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»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.В. Пчелкин

« »\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018г. « »\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«ВОЕННО-ПРИКЛАДНОЕ МНОГОБОРЬЕ»

Возраст учащихся: 10-18 лет

Срок реализации: 8 лет

 Разработчик: Тарадаева К.В.,

 Инструктор-методист

Санкт-Петербург

2018

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Содержание ……………………………………………………. | 2 |
| 1. | Пояснительная записка ……………………………………….. | 3 |
| 1.1 | Направленность программы ………………………………….. | 3 |
| 1.2 | Актуальность общеобразовательной предпрофессиональной программы ……………………………………………………... | 3 |
| 1.3 | Адресат программы …………………………………………… | 4 |
| 1.4 | Цели и задачи ………………………………………………….. | 4 |
| 1.5 | Условия реализации программы ……………………………... | 5 |
| 1.6 | Планируемые результаты …………………………………….. | 5 |
| 2. | Учебный план …………………………………………………. | 6 |
| 2.1 | Этап начальной подготовки ………………………………….. | 6 |
| 2.2 | Учебно-тренировочный этап …………………………………. | 8 |
| 3. | Календарный учебный график ……………………………….. | 11 |
| 4. | Рабочая программа ……………………………………………. | 12 |
| 5. | Оценочные и методические материалы ……………………… | 22 |
| 5.1 | Педагогические методики и технологии …………………….. | 22 |
| 5.2 | Восстановительные средства и мероприятия ……………….. | 22 |
| 5.3 | Система контроля результативности ………………………… | 23 |
| 5.4 | Медицинское обследование (контроль) ……………………… | 26 |
| 5.5 | Соревновательная подготовка (учет спортивных результатов) ……………………………………………………. | 26 |
| 5.6 | Методические рекомендации …………………………………. | 26 |
|  | Список литературы, рекомендуемой в помощь тренерам-преподавателям ………………………………………………... | 29 |

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа составлена на основании Федерального закона « Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г №273-ФЗ, приказа Министерства образования и науки РФ « Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 29.08.2013г.№1008,типовой программы для учреждений физкультурно-спортивной направленности «Образовательная программа по военно-прикладному многоборью». «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014г. № 41)

* 1. **Направленность программы**

Программа реализуется в рамках дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы **венно-патриотической направленности** и соответствует государственной политики в области дополнительного образования, социальному заказу общества и ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и их родителей.

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

* 1. **Актуальность общеобразовательной предпрофессиональной программы.**

 Приобщение подрастающего поколения к физкультуре и спорту является наиболее важной проблемой в настоящее время. Военно-прикладное многоборье наиболее доступный вид спорта. Не требующий больших материальных затрат и его популяризация позволит привлечь к занятиям спортом 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.

 Программа направлена на удовлетворение потребности подростков и юношей в активных формах двигательной деятельности, обеспечение физического, психического и нравственного здоровья обучающихся. Программа предоставляет возможности детям, достигшем 9-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. Человек 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, не имеющих медицинских противопоказаний.

**1.4 Цели и задачи.**

Цель программы направленна на:

* обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, трудового воспитания учащихся;
* формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
* профессиональное самоопределение учащихся;
* личностное развитие учащихся;
* подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки;
* социализацию и адаптацию учащихся к жизни;
* формирование общей культуры учащихся;
* выявление и поддержку талантливых и одаренных детей.

Изложенный в программе материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предлагает решение следующих задач:

1. Развивающие
* развитие физических качеств и укрепление здоровья
* формирование потребности в занятиях спортом и ведении здорового образа жизни;

 2. Обучающие

* изучение базовой техники
* овладение принципами и средствами, формами методами двигательной деятельности;

 3. Воспитательные

* воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных. Трудолюбивых и дисциплинированных спортсменов, готовых к трудовой деятельности и защите Родине;
* повышение уровня физической подготовленности, профилактики вредных привычек.

