



ДЕПАРТАМЕНТ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТЮМЕНИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «ГРАД» ГОРОДА ТЮМЕНИ

ул. Ставропольская, д. 11а/1, г. Тюмень, 625062

тел/факс.: (3452) 32-88-09

Принята на заседании  
Педагогического совета  
МАУ ДО ДЮЦ города Тюмени  
Протокол № 1 от 28.08.2018 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
«КОМПЛЕКСНОЕ ЕДИНОБОРСТВО»**

Срок реализации программы: 1 год  
Возраст занимающихся: 7 – 18 лет

Программу составил:  
педагог дополнительного образования,  
Гиносян Э. Н.,  
высшая квалификационная категория

г. Тюмень – 2018 г.

## Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

### 1.1. Пояснительная записка

Общеразвивающая программа «Комплексное единоробство» по направлению - социально-педагогическая.

#### Актуальность программы

Реализация данной дополнительной образовательной программы включает обучающихся в разнообразную, соответствующую их возрастным и индивидуальным особенностям деятельность, направленную на формирование у детей:

- гражданственности, патриотизма, уважения к правам и свободам человека;
- представлений о нравственности и опыта взаимодействия со сверстниками и взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами, приобщение к системе культурных ценностей;
- трудолюбия, готовности к осознанному выбору будущей профессии, стремления к профессионализму, конкурентоспособности;
- экологической культуры, предполагающей ценностное отношение к природе, людям, собственному здоровью;
- организационной культуры, активной жизненной позиции, лидерских качеств, организаторских умений и навыков, опыта руководства небольшой социальной группой и сотрудничества со сверстниками и взрослыми;
- физической культуры, навыков здорового образа жизни;
- формирование необходимых качеств личности подростка, обеспечивающих адаптацию к условиям военной службы.

### 1.2. Цель и задачи программы.

**Цель:** Создание условий, способствующих патриотическому, физическому, интеллектуальному и духовному развитию личности юного гражданина России, его лидерских качеств.

#### Задачи:

##### Обучающие задачи:

- Изучить историю ВС, Российской Армии, её структуру, организацию, роль, место в системе безопасности страны. Приобщить учащихся к изучению военно исторического наследия.
- Закрепить у подрастающего поколения определённые знания, умения и навыки, необходимые будущему гражданину страны. Профессионального самоопределения.
- Сформировать навыки здорового образа жизни, укрепления здоровья.
- Обучить овладению знаниями по основам военной службы.

##### Воспитательные задачи:

- Воспитывать уважение к законам, сформировать качества, умения и навыки, необходимые будущему защитнику Родины, на основе изучения истории ВС,

уставов ВС, воспитать дисциплинированность, культуру поведения в школе и в быту, привить уважение к старшим, уважение к законам.

- Воспитать бережные отношения к героическому прошлому нашего народа, землякам, готовность достойно выполнять свой гражданский долг, чувство уважения к героическому прошлому страны.

- Сформировать гражданскую позицию организаторских способностей воспитанников, их готовности к участию в общественной жизни своей малой Родины.

- Сформировать самостоятельность и волевые качества.

#### **Развивающие задачи:**

- Развивать общие и специальные физические качества: силы, быстроты, гибкости, выносливости;

- Развивать координационные качества: равновесия, точности, меткости, амплитуды движений в суставах, пластичности, ритмичности;

- Развивать основные функции мышления: анализа, синтеза, сравнения, самоанализа, самоконтроля, самооценки;

- Развивать спортивный интеллект, психологические функции и психомоторные качества;

- Развивать интеллектуальный потенциал личности;

- Развивать познавательную, общественную активность воспитанников.

- Развивать духовные и физические качества детей.

#### **Адресат программы:**

Программа «Комплексное единоборство» рассчитана на один год обучения и предназначена для детей от 7 до 18 лет. Количество детей в группе 30 человек.

