

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТУЛЫ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКО - ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И ПАТРИОТИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ»

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
30.08. 2023г.
протокол № 15

УТВЕРЖДЕНА
Приказом от 31.08. 2023г. № 90-а
Директор МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»
_____ А.В.Степанов

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Военно-прикладное многоборье»

подвид: разноуровневая

уровень: комплексная

Возраст обучающихся: 12-17 лет

Срок реализации программы: 3 года

Автор-составитель программы:

Алехин Михаил Алексеевич

педагог дополнительного образования

Тула, 2023

Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете «МБУДО «ЦДЮТ и ПВ».

Заместитель директора по УВР

_____ / Т.И.Астафьева

14.08. 2023г.

Содержание

1. Введение. Общие положения.....	4
2. Пояснительная записка.....	6
3. Цель и задачи программы.....	7
4. Учебно-тематический план (1-й год обучения).....	12
5. Содержание программы (1-й год обучения).....	13
6. Учебно-тематический план (2-й год обучения).....	16
7. Содержание программы (2-й год обучения).....	17
8. Учебно-тематический план (3-й год обучения).....	21
9. Содержание программы (3-й год обучения).....	22
10.Методическое обеспечение программы.....	26
11.Список используемой литературы.....	30

Введение

Общие положения

Основная цель работы отделения «военно-прикладное многоборье»:
начальная подготовка допризывной молодёжи к службе в Вооружённых Силах и других силовых структурах Российской Федерации.

Основные задачи:

- осмысление молодёжью личной сопричастности к судьбе России, формирование потребности служения Отечеству;
- развитие у обучающихся чувства национального достоинства, уважения к истории своей страны, подвигу ветеранов;
- формирование осознанной гражданско-патриотической позиции и готовности к защите своей Родины;
- формирование у обучающихся высоких моральных и волевых качеств, дисциплинированности, мужества и ответственности за личную подготовку к защите Родины;
- развитие у обучающихся качеств, необходимых в условиях чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени (эмоциональная устойчивость, смелость, решительность, готовность к перегрузкам, умения действовать в условиях физического и психологического напряжения);
- формирование активной жизненной позиции, участие в общественной жизни гимназии и своего города;
- формирование межличностных отношений на основе уважения, разумной требовательности и толерантности;
- получение юношами и девушками новых знаний в области основ военной службы, навыков и умений в начальной военной подготовке;
- совершенствование физической подготовленности молодёжи к служению Отечеству;
 - выработка у обучающихся быстроты, силы и ловкости, необходимых для прохождения военной службы.

Решение данных задач будет осуществляться через организацию работы по следующим направлениям:

- популяризация секции и достижений её воспитанников через информационную печать;
- организация встреч обучающихся с ветеранами войны, силовых структур и спорта;

- организация и проведение соревнований по отдельным видам военно-прикладных многоборий (ВПМ);
- привлечение учащихся к подготовке и проведению мероприятий по военно-патриотическому воспитанию и различных соревнований;
- подготовка спортсменов и команд для участия в соревнованиях по ВПМ, а также в соревнованиях по стрельбе, плаванию, отдельным видам лёгкой атлетики и спортивных многоборий, военно-патриотической игре «Зарница»;
- проведение постоянного анализа достижений, самоанализ и корректировка учебно-тренировочного процесса;
- реализация Программы «военно-прикладное многоборье»

Обоснованием для разработки программы стали следующие нормативные документы:

- Конституция Российской Федерации
- Федеральный закон РФ «Об образовании в РФ» №273 ФЗ от 29.12.2012г. (с изм. и доп. от 06.03.2019, от 31.07.2020)
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р)
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 09.11.2018 г. № 196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Устав МБУДО «Центр детско-юношеского туризма и патриотического воспитания»
- Программа развития МБУДО «Центр детско-юношеского туризма и патриотического воспитания» на 2022-2026 г.

Пояснительная записка

Образовательная программа «военно-прикладное многоборье» составлена с учётом общих целей и задач, стоящих перед отделением, а также основных направлений её деятельности и имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы на современном этапе развития нашей страны обусловлена острой потребностью в активном патриотическом воспитании молодёжи. Это вызвано как внешними факторами, детерминированными руководством во внешней политике государств идеей национального интереса, так и внутренними, связанными с ярко выраженным доминированием в сознании молодёжи личных интересов над общественными, падением престижа труда, ростом потребительских настроений, нежеланием большинства юношей нести службу в Вооружённых Силах России, беспечным отношением к здоровью, инфантильностью и пр.

Педагогическая целесообразность программы продиктована тем, что по-прежнему патриотическое воспитание молодёжи сводится к «набору мероприятий», среди которых значительно преобладают словесно-визуальные формы работы, отсутствует осмысление школьниками личностной значимости осуществляемой деятельности, что приводит к низкой результативности процесса воспитания, его формализации.

Отличительные особенности учебной программы:

Большое значение в нашей стране в настоящее время придаётся физической культуре и спорту, как важным средствам укрепления здоровья, повышения работоспособности, творческой активности и формирования высоких морально-волевых качеств детей и молодёжи.

Программной и нормативной основой советской системы физического воспитания являлся комплекс ГТО, который являлся ценным средством всесторонней подготовки граждан к высокопроизводительному труду и защите Родины.

В настоящее время активно возрождаются традиции массовой физической культуры и спорта. В России создана федерация полиатлона и военно-прикладных многоборий – правопреемница комплекса ГТО, проводятся соревнования различного уровня. Российские спортсмены-многоборцы принимают активное участие в международных соревнованиях по прикладным многоборьям. Прикладные многоборья прочно вошли в программу Спартакиады молодёжи России допризывного возраста. Юноши и девушки проявляют живой интерес к этим видам.

