Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования

детско-юношеский центр Московского района Санкт-Петербурга

«Центр физической культуры, спорта и здоровья»

«ПРИНЯТО» «УТВЕРЖДАЮ»

Педагогическим советом Директор ГБУ ДЮЦ

ГБУ ДЮЦ Московского района Московского района

Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ» Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Д.И. Сизов

« »\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г. « »\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ   
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ВОЕННО-ПРИКЛАДНОЕ МНОГОБОРЬЕ»

Возраст учащихся: 10-18 лет

Срок реализации: 8 лет

Разработчик: А. Ю. Синюгин

Инструктор-методист

Санкт-Петербург

2022

Оглавление

[1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 3](#_Toc80862696)

[1.1Направленность программ 3](#_Toc80862697)

[1.2Актуальность общеобразовательной общеразвивающей программы 4](#_Toc80862698)

[1.3 Адресат программы 5](#_Toc80862699)

[1.4 Цели и задачи 5](#_Toc80862700)

[1.5 Условия реализации программы 6](#_Toc80862701)

[1.6 Планируемые результаты. 7](#_Toc80862702)

[2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН 8](#_Toc80862703)

[2.1 Этап начальной подготовки 8](#_Toc80862704)

[2.2 Учебно-тренировочный этап 9](#_Toc80862705)

[3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 13](#_Toc80862706)

[3.1 Этап начальной подготовки. Первый год обучения 13](#_Toc80862707)

[3.2 Этап начальной подготовки. Второй год обучения 13](#_Toc80862708)

[3.3 Этап начальной подготовки. Третий год обучения 14](#_Toc80862709)

[3.4 Учебно-тренировочный этап первого года обучения 14](#_Toc80862710)

[3.5 Учебно-тренировочный этап второго года обучения 15](#_Toc80862711)

[3.6 Учебно-тренировочный этап третьего года обучения 15](#_Toc80862712)

[3.7 Учебно-тренировочный этап четвертого года обучения 15](#_Toc80862713)

[3.8 Учебно-тренировочный этап пятого года обучения 16](#_Toc80862714)

[4. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ 22](#_Toc80862715)

[4.1 Педагогические методики и технологии 22](#_Toc80862716)

[4.2 Восстановительные средства и мероприятия. 22](#_Toc80862717)

[4.3 Система контроля результативности обучения 23](#_Toc80862718)

[4.4 Медицинское обследование 27](#_Toc80862719)

[4.5 Соревновательная подготовка (учет спортивных результатов) 28](#_Toc80862720)

[4.6 Методические рекомендации 28](#_Toc80862721)

[5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА 30](#_Toc80862722)

[6. ДИСТАНЦИОННАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ 31](#_Toc80862723)

[6.1 Учебные планы для дистанционной формы обучения 33](#_Toc80862724)

[6.1.1 Этапы начальной подготовки 33](#_Toc80862725)

[6.1.2 Учебно-тренировочный этап 34](#_Toc80862726)

[Рекомендуемая литература 38](#_Toc80862727)

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по военно-прикладному многоборью имеет социально-педагогическую и военно-патриотическую направленность, разработана в ГБУ ДЮЦ Московского района Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ» согласно федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (приказ Минспорта России № 939 от 15.11.2018 г.) Программа разработана на основании результатов обобщения многолетнего опыта тренеров-преподавателей по военно-прикладному многоборью и анализа данных научных исследований в области теории и методики военно-прикладного многоборья, а также в соответствии с основными направлениями государственной образовательной политики и своевременными нормативными документами в сфере образования и с учетом нормативных документов в области физической культуры и спорта:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ;

- Федерального закона от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Приказа Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 года № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 26.06.2012 года № 504 «Об утверждении Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования»;

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 года № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 года № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 07.03.2019 года № 187 “О внесении изменений в Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, утвержденный приказом Минспорта России от 12.09.2013 N 731”

- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".

## Направленность программы

Программа реализуется в рамках дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы военно-патриотической и социально-педагогической направленности и соответствует государственной политике в области дополнительного образования, социальному заказу общества и ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и их родителей.

Программа направлена на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям военно-прикладным многоборьем;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение техники по военно-прикладному многоборью;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья обучающихся;

- отбор перспективных обучающихся для дальнейших занятий военно-прикладным многоборьем;

- создание и обеспечение необходимых условия для личностного развития, укрепления здоровья, профессионального самоопределения обучающихся.

- подготовку к освоению этапов подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

- удовлетворение потребностей в двигательной активности обучающихся и поддержание здорового образа жизни.

В данной программе учебный материал представлен по технико-тактической, физической, психологической (морально-волевой), теоретической, соревновательной подготовке.

Дополнительная общеобразовательная программа является основным документом при организации и проведении учебно-тренировочных занятий по военно-прикладному многоборью. В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на этапах подготовки.

## Актуальность общеобразовательной общеразвивающей программы

Приобщение подрастающего поколения к физической культуре и спорту является наиболее важной проблемой в настоящее время. Военно-прикладное многоборье наиболее доступный вид, не требующий больших материальных затрат, и его популяризация позволит привлечь к занятиям военно-прикладным многоборьем большое количество детей и подростков. Военно-прикладное многоборье позволяет развить у учащихся такие качества как быстрота, выносливость, сила, способность быстро находить и принимать правильные решения в разных ситуациях, правильно и быстро отвечать действиями на действия своего соперника.

Военно-прикладное многоборье - это вид спорта, который включает в себя несколько военно-технических спортивных дисциплин. Военно-прикладное многоборье физически закаляет человека и вырабатывает у него отличные моральные, а также волевые качества, кроме того, способствует развитию у обучающегося творческой мысли и прививает любовь к различной технике. Военно-прикладное многоборье нацелено, прежде всего, на подготовку молодежи к защите Отечества.

Программа направлена на удовлетворение потребности подростков и детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечение физического, психического и нравственного здоровья обучающихся. Программа предоставляет возможности детям, достигшем 10-летнего возраста, но не получившим ранее возможности заниматься военно-прикладным многоборьем, приобщиться к активным занятиям, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в коллективе.

Военно-прикладное многоборье, как и любой другой вид спортивной деятельности, актуален в современном мире как средство физического и морально-волевого развития.

Занятия военно-прикладным многоборьем способствуют развитию познавательных процессов: оперативной памяти, логического мышления, предельной концентрации внимания, пространственного восприятия, глазомера, чувства направления, расстояния, интуиции. Обучающийся в процессе занятий по данной программе развивает свои функциональные способности, психологическую устойчивость. Занятия военно-прикладным многоборьем содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья. При занятиях военно-прикладным многоборьем вырабатываются такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективное мышление в условиях больших физических нагрузок, умение принять оптимальное решение в сложной ситуации.

## 1.3 Адресат программы

Данная программа рассчитана на учащихся в возрасте от 10 до 18 лет. На отделение военно-прикладного многоборья зачисляются лица, желающие заниматься и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Если число желающих заниматься превышает план комплектования, педагогический совет ГБУ ДЮЦ Московского района Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ" принимает решение об индивидуальном отборе.

Отбор проводится на основе комплексной оценки соответствия двигательных способностей, мотивации и способностей телосложения требованиям подготовки военно-прикладным многоборьем.

