

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 – 3-ий год обучения;

Номер группы –3

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"> - 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.

	Режим занятий	4 раза в неделю по 1 часу, 1 раз в неделю по 2 часа
	Формы занятий	Индивидуально-групповая
	Ожидаемые результаты	<p>В конце 3-го года обучения должны знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методику проведения тренировки по различным видам военно-прикладного многоборья с начинающими спортсменами; <p>должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -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;

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.
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.	56	6	50
7.	Специальная физическая подготовка.	42	6	36
7.1.	Стрелковая подготовка	20	4	16
7.2.	Основы лёгкой атлетики.	20	2	18
7.3.	Силовая гимнастика и тяжёлая атлетика.	12	2	10
7.4.	Основы плавания	10	4	6
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.	10	-	10
	ИТОГО	216	48	168

Календарно-тематический график

№	Дата провед. занятий	Тема занятия	Кол-во часов		Примечание
			теория	практика	
1	01.09	Вводный инструктаж по ОТ и ТБ.	1		1
2	04.09	Физкультура и спорт в РФ, достижения спортсменов. Краткий обзор военно-прикладных многоборий	0,5	0,5	1
3	05.09	Гигиена тренировочных занятий, закаливание, режим питания спортсмена. Гигиена тренировочных занятий, питание спортсмена во время тренировочных занятий и во время соревнований.	0,5	0,5	1
4	06.09	Предупреждение спортивного травматизма и оказание первой помощи. Профилактика травматизма во время учебно-тренировочного процесса	1	1	2
5	07.09	Первая медицинская помощь при ушибах, вывихах, переломах и др. травмах и несчастных случаях. Наложение жгута, повязки, шины.	1		2
6	08.09	Основные требования техники безопасности при обращении с оружием, боеприпасами, при проведении стрельб.		1	1
7	11.09	Основные требования техники безопасности на занятиях легкой атлетикой		1	1
8	12.09	Основные требования техники безопасности в тренажерном зале	0,5	0,5	1
9	13.09	Основные требования техники безопасности в бассейне	0,5	1,5	2
10	14.09	Тульские спортсмены на Всероссийских и международных соревнованиях	1		1
11	15.09	Бег из различных исходных положений	0,5	0,5	1

		Низкий и высокий старт до 40м. Бег на 100м			
12	18.09	Опорный прыжок. Первая помощь при травмах.	0,5	0,5	1
13	19.09	Бег из различных исходных положений	0,5	0,5	1
14	20.09	Челночный бег 5x100м	0,5	1,5	2
15	21.09	Метание теннисного мяча (гранаты) в цель		1	1
16	22.09	Бег в равномерном и переменном темпе 15 - 20м		1	1
17	25.09	Висы и упоры. Подъем в упор силой, толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь.		1	1
18	26.09	Вис согнувшись, прогнувшись, сзади, подъем разгибом.		1	1
19	27.09	Прыжки в длину с места, многоскоки.	0,5	0,5	2
20	28.09	Опорный прыжок. Первая помощь при травмах.	0,5	0,5	1
21	29.09	Бег из различных исходных положений	0,5	0,5	1
22	02.10	Комбинации из основных элементов техники передвижений.		1	1
23	03.10	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением противника.		1	1
24	04.10	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением противника	0,5	1,5	2
25	05.10	Общеразвивающие упражнения с набивными (до 5кг) мячами, гантелями до 8кг, гирями до 24кг.	0,5	0,5	1
26	06.09	Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в России и за рубежом.		1	1
27	09.10	Висы и упоры. Подъем в упор силой, толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь.		1	1
28	10.10	Вис согнувшись, прогнувшись, сзади, подъем разгибом.		1	1
29	11.10	Стойка на голове и руках из упора присев силой, равновесие на одной ноге.	0,5	1,5	2
30	12.10	Длинный кувырок вперед через препятствие высотой 90см, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках.	0,5	0,5	1
31	13.10	Кувырок назад через стойку на руках с помощью, стойка на руках с помощью. Комбинации из ранее освоенных элементов.		1	1
32	16.10	Подтягивание, упражнения в висах и упорах, лазание по канату. Основы начальной военной подготовки.		1	1