Отличительной особенностью учебной программы отделения «Военно-прикладное многоборье» является её комплексность и направленность на

разностороннюю физическую подготовку и гармоническое развитие жизненно важных двигательных качеств и способностей молодёжи.

Новизна учебной программы «Военно-прикладное многоборье» заключается в попытке воссоздать всё положительное, что нёс в себе комплекс ГТО.

Цель и задачи программы

Цель программы – углубление обучающимися знаний основ военной службы, получение ими основных практических навыков и умений в области начальной военной подготовки.

Основные задачи:

Обучающие:

- изучить с членами отделения историю развития стрелкового оружия в нашей стране, принцип его действия и основные тактико-технические характеристики;
- изучить порядок обращения со стрелковым вооружением, порядок его хранения и сбережения, способы ведения огня;
- научить учащихся быстро и правильно осуществлять неполную разборку и сборку автомата Калашникова, снаряжать и разряжать магазин автомата;
- научить юных спортсменов самостоятельно проводить анализ качества стрельбы, осуществлять корректировку огня и устранять ошибки;
- ознакомить их с основными положениями Строевого Устава Вооружённых Сил Российской Федерации и порядком выполнения строевых приёмов без оружия;
- научить обучающихся правильному выполнению строевых приемов;

Воспитательные:

- воспитание глубокого чувства патриотизма и выработка высоких морально-волевых качеств у воспитанников;
- направление усилий на воспитание в коллективе (команде) дружеских и товарищеских отношений, атмосферы взаимопомощи;
- добиться получения учащимися хороших навыков управления строем;
- способствовать их самостоятельному планированию учебно-тренировочного процесса, умению грамотно проводить тренировки с молодыми спортсменами.

Развивающие:

- развить у членов секции качества, необходимые в условиях чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени (эмоциональная устойчивость, смелость, решительность, готовность к перегрузкам, умение действовать в условиях физического и психологического напряжения);

- выработать у обучающихся быстроту, силу, ловкость, необходимых для прохождения военной службы.

Возраст детей: 12-17 лет.

Срок реализации: 3 года.

Форма занятий: индивидуально-групповая.

Режим занятий:

1-ый год обучения - 3 раза в неделю по 1 часу, за год - 117 часов;

2-ой год обучения - 3 раза в неделю по 1 часу, за год - 117 часов;

3-ий год обучения - 3 раза в неделю по 2 часа (с 10-минутным перерывом между занятиями), за год - 234 часа.

- 1-й год обучения: группа начальной подготовки (НП – 1) – 12-17 лет;

- 2-й год обучения: группа начальной подготовки (НП – 2) – 12-17 лет;

- 3-й год обучения: группа начальной подготовки (НП – 3) – 13-17 лет

Оптимальная наполняемость группы – 10 чел., допустимая - 15 чел.;

Перевод обучающихся по годам обучения на всех этапах производится при условии выполнения программ текущего года.

Обучающиеся, не выполнившие программные требования, могут (по их желанию) оставаться на повторный год обучения.

Отдельные обучающиеся, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего года обучения, но выполнившие программные требования предыдущего года обучения, могут переводиться раньше срока в группы следующего года обучения.

Группа 1-го года обучения (начальной подготовки- НП-1)

В группу набираются учащиеся не моложе 12 лет, имеющие справки врача.

В группе НП-1 учащиеся знакомятся с техникой видов спорта, входящих в военно-прикладное многоборье (стрельбой, плаванием, кроссовой подготовкой, метанием гранаты, силовыми упражнениями). Учащиеся знакомятся с теоретическими вопросами, изучают материальную часть, знакомятся с правилами соревнований по военно-прикладному многоборью (ВПМ), основами безопасности жизнедеятельности.

Основными средствами общефизической подготовки на этом этапе являются занятия гимнастикой, легкой атлетикой, подвижными играми, плаванием.

К концу 1-го года обучения учащиеся должны знать:

- основные требования техники безопасности при обращении с оружием, боеприпасами и при выполнении стрельб;

- технические характеристики автомата Калашникова и пневматического спортивного оружия, их устройство, назначение и работу основных частей и механизмов;

- правила выбора точки прицеливания, прицеливания и корректировки огня, порядок подготовки к стрельбе и осуществления выстрела;

должны уметь:

- выполнять упражнение ВП-1 – стрельба из пневматической винтовки сидя с опорой о стол (не менее 60 очков);

- снаряжать боеприпасами магазин автомата Калашникова и разряжать его;

- осуществлять неполную разборку и сборку автомата;

- выполнять основные нормативы по физической подготовке и по плаванию;

- получить навыки в преодолении военизированной и специальной полосы препятствий;

показывать следующие результаты по общефизической подготовке:

1. Бег 100 м – не более 15 сек
2. Бег 1000 м – не более 5 мин.
3. Метание гранаты 700г – не менее 20м.
4. Метание малого мяча – не менее 35м
5. Подтягивание на перекладине – 6-8 раз.
6. Плавание – проплыть 50м любым стилем.
7. Сборка-разборка автомата.

Группа начальной подготовки 2-го года обучения (НП-2)

В группу принимаются учащиеся в возрасте 12-16 лет, по состоянию здоровья годные для занятий военно-прикладным многоборьем и имеющие медицинскую справку врача.