## 1.4 Цели и задачи

Цель программы направленна:

- на формирование и развитие физических, творческих способностей, обучающихся;

- на удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом, а также в интеллектуальном, нравственном, эстетическом развитии;

- на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

- на обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;

- на выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;

- на профессиональную ориентацию обучающихся;

- на создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;

- на социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;

- на формирование общей культуры обучающихся;

- на удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

Основные задачи:

- формирование и развитие творческих и физических способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в учебно-тренировочном процессе;

- формирование начальных (базовых) знаний в области военно-прикладного многоборья;

- обучение основам техники и тактики военно-прикладного многоборья;

- повышение уровня физической подготовленности обучающихся;

- формирование основ культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения;

- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях по военно-прикладному многоборью;

- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Продолжительность этапов подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы подготовки в ГБУ ДЮЦ Московского района Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этапы подготовки** | **Продолжительность этапов  (в годах)** | **Возраст для зачисления в группы (лет)** |
| Этап начальной подготовки | 3 | 10 |
| Учебно-тренировочный этап | 5 | 13 |

Наполняемость групп и максимальный объём недельной тренировочной нагрузки на каждом этапе учебно-тренировочного процесса в ГБУ ДЮЦ Московского района Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этап подготовки** | **Год обучения** | **Оптимальный количественный состав групп** | **Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в тренировочных часах** |
| **Этап начальной подготовки** | НП-1 | 15 | 6 |
| НП-2 | 14 | 8 |
| НП-3 | 14 | 8 |
| **Учебно-тренировочный этап** | УТ-1 | 12 | 12 |
| УТ-2 | 12 | 12 |
| УТ-3 | 10 | 18 |
| УТ-4 | 10 | 18 |
| УТ-5 | 8 | 18 |

## 1.5 Условия реализации программы

На этап начальной подготовки первого года обучения зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний, согласно минимального возраста, установленного для занятий военно-прикладным многоборьем (10 лет).

На этап начальной подготовки второго года обучения зачисляются обучающиеся не имеющие медицинских противопоказаний и сдавшие контрольно-переводные и приемные нормативы.

На этап начальной подготовки третьего года обучения принимаются обучающиеся не имеющие медицинских противопоказаний, сдавшие контрольно-переводные и приемные нормативы.

На учебно-тренировочный этап первого года обучения зачисляются здоровые обучающиеся, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку в группе начальной подготовки, выполнившие требования программы и сдавшие контрольные нормативы по общей физической и специальной подготовке.

На учебно-тренировочный этап второго года обучения зачисляются здоровые обучающиеся, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку в группе начальной подготовки, выполнившие требования программы, сдавшие контрольные нормативы по общей физической и специальной подготовке, выполнившие требования юношеских разрядов ЕВСК.

На учебно-тренировочный этап третьего года обучения зачисляются здоровые обучающиеся, выполнившие требования программы, сдавшие контрольные нормативы по общей физической и специальной подготовке, выполнившие требования третьего спортивного разряда ЕВСК.

На учебно-тренировочный этап четвертого года обучения зачисляются здоровые обучающиеся, выполнившие требования программы, сдавшие контрольные нормативы по общей физической и специальной подготовке, выполнившие требования второго спортивного разряда ЕВСК.

На учебно-тренировочный этап пятого года обучения зачисляются здоровые обучающиеся, выполнившие требования программы, сдавшие контрольные нормативы по общей физической и специальной подготовке, выполнившие требования второго и первого спортивных разрядов ЕВСК.

## 1.6 Планируемые результаты.

- Освоение общеобразовательной программы военно-прикладному многоборью на каждом этапе подготовки;

- выполнение контрольных нормативов на каждом этапе подготовки;

- выполнение разрядных норм и требований;

- динамика спортивных показателей;

- участие в городских и Всероссийских соревнованиях.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона или рекордсмена целесообразно рассматривать как единый сложный процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями, с учетом возрастных возможностей обучающегося.

Учебно-тренировочный процесс организуется в течении 46 недель занятий в условиях учреждения и 6 недель в спортивно-оздоровительном лагере или по индивидуальным планам.

Учебно-тренировочные занятия имеет ряд методических и организационных особенностей.

Учебно-тренировочные занятия не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата.

Учебно-тренировочные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

Надежной основой успеха обучающихся при занятиях военно-прикладным многоборьем является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

С возрастом и степенью подготовленности постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки.

Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании учебно-тренировочных занятий.

## 2.1 Этап начальной подготовки

Учебный план групп начальной подготовки первого года обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Формы контроля для перевода** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **1** | Теоретическая подготовка | 24 | 24 | - |  |
| **2** | Общая физическая подготовка | 168 | - | 168 | Выполнение нормативов по ОФП |
| **3** | Специальная физическая подготовка | 60 | - | 60 | Выполнение нормативов по СФП |
| **4** | Технико-тактическая подготовка | 52 | - | 52 |  |
| **5** | Контрольные-переводные требования | 4 | - | 4 |  |
| **6** | Врачебный контроль. | 4 | - | 4 |  |
|  | Всего часов | **312** | **24** | **288** |  |

Учебный план групп начальной подготовки второго года обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Формы контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **1** | Теоретическая подготовка | 24 | 24 | - |  |
| **2** | Общая физическая подготовка | 228 | - | 228 | Выполнение нормативов по ОФП |
| **3** | Специальная физическая подготовка | 78 | - | 78 | Выполнение нормативов по СФП |
| **4** | Технико-тактическая подготовка | 78 | - | 78 |  |
| **5** | Контрольно-переводные требования | 4 | - | 4 | Участие в соревнованиях |
| **6** | Врачебный контроль. | 4 | - | 4 |  |
|  | Всего часов | **416** | **24** | **392** |  |

Учебный план групп начальной подготовки третьего года обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Формы контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **1** | Теоретическая подготовка | 24 | 24 | - |  |
| **2** | Общая физическая подготовка | 216 | - | 216 | Выполнение нормативов по ОФП |
| **3** | Специальная физическая подготовка | 90 | - | 90 | Выполнение нормативов по СФП |
| **4** | Технико-тактическая подготовка | 78 | - | 78 |  |
| **5** | Контрольно-переводные требования | 4 | - | 4 | Участие в соревнованиях |
| **6** | Врачебный контроль. | 4 | - | 4 |  |
|  | Всего часов | **416** | **24** | **392** |  |

## 2.2 Учебно-тренировочный этап

Учебный план учебно-тренировочных групп первого года обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Формы контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **1** | Теоретическая подготовка | 24 | 24 | - |  |
| **2** | Общая физическая подготовка | 300 | - | 300 | Выполнение нормативов по ОФП |
| **3** | Специальная физическая подготовка | 168 | - | 168 | Выполнение нормативов по СФП |
| **4** | Технико-тактическая подготовка | 118 | - | 118 |  |
| **5** | Соревновательная подготовка | 6 | - | 6 |  |
| **6** | Контрольно-переводные требования | 4 | - | 4 | Участие в соревнованиях |
| **7** | Врачебный контроль. | 4 | - | 4 |  |
|  | **Всего часов** | **624** | **24** | **600** |  |

Учебный план учебно-тренировочных групп второго года обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Формы контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **1** | Теоретическая подготовка | 24 | 24 | - |  |
| **2** | Общая физическая подготовка | 288 | - | 288 | Выполнение нормативов по ОФП |
| **3** | Специальная физическая подготовка | 174 | - | 174 | Выполнение нормативов по СФП |
| **4** | Технико-тактическая подготовка | 124 | - | 124 |  |
| **5** | Соревновательная подготовка | 6 | - | 6 |  |
| **6** | Контрольно-переводные требования | 4 | - | 4 | Участие в соревнованиях |
| **7** | Врачебный контроль. | 4 | - | 4 |  |
|  | Всего часов | **624** | **24** | **600** |  |