Продолжительность занятий: 4 раза в неделю по 2 часа. Педагогическая нагрузка на одну группу в год 336 часов.

Набор в группы производится при наличии медицинского заключения и допуска врача. При комплектовании учебных групп учитывается общефизическая подготовка и возраст желающих заниматься.

### **1.3. Планируемые результаты:**

Наиболее важными предполагаемыми результатами работы по реализации программы можно считать:

- становление личности учащегося как гражданина России, готового встать на защиту Родины;

- воспитание уважительного отношения к пожилым людям, укрепление связи ветеранов и молодёжи, преемственность;

- создание условий для раскрытия ребёнка как гармонично развивающейся личности, с большим творческим потенциалом;

- привлечение как можно большего количества детей и педагогов к активным формам гражданского и патриотического воспитания, способствующих сохранению преемственности поколений.

- сдача нормативов по физической подготовке.

**1.4. Структура и содержание программы  
Учебный план 1 год обучения**

№ п/п	Название темы, раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Уставы ВС	3	4	7	Беседа, опрос
2	Военная история	10	20	30	Беседа, опрос
3	Дни воинской славы России	15		15	Беседа, опрос
4	Строевая подготовка	4	16	20	Строевой смотр
5	Огневая подготовка	6	18	24	Выполнение нормативов
6	Тактическая подготовка	4	16	20	Выполнение нормативов
7	Военная топография	4	18	22	Чтение карт
8	Выживание в экстремальных условиях	6	10	16	Беседа, опрос
9	Военно – медицинская подготовка	2	8	10	Беседа, опрос
10	Комплексное единоборство	7	121	128	Выполнение упражнений
11	Выполнение контрольных нормативов	2	2	4	Выполнение нормативов
	Итого часов:	63	233	296	

## Содержание учебного плана 1 год обучения

### 1. Общевоинские Уставы ВС РФ (7 часов).

Тема 1. Начальники и подчиненные, старшие и младшие, их права и обязанности. Правила воинской вежливости и поведения военнослужащих.

Тема 2. Порядок отдачи и выполнения приказаний. Обращения к начальникам и старшим. Воинское приветствие.

Тема 3. Воинские звания и знаки различия.

Тема 4. Суточный наряд, порядок назначения, состав и вооружение. Обязанности дежурного и дневального по роте. Оборудование и оснащение поста.

Тема 5. Действия очередного дневального при прибытии в роту прямых начальников и военнослужащих не своей роты в случае тревоги и пожара. Обязанности дневального свободной смены.

Тема 6. Особенности внутренней службы при расположении подразделений на полигонах (в лагерях).

### 2. Военная история (30 часов).

Тема 1. Советская армия в годы Великой Отечественной войны: Характеристика РККА накануне Великой Отечественной войны. Вооруженные силы фашистской Германии, сравнительная характеристика. Начало войны приграничные сражения, боевые действия летом-осенью 1941года. Оборона Москвы. Партизанское движение и советский тыл в годы Великой Отечественной войны. Коренной перелом в войне: Сталинградская, курская битвы, форсирование Днепра и их значение. Наступательные операции Советской армии 1944-1945гг. Окончание Великой Отечественной войны и боевые действия на Дальнем востоке.

Тема 2. Полководческое искусство во времена Великой Отечественной войны. Советские военачальники Г.К. Жуков, И.С. Конев, К.К. Рокоссовский и другие.

Тема 3. Советская армия во второй половине XX века. Структура Советской армии. Участие в локальных конфликтах в Венгрии в 1956г. Чехословакии, в странах Африки, во Вьетнаме, Афганистане и др. Миротворческая деятельность российских вооруженных сил.

### 3. Дни воинской славы России – 15 часов.

8 сентября - День победы русских воинов в Бородинской битве.

11 сентября - День победы русских моряков у мыса Тендра.

21 сентября - День победы русских воинов в Куликовской Битве.