Учащиеся продолжают изучать теоретические вопросы, подробнее знакомятся с вопросами гигиенического режима спортсмена (сон, режим дня, режим питания, водные процедуры и т.д.), врачебного контроля и самоконтроля, вопросами профилактики травматизма, ОБЖ.

Дальнейшее повышение уровня общей физической подготовки предполагает развитие силы, быстроты, выносливости.

Специальная физическая подготовка и совершенствование техники:

- стрельбы из пневматической винтовки;
- плавания стилем «кроль»;
- легкой атлетики – беговые упражнения (бег на 100м и кросс до 2 км);
- метания гранаты 700г на дальность;
- сборка-разборка автомата;
- силовые упражнения.

К концу учебного года учащиеся должны выполнить норматив 3 юношеского разряда по какой-либо дисциплине и показать следующие результаты:

1. Плавание стилем «кроль» 50м – выполнить 4 спортивный разряд
2. Стрельба «лежа» с ремня упражнение МВ-2 – 85 очков.
3. Бег 100м – не более 13,8 сек.
4. Кросс 2 км – не более 7.5 мин.
5. Подтягивание на перекладине – 10 раз.
6. Метание гранаты 700г – 25 м.
7. Сборка-разборка автомата – 45 сек.

Приобретение опыта участия в соревнованиях по троеборью, четырехборью, пятиборью, участие в соревнованиях по плаванию, стрельбе, легкой атлетике (бег 100м, кросс, подтягивание на перекладине, метание гранаты на дальность).

В конце 2-го года обучения учащиеся должны знать:

- основные положения правил проведения соревнований по ВПМ, порядок начисления баллов спортсменам, порядок присвоения спортивных разрядов и т.п.;
- взаимодействие основных частей и механизмов автомата Калашникова при ведении огня.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять неполную разборку и сборку автомата Калашникова;
- снаряжать магазин автомата патронами;
- оценивать результаты стрельбы и осуществлять корректировку огня;
- выполнять стрельбы из пневматической винтовки из положений «сидя с опорой о стол»;
- успешно выступать в стрелковых соревнованиях;
- преодолевать военизированную (специальную) полосу препятствий;
- успешно участвовать в соревнованиях по военизированному кроссу;
- выполнять нормативы по физической подготовке;
- принять участие в различных соревнованиях по военно-прикладному многоборью;

Группа начальной подготовки 3-го года обучения (НП-3)

В группу принимаются учащиеся в возрасте 13-16 лет, по состоянию здоровья годные для занятий военно-прикладным многоборьем и имеющие медицинскую справку врача.

Учащиеся продолжают изучать теоретические вопросы, подробнее знакомятся с вопросами гигиенического режима спортсмена (сон, режим дня,

режим питания, водные процедуры и т.д.), врачебного контроля и самоконтроля, вопросами профилактики травматизма, ОБЖ.

Дальнейшее повышение уровня общей физической подготовки предполагает развитие силы, быстроты, выносливости.

Специальная физическая подготовка и совершенствование техники:

- стрельбы из пневматической винтовки;
- плавания стилем «кроль»;
- легкой атлетики – беговые упражнения (бег на 100м и кросс до 2 км);
- метания гранаты 700г на дальность;
- сборка-разборка автомата;
- силовые упражнения.

В конце 3-го года обучения должны знать:

- методику проведения тренировки по различным видам военно-прикладного многоборья с начинающими спортсменами;

должны уметь:

- выполнять разборку-сборку автомата за время не более чем 40 сек.;
- снаряжать магазин автомата патронами не более чем за 40сек.;
- выполнять стрельбы из пневматической винтовки (автомата Калашникова, малокалиберной винтовки);
- успешно выступать в соревнованиях по военизированному кроссу;
- преодолевать военизированную (специальную) полосу препятствий;

Учебно-тематический план 1-й год обучения

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	В том числе	
			теория	практика
1.	Вводное занятие, вводный инструктаж по ТБ	1	1	-
2.	Физкультура и спорт в РФ, достижения российских спортсменов	1	1	-
3.	Гигиена тренировочных занятий, закаливание, режим питания спортсмена.	1	1	-
4.	Предупреждение спортивного травматизма и оказание первой медицинской помощи.	2	2	-

5.	Меры безопасности при проведении занятий.	4	4	-
6.	Общая физическая подготовка	52	4	48
7.	Специальная физическая подготовка:	36	14	22
7.1.	Стрелковая подготовка	8	4	4
7.2.	Основы лёгкой атлетики.	10	2	8
7.3.	Силовая гимнастика и тяжёлая атлетика.	4	2	2
7.4.	Основы плавания	6	2	4
7.5.	Военно-прикладная полоса препятствий	8	4	4
8.	Морально-волевая и психологическая подготовка спортсмена	4	2	2
9.	Судейская коллегия, её обязанности и права.	2	2	-
10.	Участие в соревнованиях.	5	-	5
	ИТОГО	108	31	77

Содержание программы 1-й год обучения

1. Вводное занятие (1 час)

Вводный инструктаж по технике безопасности. Планирование работы. Общие требования к обучающимся.

2. Физкультура и спорт в России, достижения российских спортсменов (1 час)

Краткий обзор состояния и развития современного спорта и военно-прикладных многоборий.

3. Гигиена тренировочных занятий, закаливание, режим питания спортсмена, медицинская подготовка (1 час)

Теория:

Гигиена тренировочных занятий, закаливание и режим питания спортсменов во время проведения тренировочных занятий и во время соревнований.

4. Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой медицинской помощи (2 часа)

Теория:

Профилактика травматизма во время учебно-тренировочного процесса. Первая медицинская помощь при ранениях, переломах, других травмах и несчастных случаях. Наложение жгута, шины, повязки. Оказание первой медицинской помощи.

5. Меры безопасности при проведении занятий (4 часа)

Теория:

Инструктаж по технике безопасности.

6. Общая физическая подготовка (52 часа)

Теория (4 часа):

Общая физическая подготовка, понятие, сущность физической подготовки.

Практика (48 часов):

Общеразвивающие упражнения (4 часа)

Отработка комплексного силового упражнения (3 часа)

Подтягивание на перекладине (3 часа)

Прыжки, прыжки в длину с места, безопорные и опорные прыжки (3 часа).

Упражнение с тяжестями и в лазании по канату (3 часа)

Ускоренное передвижение (3 часа)

Бег тренировочный. Стартовое ускорение (разбеги). Челночный бег (3 часа).

Растяжки (3 часа).

Отработка дыхательного ритма при ускоренном передвижении (3 часа)

Метание мяча на точность и дальность (3 часа)

Сгибание-разгибание рук в упоре. Подъем туловища из положения лежа (4 часа).

Подъем ног в висе на перекладине (3 часа)

Тренировка с гантелями (3 часа)

Перелезания, пролезания. Передвижение по узкой опоре на высоте (3 часа)

Мини-футбол. Разучивание ударов по мячу (3 часа).

Мини-баскетбол. Отработка бросков (3 часа)

Приемы самостраховки (3 часа)

Стили плавания (3 часа).

7. Специальная физическая подготовка

7.1. Стрелковая подготовка.

Теория (4 часа):

Теоретические основы стрелковой подготовки.

Стрелковое оружие. История развития. Классификация.

Техника безопасности при обращении с оружием и боеприпасами при выполнении стрельб.

Назначение автомата Калашникова, устройство и назначение его частей и механизмов. Взаимодействие частей и механизмов при зарядании, разрядании и стрельбе.

Устройство пневматической винтовки. Уход за стрелковым оружием, его хранение и сбережение.

Боеприпасы к стрелковому оружию. Осмотр боеприпасов. Порядок зарядания и разрядания оружия. Снаряжение магазина автомата патронами.

Прицельные приспособления. Выбор точки прицеливания. Порядок прицеливания, порядок осуществления выстрела и корректировки стрельбы. Возможные ошибки.

Практика (4 часа):
выполнения стрельб из пневматической винтовки (сидя с опорой о стол).

Особенности выполнения стрельбы из пневматической винтовки. Порядок выбора точки прицеливания и осуществление выстрела

7.2. Основы лёгкой атлетики.

Теория (2 часа):

Теоретические основы лёгкой атлетики.

Теоретические основы беговых видов. Техника и тактика бега на различные дистанции.

Теоретические основы метания гранаты. Способы метания. Особенности конструкции спортивных гранат.

Теоретические основы прыжков в длину.

Практика (8 часов):

выполнение необходимых упражнений.

7.3. Силовая гимнастика и тяжёлая атлетика.

Теория (2 часа):

Теоретические основы силовой гимнастики и тяжёлой атлетики.

Практика (3 часа):

подтягивание, сгибание-разгибание рук в упоре, подъём туловища из положения лёжа.

7.4. Основы плавания.

Теория (2 часа):

Стили плавания.

Последовательность обучения плаванию.

Практика (4 часа):

Плавание стилем «Кроль».

Согласование движений руками, ногами с дыханием.

Освоение «стартов» и «поворотов» (открытых, скоростных).

7.5. Военно-прикладная полоса препятствий

Теория (4 часа):

Отдельные этапы полосы препятствий.

Техники прохождения отдельных препятствий

Практика (4 часа):

Выполнение упражнений по гранатометанию в цель

Освоение техники преодоления наиболее простейших препятствий: «переползание», «прыжок через яму», «тройная планка», «окно».

Развитие и совершенствование специальной скоростной выносливости.

Развитие навыков гранатометания в цель после беговой нагрузки.

8. Морально-волевая и психологическая подготовка спортсмена

Теория (2 часа):

Морально-волевая, психологическая подготовка спортсмена.

Практика (2 часа):

Способы саморегуляции. Организация самоконтроля при преодолении дистанции кросса. Игровые комбинации. Тактика ведения борьбы. Разбор.

9. Судейская коллегия, её обязанности и права

Теория (2 часа):

Судейская коллегия, её обязанности и права.

Правила проведения соревнований по видам ВПМ.

10. Участие в соревнованиях (5 часов)

Практика: участие в соревнованиях районного, городского масштаба.

Учебно-тематический план.

2-й год обучения

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	В том числе	
			теория	практика
1.	Вводное занятие, вводный инструктаж по ТБ	1	1	-
2.	Физкультура и спорт в РФ, достижения российских спортсменов	1	1	-
3.	Гигиена тренировочных занятий, закаливание, режим питания спортсмена.	1	1	-
4.	Предупреждение спортивного травматизма и оказание первой медицинской помощи.	2	2	-

5.	Меры безопасности при проведении занятий.	4	4	-
6.	Общая физическая подготовка	42	4	38
7.	Специальная физическая подготовка:	43	14	29
7.1.	Стрелковая подготовка	10	4	6
7.2.	Основы лёгкой атлетики.	12	2	10
7.3.	Силовая гимнастика и тяжёлая атлетика.	5	2	3
7.4.	Основы плавания	6	2	4
7.5.	Военно-прикладная полоса препятствий	10	4	6
8.	Морально-волевая и психологическая подготовка спортсмена	4	2	2
9.	Судейская коллегия, её обязанности и права.	2	1	1
10.	Участие в соревнованиях.	8	-	8
	ИТОГО	108	31	77

Содержание программы 2-й год обучения

1. Вводное занятие (1 час)

Планирование работы. Общие требования к обучающимся.