Учебный план учебно-тренировочных групп третьего года обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Формы контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1 | Теоретическая подготовка | 24 | 24 | - |  |
| 2 | Общая физическая подготовка | 360 | - | 360 | Выполнение нормативов по ОФП |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 264 | - | 264 | Выполнение нормативов по СФП |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 260 | - | 260 |  |
| 5 | Соревновательная подготовка | 8 | - | 8 |  |
| 6 | Контрольно-переводные требования | 4 | - | 4 | Участие в соревнованиях |
| 7 | Инструкторская и судейская практика | 6 | - | 6 |  |
| 8 | Восстановительные мероприятия | 6 | - | 6 |  |
| 9 | Врачебный контроль. | 4 | - | 4 |  |
|  | Всего часов | **936** | **24** | **912** |  |

Учебный план учебно-тренировочных групп четвертого года обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Формы контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **1** | Теоретическая подготовка | 24 | 24 | - |  |
| **2** | Общая физическая подготовка | 348 | - | 348 | Выполнение нормативов по ОФП |
| **3** | Специальная физическая подготовка | 276 | - | 276 | Выполнение нормативов по СФП |
| **4** | Технико-тактическая подготовка | 260 | - | 260 |  |
| **5** | Соревновательная подготовка | 8 | - | 8 |  |
| **6** | Контрольно-переводные требования | 4 | - | 4 | Участие в соревнованиях |
| **7** | Инструкторская и судейская практика | 6 | - | 6 |  |
| **8** | Восстановительные мероприятия | 6 | - | 6 |  |
| **9** | Врачебный контроль. | 4 | - | 4 |  |
|  | Всего часов | **936** | **24** | **912** |  |

Учебный план учебно-тренировочных групп пятого года обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Формы контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **1** | Теоретическая подготовка | 24 | 12 | - |  |
| **2** | Общая физическая подготовка | 336 | - | 336 | Выполнение нормативов по ОФП |
| **3** | Специальная физическая подготовка | 288 | - | 288 | Выполнение нормативов по СФП |
| **4** | Технико-тактическая подготовка | 258 | - | 258 |  |
| **5** | Соревновательная подготовка | 10 | - | 10 |  |
| **6** | Контрольно-переводные требования | 4 | - | 4 | Участие в соревнованиях |
| **7** | Инструкторская и судейская практика | 6 | - | 6 |  |
| **8** | Восстановительные мероприятия | 6 | - | 6 |  |
| **9** | Врачебный контроль. | 4 | - | 4 |  |
|  | Всего часов | **936** | **24** | **912** |  |

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год  обучения  (этап подготовки) | Дата начала обучения по программе | Дата  окончания обучения по программе | Всего  учебных недель | Количество учебных  часов | Режим занятий |
| НП-1 | 1 сентября | 31 августа | 52 | 312 | По расписанию |
| НП-2 | 1 сентября | 31 августа | 52 | 416 | По расписанию |
| НП-3 | 1 сентября | 31 августа | 52 | 416 | По расписанию |
| УТ-1 | 1 сентября | 31 августа | 52 | 624 | По расписанию |
| УТ-2 | 1 сентября | 31 августа | 52 | 624 | По расписанию |
| УТ-3 | 1 сентября | 31 августа | 52 | 936 | По расписанию |
| УТ-4 | 1 сентября | 31 августа | 52 | 936 | По расписанию |
| УТ-5 | 1 сентября | 31 августа | 52 | 936 | По расписанию |

## 3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

## 3.1 Этап начальной подготовки. Первый год обучения

Этап начальной подготовки первого года обучения - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения мастерством в избранном виде. Однако здесь имеется опасность перегрузки неокрепшего детского организма, так как у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

Основные задачи:

* укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
* постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
* обучение технике видов военно-прикладного многоборья;
* повышение уровня физической подготовки на основе проведения многоборной подготовки;
* отбор перспективных обучающихся для дальнейших занятий военно-прикладным многоборьем.

Основные средства:

* подвижные игры;
* общеразвивающие упражнения;
* прыжки и прыжковые упражнения;
* метания (легкоатлетических снарядов, набивных и теннисных мячей);
* скоростно-силовые упражнения;
* гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки.

На этапе начальной подготовки первого года обучения периодизация учебно-тренировочного процесса носит условный характер. Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП. По окончанию учебного года обучающиеся должны выполнить нормативные требования физической подготовленности.

## 3.2 Этап начальной подготовки. Второй год обучения

Одной из задач занятий военно-прикладным многоборьем является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить без больших пауз, перерыв между занятиями не должен превышать трех дней.

Основные задачи:

* укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
* постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
* обучение технике видов военно-прикладного многоборья;
* повышение уровня физической подготовки на основе проведения многоборной подготовки;
* отбор перспективных обучающихся для дальнейших занятий военно-прикладным многоборьем.

Основные средства:

* подвижные игры;
* общеразвивающие упражнения;
* прыжки и прыжковые упражнения;
* метания (легкоатлетических снарядов, набивных и теннисных мячей);
* скоростно-силовые упражнения;
* гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки.

Намеченные контрольные соревнования проводятся по текущему материалу занятий, без направленной подготовки к ним. На протяжении годичного цикла изменяется удельный вес отдельных видов подготовки. Средствами, адекватными возрастному этапу, развивать скоростные, силовые качества, а также координацию. Строго контролировать объем и интенсивность нагрузок.

## 3.3 Этап начальной подготовки. Третий год обучения

Основная цель тренировки: утверждение в выборе специализации и овладение основами техники.

Основные задачи:

* укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
* постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
* обучение технике видов военно-прикладного многоборья;
* повышение уровня физической подготовки на основе проведения многоборной подготовки;
* отбор перспективных обучающихся для дальнейших занятий военно-прикладным многоборьем.

Основные средства:

* подвижные игры;
* общеразвивающие упражнения;
* прыжки и прыжковые упражнения;
* метания (легкоатлетических снарядов, набивных и теннисных мячей);
* скоростно-силовые упражнения;
* гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки.

В последние годы все больше приверженцев находит точка зрения, что уже на этапе начальной подготовки третьего года обучения, на ряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких к избранному виду спорта. На этом этапе целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направлено развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр с учетом подготовки обучающихся. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

## 3.4 Учебно-тренировочный этап первого года обучения

Основные задачи и преимущественная направленность тренировки:

* укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
* постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
* обучение технике видов военно-прикладного многоборья;
* повышение уровня физической подготовки на основе проведения многоборной подготовки;
* отбор перспективных обучающихся для дальнейших занятий военно-прикладным многоборьем.

Основные средства:

* подвижные игры;
* общеразвивающие упражнения;
* прыжки и прыжковые упражнения;
* метания (легкоатлетических снарядов, набивных и теннисных мячей);
* скоростно-силовые упражнения;
* гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки.

Методы тренировки: повторный, переменный, повторно-переменный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать силовые и скоростно- силовые качества различных мышечных групп применяя в тренировочном процессе тренажерные устройства.

## 3.5 Учебно-тренировочный этап второго года обучения

На учебно-тренировочном этапе второго года обучения главное место в годичном цикле занимает подготовительный период. Контрольные соревнования проводятся по общему плану учебно-тренировочных занятий, без особой подготовки к ним.

Основные задачи:

* укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
* постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
* обучение технике видов военно-прикладного многоборья;
* повышение уровня физической подготовки на основе проведения многоборной подготовки;
* отбор перспективных обучающихся для дальнейших занятий военно-прикладным многоборьем.

Основные средства:

* подвижные игры;
* общеразвивающие упражнения;
* прыжки и прыжковые упражнения;
* метания (легкоатлетических снарядов, набивных и теннисных мячей);
* скоростно-силовые упражнения;
* гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки.

