

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр детско-юношеского туризма и патриотического воспитания»  
(МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»)

Рассмотрена на заседании  
педагогического совета  
от 30.08.2023г.  
протокол № 15

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом от 31.08.2023г. № 90-а  
Директор МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»  
\_\_\_\_\_ А.В.Степанов

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
на 2023 – 2024 учебный год  
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ  
Физкультурно-спортивной направленности  
«Военно-прикладное многоборье»

Форма реализации программы – очная;

Год обучения – 2-ой год обучения;

Номер группы – 1 и 2

Возраст обучающихся – 10-18 лет.

Разработал: **Алехин М.А.**

**педагог дополнительного образования**

ФИО педагога, разработавшего дополнительную общеразвивающую программу: **Алехин Михаил Алексеевич**

ФИО педагога, реализующего дополнительную общеразвивающую программу: **Алехин Михаил Алексеевич**

Пояснительная записка

	Направленность	Физкультурно-спортивная
	Вид	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по кикбоксингу
	Уровень	Среднее (полное) общее образование
	Особенности обучения в текущем учебном году	
	Особенности организации	
	Цель	начальная подготовка допризывной молодёжи к службе в Вооружённых Силах и других силовых структурах Российской Федерации.
	Задачи	<ul style="list-style-type: none"> <li>- осмысление молодёжью личной сопричастности к судьбе России, формирование потребности служения Отечеству;</li> <li>- развитие у обучающихся чувства национального достоинства, уважения к истории своей страны, подвигу ветеранов;</li> <li>- формирование осознанной гражданско-патриотической позиции и готовности к защите своей Родины;</li> <li>- формирование у обучающихся высоких моральных и волевых качеств, дисциплинированности, мужества и ответственности за личную подготовку к защите Родины;</li> <li>- 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);</li> <li>- формирование активной жизненной позиции, участие в общественной жизни гимназии и своего города;</li> <li>- формирование межличностных отношений на основе уважения, разумной требовательности и толерантности;</li> <li>- получение юношами и девушками новых знаний в области основ военной службы, навыков и умений в начальной военной подготовке;</li> <li>- совершенствование физической подготовленности молодёжи к служению Отечеству;</li> <li>- выработка у обучающихся быстроты, силы и ловкости, необходимых для прохождения военной службы.</li> </ul>
	Режим занятий	3 раза в неделю по 1 часу

	Формы занятий	Индивидуально-групповая
	Ожидаемые результаты	<p>К концу 1-го года обучения учащиеся должны знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные требования техники безопасности при обращении с оружием, боеприпасами и при выполнении стрельб;</li> <li>- технические характеристики автомата Калашникова и пневматического спортивного оружия, их устройство, назначение и работу основных частей и механизмов;</li> <li>- правила выбора точки прицеливания, прицеливания и корректировки огня, порядок подготовки к стрельбе и осуществления выстрела;</li> </ul> <p>должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять упражнение ВП-1 – стрельба из пневматической винтовки сидя с опорой о стол (не менее 60 очков);</li> <li>- снаряжать боеприпасами магазин автомата Калашникова и разряжать его;</li> <li>- осуществлять неполную разборку и сборку автомата;</li> <li>- выполнять основные нормативы по физической подготовке и по плаванию;</li> <li>- получить навыки в преодолении военизированной и специальной полосы препятствий;</li> </ul>

Контрольные нормативы по общей физической 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.

**УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 ЭТАПА ОБУЧЕНИЯ**  
(1 и 2-й год)

№ 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	58	2	56
7.	Специальная физическая подготовка:	30	7	23
7.1.	Стрелковая подготовка	8	4	4
7.2.	Основы лёгкой атлетики.	10	2	8
7.3.	Силовая гимнастика и тяжёлая атлетика.	5	2	3
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	22	86

#### Календарно-тематический график

№	Дата провед. занятий	Тема занятия	Кол-во часов		Примечание
			теория	практика	
1	04.09	Вводный инструктаж по ОТ и ТБ.	1		
2	05.09	Физкультура и спорт в РФ, достижения спортсменов. Краткий обзор военно-прикладных многоборий	1		
3	06.09	Гигиена тренировочных занятий, закаливание, режим питания спортсмена. Гигиена тренировочных занятий, питание спортсмена во время тренировочных занятий и во время соревнований.	1		
4	11.09	Предупреждение спортивного травматизма и оказание первой помощи. Профилактика травматизма во время учебно-тренировочного процесса	0,5	0,5	
5	12.09	Первая медицинская помощь при ушибах, вывихах, переломах и др. травмах и несчастных случаях. Наложение жгута, повязки, шины.	0,5	0,5	
6	13.09	Основные требования техники безопасности при обращении с оружием, боеприпасами, при проведении стрельб.	0,5	0,5	
7	18.09	Основные требования техники безопасности на занятиях легкой атлетикой	0,5	0,5	
8	19.09	Основные требования техники безопасности в тренажерном зале	0,5	0,5	
9	20.09	Основные требования техники безопасности в бассейне	0,5	0,5	