Приобщение подрастающего поколения к физкультуре и спорту является наиболее важной проблемой в настоящее время. Военно-прикладное многоборье наиболее доступный вид спорта, не требующий больших материальных затрат и его популяризация позволит привлечь к занятиям спортом большое количество детей и подростков.

В настоящей программе выделено два этапа спортивной подготовки: этап начальной подготовки (НП), учебно-тренировочный этап (УТ).

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 9-летнего возраста, желающие заниматься военно-прикладным многоборьем и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

Для зачисления на учебно-тренировочный этап необходимо выполнить контрольно-переводные нормативы.

* 1. **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 спортсмены, 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 спортсмены, 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 ВСК.

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

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

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

* 1. **Планируемые результаты.**
* Освоение общеобразовательной предпрофессиональной программы по военно-прикладному многоборью на каждом этапе подготовки;
* Выполнение контрольных нормативов на каждом этапе подготовки;
* Выполнение разрядных норм и требований;
* Динамика спортивных показателей;
* Положительные результаты на различных соревнованиях.

##  Режимы учебно-тренировочной работы

**и требования по спортивной подготовленности**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  Этап Подготов-ки |  ГодОбучения | Минималвозрастдля зачис-ления | Мин. Кол-воУчащ. | Макс. Кол-воУч. часов в неделю | Требования по спортивной подготовке |
| Спортивно-Оздорови-тельный | Весь период |  10-18 |  15 |  6 | Прирост показателей ОФП |
| Начально-Подготовительный | До года |  10 |  15 |  6 | Выполнение нормативов ОФП, СФП |
| Свыше года |  10 |  14 |  9 |
| Учебно Трениро-вочный | До двух лет |  12 |  10 |  12 | Выполнение нормативов ОФП, СФП, спортивных разрядов до 1 сп. разряда |
| Свыше двух лет |  12 |  10 |  18 |
| Спортив-ногоСовер-шенство-вания | До года |  14 |  6 |  24 | Выполнение нормативов СФП, ТТП, спортивных результатов КМС  |
|  |  |  |  |  |

1. **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Тренировочный процесс организуется в течении всего календарного года в соответствии с годовым календарным планом, рассчитанным на 52 недели.

Тренировка юных спортсменов имеет ряд методических и организационных особенностей.

* Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата.
* Тренировочные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.
* В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.
* Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта 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 спортивной тренировки.

**2.1 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 | 12 | 12 | - |  |
| 2 | Общая физическая подготовка | 153 | - | 153 | Выполнение нормативов по ОФП |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 63 | - | 63 | Выполнение нормативов по СФП |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 76 | - | 76 |  |
| 5 | Контрольные испытания | 4 | - | 4 | Участие в соревнованиях |
| 6 | Врачебный контроль.  | 4 | - | 4 |  |
|  | **Всего часов** | 312 | 12 | 300 |  |

Учебный план групп начальной подготовки второго года обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | Формы контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Теоретическая подготовка | 6 | 6 | - |  |
| 2 | Общая физическая подготовка | 249 | - | 249 | Выполнение нормативов по ОФП |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 90 | - | 90 | Выполнение нормативов по СФП |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 113 | - | 113 |  |
| 5 | Контрольные испытания | 6 | - | 6 | Участие в соревнованиях |
| 6 | Врачебный контроль.  | 4 | - | 4 |  |
|  | **Всего часов** | 468 | 6 | 448 |  |

Учебный план групп начальной подготовки третьего года обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | Формы контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Теоретическая подготовка | 6 | 6 | - |  |
| 2 | Общая физическая подготовка | 239 | - | 239 | Общая физическая подготовка |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 100 | - | 100 | Специальная физическая подготовка |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 113 | - | 107 | Технико-тактическая подготовка |
| 5 | Контрольные испытания | 6 | - | 6 | Контрольные испытания |
| 6 | Врачебный контроль.  | 4 | - | 4 | Врачебный контроль.  |
|  | **Всего часов** | 468 | 6 | 462 | **Всего часов** |

