправо, произвести замах гранатой по дуге вниз и назад; быстро выпрямляя правую ногу и поворачиваясь грудью к цели, метнуть гранату, пронося ее над плечом и выпуская с дополнительным рывком кисти. Тяжесть тела в момент броска перенести на левую ногу, оружие энергично подать назад.

При метании гранаты лежа принять положение для стрельбы лежа. Положить оружие на землю и взять гранату в правую руку.левой рукой выдернуть предохранительную чеку и, опираясь руками о землю, оттолкнуться от нее. Отодвигая правую ногу слегка назад, встать на левое колено (не сдвигая его с места) и одновременно произвести замах. Выпрямляя правую ногу, поворачиваясь грудью к цели и падая вперед, метнуть гранату в цель; взять оружие и изготoвиться к стрельбе.

Метание на точность.

Для поражения живой силы противника, расположенной в окопе (траншее) или на открытой местности, метать гранату под углом к горизонту примерно $35-45^\circ$, чтобы граната падала на цель навесно и меньше откатывалась в сторону.

При метании гранат в окна и двери зданий (проломы в стенах) требуются прямые попадания в них, поэтому траектория полета гранаты должна быть направлена прямо в цель.

Попадание гранат в окна и двери зданий достигается систематическими и длительными тренировками. Метящему гранату после броска необходимо укрыться, так как в случае промаха он может быть поражен осколками.

Тема 2.3. Практика

Рукопашный бой.

Общий комплекс приемов рукопашного боя (РБ-1) включает в себя:

– атакующие приемы и действия: укол штыком (тычок стволом с выпадом), удар прикладом сбоку, колющие удары ножом, удар рукой прямо, удар ногой снизу;

– защитные приемы и действия: защита автоматом (карабином), защита ладонями рук, защита лезвием ножа;

– контратакующие приемы и действия обезоруживание противника при уколе штыком (с уходом влево, с уходом вправо), освобождение от захватов противником шеи сзади, шеи спереди.

Специальный комплекс приемов рукопашного боя (РБ-2) включает в себя приемы, предусмотренные комплексом РБ-1, и дополнительные приемы:

– атакующие приемы и действия: укол штыком без выпада, удары штыком и стволом автомата (карабина), удар затыльником приклада, удары пехотной лопаткой, удары рукой (сбоку, снизу, сверху), удары ногой (вперед, прямо, сбоку, снизу), режущие и колющие (сбоку и прямо) удары ножом;

– защитные приемы и действия: защитные действия автоматом (карабином), защитные действия малой лопатой, защитные действия ладонями рук, защитные действия лезвием ножа;

– контратакующие приемы и действия: обезоруживание противника при ударах пехотной лопаткой, обезоруживание противника при ударах ножом.

2.3. Календарный учебный график

№ п/п	Модуль	Количество часов					
		1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	Всего
1	Общая физическая подготовка	2	2	2	2	1	9
2	Военно-прикладные виды спорта	2	2	2	2	1	9
	ИТОГО	4	4	4	4	2	18

3. Комплекс организационно-педагогических условий

3.1. Условия реализации программы:

- единые педагогические требования, их соответствие с практической жизнью детей и взрослых.
- учет возрастных, физических, интеллектуальных и творческих способностей участников программы.
- диагностика эмоционального состояния детей.
- свобода выбора степени участия детей и подростков в программе.
- многообразие предлагаемых видов деятельности.
- организация различных видов стимулирования участников.

Информационное обеспечение:

- Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
- информационный портал системы дополнительного образования детей <http://dopedu.ru/>
- Педсовет <http://pedsovet.org/m/>
- <http://nsportal.ru/>
- Портал ВСЕОБУЧ — все об образовании <http://www.edu-all.ru>
- «Мел» <https://mel.fm/>
- образовательные интернет-ресурсы
- библиотечный фонд ОГБУ УМЦВПВ «Авангард» им. А. Матросова
- педагогические журналы

Взаимодействие с внешними партнёрами:

АНО ДПО «ЦНВП Рокот-Ульяновск»

Движение Первых

Фонд Защитников Отечества филиал МО «Ульяновский район»

Поисково-спасательный отряд «ЛизаАлерт»

УМВД России по Ульяновской области (кинологическая служба)

Педагогическая деятельность по реализации дополнительных общеобразовательных программ осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам, а также прошедшие медицинское обследование в установленном порядке.