Методы тренировки: повторный, переменный, повторно-переменный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать силовые и скоростно- силовые качества различных мышечных групп применяя в тренировочном процессе тренажерные устройства.

## 3.6 Учебно-тренировочный этап третьего года обучения

Этот этап приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки.

Основные задачи:

* укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
* постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
* обучение технике видов военно-прикладного многоборья;
* повышение уровня физической подготовки на основе проведения многоборной подготовки;
* отбор перспективных обучающихся для дальнейших занятий военно-прикладным многоборьем.

Основные средства:

* подвижные игры;
* общеразвивающие упражнения;
* прыжки и прыжковые упражнения;
* метания (легкоатлетических снарядов, набивных и теннисных мячей);
* скоростно-силовые упражнения;
* гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки.

На третьем году подготовки в УТГ увеличивается время, отводимое на специальную физическую и техническую подготовку, повышается объем соревновательных нагрузок.

## 3.7 Учебно-тренировочный этап четвертого года обучения

Основные задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочных занятий на четвертом году обучения учебно-тренировочного этапа направлены на:

* укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
* постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
* обучение технике видов военно-прикладного многоборья;
* повышение уровня физической подготовки на основе проведения многоборной подготовки;
* отбор перспективных обучающихся для дальнейших занятий военно-прикладным многоборьем.

Основные средства:

* подвижные игры;
* общеразвивающие упражнения;
* прыжки и прыжковые упражнения;
* метания (легкоатлетических снарядов, набивных и теннисных мячей);
* скоростно-силовые упражнения;
* гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки.

Четвертый год в УТГ характерен тем, что подготовленность учащихся достигает достаточно высокого уровня. Участие в ответственных соревнованиях требует максимального проявления способностей, двигательного потенциала, спортивно-технического и тактического арсенала. При распределении объемов компонентов тренировки основное внимание сосредотачивается на технической и специальной физической подготовке, возрастает количество соревнований.

## 3.8 Учебно-тренировочный этап пятого года обучения

Основной принцип на этапе учебно-тренировочных групп пятого года обучения - специализированная подготовка.

Основные задачи:

* укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
* постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
* обучение технике видов военно-прикладного многоборья;
* повышение уровня физической подготовки на основе проведения многоборной подготовки;
* отбор перспективных обучающихся для дальнейших занятий военно-прикладным многоборьем.

Основные средства:

* подвижные игры;
* общеразвивающие упражнения;
* прыжки и прыжковые упражнения;
* метания (легкоатлетических снарядов, набивных и теннисных мячей);
* скоростно-силовые упражнения;
* гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки.

Этап учебно-тренировочных групп пятого года обучения характеризуется ростом процента специальной физической, тактической и соревновательной нагрузки и уменьшением общей физической и тактической подготовки.

С ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Необходимо применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические).

Задачей соревновательной подготовки является достижение обучающимися наилучших и стабильных спортивных результатов. Решаются задачи совершенствования технико-тактического мастерства, дальнейшее совершенствование специальных физических качеств, повышение уровня теоретических знаний.

**Примерный годовой план распределения учебных часов для групп начальной подготовки первого года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | Всего часов |
| 1 | Теоретическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 24 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 168 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 60 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 52 |
| 6 | Контрольно- переводные требования | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 4 |
| 7 | Врачебный контроль |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  | 4 |
|  | ИТОГО: | 27 | 27 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 28 | 28 | 26 | 26 | 312 |

**Примерный годовой план распределения учебных часов для групп начальной подготовки второго года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | Всего часов |
| 1 | Теоретическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 24 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 228 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 7 | 78 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 7 | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 78 |
| 6 | Контрольно- переводные требования | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 4 |
| 7 | Врачебный контроль |  | 2 |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 4 |
|  | ИТОГО: | 36 | 36 | 34 | 34 | 34 | 34 | 34 | 34 | 38 | 34 | 34 | 34 | 416 |

**Примерный годовой план распределения учебных часов для групп начальной подготовки третьего года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | Всего часов |
| 1 | Теоретическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 24 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 216 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 7 | 8 | 7 | 8 | 7 | 8 | 7 | 8 | 7 | 8 | 7 | 8 | 90 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 7 | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 78 |
| 6 | Контрольно- переводные требования | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 4 |
| 7 | Врачебный контроль |  | 2 |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 4 |
|  | ИТОГО: | 36 | 36 | 34 | 34 | 34 | 34 | 34 | 34 | 38 | 34 | 34 | 34 | 416 |

**Примерный годовой план распределения учебных часов для групп   
учебно-тренировочного этапа первого года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | Всего часов |
| 1 | Теоретическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 24 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 300 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 168 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 9 | 10 | 10 | 10 | 9 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 118 |
| 5 | Соревновательная подготовка |  |  |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  |  | 6 |
| 6 | Контрольно-переводные требования | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 4 |
| 7 | Врачебный контроль |  | 2 |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 4 |
|  | ИТОГО: | 52 | 53 | 51 | 52 | 51 | 52 | 51 | 52 | 56 | 52 | 51 | 51 | 624 |

**Примерный годовой план распределения учебных часов для групп учебно-тренировочного этапа второго года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | Всего часов |
| 1 | Теоретическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 24 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 288 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 14 | 14 | 15 | 15 | 15 | 14 | 14 | 14 | 15 | 15 | 15 | 14 | 174 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 10 | 10 | 10 | 10 | 11 | 10 | 10 | 11 | 11 | 11 | 10 | 10 | 124 |
| 5 | Соревновательная подготовка |  |  |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  |  | 6 |
| 6 | Контрольно-переводные требования | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 4 |
| 7 | Врачебный контроль |  | 2 |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 4 |
|  | ИТОГО: | 52 | 52 | 51 | 52 | 53 | 51 | 50 | 52 | 57 | 53 | 51 | 50 | 624 |

**Примерный годовой план распределения учебных часов для групп учебно-тренировочного этапа третьего года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | Всего часов |
| 1 | Теоретическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 24 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 360 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 264 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 21 | 21 | 22 | 22 | 22 | 21 | 22 | 22 | 21 | 22 | 22 | 22 | 260 |
| 5 | Соревновательная подготовка | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  |  | 8 |
| 6 | Контрольно-переводные требования | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 4 |
| 7 | Инструкторская и судейская практика |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  | 6 |
| 8 | Восстановительные мероприятия |  | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  |  |  | 6 |
| 9 | Врачебный контроль |  | 2 |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 4 |
|  | ИТОГО: | 78 | 79 | 77 | 77 | 79 | 77 | 78 | 79 | 82 | 78 | 76 | 76 | 936 |

**Примерный годовой план распределения учебных часов для учебно-тренировочного этапа четвертого года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | Всего часов |
| 1 | Теоретическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 24 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 348 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 276 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 21 | 21 | 22 | 22 | 22 | 21 | 22 | 22 | 21 | 22 | 22 | 22 | 260 |
| 5 | Соревновательная подготовка | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  |  | 6 |
| 6 | Контрольно-переводные требования | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 4 |
| 7 | Инструкторская и судейская практика |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  | 6 |
| 8 | Восстановительные мероприятия |  | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  |  |  | 6 |
| 9 | Врачебный контроль |  | 2 |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 4 |
|  | ИТОГО: | 78 | 79 | 77 | 77 | 79 | 77 | 78 | 79 | 82 | 78 | 76 | 76 | 936 |