* 1. **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 | 22 | 22 | - |  |
| 2 | Общая физическая подготовка | 226 | - | 226 | Выполнение нормативов по ОФП |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 172 | - | 152 | Выполнение нормативов по СФП |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 170 | - | 170 |  |
| 5 | Соревновательная подготовка | 14 | - | 14 |  |
| 6 | Контрольные испытания | 4 | - | 4 | Участие в соревнованиях |
| 7 | Инструкторская и судейская практика | 4 | - | 4 |  |
| 8 | Восстановительные мероприятия. | 8 | - | 8 |  |
| 9 | Врачебный контроль.  | 4 | - | 4 |  |
|  | **Всего часов** | 624 | 22 | 602 |  |

Учебный план учебно-тренировочных групп второго года обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | Формы контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Теоретическая подготовка | 22 | 22 | - |  |
| 2 | Общая физическая подготовка | 216 | - | 216 | Выполнение нормативов по ОФП |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 182 | - | 182 | Выполнение нормативов по СФП |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 170 | - | 170 |  |
| 5 | Соревновательная подготовка | 14 | - | 14 |  |
| 6 | Контрольные испытания | 4 | - | 4 | Участие в соревнованиях |
| 7 | Инструкторская и судейская практика | 4 | - | 4 |  |
| 8 | Восстановительные мероприятия. | 8 | - | 8 |  |
| 9 | Врачебный контроль.  | 4 | - | 4 |  |
|  | **Всего часов** | 624 | 22 | 602 |  |

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 | 250 | - | 250 | Выполнение нормативов по ОФП |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 280 | - | 280 | Выполнение нормативов по СФП |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 346 | - | 346 |  |
| 5 | Соревновательная подготовка | 12 | - | 12 |  |
| 6 | Контрольные испытания | 4 | - | 4 | Участие в соревнованиях |
| 7 | Инструкторская и судейская практика | 6 | - | 4 |  |
| 8 | Восстановительные мероприятия. | 10 | - | 10 |  |
| 9 | Врачебный контроль.  | 4 | - | 4 |  |
|  | **Всего часов** | 936 | 22 | 602 |  |

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 | 240 | - | 240 | Выполнение нормативов по ОФП |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 290 | - | 290 | Выполнение нормативов по СФП |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 346 | - | 346 |  |
| 5 | Соревновательная подготовка | 12 | - | 12 |  |
| 6 | Контрольные испытания | 4 | - | 4 | Участие в соревнованиях |
| 7 | Инструкторская и судейская практика | 6 | - | 4 |  |
| 8 | Восстановительные мероприятия. | 10 | - | 10 |  |
| 9 | Врачебный контроль.  | 4 | - | 4 |  |
|  | **Всего часов** | 936 | 22 | 602 |  |

Учебный план учебно-тренировочных групп пятого года обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | Формы контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Теоретическая подготовка | 24 | 24 | - |  |
| 2 | Общая физическая подготовка | 240 | - | 240 | Выполнение нормативов по ОФП |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 300 | - | 300 | Выполнение нормативов по СФП |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 346 | - | 346 |  |
| 5 | Соревновательная подготовка | 12 | - | 12 |  |
| 6 | Контрольные испытания | 4 | - | 4 | Участие в соревнованиях |
| 7 | Инструкторская и судейская практика | 6 | - | 4 |  |
| 8 | Восстановительные мероприятия. | 10 | - | 10 |  |
| 9 | Врачебный контроль.  | 4 | - | 4 |  |
|  | **Всего часов** | 936 | 22 | 602 |  |

1. **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 | 468 | По расписанию |
| НП-3 | 1 сентября | 31 августа | 52 | 468 | 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 |

1. **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

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 спортивным 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 юных спортсменов 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 юные спортсмены должны выполнить нормативные требования физической подготовленности.

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 юных спортсменов 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.

Этап начальной подготовки. Третий год обучения.