33	17.10	Прыжки в глубину с высоты 150см. Особенности подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях		1	1
34	18.10	Лазание по канату, гимнастической лестнице. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов.		2	2
35	19.10	Прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.		1	1
36	20.10	Упражнения со скакалкой с изменением темпа вращения вперед и назад.		1	1
37	23.10	Упражнения с предметами с повышенной амплитудой, с партнерами, у гимнастической стенки.		1	1
38	24.10	Подъем в гору скользящим шагом. Восстановительные мероприятия по организации и проведению спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий.		1	1
39	25.10	ОФП. Подтягивание (тест). Спортивные игры.		2	2
40	26.10	ОФП. Строевые упражнения. Перестроение в движении. Повороты. Спортивные игры.	0,5	0,5	1
41	27.10	Кувырок назад через стойку на руках с помощью, стойка на руках с помощью. Комбинации из ранее освоенных элементов.		1	1
42	30.10	Подтягивание, упражнения в висах и упорах, лазание по канату. Основы начальной военной подготовки.		1	1
43	31.10	Упражнения с предметами с повышенной амплитудой, с партнерами, у гимнастической стенки.		1	1
44	01.11	Опорный прыжок. Первая помощь при травмах.	0,5	1,5	2
45	02.11	Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Повороты на бревне прыжком на 90-180 градусов.	0,5	0,5	1
46	03.11	Прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.	0,5	0,5	1
47	06.11	Подтягивание, упражнения в висах и упорах, лазание по канату. Основы начальной военной подготовки.		1	1
48	07.11	Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта. Упражнения с набивными мячами		1	1
49	08.11	Развитие зимних видов спорта в Тульской области. Имитация лыжных ходов.	1	1	2
50	09.11	Переменный четырехшажный ход	0,5	0,5	1
51	10.11	Коньковый ход	0,5	0,5	1

52	13.11	Отрезки по 20-30 метров одновременным ходом.	0,5	0,5	1
53	14.11	Подъем в гору скользящим шагом. Восстановительные мероприятия про организации и проведении спортивно- массовых и индивидуальных форм занятий.		1	1
54	15.11	Эстафета типа "Биатлон"		2	2
55	16.11	Развитие зимних видов спорта в Туле. Имитация работы рук, ног в попеременном ходе.	0,5	0,5	1
56	17.11	Отрезки по 20-30 метров одновременным ходом.	0,5	0,5	1
57	20.11	Выполнение упражнения ВП-1 - стрельба из пневматической винтовки сидя с опорой о стол.		1	1
58	21.11	Выполнение упражнения ВП-1 - стрельба из пневматической винтовки сидя с опорой о стол.		1	1
59	22.11	Выполнение упражнения ВП-1 - стрельба из пневматической винтовки сидя с опорой о стол.	0,5	1,5	2
60	23.11	Подвижные игры и эстафеты с мячом.	0,5	0,5	1
61	24.11	Остановка катящегося мяча. Комплектование команды, помощь в судействе.		1	1
62	27.11	Бег из различных исходных положений		1	1
63	28.11	Бег с горки. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлета.		1	1
64	29.11	Челночный бег 5x10м	0,5	1,5	2
65	30.11	Встречная эстафета, барьерный бег.		1	1
66	01.12	Метание гранаты 500-700г		1	1
67	04.12	Обучение технике бегового шага.		1	1
68	05.12	Метание мяча 2-3 кг из различных исходных положений		1	1
69	06.12	Прыжки в длину с места, пятерной прыжок	0,5	1,5	2
70	07.12	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности 1500м	0,5	0,5	1
71	08.12	Встречная эстафета, барьерный бег.		1	1
72	11.12	Правила техники безопасности на занятиях по легкой атлетике.	0,5	0,5	1
73	12.12	Высокий старт, старт с опорой на одну руку.		1	1
74	13.12	Влияние занятий легкой атлетикой на организм. Беговые упражнения	0,5	1,5	2
75	14.12	Обучение технике бегового шага.		1	1
76	15.12	Обучение технике бега с низкого старта и стартовому разгону.		1	1
77	18.12	Правила техники безопасности на занятиях по легкой атлетике.	0,5	0,5	1