10	25.09	Тульские спортсмены на Всероссийских и международных соревнованиях	1		
11	26.09	Бег из различных исходных положений	0,5	0,5	
12	27.09	Низкий и высокий старт до 40м. Бег на 100м			
13	02.10	Челночный бег 5x100м		1	
14	03.10	Метание теннисного мяча (гранаты) в цель		1	
15	04.10	Бег в равномерном и переменном темпе 15 - 20м		1	
16	09.10	Прыжки в длину с места, многоскоки.		1	
17	10.10	Комбинации из основных элементов техники передвижений.	0,5	0,5	
18	11.10	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением противника.		1	
19	16.10	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением противника	0,5	0,5	
20	17.10	Общеразвивающие упражнения с набивными (до 5кг) мячами, гантелями до 8кг, гирями до 24кг.		1	
21	18.10	Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в России и за рубежом.	1		
22	23.10	Висы и упоры. Подъем в упор силой, толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь.	0,5	0,5	
23	24.10	Вис согнувшись, прогнувшись, сзади, подъем разгибом.	0,5	0,5	
24	25.10	Стойка на голове и руках из упора присев силой, равновесие на одной ноге.		1	
25	30.10	Длинный кувырок вперед через препятствие высотой 90см, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках.		1	
26	31.10	Кувырок назад через стойку на руках с помощью, стойка на руках с помощью. Комбинации из ранее освоенных элементов.		1	
27	01.11	Подтягивание, упражнения в висах и упорах, лазание по канату. Основы начальной военной подготовки.		1	
28	06.11	Прыжки в глубину с высоты 150см. Особенности подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях		1	
29	07.11	Лазание по канату, гимнастической лестнице. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов.	0,5	0,5	
30	08.11	Прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.		1	

31	13.11	Упражнения со скакалкой с изменением темпа вращения вперед и назад.		1	
32	14.11	Упражнения с предметами с повышенной амплитудой, с партнерами, у гимнастической стенки.		1	
33	15.11	ОФП. Подтягивание (тест). Спортивные игры.		1	
34	20.11	ОФП. Строевые упражнения. Перестроение в движении. Повороты. Спортивные игры.		1	
35	21.11	Опорный прыжок. Первая помощь при травмах.	0,5	0,5	
36	22.11	Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Повороты на бревне прыжком на 90-180 градусов.		1	
37	27.11	Прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.		1	
38	28.11	Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта. Упражнения с набивными мячами	0,5	0,5	
39	29.11	Развитие зимних видов спорта в Тульской области. Имитация лыжных ходов.	0,5	0,5	
40	04.12	Переменный четырехшажный ход		1	
41	05.12	Коньковый ход		1	
42	06.12	Подъем в гору скользящим шагом. Восстановительные мероприятия по организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий.		1	
43	11.12	Эстафета типа "Биатлон"		1	
44	12.12	Развитие зимних видов спорта в Туле. Имитация работы рук, ног в попеременном ходе.	0,5	0,5	
45	13.12	Отрезки по 20-30 метров одновременным ходом.		1	
46	18.12	Упражнения на быстроту и точность реакции.		1	
47	19.12	Задания с акцентом на аэробный или анаэробный механизм длительностью от 20сек. до 18 мин.		1	
48	20.12	Ведение мяча в разных стойках с максимальной частотой.		1	
49	25.12	Подвижные игры и эстафеты с мячом.		1	
50	26.12	Остановка катящегося мяча. Комплектование команды, помощь в судействе.	0,5	0,5	
51	27.12	Упражнения на быстроту и точность реакции.		1	
52	08.01	Бег из различных исходных положений	0,5	0,5	
53	09.01	Челночный бег 5x10м		1	
	10.01	Метание гранаты 500-700г		1	