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной 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 юных спортсменов 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 спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Учебно-тренировочный этап первого года обучения.

Основные задачи и преимущественная направленность спортивной тренировки:

* укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
* повышение уровня физической подготовки на основе проведения многоборной подготовки;
* улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом
* формирования основных навыков, присущих избранному виду;
* подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок;
* постепенное подведение к соревновательной борьбе;
* целенаправленная подготовка в избранном виде спорта;
* совершенствование техники видов военно-прикладного многоборья.

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.

Учебно-тренировочный этап второго года обучения.

На втором годе обучения в учебно-тренировочной группе 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;
* повышение уровня физической подготовки на основе проведения многоборной подготовки;
* улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом
* формирования основных навыков, присущих избранному виду;
* подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок;
* постепенное подведение к соревновательной борьбе;
* целенаправленная подготовка в избранном виде спорта;
* совершенствование техники видов военно-прикладного многоборья.

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.

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;
* повышение уровня физической подготовки на основе проведения многоборной подготовки;
* улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом
* формирования основных навыков, присущих избранному виду;
* подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок;
* постепенное подведение к соревновательной борьбе;
* целенаправленная подготовка в избранном виде спорта;
* совершенствование техники видов военно-прикладного многоборья.

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.

Учебно-тренировочный этап четвертого года обучения.

Основные задачи и преимущественная направленность спортивной тренировки:

* укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
* повышение уровня физической подготовки на основе проведения многоборной подготовки;
* улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом
* формирования основных навыков, присущих избранному виду;
* подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок;
* постепенное подведение к соревновательной борьбе;
* целенаправленная подготовка в избранном виде спорта;
* совершенствование техники видов военно-прикладного многоборья.

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.

Учебно-тренировочный этап пятого года обучения.

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

Основные задачи:

* укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
* повышение уровня физической подготовки на основе проведения многоборной подготовки;
* улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом
* формирования основных навыков, присущих избранному виду;
* подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок;
* постепенное подведение к соревновательной борьбе;
* целенаправленная подготовка в избранном виде спорта;
* совершенствование техники видов военно-прикладного многоборья.

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 спортсменами 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 этапа НП-1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | Всего часов |
| 1 | Теоретическая подготовка | 1 | 2 | - | 2 | 1 | 2 | - | 1 | 1 | 2 | - | - | 12 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 13 | 11 | 14 | 11 | 12 | 12 | 13 | 11 | 14 | 14 | 13 | 15 | 153 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 7 | 6 | 63 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 5 | 6 | 6 | 7 | 7 | 5 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | 76 |
| 6 | Зачетные требования | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 | 4 |
| 7 | Врачебный контроль |  | 2 |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 4 |
|  | ИТОГО: | 26 | 26 | 25 | 24 | 25 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 27 | 29 | 312 |

**Примерный годовой план распределения учебных часов для этапа НП-2**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | Всего часов |
| 1 | Теоретическая подготовка | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |  |  | - | - | - | - | 6 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 22 | 19 | 21 | 20 | 20 | 20 | 21 | 19 | 20 | 23 | 22 | 22 | 249 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 6 | 7 | 7 | 6 | 7 | 7 | 8 | 8 | 8 | 8 | 9 | 9 | 90 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 9 | 9 | 10 | 10 | 9 | 9 | 10 | 10 | 10 | 9 | 9 | 9 | 113 |
| 6 | Зачетные требования | 2 | - | - | - | 2 | - | - | - | 1 | - | - | 1 | 6 |
| 7 | Врачебный контроль |  | 2 |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 4 |
|  | ИТОГО: | 39 | 37 | 39 | 38 | 39 | 38 | 39 | 39 | 39 | 40 | 40 | 41 | 468 |