78	19.12	Высокий старт, старт с опорой на одну руку.		1	1
79	20.12	Набегание на финишную ленточку с 20-30м со средней и большой скоростью, акцентируя ускорение на последних шагах.	0,5	1,5	2
80	21.12	Прыжки в глубину с высоты 150см. Особенности подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях		1	1
81	22.12	Лазание по канату, гимнастической лестнице. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов.		1	1
82	25.12	Бег на скорость 30, 60м Встречная эстафета.	0,5	0,5	1
83	26.12	Обучение технике бегового шага.		1	1
84	27.12	Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд "Становись!", "Равняйся!", "Смирно!", "Вольно!".	0,5	1,5	2
85	28.12	Бег из различных исходных положений		1	1
86	29.12	Бег с горки. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлета.		1	1
87	09.01	Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.		1	1
88	10.01	Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра "Охотники и зайцы"	0,5	1,5	2
89	11.01	Лазание по двум канатам.	0,5	1,5	2
90	12.01	Лазание по канату, гимнастической лестнице. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов.		1	1
91	15.01	Общеразвивающие упражнения с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивание в вися.		1	1
92	16.01	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см		1	1
93	17.01	Упражнения на развитие реакции.	0,5	1,5	2
94	18.01	Стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках.		1	1
95	19.01	Опорный прыжок. Первая помощь при травмах.		1	1
96	22.01	Подъем в упор силой, вис согнувшись, угол в упоре.		1	1
97	23.01	Упражнения на развитие быстроты.	0,5	0,5	1
98	24.01	Упражнения на развитие ловкости.	0,5	1,5	2
99	25.01	Технические характеристики АК, его устройство, назначение и работа основных частей и механизмов.	0,5	0,5	1
100	26.01	Стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках.	0,5	0,5	1

101	29.01	Технические характеристики пневматического спортивного оружия, устройство, назначение и работа основных частей и механизмов.	0,5	0,5	1
102	30.01	Правила выбора точки прицеливания. Прицеливание и корректировка огня.		1	1
103	31.01	Порядок подготовки к стрельбе. Осуществление выстрела.	0,5	0,5	1
104	01.02	Выполнение упражнения ВП-1 - стрельба из пневматической винтовки сидя с опорой о стол.	0,5	0,5	1
105	02.02	Общеразвивающие упражнения с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе.	0,5	1,5	2
106	05.02	Лазание по двум канатам.	0,5	0,5	1
107	06.02	Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра "Охотники и зайцы"	0,5	0,5	1
108	07.02	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см	0,5	1,5	2
109	08.02	Подъем в упор силой, вис согнувшись, угол в упоре.	0,5	00,5	1
110	09.02	Стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках.		1	1
111	12.02	Обучение технике бегового шага.		1	1
112	13.02	Обучение технике бегового шага.		1	1
113	14.02	Опорный прыжок. Первая помощь при травмах.	0,5	1,5	2
114	15.02	Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Повороты на бревне прыжком на 90-180 градусов.		1	1
115	16.02	Прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.	0,5	0,5	1
116	19.02	Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта. Упражнения с набивными мячами	0,5	0,5	1
117	20.02	Кувырок назад через стойку на руках с помощью, стойка на руках с помощью. Комбинации из ранее освоенных элементов.		1	1
118	22.02	Подтягивание, упражнения в висах и упорах, лазание по канату. Основы начальной военной подготовки.		2	2
119	22.02	Снаряжение боеприпасами магазина автомата Калашникова и разряжание его.	0,5	0,5	1
120	26.02	Неполная разборка и сборка автомата Калашникова.	0,5	0,5	1
121	27.02	Основы психологической подготовки к соревнованиям по стрельбе.		1	1
122	28.02	Правила техники безопасности на занятиях по легкой атлетике.	0,5	1,5	2

123	29.02	Высокий старт, старт с опорой на одну руку.		1	1
124	01.03	Влияние занятий легкой атлетикой на организм. Беговые упражнения	0,5	0,5	1
125	04.03	Вход в поворот с низкого старта по команде и самостоятельно с пробеганием 20-40м с последующим выключением и бегом по инерции.	0,5	0,5	1
126	05.03	Пробегание дистанций 60 - 80- 100 и 200м в среднем и быстром темпе без времени (повторно) и на время, участие в прикидках.		1	1
127	06.03	Бег с высоким подниманием бедра и с забрасыванием голени назад	0,5	1,5	2
128	07.03	Обучение технике бегового шага.		1	1
129	11.03	Обучение технике бега с низкого старта и стартовому разгону.		2	2
130	12.03	Набегание на финишную ленточку с 20-30м со средней и большой скоростью, акцентируя ускорение на последних шагах.	0,5	0,5	1
131	13.03	Вход в поворот с низкого старта по команде и самостоятельно с пробеганием 20-40м с последующим выключением и бегом по инерции.	0,5	1,5	2
132	14.03	Ходьба выпадами, с высоким подниманием бедра и скрестно при различном положении рук.	0,5	0,5	1
133	15.03	Бег с высоким подниманием бедра и с забрасыванием голени назад	0,5	0,5	1
134	18.03	Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Повороты на бревне прыжком на 90-180 градусов.		1	1
135	19.03	Прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.	0,5	0,5	1
136	20.03	Техника преодоления "лабиринта" и "стены"	0,5	1,5	2
137	21.03	Техника преодоления "Змейки", "разноуровневых препятствий" и "окна"	0,5	0,5	1
138	22.03	Преодоление военизированной и специальной полосы препятствий на время		1	1
139	25.03	Пробегание дистанций 60 - 80- 100 и 200м в среднем и быстром темпе без времени (повторно) и на время, участие в прикидках.		1	1
140	26.03	Понятие о силовой гимнастике и тяжелой атлетике, их цели и задачи. Силовые упражнения	0,5	0,5	1
141	27.03	Гиревой спорт, пауэрлифтинг и атлетическая гимнастика.	0,5	1,5	2
142	28.03	Упражнения с гирями и гантелями.	0,5	0,5	1
143	29.03	Подтягивание на высокой перекладине		1	1