54	15.01	Бег с горки. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлета.		1	
55	16.01	Метание мяча 2-3 кг из различных исходных положений		1	
56	17.01	Прыжки в длину с места, пятерной прыжок		1	
57	22.01	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности 1500м		1	
58	23.01	Встречная эстафета, барьерный бег.		1	
59	24.01	Бег на скорость 30, 60м Встречная эстафета.		1	
60	29.01	Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд "Становись!", "Равняйся!", "Смирно!", "Вольно!".		1	
61	30.01	Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках.		1	
62	31.01	Общеразвивающие упражнения с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивание в вися.		1	
63	05.02	Лазание по двум канатам.		1	
64	06.02	Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра "Охотники и зайцы"		1	
65	07.02	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см		1	
66	12.02	Подъем в упор силой, вис согнувшись, угол в упоре.		1	
67	13.02	Стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках.		1	
68	14.02	Упражнения на развитие реакции.		1	
69	19.02	Упражнения на развитие быстроты.		1	
70	20.02	Упражнения на развитие ловкости.		1	
71	21.02	Технические характеристики АК, его устройство, назначение и работа основных частей и механизмов.	0,5	0,5	
72	26.02	Технические характеристики пневматического спортивного оружия, устройство, назначение и работа основных частей и механизмов.	0,5	0,5	
73	27.02	Правила выбора точки прицеливания. Прицеливание и корректировка огня.	0,5	0,5	
74	28.03	Порядок подготовки к стрельбе. Осуществление выстрела.	0,5	0,5	
75	04.03	Стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках.		1	
76	05.03	Выполнение упражнения ВП-1 - стрельба из пневматической винтовки сидя с опорой о стол.		1	
77	06.03	Снаряжение боеприпасами магазина автомата Калашникова и разряжание его.	0,5	0,5	
78	11.03	Неполная разборка и сборка автомата Калашникова.	0,5	0,5	

79	12.03	Основы психологической подготовки к соревнованиям по стрельбе.	1		
80	13.03	Правила техники безопасности на занятиях по легкой атлетике.	0,5	0,5	
81	18.03	Высокий старт, старт с опорой на одну руку.		1	
82	19.03	Влияние занятий легкой атлетикой на организм. Беговые упражнения	0,5	0,5	
83	20.03	Обучение технике бегового шага.	0,5	0,5	
84	25.03	Обучение технике бега с низкого старта и стартовому разгону.	0,5	0,5	
85	26.03	Набегание на финишную ленточку с 20-30м со средней и большой скоростью, акцентируя ускорение на последних шагах.		1	
86	27.03	Вход в поворот с низкого старта по команде и самостоятельно с пробеганием 20-40м с последующим выключением и бегом по инерции.		1	
87	01.04	Ходьба выпадами, с высоким подниманием бедра и скрестно при различном положении рук.		1	
88	02.04	Бег с высоким подниманием бедра и с забрасыванием голени назад		1	
89	03.04	Пробегание дистанций 60 - 80- 100 и 200м в среднем и быстром темпе без времени (повторно) и на время, участие в прикидках.		1	
90	08.04	Понятие о силовой гимнастике и тяжелой атлетике, их цели и задачи. Силовые упражнения	0,5	0,5	
91	09.04	Гиревой спорт, пауэрлифтинг и атлетическая гимнастика.	0,5	0,5	
92	10.04	Упражнения с гирями и гантелями.		1	
93	15.04	Подтягивание на высокой перекладине		1	
94	16.04	Силовые упражнения на перекладине.	0,5	0,5	
95	17.04	Правила поведения на открытых водоемах и в бассейнах.	1		
96	22.04	Техника выполнения способом "Кроль" на груди		1	
97	23.04	Техника плавания способом "Кроль" на спине.		1	
98	24.04	Согласование работы ног с дыханием.		1	
99	29.04	Вход в поворот с низкого старта по команде и самостоятельно с пробеганием 20-40м с последующим выключением и бегом по инерции.		1	
100	30.04	Ходьба выпадами, с высоким подниманием бедра и скрестно при различном положении рук.		1	
101	06.05	Техника выполнения поворотов и стартов.	0,5	0,5	

102	07.05	Ознакомление с военизированной и специальной полосой препятствий.	0,5	0,5	
103	13.05	Техника преодоления подъемов и препятствий		1	
104	14.05	Нормативы по преодолению полосы препятствий. Ознакомление с техникой преодоления полосы препятствий.	0,5	0,5	
105	15.05	Техника броска гранаты по макету	0,5	0,5	
106	20.05	Физическая нагрузка. Техника бега на длинные дистанции		1	
107	21.05	Изучение обязанностей спортивных судей	0,5	0,5	
108	22.05	Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике		1	
109	27.05	Сдача контрольных нормативов по стрельбе		1	
110	28.05	Сдача нормативов по ОФП, СФП.		1	
111	29.05	Подведение итогов учебного года			
<b>Итого:108</b>					

## СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПЕРВОГО ГОДА 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 (58 часов).**

Теория (2 часа):

Общая физическая подготовка, понятие, сущность физической подготовки.

Практика (56 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)  
Перелзания, 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 (30 часов).**

#### 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.