2. Физкультура и спорт в России, достижения российских спортсменов (1 час)

Краткий обзор состояния и развития современного спорта и военно-прикладных многоборий.

3. Гигиена тренировочных занятий, закаливание и режим питания спортсменов (1 час)

Теория:

Гигиена тренировочных занятий, закаливание и режим питания спортсменов во время тренировочных занятий и во время соревнований.

4. Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой медицинской помощи (2 часа)

Теория:

Профилактика травматизма во время учебно-тренировочного процесса.

Первая медицинская помощь при ранениях, переломах, других травмах и

несчастных случаях. Наложение жгута, шины, повязки. Оказание первой медицинской помощи.

5. Меры безопасности при проведении занятий (4 часа)

Теория:

Инструктаж по технике безопасности.

6. Общая физическая подготовка (42 часа)

Теория (4 часа):

Общая физическая подготовка, понятие о физической подготовке, основные ее элементы.

Практика (38 часов):

Разучивание положений наскока и соскока со снаряда (3 часа).

Общеразвивающие упражнения (3 часа).

Отработка комплексного силового упражнения (3 часа).

Подтягивание на перекладине (3 часа).

Прыжки. Прыжки в длину с места. Прыжок ноги врозь (3 часа).

Упражнение с тяжестями (3 часа).

Ускоренное передвижение (3 часа).

Бег тренировочный. Стартовое ускорение (разбеги). Челночный бег.

Растяжки (3 часа).

Отработка дыхательного ритма при ускоренном передвижении (3 часа).

Метание мяча на точность и дальность (3 часа).

Сгибание-разгибание рук в упоре. Подъем туловища из положения лежа.

Подъем ног в висе на перекладине (3 часа).

Тренировка с гантелями (3 часа).

Перелезания, пролезания. Передвижение по узкой опоре на высоте (3 часа).

Мини-футбол. Разучивание ударов по мячу (3 часа).

Мини-баскетбол. Отработка бросков (3 часа).

7. Специальная физическая подготовка:

7.1. Стрелковая подготовка.

Теория (4 часа):

Теоретические основы стрелковой подготовки.

Стрелковое оружие. История развития. Классификация.

Техника безопасности при обращении с оружием, боеприпасами и при выполнении стрельб.

Назначение автомата Калашникова, устройство и назначение его частей и механизмов. Взаимодействие частей и механизмов при зарядании, разрядании и стрельбе.

Уход за стрелковым оружием, его хранение и сбережение.

Боеприпасы к стрелковому оружию. Осмотр боеприпасов. Порядок заряжания и разряжания оружия. Снаряжение магазина автомата патронами.

Прицельные приспособления. Выбор точки прицеливания. Порядок прицеливания, порядок осуществления выстрела и корректировки стрельбы. Возможные ошибки.

Практика (6 часов):

выполнения стрельб из пневматической винтовки сидя с опорой о стол.

Порядок выбора точки прицеливания и осуществление выстрела.

Разборка-сборка автомата Калашникова на время.

7.2. Основы лёгкой атлетики .

Теория (2 часа):

Теоретические основы лёгкой атлетики.

Теоретические основы беговых видов. Техника и тактика бега на различные дистанции.

Теоретические основы метания гранаты. Способы метания. Особенности конструкции спортивных гранат.

Теоретические основы прыжков в длину.

Практика (10 часов):

выполнение необходимых упражнений.

7.3. Силовая гимнастика и тяжёлая атлетика.

Теория (2 часа):

Теоретические основы силовой гимнастики и тяжёлой атлетики.

Теоретические основы силовой гимнастики Теоретические основы тяжёлой атлетики.

Практика (3 часа):

подтягивание, сгибание-разгибание рук в упоре, подъём туловища из положения лёжа.

7.4. Основы плавания.

Теория (2 часа):

Стили плавания.

Последовательность обучения плаванию.

Практика (4 часа):

Плавание стилем «Кроль».

Согласование движений руками, ногами с дыханием.

Освоение «стартов» и «поворотов» (открытых, скоростных).

Освоение плавания стилем «Брасс».

Плавание 50м на время

7.5. Военно-прикладная полоса препятствий

Теория (4 часа):

Отдельные этапы полосы препятствий.

Техники прохождения отдельных препятствий

Практика (6 часов):

Выполнение упражнений по гранатометанию в цель

Освоение техники преодоления наиболее простейших препятствий:

«переползание», «прыжок через яму», «тройная планка, «окно».

Развитие и совершенствование специальной скоростной выносливости.

Развитие навыков гранатометания в цель после беговой нагрузки.

Прохождение полосы препятствий на время.

8. Морально-волевая, психологическая подготовка спортсмена

Теория (2 часа):

Морально-волевая, психологическая подготовка спортсмена.

Практика (2 часа):

Способы саморегуляции. Организация самоконтроля при преодолении дистанции кросса. Игровые комбинации. Тактика ведения игры. Разбор.

8. Судейская коллегия, её обязанности и права

Теория (1 час):

Судейская коллегия, её обязанности и права.

Правила проведения соревнований по легкоатлетическим видам.

Правила проведения соревнований по плаванию.

Правила проведения соревнований по подтягиванию.