7 ноября - День освобождения Москвы народным ополчением под руководством Кузьмы Минина и Д.И. Пожарского.

1 декабря - День победы русских в Синопском сражении.

5 декабря - День начала контрнаступления Советских войск в битве под Москвой.

9 августа - День первой победы русских моряков у м. Гангут.

24 декабря - День взятия турецкой крепости Измаил.

27 января – День снятия блокады г. Ленинграда.

2 февраля – День победы Советской армии под Сталинградом.

23 февраля – День Защитника Отечества.

18 апреля – День победы русских воинов на Чудском озере.

9 мая День победы советского народа в Великой Отечественной войне.

10 июня - День победы русских воинов в Полтавской битве.

23 августа – День победы Советской армии в Курской битве.

#### **4. Строевая подготовка (20 часов).**

Тема 1. Строи и их элементы. Обязанности солдата перед построением и в строю. Предварительная и исполнительная команда. Ответ на приветствие на месте.

Тема 2. Строевая стойка. Выполнение команд "Становись", "Смирно", "Вольно", "Заправиться", "Отставить".

Тема 3. Повороты на месте. Перестроение из одной шеренги в две и обратно. Движение походным шагом.

Тема 4. Движение строевым шагом.

Тема 5. Отдание воинского приветствия на месте и в движении.

Тема 6. Выход из строя, подход к начальнику и отход от него.

Тема 7. Строи отделения, взвода, роты в пешем порядке.

#### **5. Огневая подготовка (24 часа).**

История развития стрелкового отечественного оружия. Требование безопасности при обращении с оружием и боеприпасами. Овладение техникой стрельбы из пневматической винтовки. Стрелковое оружие отделения, взвода: Назначение, боевые свойства. Теория стрельбы. Сведения из внутренней баллистики. Сведения из внешней баллистики. Основные характеристики автомата АК-74М. Подготовка автомата АК-74 к стрельбе. Неполная разборка и сборка после неполной разборки автомата АКА-74М.

#### **6. Тактическая подготовка (20 часов).**

Тема 1. Современный общевойсковой бой и его характеристики, цель и виды боя. Средства поражения, их условные тактические обозначения. Условия, обеспечивающие успешное выполнение боевых задач.

Тема 2. Боевой и походный порядок отделения. Обязанности солдата в бою.

Тема 3. Вооружение и военная техника мотострелковых подразделений ВС РФ.

Тема 4. Действия солдата в бою. Способы передвижения солдата в бою. В пешем порядке, перебежками, по-пластунски.

Тема 5. Тактико-специальная подготовка. Постановка боевой задачи. На ящике с макетом местности детальная разработка плана. Подготовка вооружения и снаряжения. Марш-бросок на 3 км с движением по азимуту или карте. Разведка наблюдением объекта. Оборудование дневки, устройство и маскировка укрытий. Выполнение элементов выживания: добывание и очистка воды; добывание огня; поиск и приготовление пищи и т.п., преодоление препятствий (преград). Оказание I-ой помощи пострадавшему.

#### **7. Военная топография (22 часа).**

Тема 1. Местность как элемент боевой обстановки. Местность и ее значение в бою. Тактические свойства местности.

Тема 2. Ориентирование на местности без карты. Сущность и способы ориентирования на местности. Определение сторон горизонта различными способами. Выбор ориентиров. Компас и приемы работы с ним.

Тема 3. Движение по азимутам. Магнитный азимут. Определение и выдерживание направлений на местности. Подготовка данных для движения по азимутам. Порядок движения, обход препятствий и точность движения по азимуту.

### **8. Выживание в экстремальных условиях природы (16 часов).**

Тема 1. Введение в курс “Выживание в экстремальных условиях природы”.

Тема 2. Обеспечение водой. Добыча и очистка и перегонка воды. Опасности, связанные с употреблением не пригодной для питья воды.

Тема 3. Обеспечение огнем. Типы костров. Способы получения огня при отсутствии спичек.