**Примерный годовой план распределения учебных часов для этапа НП-3**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | Всего часов |
| 1 | Теоретическая подготовка | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |  |  | - | - | - | - | 6 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 20 | 17 | 21 | 18 | 18 | 18 | 21 | 19 | 20 | 23 | 22 | 22 | 239 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 8 | 9 | 7 | 8 | 9 | 9 | 8 | 8 | 8 | 8 | 9 | 9 | 100 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 9 | 9 | 10 | 10 | 9 | 9 | 10 | 10 | 10 | 9 | 9 | 9 | 113 |
| 6 | Зачетные требования | 2 | - | - | - | 2 | - | - | - | 1 | - | - | 1 | 6 |
| 7 | Врачебный контроль |  | 2 |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 4 |
|  | ИТОГО: | 39 | 37 | 39 | 38 | 39 | 38 | 39 | 39 | 39 | 40 | 40 | 41 | 468 |

**Примерный годовой план распределения учебных часов для этапа УТ-1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | Всего часов |
| 1 | Теоретическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 22 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 20 | 19 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 20 | 20 | 19 | 19 | 19 | 226 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 13 | 13 | 13 | 14 | 14 | 14 | 14 | 15 | 15 | 15 | 16 | 16 | 172 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 14 | 14 | 16 | 16 | 16 | 15 | 16 | 15 | 12 | 12 | 12 | 12 | 170 |
| 5 | Соревновательная подготовка |  | 4 |  | 2 |  |  | 2 |  | 4 |  | 2 |  | 14 |
| 6 | Зачетные требования | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 | 4 |
| 7 | Инструкторская и судейская практика |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 |  |  | 1 |  |  | 4 |
| 8 | Восстановительные мероприятия |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 8 |
| 9 | Врачебный контроль | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  | 4 |
|  | ИТОГО: | 53 | 52 | 50 | 52 | 52 | 50 | 53 | 52 | 54 | 52 | 52 | 52 | 624 |

**Примерный годовой план распределения учебных часов для этапа УТ-2**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | Всего часов |
| 1 | Теоретическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 22 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 18 | 17 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 17 | 19 | 19 | 216 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 15 | 15 | 13 | 14 | 14 | 14 | 14 | 17 | 17 | 17 | 16 | 16 | 182 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 14 | 14 | 16 | 16 | 16 | 15 | 16 | 15 | 12 | 12 | 12 | 12 | 170 |
| 5 | Соревновательная подготовка |  | 4 |  | 2 |  |  | 2 |  | 4 |  | 2 |  | 14 |
| 6 | Зачетные требования | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 | 4 |
| 7 | Инструкторская и судейская практика |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 |  |  | 1 |  |  | 4 |
| 8 | Восстановительные мероприятия |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 8 |
| 9 | Врачебный контроль | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  | 4 |
|  | ИТОГО: | 53 | 52 | 50 | 52 | 52 | 50 | 53 | 52 | 54 | 52 | 52 | 52 | 624 |

**Примерный годовой план распределения учебных часов для этапа УТ-3**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | Всего часов |
| 1 | Теоретическая подготовка | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 24 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 23 | 22 | 22 | 22 | 21 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 250 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 21 | 22 | 22 | 22 | 23 | 23 | 24 | 24 | 25 | 25 | 25 | 24 | 280 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 29 | 30 | 30 | 30 | 30 | 28 | 29 | 29 | 28 | 27 | 28 | 28 | 346 |
| 5 | Соревновательная подготовка |  |  |  |  |  | 2 |  |  | 2 | 2 | 4 | 2 | 12 |
| 6 | Зачетные 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 | 1 | 1 | 1 | 1 | 10 |
| 9 | Врачебный контроль | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 | 4 |
|  | ИТОГО: | 79 | 79 | 77 | 77 | 78 | 77 | 77 | 78 | 78 | 79 | 79 | 78 | 936 |