**Примерный годовой план распределения учебных часов для учебно-тренировочного этапа пятого года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | Всего часов |
| 1 | Теоретическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 24 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 336 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 288 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 21 | 21 | 21 | 22 | 22 | 21 | 22 | 22 | 21 | 22 | 21 | 22 | 258 |
| 5 | Соревновательная подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 10 |
| 6 | Контрольно-переводные требования | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 4 |
| 7 | Инструкторская и судейская практика |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  | 6 |
| 8 | Восстановительные мероприятия |  | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  |  |  | 6 |
| 9 | Врачебный контроль |  | 2 |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 4 |
|  | ИТОГО: | 78 | 79 | 77 | 77 | 79 | 77 | 78 | 79 | 82 | 78 | 76 | 76 | 936 |

## 4. **ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

## 4.1 Педагогические методики и технологии

Главной задачей в занятии с обучающимися является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Ведущее место в формировании нравственного сознания обучающихся принадлежит методам убеждения. Убеждение, во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося. На конкретных примерах нужно убеждать обучающихся, что успех в современном спорте зависит, прежде всего от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение обучающихся – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера-преподавателя или команды. Любое поощрение должно соответствовать действительным заслугам обучающихся.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценки поступков и действий. Виды наказаний разнообразны: замечание, разбор поступка в коллективе, отстранение от соревнований. Поощрение и наказание обучающихся должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков и действий.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий, строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращать внимание тренер-преподаватель. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя.

Особое место в воспитательной работе с обучающимися должно отводиться соревнованиям. Наблюдая за особенностями выступлений, поведения и высказываний воспитанника, тренер-преподаватель может сделать вывод, насколько у него выражены волевые качества. Так как именно напряженная атмосфера ответственных соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но и уровень психологической подготовленности обучающегося, его личностные качества.

## 4.2 Восстановительные средства и мероприятия.

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме обучающихся. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Педагогические средства восстановления:

* рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
* правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
* введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
* выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
* оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
* полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
* использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления и т.д.);
* повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
* эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
* соблюдение режима дня.

Медико-биологические средства:

С ростом объема средств СФП, интенсивности тренировочного процесса, обучающихся.

При увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления, к которым относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна. Все перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Психологические средства:

К ним относятся психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для обучающихся промежуточные цели тренировки и точное их достижение.

Методические рекомендации:

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок. Для этой цели могут служить объективные ощущения обучающихся, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях.

## 4.3 Система контроля результативности обучения

Сдача контрольных нормативов осуществляется два раза в год – в начале и в конце учебного года для выявления динамики развития и совершенствования физических качеств обучающегося.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки   
для зачисления и перевода в группы этапа начальной подготовки

**Первый год обучения (НП-1)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | | |
| Мальчики | | Девочки |
| 1 | Челночный бег 3х10 метров | Секунды | Не более | | |
| 10,6 | 11,0 | |
| 2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | Количество раз | Не менее | | |
| 8 | | 5 |
| 3 | Прыжок в длину с места | Сантиметры | Не менее | | |
| 120 | | 110 |
| 4 | Бег 30 метров | Секунды | Не более | | |
| 6,8 | | 7,3 |
| 5 | Подъем туловища из положения лежа на спине | Количество раз | Не менее | | |
| 8 | | 6 |
| 6 | Наклон вперед из положения стоя, коснуться пола пальцами рук | Количество раз | Не менее | | |
| 1 | | |
| 7 | Бег 500 метров | Минуты, секунды | Не более | | |
| 2.40,0 | 2.55,0 | |

**Второй год обучения (НП-2)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | | |
| Мальчики | | Девочки |
| 1 | Челночный бег 3х10 метров | Секунды | Не более | | |
| 10,5 | 10,9 | |
| 2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | Количество раз | Не менее | | |
| 8 | | 5 |
| 3 | Прыжок в длину с места | Сантиметры | Не менее | | |
| 125 | | 115 |
| 4 | Бег 30 метров | Секунды | Не более | | |
| 6,7 | | 7,2 |
| 5 | Подъем туловища из положения лежа на спине | Количество раз | Не менее | | |
| 9 | | 7 |
| 6 | Наклон вперед из положения стоя, коснуться пола пальцами рук | Количество раз | Не менее | | |
| 1 | | |
| 7 | Бег 500 метров | Минуты, секунды | Не более | | |
| 2.35,0 | 2.50,0 | |

**Третий год обучения (НП-3)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | | |
| Мальчики | | Девочки |
| 1 | Челночный бег 3х10 метров | Секунды | Не более | | |
| 10,4 | 10,8 | |
| 2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | Количество раз | Не менее | | |
| 9 | | 6 |
| 3 | Прыжок в длину с места | Сантиметры | Не менее | | |
| 130 | | 120 |
| 4 | Бег 30 метров | Секунды | Не более | | |
| 6,6 | | 7,1 |
| 5 | Подъем туловища из положения лежа на спине | Количество раз | Не менее | | |
| 10 | | 8 |
| 6 | Наклон вперед из положения стоя, коснуться пола пальцами рук | Количество раз | Не менее | | |
| 1 | | |
| 7 | Бег 500 метров | Минуты, секунды | Не более | | |
| 2.30,0 | 2.45,0 | |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки   
для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе

**Первый год обучения (УТ-1)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | | |
| Мальчики | | Девочки |
| 1 | Челночный бег 3х10 метров | Секунды | Не более | | |
| 10,3 | 10,7 | |
| 2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | Количество раз | Не менее | | |
| 10 | | 7 |
| 3 | Прыжок в длину с места | Сантиметры | Не менее | | |
| 135 | | 125 |
| 4 | Бег 60 метров | Секунды | Не более | | |
| 11,4 | | 11,9 |
| 5 | Подъем туловища из положения лежа на спине | Количество раз | Не менее | | |
| 10 | | 8 |
| 6 | Наклон вперед из положения стоя, коснуться пола пальцами рук | Количество раз | Не менее | | |
| 2 | | |
| 7 | Бег 1000 метров | Минуты, секунды | Не более | | |
| 5.15,0 | 5.45,0 | |
| 8 | Обязательная техническая программа | | | | |

**Второй год обучения (УТ-2)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | | |
| Мальчики | | Девочки |
| 1 | Челночный бег 3х10 метров | Секунды | Не более | | |
| 10,2 | 10,6 | |
| 2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | Количество раз | Не менее | | |
| 11 | | 8 |
| 3 | Прыжок в длину с места | Сантиметры | Не менее | | |
| 140 | | 130 |
| 4 | Бег 60 метров | Секунды | Не более | | |
| 11,3 | | 11,8 |
| 5 | Подъем туловища из положения лежа на спине | Количество раз | Не менее | | |
| 12 | | 10 |
| 6 | Наклон вперед из положения стоя, коснуться пола пальцами рук | Количество раз | Не менее | | |
| 3 | | |
| 7 | Бег 1000 метров | Минуты, секунды | Не более | | |
| 5.10,0 | 5.40,0 | |
| 8 | Обязательная техническая программа | | | | |

**Третий год обучения (УТ-3)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | | |
| Мальчики | | Девочки |
| 1 | Челночный бег 3х10 метров | Секунды | Не более | | |
| 10,1 | 10,5 | |
| 2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | Количество раз | Не менее | | |
| 12 | | 9 |
| 3 | Прыжок в длину с места | Сантиметры | Не менее | | |
| 145 | | 135 |
| 4 | Бег 60 метров | Секунды | Не более | | |
| 11,2 | | 11,7 |
| 5 | Подъем туловища из положения лежа на спине | Количество раз | Не менее | | |
| 15 | | 12 |
| 6 | Наклон вперед из положения стоя, коснуться пола пальцами рук | Количество раз | Не менее | | |
| 3 | | |
| 7 | Бег 1000 метров | Минуты, секунды | Не более | | |
| 5.05,0 | 5.35,0 | |
| 8 | Обязательная техническая программа | | | | |