3.2. Материально-техническое обеспечение

- спортивный зал (гимнастические маты, скакалки);
- спортивная площадка с установленной полосой для общей физической подготовки (гимнастический турник, скамья для отжимания и пресса, беговая дорожка с разметкой на 60 и 100 м,
 - военизированная полоса препятствий,
 - полоса для метания гранат на дальность,
 - учебный нож деревянный,
 - учебная винтовка деревянная,
 - учебные гранаты, мишени на точность.

3.3. Формы аттестации/контроля

Система диагностики реализации программы включает в себя:

- входная диагностика для изучения ожиданий детей от занятий по программе;
- текущая диагностика пребывания в центре, эмоциональных состояний детей; удовлетворенности проводимыми мероприятиями;
- заключительная экспресс-диагностика для изучения результативности образовательно-воспитательного процесса;

Для проверки результатов усвоения детьми программного материала осуществляется в форме входного и текущего контроля, итоговой аттестации.

Входной контроль осуществляется в начале обучения в форме наблюдения и опроса.

Текущий контроль осуществляется в течение обучения в форме беседы, наблюдений.

Итоговая аттестация осуществляется в конце обучения в форме соревнований, сдачи нормативов.

3.4. Оценочные материалы:

Для отслеживания результативности на протяжении реализации программы осуществляются контроль знаний, умений и навыков в форме педагогического наблюдения, беседы с детьми, наблюдений при проведении практических занятий и соревнований.

Степень достижения результатов оценивается по трем уровням:

- низкий уровень: ребенок выполняет задания по инструкции, под руководством педагога, без желания участвует в общественно полезных делах;
- средний уровень: ребенок выполняет задания при консультативной помощи педагога, охотно участвует в общественно полезных делах, но сам не проявляет инициативы;
- высокий уровень: ребенок выполняет задание самостоятельно, сам проявляет творчество и инициативу в организации общественно полезных дел.

3.5. Методическое обеспечение программы.

Особенности организации образовательного процесса.

Организация образовательного процесса по программе «Общая физическая подготовка» осуществляется в очном формате. Учебно-тренировочные занятия и практические занятия на местности проводятся в группах до 15 человек, что позволяет обеспечить достаточный уровень безопасности.

В процессе реализации программы используются различные методы обучения и воспитания.

Методы обучения: словесный (рассказ, объяснение,); наглядный практический (иллюстрации, карты, схемы, рисунки); практический (упражнения).

Методы воспитания: методы формирования качеств сознания (убеждение, дискуссия, положительный пример); метод организации практической деятельности (упражнение, создание воспитательных ситуаций); метод стимулирования (поощрение).

Форма организации образовательного процесса.

Программа предполагает групповую форму организации образовательного процесса, которая обусловлена спецификой военно-патриотической деятельности. Категория обучающихся – это дети из общеобразовательных организаций.

Формы организации учебного занятия.

При организации образовательного процесса по программе используются следующие формы организации учебных занятий: беседа, наблюдение, открытое занятие, практическое занятие; учебно-тренировочное занятие; соревнование.

3.6. Список литературы

Нормативные документы:

Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№273 ФЗ от 29.12.2012);

Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №1726-р);

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации»;

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 г.

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 2 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДО детей»

Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);

Письмо Минобрнауки РФ от 14.12.2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»);

Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

Приказ Министерства спорта РФ от 22 февраля 2023 г. № 117 "Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)"

Пособия:

Общая физическая подготовка. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий. Составитель Колгановский А.П. - М., 2017.

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы / Для учителей общеобразовательных учреждений // 7 издание. Москва Просвещение 2010 г.// авт. Доктор пед. наук В.И. Лях, канд. пед. наук А.А. Зданевич.

Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. — М., 2017.

А.А. Кадочников. Рукопашный бой для начинающих: Феникс; Ростов-на-Дону; 2003.

Общая физическая подготовка. Знать и уметь. Гришина Ю.И. | Спорт, 1994.

Н.И. Харламов. Преодоление препятствий, метание гранат. Учебное пособие.– М.: Воениздат, 1988.

Полезные советы воину. Учебное пособие.– М.: Воениздат, 1994.- 552с.

Подготовка войскового разведчика. Учебное пособие. – М.: Воениздат, 1994.