Тема 4. Оборудование укрытий от непогоды при кратковременном, долгосрочном пребывании в различное время года.

Тема 5. Обеспечение продуктами питания. Растительная пища. Пища животного происхождения, охота, рыбная ловля, нетрадиционная пища.

Тема 6. Приготовление пищи. Способы приготовления продуктов питания. Гигиена питания.

Тема 7. Сигналы бедствия. Способы подачи сигналов бедствия. Их разновидности.

Тема 8. Узлы – основные, страховочные. Узлы при переправе для страховки.

Тема 9. Гигиена в полевых условиях. Содержания тела в чистоте. Гигиена одежды и обуви.

Тема 10. Признаки, указывающие на изменение погоды. Признаки устойчивой ясной погоды, перемены ясной погоды на пасмурную, устойчивой ненастной погоды, перемены ненастной погоды к ясной.

### **9. Военно-медицинская подготовка (10 часов).**

Тема 1. Понятие о ране, классификация ран и их осложнения.

Тема 2. Правила наложения стерильных повязок на голову и грудь.

Тема 3. Правила наложения стерильных повязок на живот и верхние конечности.

Тема 4. Правила наложения стерильных повязок на промежность и нижние конечности.

Тема 5. Первая медицинская помощь при кровотечениях.

Тема 6. Понятие о синдроме длительного сдавливания. Повреждение внутренних органов

### **10. Комплексное единоборство (128 часов).**

#### **Раздел 1. Теоретическая подготовка.**

Тема 1. Вводный инструктаж по, технике безопасности на занятиях и правила поведения в спортивном зале. Ознакомление с образовательной программой

«Комплексные единоборства». Развитие комплексных единоборств в России и за рубежом. Развитие комплексных единоборств в России. Значение и место комплексных единоборств в российской системе физического воспитания.

Тема 2. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий смешанными единоборствами. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения спортивных результатов.

Тема 3. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, ванна, купание). Гигиена сна. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по смешанным единоборствам. Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма.

Тема 4. Травмы и их профилактика. Понятие травмы. Виды травм, их причины. Способы предупреждения.

Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль. Врачебный контроль и самоконтроль в занятиях смешанными единоборствами. Значение и содержание самоконтроля. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка.**

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, сведение и приведение, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. В различных исходных положениях наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

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

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером.

Упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую, над



головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мячей.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом, в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м. (в зависимости от возраста). 6-ти минутный и 12 минутный бег.

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, пионербол, футбол, рэгбол.

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка.**

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 510 м. Из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Удары руками в беге по кругу. Уклон влево - вправо с имитацией удара ногой. Имитация защиты манёвром: уклоны, нырки, с шагом влево - вправо (сайт-стэп). Эстафеты с элементами старта.

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30, 60 м. Без мяча и с мячом. Ускорения под уклон 3-5°. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 м. (15-20 м. с максимальной скоростью, 10-15 м. медленно и т.д.). То же с ведением мяча.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.д.).

Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или ином направлении и т.д. Челночный бег: 2x10 м., 3x10 м., 4x5 м., 4x10 м., 2x15 м. и т.д. Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно - спиной и т.д.

внимания. Положение головы. Выдерживание «рамки» предплечьями. Передвижение приставным шагом: вперёд - назад; вправо - влево; поворот налево - поворот направо; левая стойка - правая стойка; «челночное» движение. В положении "стоя на месте": движения в свободном перемещении на квадрате 2 x 2 м («порхание»). Упражнения в парах: изучение дистанции, перемещения в боевой стойке относительно друг друга по заданию, сохраняя заданную дистанцию, «пятнашки».