**Примерный годовой план распределения учебных часов для этапа УТ-4**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | Всего часов |
| 1 | Теоретическая подготовка | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 24 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 21 | 20 | 20 | 20 | 19 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 240 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 23 | 24 | 24 | 24 | 25 | 23 | 24 | 24 | 25 | 25 | 25 | 24 | 290 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 29 | 30 | 30 | 30 | 30 | 28 | 29 | 29 | 28 | 27 | 28 | 28 | 346 |
| 5 | Соревновательная подготовка |  |  |  |  |  | 2 |  |  | 2 | 2 | 4 | 2 | 12 |
| 6 | Зачетные 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 | 1 | 1 | 1 | 1 | 10 |
| 9 | Врачебный контроль | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 | 4 |
|  | ИТОГО: | 79 | 79 | 77 | 77 | 78 | 77 | 77 | 78 | 78 | 79 | 79 | 78 | 936 |

**Примерный годовой план распределения учебных часов для этапа УТ-5**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | Всего часов |
| 1 | Теоретическая подготовка | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 24 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 20 | 18 | 19 | 18 | 19 | 18 | 18 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 230 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 24 | 26 | 25 | 26 | 25 | 25 | 26 | 24 | 25 | 25 | 25 | 24 | 300 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 29 | 30 | 30 | 30 | 30 | 28 | 29 | 29 | 28 | 27 | 28 | 28 | 346 |
| 5 | Соревновательная подготовка |  |  |  |  |  | 2 |  |  | 2 | 2 | 4 | 2 | 12 |
| 6 | Зачетные 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 | 1 | 1 | 1 | 1 | 10 |
| 9 | Врачебный контроль | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 | 4 |
|  | ИТОГО: | 79 | 79 | 77 | 77 | 78 | 77 | 77 | 78 | 78 | 79 | 79 | 78 | 936 |

**Примерный план теоретической подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название темы | Краткое содержание темы | Учебные группы |
| 1 | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков | УТ |
| 2 | Личная и общественная гигиена | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. | НП |
| 3 | Закаливание организма | Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем | НП, УТ |
| 4 | Самоконтроль в процессе занятий спортом | Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание. | НП, УТ |
| 5 | Общая характеристика спортивной тренировки | Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Технико-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания. | УТ |
| 6 | Основные средства спортивной тренировки | Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки. | УТ |
| 7 | Физическая подготовка | Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития. | УТ |
| 8 | Единая всероссийская спортивная классификация | Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норма ЕВСК | УТ |

**5. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

**5.1 Педагогические методики и технологии.**

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

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение, во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобраны аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, 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 юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера или команды. Любое поощрение должно соответствовать действительным заслугам спортсмена.

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 юного спортсмена 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, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя.

Особое место в воспитательной работе с юными спортсменами должно отводиться соревнованиям. Наблюдая за особенностями выступлений, поведения и высказываний воспитанника, тренер 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 лыжника, его личностные качества.

**5.2 Восстановительные средства и мероприятия.**

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. 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, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма спортсменов.

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 спортсмена 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 спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях.

**5.3 Система контроля результативности.**

Контрольно-переводные испытания:

Тестирование по общей физической подготовленности осуществляется два раза в год – в начале и в конце учебного года.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| п/п | **Мальчики** | **Девочки** |
| 1 | Бег на 30 м (не более 5 с) | Бег на 30 м (не более 5 с) |
| 2 | Челночный бег 3 x 10 м (не более 9 с) | Челночный бег 3 x 10 м (не более 9 с) |
| 3 | Подтягивание на перекладине (не менее 6 р.) | Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз) |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 р.) |
| 5 | Прыжок в длину с места (не менее 140 см) | Прыжок в длину с места (не менее 140 см) |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| п/п | **Мальчики** | **Девочки** |
| 1 | Бег на 30 м (не более 4.7 с) | Бег на 30 м (не более 4.8 с) |
| 2 | Челночный бег 3 x 10 м (не более 8 с) | Челночный бег 3 x 10 м (не более 8 с) |
| 3 | Подтягивание на перекладине (не менее 15 р.) | Подъем туловища, лежа на спине (не менее 12 раз) |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 р.) |
| 5 | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) |

**Контрольно-переводные нормативы по годам обучения.**

С целью определения уровня общей и специальной физической подготовленности учащихся отделения за основу контрольно переводных нормативов по ОФП и СФП принимаются упражнения и нормативы федеральных стандартов спортивной подготовки. Перевод в группу следующего года обучения осуществляется при условии положительной динамики показателей общей и специальной физической подготовленности, количественного объема освоения программы, участия в соревнованиях и выполнения спортивных разрядов.