**Четвертый год обучения (УТ-4)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | | |
| Мальчики | | Девочки |
| 1 | Челночный бег 3х10 метров | Секунды | Не более | | |
| 10,0 | 10,4 | |
| 2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | Количество раз | Не менее | | |
| 13 | | 10 |
| 3 | Прыжок в длину с места | Сантиметры | Не менее | | |
| 150 | | 140 |
| 4 | Бег 60 метров | Секунды | Не более | | |
| 11,1 | | 11,6 |
| 5 | Подъем туловища из положения лежа на спине | Количество раз | Не менее | | |
| 17 | | 15 |
| 6 | Наклон вперед из положения стоя, коснуться пола пальцами рук | Количество раз | Не менее | | |
| 3 | | |
| 7 | Бег 1000 метров | Минуты, секунды | Не более | | |
| 5.00,0 | 5.30,0 | |
| 8 | Обязательная техническая программа | | | | |

**Пятый год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | | |
| Мальчики | | Девочки |
| 1 | Челночный бег 3х10 метров | Секунды | Не более | | |
| 9,9 | 10,3 | |
| 2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | Количество раз | Не менее | | |
| 15 | | 12 |
| 3 | Прыжок в длину с места | Сантиметры | Не менее | | |
| 155 | | 145 |
| 4 | Бег 60 метров | Секунды | Не более | | |
| 11,0 | | 11,5 |
| 5 | Подъем туловища из положения лежа на спине | Количество раз | Не менее | | |
| 20 | | 17 |
| 6 | Наклон вперед из положения стоя, коснуться пола пальцами рук | Количество раз | Не менее | | |
| 3 | | |
| 7 | Бег 1000 метров | Минуты, секунды | Не более | | |
| 4.55,0 | 5.25,0 | |
| 8 | Обязательная техническая программа | | | | |

## 4.4 Медицинское обследование

Группы начальной подготовки (НП-l, НП-2, НП-3). Основной задачей на этом уровне является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале и конце учебного года занимающиеся в ГБУ ДЮЦ Московского района Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ» проходят медицинские обследования в поликлинике по месту жительства. Периодически проводятся текущие обследования. Все это позволяет выявить пригодность детей по состоянию здоровья к занятиям военно-прикладным многоборьем, установить исходный уровень состояния здоровья физического развития и функциональной подготовленности. Углубленное и этапное обследование дает возможность следить за динамикой этих показателей. Текущие обследования позволяют контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок, своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Учебно-тренировочные группы (УТ-1, УТ-2, УТ-3, УТ-4, УТ-5). На этом этапе целесообразно предусмотреть проведение двух углубленных медицинских обследований, а также комплексных, этапных и текущих медицинских обследований. Углубленное медицинское обследование проводится по программе диспансеризации.

Главной их задачей является определение состояния здоровья и выявление всех отклонений от нормы. На основе этого составляется соответствующая рекомендация. Этапное обследование используется для контроля динамики здоровья и выявления ранних признаков перенапряжения, остаточных явлений после травм, болезней и т.д. Текущее обследование проводится в порядке экспресс-контроля с использованием нетрудоемких для обучающихся и врача методик. Это позволяет получать объективную информацию о функциональном состоянии организма обучающихся, переносимости им тренировочных нагрузок, адаптации к различным тренировочным режимам. Данные этапного и текущего обследования служат основанием для внесения определенной коррекции в учебно-тренировочный процесс.

## 4.5 Соревновательная подготовка (учет спортивных результатов)

На основании утвержденного календарного плана спортивно-массовых мероприятий обучающиеся участвуют в соревнованиях различного уровня. Показанные результаты обучающихся на соревнованиях являются материалом для анализа уровня подготовки.

Начиная с учебно-тренировочного этапа (УТ), показатель уровня подготовки – это выполнение разрядных нормативов ЕВСК.

## 4.6 Методические рекомендации

**Общая физическая подготовка**

Упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. Наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа- поднимание и опускания ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах- повороты и наклоны туловища, сгибания и разгибания рук в положении лежа, перетаскивание, приседание с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами. Упражнения с набивными мечами- поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания, ловля мяча. Упражнения на месте и в движении. Упражнения в парах.

Упражнения с гантелями, штангой, поясами с грузом и другими тяжестями.

Упражнения со скакалкой. Упражнения с резиновыми жгутами.

Выбор упражнений зависит от тренера-преподавателя, который решает задачи на определенном уровне подготовки.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад, как с места, так

и в движении. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и

повороты.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками,

метанием. Игры на сопротивление, на внимание, на координацию. Эстафеты встречные и круговые.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800, 1000 метров. Кроссы до 5- 10 км.

Спортивные игры. Футбол, баскетбол, волейбол, регби, мини-футбол.

**Специальная физическая подготовка (СФП)**

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. Бег на короткие дистанции из различных исходных положений. Эстафеты с элементами старта. Ускорения под уклон 3-5 градусов. Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с изменением направления. Бег с изменением скорости. Бег с «тенью» (повторение движений партнера).

Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, подтягивание на скорость).

Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Приседания с отягощением, для подростков от 40 до 70% веса обучающегося, с последующим быстрым выпрямлением. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением. препятствий. Спрыгивание (высота 50-100 см.) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 метров. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, по опилкам. Бег на лыжах на короткие дистанции(300-800м.). Подтягивание сериями на быстроту с последующим увеличением количества раз в серии.

Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег, кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технические упражнения и задания. Игровые упражнения большой интенсивности, тренировочные занятия с увеличенной продолжительностью.

Упражнения для развития ловкости. Подвижные игры с мячом на

развитие ловкости (выбивание, меткий стрелок и др.). Кувырки вперед и назад, перекаты через плечо с элементами «обманных» движений.

**Техническая и тактическая подготовка**

Целью технико-тактической подготовки является отработка технических приемов на соревновательной и выше соревновательной интенсивности.

Основные задачи:

Совершенствование ТТ мастерства с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.

Обеспечение согласованности двигательной и вегетативной функции и максимальная реализация функционального потенциала.

Развитие интуиции, догадки, состояния идеального исполнения.

На данном этапе тренировки совершенствование ТТ мастерства проводится в ходе выполнения основной тренировочной нагрузки. Для тренировки необходимо создать условия, когда совершенствование навыков проходит при нехватке информации.

Особое внимание уделяется совершенствованию техники двигательных качеств под влиянием утомления.

**Инструкторская и судейская практика**

Проводится согласно учебному плану. Работа осуществляется в форме семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований. Обязанности главного судьи и главного секретаря соревнований. Практика судейства в качестве заместителя главного судьи и главного секретаря соревнований. Организация и судейство школьных и городских соревнований по военно-прикладному многоборью.

Разработка конспектов занятий и индивидуального плана физической подготовки на мезоцикл и микроцикл. Проведение учебно-тренировочных занятий в группах НП и УТГ 1-2 годов обучения.

## 5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Военно-прикладное многоборье обладает широкими воспитательными возможностями. Однако, спортивная деятельность сама по себе довольно противоречива по своему воздействию на личность. Жесткая соревновательная борьба, острое соперничество на тренировках и соревнованиях могут стимулировать одностороннее, прагматическое развитие обучающегося, формирование таких негативных качеств, как чрезмерное честолюбие, эгоизм, пренебрежительное отношение к слабым, жестокость. С первых дней занятий тренер-преподаватель должен серьёзное внимание уделять нравственному воспитанию, нейтрализации неблагоприятного влияния спортивного фактора на личностные качества, усиливать положительное воздействие спорта.