Базовая техника ударов руками (атака). Ознакомление с техникой ударов руками. Удары во фронтальной стойке: прямой удар, удар снизу, боковой удар (в голову, туловище). Удары в боевой стойке без партнёра: прямой удар, удар снизу, боковой удар (в голову, в туловище). Удары в шаге вперёд - назад: прямой удар, удар снизу, боковой удар (в голову, в туловище). Удары руками в сочетании: с ударом ногой, с защитными действиями. Удары в парах: в строю по команде, в строю по заданию, в форме условных боёв, в форме вольных боёв по заданию и произвольно, бой с «тенью».

Базовая техника ударов ногами (атака). Ознакомление с техникой ударов ногами. Упражнения на растяжку в статике и динамике. Траектория движения ноги (прямой, боковой, задней, в сторону) по этапам и в целом. Одиночный удар на месте медленно, со взрывом. Одиночные удары ногой в движении. Комбинация ударов в движении «дорожка». Удар ногой в сочетании с ударом рукой. Удары ногами в парах: в строю, в форме условных боёв, «дорожка», бой с «тенью», вольные бои.

Базовая техника защиты от ударов рук, ног. Значение техники защиты от ударов рук, ног. Техника защиты в двухшереножном строю; от прямого удара рук (в голову, в туловище) правой, левой, от удара снизу (в голову, в туловище) правой, левой, от ударов сбоку (в голову, в туловище) правой, левой. Техника защиты в строю: от ударов ногой -прямого, бокового, кругового. Техника защиты в строю от комбинированной атаки рука - нога. Техника защиты в условных боях. Защита блокированием, парированием (подставка, накладка), маневрированием, комбинированная защита.

Контратакующие действия Защита в сочетании с контратакой от ударов рук, от ударов ног, от комбинированных атак. Ответная контратака рукой от ударов рук, от ударов ног. Ответная контратака ногой от ударов рук, от ударов ног. Встречная контратака рукой от ударов рук, от ударов ног. Встречная контратака ногой от ударов рук, от ударов ног. Контратака в строю, в условных боях, в вольных боях по заданию, бой с «тенью».

Упражнения на снарядах. Упражнения со скакалкой. Упражнения с «лапами» для рук, для ног. Отработка одиночных ударов на технику. Отработка комбинации ударов. Отработка атакующих действий в сочетании с защитой. Отработка контратакующих действий. Упражнения с боксёрским мешком. Отработка одиночного удара. Отработка комбинации ударов. Вольный бой с мешком. Упражнение с «подушкой». Отработка одиночного акцентированного удара.

**Тактическая подготовка.** Фактические основы боя. Упражнения для развития умения маневрировать, для привития чувства дистанции. Выполнение заданий по звуковому и визуальному сигналу. Тактика ведения боя в нападении. Тактика в ходе отступления. Тактика встречного боя. Тактика ведения боя на «затухающей» атаке противника. Тактика ведения боя на смещении. Тактика ведения боя на возврате. Тактика ведения боя против нескольких противников. Тактика ближнего боя и выход из него. Распределение внимания. Спонтанность действия (реакция на действие).

Условный бой. Атакующие и защитные действия от ударов рук и ног в условном бою. Атакующие и контратакующие действия от ударов рук и ног в условном бою (ответные, встречные).

Вольный бой. Вольный бой по определенному заданию: работа левой рукой; работа левой стороной; один работает руками, другой - ногами; акцент на подсечку; акцент на встречу; «стоп» левой ногой; ближний бой; выход из боя. Вольный бой со сменой партнера. Вольный бой произвольно.

### **Раздел 5. Учебные и тренировочные спарринги.**

Совершенствование технико-тактического мастерства в спаррингах со спортсменами, значительно отличающимися по характеру, стилю и способу ведения поединка. Проигрывание плана поединка с будущими соперниками. Установка перед спаррингами и разбор проведенных спаррингов

Значение предстоящего спарринга и особенности спарринг партнера.

Сведения о сопернике: тактика боевых действий. Тактический план предстоящего спарринга. Задания на совершенствование тактикотехнического арсенала. Возможные изменения тактического плана в процессе соревнований.