Правила проведения соревнований по ВПМ.

Практика (1 час):

судейская практика.

15. Участие в соревнованиях

Практика (8 часов):

участие в соревнованиях районного, городского и областного масштаба.

**Учебно-тематический план.
3-й год обучения**

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	В том числе	
			теория	практика
1.	Вводное занятие	1	1	-
2.	Физкультура и спорт в России, достижения российских спортсменов	2	2	-
3.	Гигиена тренировочных занятий, закаливание, режим питания спортсмена.	3	3	-
4.	Предупреждение спортивного травматизма и оказание первой медицинской помощи.	6	4	2
5.	Меры безопасности при проведении занятий.	4	4	-
6.	Общая физическая подготовка.	92	16	76
7.	Специальная физическая подготовка.	78	16	62
7.1.	Стрелковая подготовка	12	4	8
7.2.	Основы лёгкой атлетики.	20	2	18
7.3.	Силовая гимнастика и тяжёлая атлетика.	12	2	10
7.4.	Основы плавания	16	4	12
7.5.	военно-прикладная полоса препятствий	18	4	14
8.	Морально-волевая и психологическая подготовка спортсмена	8	4	4
9.	Судейская коллегия, её обязанности и права.	4	2	2
10	Участие в соревнованиях.	18	-	18
	ИТОГО	216	54	162

Содержание программы 3-й год обучения

1. Вводное занятие (1 час)

Планирование работы. Общие требования к обучающимся.

2. Физкультура и спорт в России, достижения российских спортсменов (2 часа)

Краткий обзор состояния и развития современного спорта и военно-прикладных многоборий.

3. Гигиена тренировочных занятий, закаливание и режим питания спортсменов (3 часа)

Теория:

Гигиена тренировочных занятий, спортивная одежда и спортивная обувь. Закаливание организма и режим питания спортсменов во время учебно-тренировочных занятий и во время проведения соревнований.

4. Предупреждение спортивного травматизма и оказание первой медицинской помощи

Теория (4 часа):

Медицинская подготовка.

Профилактика травматизма во время учебно-тренировочного процесса.

Первая медицинская помощь при ранениях, переломах, других травмах и несчастных случаях. Разогревающие мази.

Практика (2 часа):

наложение жгута, шины, повязки. Оказание первой медицинской помощи.

5. Меры безопасности при проведении занятий

Теория (4 часа):

Инструктаж по технике безопасности.

6. Общая физическая подготовка

Теория (16 часов):

Общая физическая подготовка: понятие, сущность

Практика (76 часа):

Разучивание положений наскока и соскока со снаряда (5 часов).

Общеразвивающие упражнения (6 часов).

Отработка комплексного силового упражнения (5 часов).

Подтягивание на перекладине (6 часов).

Прыжки. Прыжок ноги врозь. Прыжки в длину с места. Безопорные и опорные прыжки (6 часов).

Упражнение с тяжестями (5 часов).

Ускоренное передвижение (6 часов).

Бег тренировочный. Стартовое ускорение (разбеги). Челночный бег(5 часов).

Растяжки (5 часов).

Отработка дыхательного ритма при ускоренном передвижении (6 часов).

Метание мяча на точность и дальность (5 часов).

Сгибание-разгибание рук в упоре. Подъем туловища из положения лежа. Подъем ног в висе на перекладине (6 часов).

Тренировка с гантелями (5 часов).

Перелезания, пролезания. Передвижение по узкой опоре на высоте (5 часов).

Мини-футбол. Разучивание ударов по мячу. Основные финты (4 часов).

Мини-баскетбол. Отработка бросков (4 часов).

7. Специальная физическая подготовка:

7.1. Стрелковая подготовка

Теория (4 часа):

Теоретические основы стрелковой подготовки.

Стрелковое оружие. История развития. Классификация.

Техника безопасности при обращении с оружием, боеприпасами и при выполнении стрельб.

Назначение автомата Калашникова, устройство и назначение его частей и механизмов. Взаимодействие частей и механизмов при зарядании, разрядании и стрельбе.

Уход за стрелковым оружием, его хранение и сбережение.

Боеприпасы к стрелковому оружию. Осмотр боеприпасов. Порядок зарядания и разрядания оружия. Снаряжение магазина автомата патронами.

Прицельные приспособления. Выбор точки прицеливания. Порядок прицеливания, порядок осуществления выстрела и корректировки стрельбы. Возможные ошибки.

Практика (8 часов):

выполнения стрельб из пневматической винтовки сидя с опорой о стол.

Порядок выбора точки прицеливания и осуществление выстрела.

Разборка-сборка автомата Калашникова на время.

7.2. Основы лёгкой атлетики

Теория (2 часа):

Теоретические основы лёгкой атлетики.

Теоретические основы беговых видов. Техника и тактика бега на различные дистанции.

Теоретические основы метания гранаты. Способы метания. Особенности конструкции спортивных гранат.

Теоретические основы прыжков в длину.

Практика (18 часов):

выполнение необходимых упражнений.

7.3. Силовая гимнастика и тяжёлая атлетика

Теория (2 часа):

Теоретические основы силовой гимнастики и тяжёлой атлетики.

Теоретические основы силовой гимнастики Теоретические основы тяжёлой атлетики.

Практика (10 часов):

подтягивание, сгибание-разгибание рук в упоре, подъём туловища из положения лёжа.

7.4. Основы плавания

Теория (4 часа):

Стили плавания. Последовательность обучения плаванию.

Практика (12 часов):

Плавание стилем «Кроль».