Главная задача в занятиях с обучающимися – развитие у детей и молодёжи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в нравственном воспитании обучающихся играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремлённой и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством. В условиях ГБУ ДЮЦ Московского района Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ» это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают обучающегося на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение наивысших спортивных результатов. С обучающимися регулярно следует проводить беседы на патриотические темы.

Указания и требования тренера-преподавателя при работе с детьми обычно воспринимаются ими беспрекословно, без сомнения в их истинности. Здесь временно целесообразен достаточно жёсткий и авторитарный стиль работы. Но он должен сочетаться с добротой и справедливостью, вниманием и чуткостью, педагогическим тактом и скромностью строжайшим соблюдением морального кодекса.

При работе с группой стоит задача привить интерес к занятиям военно-прикладным многоборьем, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера-преподавателя. Этому способствует интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого и вовлечение членов группы в сопереживание успехов друг друга. Для сплочения коллектива рекомендуется отмечать дни рождения, проводить спортивные праздники и мероприятия. На тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого ученика или всю группу в целом. После любого учебно-тренировочного занятия обучающийся должен почувствовать, что сделал ещё один шаг к достижению поставленной перед ним цели. В детском и подростковом возрасте волевые качества развиты слабо, тренеру-преподавателю важно стимулировать проявление воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого воспитанника. Воспитанник должен быть уверен, что при наличии упорства и трудолюбия он может претворить в жизнь самые заветные желания. Необходимо акцентировать внимание воспитанников на происходящих в них переменах, развитии физических качеств и спортивных достижений.

Воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий, самоконтроле обучающихся за достижением поставленных целей, обязательном выполнении домашних заданий. Определять главную и второстепенные цели предстоящего сезона желательно пи непосредственном участии обучающегося.

Решению воспитательных задач помогает положительный климат в коллективе, где здоровое соперничество сочетается с общностью целей и духом взаимопомощи. Этому способствует постановка чётких, понятных, привлекательных и реальных целей для всей группы. Их достижение требует объединённых усилий и сотрудничества всех занимающихся. Результаты и достижения группы и отдельных её членов должны вызывать общие положительные переживания. В ходе соревнований все участники обязаны приветствовать своих товарищей во время представления забегов, во время награждения, поддерживать по мере преодоления дистанции.

Таким образом, добиваться реализации этой цели невозможно без использования основных принципов воспитания:

- научности;

- связи воспитания с жизнью;

- воспитания личности в коллективе;

- единства требований и уважение к личности;

- последовательности, систематичности и единства воспитательных воздействий;

- индивидуального, дифференцированного подхода;

- опоры на положительные качества человека.

Воспитательная работа с детьми тесно связана и практически неотделима от общеобразовательной школы и семьи обучающихся. Главные воспитательные факторы в этой работе:

- личный пример, педагогическое мастерство тренера-преподавателя;

- творческая, интересная для детей организация тренировочной работы;

- формирование и укрепление коллектива;

- правильное моральное стимулирование; товарищеская взаимопомощь и взаимоподдержка.

Неразрывно с воспитательной работой связана и психологическая подготовка. На начальных этапах подготовки основной акцент делается на формирование устойчивого интереса к занятиям военно-прикладным многоборьем, правильную спортивную мотивацию, уважение к своему и другим тренерам-преподавателям различных отделений ГБУ ДЮЦ Московского района Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ», внимания, навыков самоконтроля.

Важное место в воспитательной работе с обучающимися тренерско-преподавательский состав отводит проведению соревнований. Наблюдая за выступлением, поведением своих воспитанников на соревнованиях, тренер-преподаватель делает вывод о том, насколько прочно у него сформировались морально-волевые качества и этические нормы поведения.

Очень важно помнить о комплексном подходе в воспитании обучающихся, знать особенности бытового поведения ребёнка, условия его проживания, особенности семьи, учебной и общественной деятельности своего воспитанника, а также, исходя из особенностей характера ребёнка, знать факторы, которые могут повлиять на его поведение и убеждения, чтобы уметь максимально использовать, координировать, а в некоторых случаях и нейтрализовать это влияние.

# **6. ДИСТАНЦИОННАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ**

Дистанционная форма обучения - способ организации процесса обучения, основанный на использовании современных информационных и телекоммуникационных технологий, позволяющих осуществлять обучение на расстоянии без непосредственного контакта между тренером-преподавателем и учащимися.

Внедрение новых технологий дистанционной формы обучения поддерживается государством нормативными документами: федерального и регионального уровней: закон «Об образовании в Российской Федерации» статья №16, документ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» статья №10.

Для внедрения дистанционной формы обучения в образовательный процесс необходимо начать с модернизации существующих дополнительных общеобразовательных программ, поставить новые цели и задачи.

Основной целью дистанционной формы обучения является создание условий учащимся для свободного доступа к информационным ресурсам и получения качественного образования с помощью дистанционного обучения для развития навыков самостоятельной работы.

Основными задачами дистанционной формы обучения в образовательном процессе можно считать:

− пополнение информационного образовательного ресурса объединения;

− создание единой образовательной информационной среды для участников учебно-тренировочного процесса;

− создание образовательного информационного Интернет-пространства объединения, где размещается информация для учащихся и их родителей;

− формирование у учащихся потребность в систематическом и системном повышении внутреннего потенциала,

− освоение способов познавательной деятельности в пространстве дистанционного образования.

Дистанционная форма обучения, осуществляемая с помощью компьютерных телекоммуникаций, имеет следующие формы занятий.

***Чат-занятия*** — учебные занятия, осуществляемые с использованием чат-технологий. Чат-занятия проводятся синхронно, то есть все участники имеют одновременный доступ к чату.

***Форум-занятия*** — дистанционные уроки, проводимые с помощью средств телекоммуникаций и других возможностей сети Интернет. Для таких занятий могут использоваться специально разработанные образовательные форумы — форма работы учащихся по определённым темам внутри одного пространства.

От чата-занятий форумы отличаются возможностью многодневной работы и несинхронным взаимодействием учащихся и тренера-преподавателя.

***Вебинар-сессия*** осуществляется на базе программно-технической среды, которая обеспечивает взаимодействие пользователей. Для проведения сессии каждая из сторон должен иметь доступ к персональному компьютеру, включенному в сеть. Для учебных вебинар-сессий характерно достижение образовательных задач.

В результате внедрения дистанционной формы обучения в образовательном процессе увеличивается информационная емкость занятий, глубина подачи материала без усиления нервно-психической нагрузки на детей за счет роста индивидуально-мотивационной деятельности; активизируется самостоятельная деятельность учащихся.

При дистанционной форме обучения возможно сокращение количество обучающихся в учебных группах.

Основными видами подготовки при дистанционной форме обучения являются: теоретическая, общефизическая и тактическая подготовки.

При использовании дистанционной формы обучения увеличивается количество учебных часов по теоретической и общефизической подготовкам за счет уменьшения часов по специальной, соревновательной и технико-тактической подготовки, врачебного контроля, инструкторско-судейской подготовки и восстановительных мероприятий.

Для успешного проведения учебно-тренировочных занятий при дистанционной форме обучения тренер-преподаватель подбирает упражнения с использованием спортивного инвентаря, доступного в домашних и иных условиях.