Руководящая роль тренера в процессе спаррингов. Использование минутного перерыва между раундами для отдыха и исправления допущенных ошибок в ходе поединка.

Разбор прошедшего поединка. Анализ двигательных действий, отдельных технических элементов и тактических ходов. Положительные и отрицательные моменты в ходе поединка, связанных с выполнением задания. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление моральноволевых качеств.

### **Раздел 6. Психологическая подготовка.**

Самоконтроль нервно-эмоционального напряжения, работоспособности и состояния нервно мышечного аппарата. Психофизиологический смысл формируемых состояний, механизмы возникновения тех или иных ощущений.

Обучение спортсменов навыкам произвольной релаксации и мобилизации, анализ ошибок, варианты их устранения с помощью средств саморегуляции. Тренировочные и соревновательные бои с установками тренера на предъявление к обучающемуся повышенных требований к проявлению психологических показателей. Просмотр соревнований, тренировок сильнейших боксеров.

### **11. Контрольные нормативы (4 часа).**

Нормативы по разделу «Комплексное единоборство» сдаются согласно возрастным категориям по нормативам ВФСК ГТО (Приложение).

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график 1 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов			Тема занятия	Форма контроля
				Теория	Практика	Всего		
							<b>Уставы ВС</b>	
1-2	Сентябрь	4	УТЗ	1	1	2	Введение в программу. Инструктаж по технике безопасности. Начальники и подчиненные, старшие и младшие, их права и обязанности. Правила воинской вежливости и поведения военнослужащих.	Беседа
3-4	Сентябрь	6	УТЗ	1	1	2	Порядок отдачи и выполнения приказаний. Обращения к начальникам и старшим. Воинское приветствие.	Беседа
5	Сентябрь	8	УТЗ	1		1	Воинские звания и знаки различия. Суточный наряд, порядок назначения, состав и вооружение. Обязанности дежурного и дневального по роте. Оборудование и оснащение поста.	Беседа
							<b>Дни воинской славы России</b>	
6	Сентябрь	8	Лекция	1		1	День победы русских воинов в Бородинской битве.	Беседа
							<b>Уставы ВС</b>	
7	Сентябрь	9	УТЗ		1	1	Действия очередного дневального при прибытии в роту прямых начальников и военнослужащих не своей роты в случае тревоги и пожара. Обязанности дневального свободной смены.	Беседа
							<b>Дни воинской славы России</b>	
8	Сентябрь	9	Лекция	1		1	День победы русских моряков у мыса Гендра.	Беседа
							<b>Уставы ВС</b>	
9	Сентябрь	11	УТЗ		1	1	Особенности внутренней службы при расположении подразделений на полигонах (в лагерях).	Беседа
							<b>Комплексное единоборство</b>	
10	Сентябрь	11	УТЗ	1		1	Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях и правила поведения в спортивном зале. Развитие комплексных единоборств в России. Значение и место комплексных единоборств в российской системе физического воспитания.	Беседа
							<b>Комплексное единоборство.</b>	