Согласование движений руками, ногами с дыханием.

Освоение «стартов» и «поворотов» (открытых, скоростных).

Освоение плавания стилем «Брасс».

Плавание 50м вольным стилем на время

7.5. Военно-прикладная полоса препятствий

Теория (4 часа):

Отдельные этапы полосы препятствий.

Техники прохождения отдельных препятствий

Практика (14 часов):

Выполнение упражнений по гранатометанию в цель

Освоение техники преодоления наиболее простейших препятствий: «переползание», «прыжок через яму», «тройная планка, «окно».

Развитие и совершенствование специальной скоростной выносливости.

Развитие навыков гранатометания в цель после беговой нагрузки.

Прохождение полосы препятствий на время.

8. Морально-волевая, психологическая подготовка спортсмена

Теория(4 часа):

Морально-волевая, психологическая подготовка спортсмена.

Практика (4 часа):

Способы саморегуляции. Организация самоконтроля при преодолении дистанции кросса. Игровые комбинации. Тактика ведения игры. Разбор.

9. Судейская коллегия, её обязанности и права

Теория (2 часа):

Судейская коллегия, её обязанности и права.

Правила проведения соревнований по легкоатлетическим видам.

Правила проведения соревнований по плаванию.

Правила проведения соревнований по подтягиванию.

Правила проведения соревнований по ВПМ.

Практика (2 часа):

судейская практика в качестве помощника судьи.

10. Участие в соревнованиях (18 часов)

Практика: участие в соревнованиях районного, городского и областного масштаба.

Методическое обеспечение программы.

Теоретическая подготовка спортсменов-многоборцев должна быть направлена на получение ими необходимого минимума знаний для правильного понимания сути оптимальной организации учебно-тренировочного процесса, для успешной адаптации в спортивной среде, изучения теоретических основ различных видов ВПМ. Большая роль теоретическим занятиям отводится для понимания юными спортсменами необходимости выработки высокого уровня самодисциплины, воспитания высоких морально-волевых качеств и должной психологической подготовки.

Занятия по теоретической подготовке должны проводиться методом рассказа в сочетании с практическим показом образцов, приёмов, учебного оружия, действующих макетов, приборов и т.п.

Для более глубокого уяснения обучаемыми изучаемых вопросов могут использоваться различные наглядные пособия, показ диафильмов, видеофильмов, посещение музеев, экспозиций и военных организаций.

Физическая подготовка членов отделения складывается из двух тесно связанных между собой частей – общей и специальной.

Общая физическая подготовка направлена на повышение функциональных возможностей организма и развитие основных двигательных качеств: силы, скорости, выносливости, гибкости, ловкости. Средствами общей физической подготовки являются разнообразные общеразвивающие гимнастические, легкоатлетические упражнения, кроссы, спортивные игры по упрощенным правилам, упражнения с отягощениями, с использованием различных тренажёров и гимнастических снарядов. Упражнения общей физической подготовки – прекрасное средство активного отдыха и переключения на другие виды нагрузок.

Специальная физическая подготовка предусматривает систематическое выполнение разнообразных упражнений для развития и совершенствования специальных двигательных качеств, навыков и способностей, необходимых для достижения высоких результатов в отдельных видах многоборья. В каждом конкретном виде, из числа многообразных упражнений выбираются те, которые в наибольшей степени способствуют совершенствованию техники в данном виде многоборья и развитию специальных двигательных качеств.

В стрельбе средствами специальной физической подготовки отрабатываются такие качества, как устойчивость позы в стрельбе, концентрация внимания на закреплении отдельных частей тела, чувство равновесия, координация движений руки и пальца (при нажатии на спусковой крючок). Для этого на занятиях по стрельбе и в самостоятельной подготовке используются упражнения:

- в постановке ног, корпуса, головы и рук в положении изготровки к стрельбе с закреплением отдельных звеньев тела и с концентрацией внимания на сохранении этих положений;
- упражнение в закреплении кисти при держании оружия в положении для стрельбы с автономной работой пальца при нажатии на спусковой крючок.

Систематически используются упражнения в круговых вращениях руками в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах, взмахи руками и ногами вперёд и назад, наклоны и вращения туловища, отжимания на руках из упора лёжа, подтягивания, упражнения со штангой, упражнения с амортизаторами и на блочных установках для развития силы мышц, участвующих в гребке и работе ног при плавании.

Данные упражнения способствуют развитию гибкости и подвижности в суставах, силы отдельных групп мышц, координации движений и скоростно-силовых качеств не только в плавании, а также в гимнастических видах, лёгкой и тяжёлой атлетике.

В беговых видах как средство специальной физической подготовки можно использовать прыжково-беговые упражнения на развитие скоростно-силовых качеств и совершенствование техники бега: семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, прыжковыми шагами с акцентом на отталкивании, бег на прямых ногах, разнообразные прыжковые упражнения, растяжки, ускорения, стартовые разбеги.

В технической подготовке учащихся важное значение приобретает тщательность и последовательность в овладении спортивным мастерством, изучение опыта и особенностей техники выдающихся спортсменов.

Если на начальной стадии обучения основы техники выполнения приёмов будут заложены неправильно, то в дальнейшем, когда вырастет объём и интенсивность нагрузок, ошибки и неправильные движения будут закрепляться. В результате у спортсменов даже с прекрасными физическими данными сформируется неэкономная техника, которая не позволит ему добиться высоких результатов.

Всякое форсирование в технической подготовке, особенно юных спортсменов, может привести к неисправимым отрицательным последствиям.