144	01.04	Силовые упражнения на перекладине.		1	1
145	02.04	Правила поведения на открытых водоемах и в бассейнах.		1	1
146	03.04	Техника выполнения способом "Кроль" на груди	0,5	1,5	2
147	04.04	Техника плавания способом "Кроль" на спине.	0,5	0,5	1
148	05.04	Согласование работы ног с дыханием.	0,5	0,5	1
149	08.04	Техника выполнения поворотов и стартов.	0,5	0,5	1
150	09.04	Ознакомление с военизированной и специальной полосой препятствий.	0,5	0,5	1
151	10.04	Техника преодоления подъемов и препятствий	0,5	1,5	2
152	11.04	Нормативы по преодолению полосы препятствий. Ознакомление с техникой преодоления полосы препятствий.	0,5	0,5	1
153	12.04	Техника броска гранаты по макету	0,5	0,5	1
154	15.04	Техника преодоления "лабиринта" и "стены"	0,5	0,5	1
155	16.04	Техника преодоления "Змейки", "разноуровневых препятствий" и "окна"	0,5	0,5	1
156	17.04	Преодоление военизированной и специальной полосы препятствий на время		2	2
157	18.04	Физическая нагрузка. Техника бега на длинные дистанции		1	1
158	19.04	Обучение технике бегового шага.			
159	22.04	Пробегание дистанций 60 - 80- 100 и 200м в среднем и быстром темпе без времени (повторно) и на время, участие в прикидках.		1	1
160	23.04	Бег с высоким подниманием бедра и с забрасыванием голени назад	0,5	0,5	1
161	24.04	Обучение технике бега с низкого старта и стартовому разгону.	0,5	1,5	2
162	25.04	Набегание на финишную ленточку с 20-30м со средней и большой скоростью, акцентируя ускорение на последних шагах.	0,5	0,5	1
163	26.04	Вход в поворот с низкого старта по команде и самостоятельно с пробеганием 20-40м с последующим выключением и бегом по инерции.	0,5	1,5	2
164	29.04	Ходьба выпадами, с высоким подниманием бедра и скрестно при различном положении рук.	0,5	0,5	1
165	06.05	Бег с высоким подниманием бедра и с забрасыванием голени назад	0,5	0,5	1
166	07.05	Пробегание дистанций 60 - 80- 100 и 200м в среднем и быстром темпе без времени (повторно) и на время, участие в прикидках.		1	1

167	13.05	Гиревой спорт, пауэрлифтинг и атлетическая гимнастика.	0,5	0,5	1
168	14.05	Упражнения с гирями и гантелями.	0,5	0,5	1
169	15.05	Подтягивание на высокой перекладине	0,5	1,5	2
170	16.05	Силовые упражнения на перекладине.	0,5	0,5	1
171	17.05	Ходьба выпадами, с высоким подниманием бедра и скрестно при различном положении рук.	0,5	0,5	1
172	20.05	Бег с высоким подниманием бедра и с забрасыванием голени назад	0,5	0,5	1
173	21.05	Изучение обязанностей спортивных судей	0,5	0,5	1
174	22.05	Изучение обязанностей спортивных судей	1,5	0,5	2
175	23.05	Подтягивание на высокой перекладине	0,5	0,5	1
176	24.05	Силовые упражнения на перекладине.	0,5	0,5	1
177	27.05	Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике	0,5	0,5	1
178	28.05	Сдача контрольных нормативов по стрельбе	0,5	0,5	1
179	29.05	Сдача контрольных нормативов по силовым упражнениям	0,5	1,5	2
180	30.05	Сдача нормативов по ОФП, СФП.	0,5	0,5	1
181	31.05	Подведение итогов учебного года			
Итого			56	178	234

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 (84 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 (16 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.