**Этап начальной подготовки группы (1,2,3 года обучения).**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | НП-1 | НП-2 | НП-3 |
| оценки | оценки | оценки |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| ОФП | Бег 60 м.,с | Ю | 11.0 | 11.2 | 11.4 | 10.6 | 10.8 | 11.0 | 10.6 | 10.7 | 10.9 |
| Д | 12.2 | 12.4 | 12.6 | 11.8 | 12.0 | 12.2 | 11.8 | 11.9 | 12.0 |
| Прыжок в длину с места, см | Ю | 145 | 140 | 135 | 150 | 145 | 140 | 155 | 150 | 145 |
| Д | 140 | 135 | 130 | 145 | 140 | 135 | 150 | 145 | 140 |
| Челночный бег 3/10 м., с | Ю | 9.3 | 9.5 | 9.7 | 9.0 | 9.2 | 9.4 | 9.0 | 9.2 | 9.4 |
| Д | 9.7 | 9.9 | 10.1 | 9.3 | 9.5 | 9.7 | 9.3 | 9.5 | 9.7 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | Д | 10 | 8 | 6 | 14 | 12 | 10 | 14 | 12 | 10 |
| Подъем туловища из положения лежа на спине | Ю | 20 | 18 | 16 | 25 | 23 | 21 | 27 | 25 | 23 |
| Прыжки на скакалках 1 мин., р. | Ю | 30 | 25 | 20 | 35 | 30 | 25 | 35 | 30 | 25 |
| Д | 35 | 30 | 25 | 40 | 35 | 45 | 40 | 35 | 30 |
| СФП | Оценка техники плавания 25 м., о | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Оценка техники передвижения на лыжах | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Метание мяча весом 150 гр., см. | Ю | 20 | 18 | 16 | 25 | 23 | 21 | 25 | 23 | 20 |
| Д | 18 | 16 | 14 | 23 | 21 | 19 | 23 | 21 | 19 |

**Этап начальной специализации группы**(4,5 года обучения).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | УТ-1 | УТ-2 |
| оценки | оценки |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| ОФП | Прыжок в длину с места, см | Ю | 175 | 170 | 165 | 190 | 185 | 180 |
| Д | 165 | 160 | 155 | 175 | 170 | 165 |
| Тройной прыжок с места | Ю | 620 | 615 | 600 | 650 | 630 | 620 |
| Д | 570 | 560 | 555 | 620 | 600 | 615 |
| Бег 1000 м | Ю | 4.20 | 4.23 | 4.28 | 3.45 | 3.42 | 3.40 |
| Д | 5.15 | 5.17 | 6.0 | 4.40 | 4.6 | 4.8 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | Д | 25 | 20 | 15 | 30 | 25 | 20 |
| Подтягивание на высокой перекла​дине | Ю | 5 | 4 | 3 | 8 | 7 | 6 |
| Метание гранаты, м | Ю | 20 | 17 | 15 | 28 | 26 | 24 |
| Д | 13 | 11 | 9 | 18 | 16 | 14 |
| СФП | Лыжная гонка 3 км, мин | Ю | 23.0 | 23.3 | 23.6 | 22.0 | 22.3 | 22.6 |
| Д | 20.0 | 20.3 | 22.6 | 19.0 | 19.3 | 19.6 |
| Плавание 100 м, оценка тренера | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Стрельба из пневматической винтовки: 10 м - 5 выстрелов | Ю | 37 | 34 | 30 | 39 | 37 | 34 |
| Д | 32 | 29 | 26 | 34 | 31 | 29 |