Тактическая подготовка предусматривает развитие специальных способностей умелого применения приёмов и действий, правильного распределения сил в ходе состязаний в игровых видах, беговых видах, плавании и других.

Для формирования тактических способностей огромное значение имеет изучение всего многообразия тактических приёмов в различных видах многоборья, разбор действий спортсменов на тренировках и соревнованиях, анализ недостатков и положительных моментов, чёткая постановка задач дальнейшего тактического совершенствования. Успех выступления спортсмена зависит от правильного учёта рельефа местности, характера препятствий, погоды и других условий.

Тактическое совершенствование во всех видах осуществляется в неразрывной связи с овладением техникой. По мере роста технической оснащённости развиваются и тактические способности спортсмена, так как тактика в широком смысле есть искусство применения технических приёмов и действий. Поэтому, чем выше техническая и физическая подготовка юного спортсмена в отдельных видах, тем богаче и искуснее тактика его действий на соревнованиях.

Для развития тактических способностей и тактического мышления необходима теоретическая подготовка – знание основ спортивной техники, методики тренировки и эффективности действий в различных условиях.

В программе предусмотрено выделение учебного времени на инструкторскую и судейскую практику. Для этих целей могут быть использованы внутригрупповые мероприятия, соревнования.

Каждое занятие должно строиться таким образом, чтобы обучающиеся перенимали педагогический опыт в вопросах методики обучения и воспитания. По мере приобретения учащимися определённых знаний и практического опыта они проводят самостоятельно занятия, тренировки. Вначале им поручается проведение наиболее простых тренировок с одним обучаемым и подготовка докладов-рефератов на занятия по теории. В даль-

нейшем задания постепенно усложняются и стажёрам поручается подготовка и проведение занятий (тренировок) с группой обучаемых в полном объёме.

Промежуточный контроль уровня подготовки обучающихся осуществляется путём сдачи ими зачётов по изученным темам и упражнениям, выполнением контрольных нормативов.

В программу подготовки спортсменов включено время на обязательное участие обучающихся в соревнованиях различного уровня, в зависимости от уровня их подготовки.

Неприемлемы никакие ускоренные методы подготовки, преждевременное участие в соревнованиях, натаскивание на результат. Однако без такого мощного стимулирующего фактора, каким являются соревнования, трудно удержать юношей и девушек в секции. Поэтому вопрос содержания, форм и характере соревнований на различных этапах подготовки должен быть тщательно продуман. Соревнования юношей и девушек должны соответствовать уровню их физической и специальной подготовленности, проходить без больших физических и психических напряжений, а ещё не вполне освоенная спортивная техника не должна воспроизводиться в искажённом виде.

Соревнования на ранних этапах подготовки проводятся преимущественно в группах отделения в форме игр, эстафет, выполнении отдельных упражнений. По мере же овладения техникой и развития необходимых двигательных качеств и навыков, можно переходить к соревнованиям по отдельным видам военных многоборий вначале по упрощённым, а затем и по официальным правилам.

Основной метод воспитания волевых качеств - полное выполнение намеченных планов тренировочных нагрузок, учебных и общественных обязанностей, организованность, соблюдение спортивного режима.

Непосредственно психологическая подготовка к соревнованиям ведётся с учётом индивидуальных особенностей спортсмена, его характера и других личностных свойств.

Для предупреждения травм, ранений, несчастных случаев в ходе занятий и тренировок, в программе предусмотрено изучение мер безопасности, правил оказания первой медицинской помощи при травмах, ранениях, растяжениях, переломах и других несчастных случаях.

Список используемой литературы

Литература для педагогов:

1. Варакин А.П «Современное пятиборье», Москва, 1985 г.,
2. Каля В.Ю. «Физическая подготовка допризывника» СПб., 2003 г.,
3. «Методика строевой подготовки» Министерство Обороны, 1980 г.,
4. «Наставление по физической подготовке» Министерство Обороны, 1978 г.,
5. «Полиатлон. Правила соревнований», Москва 2002 г.
6. «Разноцветные мишени» сборник, Москва,
7. «Рассказы о стрелковом оружии» Пастухов И.П., Москва, 1983 г.,
8. « Стрелковый спорт. Правила соревнований», Москва, 2005 г.,
9. «Военно-спортивная подготовка молодёжи допризывного возраста», Шейченко В.А., СПб., 2007 г.
10. «Руководство по учебным стрелковым приборам и наглядным пособиям» Москва, 1983 г.
11. «Строевой устав ВС РФ» Москва, «Военное издательство», 1992 г.,
12. «Военная топография» Бубнов И.А., 1953 г.,
13. Наставление по стрелковому делу» МО «Военное издательство», 1967 г.,
14. «Правила военно-спортивных состязаний» Спортивный комитет МО СССР, 1976 г.

Литература для детей:

1. «Военно-спортивная подготовка молодёжи допризывного возраста» С.Петербург 2007 г.
2. «Полиатлон. Правила соревнований», Москва 2002 г.,
3. «Физическая культура», Москва «Просвещение» 1988 г.,
4. «Советское стрелковое оружие» Болотин Д.Н., Москва, 1986 г.
5. «История винтовки», «Стрелковое оружие» издательство «Техника молодёжи», Москва, 1992 г.
6. « От кольчуги до мундира» Бегунова А.И., Москва «Просвещение», 1993 г.,
7. «Воинские ритуалы» Серых В.Д., 1986 г.,
8. «Медико-санитарная подготовка учащихся» Москва, 1988 г.
9. Журнал «Калашников», 2007 г.