## 6.1 Учебные планы для дистанционной формы обучения

## 6.1.1 Этапы начальной подготовки

Учебный план групп начальной подготовки первого года обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Формы контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **1** | Теоретическая подготовка | 48 | 48 | - |  |
| **2** | Общая физическая подготовка | 212 | - | 212 | Выполнение учащимися нормативов ОФП по видеоотчету |
| **3** | Специальная физическая подготовка | 40 | - | 40 | Выполнение учащимися нормативов СФП по видеоотчету |
| **4** | Технико-тактическая подготовка | 12 | - | 12 |  |
| **5** | Контрольно-переводные требования | - | - | - |  |
| **6** | Врачебный контроль. |  | - | - |  |
|  | **Всего часов** | 312 | 48 | 264 |  |

Учебный план групп начальной подготовки второго года обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Формы контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **1** | Теоретическая подготовка | 60 | 60 | - |  |
| **2** | Общая физическая подготовка | 286 | - | 286 | Выполнение учащимися нормативов ОФП по видеоотчету |
| **3** | Специальная физическая подготовка | 40 | - | 40 | Выполнение учащимися нормативов СФП по видеоотчету |
| **4** | Технико-тактическая подготовка | 30 | - | 30 |  |
| **5** | Контрольно-переводные требования | - | - | - |  |
| **6** | Врачебный контроль. | - | - | - |  |
|  | **Всего часов** | 416 | 60 | 356 |  |

Учебный план групп начальной подготовки третьего года обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Формы контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **1** | Теоретическая подготовка | 60 | 60 | - |  |
| **2** | Общая физическая подготовка | 286 | - | 286 | Выполнение учащимися нормативов ОФП по видеоотчету |
| **3** | Специальная физическая подготовка | 40 | - | 40 | Выполнение учащимися нормативов СФП по видеоотчету |
| **4** | Технико-тактическая подготовка | 30 | - | 30 |  |
| **5** | Контрольно-переводные требования | - | - | - |  |
| **6** | Врачебный контроль. | - | - | - |  |
|  | **Всего часов** | 416 | 60 | 356 |  |

## 6.1.2 Учебно-тренировочный этап

Учебный план учебно-тренировочных групп первого года обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Формы контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **1** | Теоретическая подготовка | 120 | 120 | - |  |
| **2** | Общая физическая подготовка | 406 | - | 406 | Выполнение учащимися нормативов ОФП по видеоотчету |
| **3** | Специальная физическая подготовка | 58 | - | 58 | Выполнение учащимися нормативов СФП по видеоотчету |
| **4** | Технико-тактическая подготовка | 36 | - | 36 |  |
| **5** | Соревновательная подготовка | 4 | - | 4 |  |
| **6** | Контрольно-переводные требования | - | - | - |  |
| **7** | Врачебный контроль. | - | - | - |  |
|  | **Всего часов** | 624 | 120 | 504 |  |

Учебный план учебно-тренировочных групп второго года обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Формы контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **1** | Теоретическая подготовка | 120 | 120 | - |  |
| **2** | Общая физическая подготовка | 404 | - | 404 | Выполнение учащимися нормативов ОФП по видеоотчету |
| **3** | Специальная физическая подготовка | 60 | - | 60 | Выполнение учащимися нормативов СФП по видеоотчету |
| **4** | Технико-тактическая подготовка | 36 | - | 36 |  |
| **5** | Соревновательная подготовка | 4 | - | 4 |  |
| **6** | Контрольно-переводные требования |  | - |  |  |
| **7** | Врачебный контроль. |  | - |  |  |
|  | **Всего часов** | 624 | 120 | 504 |  |

Учебный план учебно-тренировочных групп третьего года обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Формы контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **1** | Теоретическая подготовка | 180 | 180 | - |  |
| **2** | Общая физическая подготовка | 628 | - | 628 | Выполнение учащимися нормативов ОФП по видеоотчету |
| **3** | Специальная физическая подготовка | 86 | - | 86 | Выполнение учащимися нормативов СФП по видеоотчету |
| **4** | Технико-тактическая подготовка | 38 | - | 38 |  |
| **5** | Соревновательная подготовка | 4 | - | 4 |  |
| **6** | Контрольно-переводные требования | - | - | - |  |
| **7** | Инструкторская и судейская практика | - | - | - |  |
| **8** | Восстановительные мероприятия. | - | - | - |  |
| **9** | Врачебный контроль. | - | - | - |  |
|  | **Всего часов** | 936 | 180 | 756 |  |

Учебный план учебно-тренировочных групп четвертого года обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| **1** | Теоретическая подготовка | 180 | 180 | - |  |
| **2** | Общая физическая подготовка | 624 | - | 624 | Выполнение учащимися нормативов ОФП по видеоотчету |
| **3** | Специальная физическая подготовка | 90 | - | 90 | Выполнение учащимися нормативов СФП по видеоотчету |
| **4** | Технико-тактическая подготовка | 38 | - | 38 |  |
| **5** | Соревновательная подготовка | 4 | - | 4 |  |
| **6** | Контрольно-переводные требования | - | - | - |  |
| **7** | Инструкторская и судейская практика | - | - | - |  |
| **8** | Восстановительные мероприятия. | - | - | - |  |
| **9** | Врачебный контроль. | - | - | - |  |
|  | **Всего часов** | 936 | 64 | 756 |  |

Учебный план учебно-тренировочных групп пятого года обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Формы контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **1** | Теоретическая подготовка | 180 | 180 | - |  |
| **2** | Общая физическая подготовка | 620 | - | 620 | Выполнение учащимися нормативов ОФП по видеоотчету |
| **3** | Специальная физическая подготовка | 92 | - | 92 | Выполнение учащимися нормативов СФП по видеоотчету |
| **4** | Технико-тактическая подготовка | 40 | - | 40 |  |
| **5** | Соревновательная подготовка | 4 | - | 4 |  |
| **6** | Контрольно-переводные требования | - | - | - |  |
| **7** | Инструкторская и судейская практика | - | - | - |  |
| **8** | Восстановительные мероприятия | - | - | - |  |
| **9** | Врачебный контроль. | - | - | - |  |
|  | **Всего часов** | 936 | 180 | 756 |  |

## Рекомендуемая литература

1.​ Васнев В.А., Чиненный С.А. Основы подготовки к военной службе: Методические материалы и документы. – М.: Просвещение, 2003.

2.​ Гавриков Ф.К. Военизированные игры на местности.

3.​ Государственная программа «патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2011-2015 годы (утв. Постановлением Правительства РФ от 05.10.2009 года № 795).

4.​ Гриженя В.Е. Организация и методические приёмы проведения занятий по подвижным играм в вузе и в школе: учебно-методическое пособие. – М., 2005.

5.​ Лукашов П.Д. Военно-спортивные игры школьников на местности. – М., 1978.

6.​ Положение о Всероссийской спартакиаде школьников по военно-прикладным видам спорта.

7.​ Положение о республиканском финале военно-патриотической игры «Зарница-2004».

8.​ Постановление Правительства РФ от 20.08.2009 года № 695 «Об утверждении перечня военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта и федеральных органов исполнительной власти, осуществляющих руководство развитием этих видов спорта».

9.​ Приказ Минспорттуризма РФ от 09.03.2010 года № 161 «Об утверждении норм, требований и условий их выполнения по виду спорта «военно-прикладной спорт».

10.​ Программа по военно-прикладному спорту для ДЮКФП № 2. – Томск, 2001.

11.​ Пурахин А.Е. Военно-прикладное многоборье.

12.​ Смирнов А.Т., Васнев В.А. Основы военной службы: Учебное пособие. – М.: Дрофа, 2004.

13.​ Царик А.В. Справочник работника физической культуры и спорта. / Нормативно-правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации. – М., 2003.