**Этап углубленной специализации УТ-3,УТ-4, УТ-5** **(6-8 года обучения)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | УТ-3 | УТ-4 | УТ-5 |
| оценки | оценки | оценки |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| ОФП | Прыжок в длину с места | Ю | 200 | 195 | 190 | 210 | 205 | 200 | 220 | 215 | 210 |
| Д | 180 | 175 | 170 | 190 | 185 | 180 | 200 | 195 | 190 |
| Тройной прыжок с места | Ю | 620 | 615 | 610 | 650 | 645 | 640 | 670 | 665 | 660 |
| Д | 570 | 565 | 560 | 620 | 615 | 610 | 630 | 625 | 620 |
| Бег 1000 м | Ю | 3.40 | 3.45 | 4.5 | 3.35 | 3.4 | 3.5 | 3.35 | 3.4 | 3.5 |
| Д | 4.25 | 4.27 | 4.29 | 4.15 | 4.17 | 4.19 | 4.10 | 4.12 | 4.15 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | Д | 25 | 20 | 15 | 28 | 23 | 20 | 30 | 25 | 20 |
| Подтягивание на высокой перекла​дине | Ю | 11 | 9 | 7 | 14 | 12 | 10 | 16 | 14 | 12 |
| Метание гранаты, м | Ю | 47 | 40 | 35 | 49 | 47 | 45 | 51 | 49 | 47 |
| Д | 28 | 26 | 24 | 30 | 28 | 26 | 35 | 33 | 31 |
| СФП | Лыжная гонка 3 км, мин | Ю | 13.0 | 13.2 | 13.5 | 12.3 | 12.5 | 12.7 | 12.0 | 12.4 | 12.6 |
| Д | 16.0 | 16.2 | 16.5 | 15.0 | 15.2 | 15.7 | 14.0 | 14.2 | 14.7 |
| Плавание 100 м, с | Ю | 1.45 | 1.47 | 1.49 | 1.40 | 1.42 | 1.44 | 1.30 | 1.32 | 1.34 |
| д | 2.20 | 2.22 | 2.24 | 2.00 | 2.20 | 2.22 | 1.50 | 2.0 | 2.22 |
| Стрельба из пневматической винтовки: 10 м - 10 выстрелов | Ю | 60 | 55 | 50 | 63 | 60 | 58 | 65 | 63 | 60 |
| Д | 60 | 55 | 50 | 62 | 60 | 58 | 64 | 63 | 60 |

**5.4 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 спортивных школах проходят медицинские обследования в поликлинике по месту жительства. Периодически проводятся текущие обследования. Все это позволяет выявить пригодность детей по состоянию здоровья к занятиям спортом, 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 юных спортсменов и врача методик. Это
позволяет получать объективную информацию о функциональном состоянии организма юного спортсмена, переносимости им тренировочных нагрузок, адаптации к различным тренировочным режимам. Данные этапного и текущего обследования служат основанием для внесения определенной коррекции в учебно-тренировочный процесс.

**5.5 Соревновательная подготовка (учет спортивных результатов)**

На основании утвержденного календарного плана спортивно – массовых мероприятий спортсмены участвуют в соревнованиях различного уровня. Показанные результаты спортсменами на соревнованиях являются материалом для анализа уровня спортивной подготовки.

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

**5.6 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, 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 спортсмена, 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 (300-800 м.). 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**

На этапе спортивного совершенствования целью технико -тактической подготовки является отработка технических приемов на соревновательной и выше соревновательной интенсивности. Эта стадия ТТ совершенствования охватывает весь период дальнейшей подготовки многоборца, пока спортсмен стремиться к улучшению своих результатов.

Основные задачи:

• Совершенствование ТТ мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсмена.

• 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 типовому 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.

**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.