11-12	Сентябрь	13	УТЗ		2	2	Упражнения на координацию на месте. Акробатические упражнения	Выполнение упражнений
13-14	Сентябрь	15	УТЗ		2	2	Упражнения без отягощения. Упражнения со скакалкой, на снарядах.	Выполнение упражнений
15-16	Сентябрь	16	УТЗ		2	2	Упражнения с набивными мячами. Работа со снарядами.	Выполнение упражнений
17	Сентябрь	18	УТЗ		1	1	Приемы самостраховки	Выполнение упражнений
							<b>Дни воинской славы России</b>	
18	Сентябрь	18	Лекция	1		1	День победы русских воинов в Куликовской Битве.	Беседа
							<b>Комплексное единоборство.</b>	
19-20	Сентябрь	20	УТЗ		2	2	Удары по лапам, мешку. Изучение положений стойки. Боевая стойка. Повороты в стойке.	Выполнение упражнений
21-22	Сентябрь	22	УТЗ		2	2	Упражнения на укрепление мышечного корсета. Упражнения на координацию на месте. Акробатические упражнения.	Выполнение упражнений
23-24	Сентябрь	23	УТЗ		2	2	Упражнения без отягощения. Упражнения со скакалкой, на снарядах.	Выполнение упражнений
25-26	Сентябрь	25	УТЗ		2	2	Упражнения с набивными мячами. Упражнения для развития ловкости, быстроты.	Выполнение упражнений
27-28	Сентябрь	27	УТЗ	1	1	2	Упражнения для развития силы, выносливости и скорости. Краткие сведения из анатомии и физиологии человека, влияние физических упражнений на организм.	Выполнение упражнений
29-30	Сентябрь	29	УТЗ		2	2	Упражнения без отягощения. Упражнения на координацию на месте. Акробатические упражнения.	Выполнение упражнений
31-32	Сентябрь	30	УТЗ		2	2	Упражнения на координацию движений. Кувырки вперед, назад. Упражнения для развития ловкости, быстроты.	Выполнение упражнений
33-34	Октябрь	2	УТЗ		2	2	Упражнения для развития силы, выносливости и скорости. Упражнения на координацию движений. Кувырки вперед, назад.	Выполнение упражнений
35-36	Октябрь	4	УТЗ		2	2	Обучение способу страховки. кувырки со страховкой. Упражнения для развития силы, выносливости и скорости.	Выполнение упражнений

37-38	Октябрь	6	УТЗ		2	2	Обучение держать правильную бойцовскую стойку. Обучение правильного передвижения в бойцовской стойке. Упражнения на координацию движений. Кувырки вперед, назад.	Беседа
39-40	Октябрь	7	УТЗ	2		2	История возникновения развития единоборств в России, Европе, мире.	Выполнение упражнений
41-42	Октябрь	9	УТЗ		2	2	ОРУ на укрепление мышечного корсета. ОРУ на гибкость. Акробатические упражнения.	Выполнение упражнений
43-44	Октябрь	11	УТЗ		2	2	Упражнения со скакалкой, на снарядах. Упражнения без отягощения	Выполнение упражнений
45-46	Октябрь	13	УТЗ		2	2	Упражнения на координацию на месте. Упражнения на координацию в движении.	Выполнение упражнений
47-48	Октябрь	14	УТЗ		2	2	Упражнения без отягощения. Психологическая подготовка.	Выполнение упражнений
49-50	Октябрь	16	УТЗ		2	2	Упражнения для развития ловкости, быстроты. Упражнения для развития силы, выносливости и скорости.	Выполнение упражнений
51-52	Октябрь	18	УТЗ		2	2	Упражнения для развития ловкости, быстроты.	Выполнение упражнений
53-54	Октябрь	20	УТЗ		2	2	Обучение держать правильную бойцовскую стойку. Обучение правильного передвижения в бойцовской стойке.	Выполнение упражнений
55	Октябрь	21	УТЗ		1	1	Удержание соперника в партере сбоку. Удержание соперника со стороны головы.	Выполнение упражнений
							<b>Дни воинской славы</b>	
56	Октябрь	21	Лекция	1		1	День освобождения Москвы народным ополчением под руководством Кузьмы Минина и Д.И. Пожарского.	Беседа
							<b>Комплексное единоборство</b>	
57-58	Октябрь	23	УТЗ		2	2	Метод похлопывания по ковру. Метод похлопывания по сопернику. Обучение держать правильную бойцовскую стойку. Обучение правильного передвижения в бойцовской стойке.	Выполнение упражнений
59-60	Октябрь	25	УТЗ		2	2	Учебно-тренировочные схватки.	Спарринг

61-62	Октябрь	27	УТЗ		2	2	ОРУ на укрепление мышечного корсета. ОРУ на гибкость. Акробатические упражнения.	Выполнение упражнений
63-64	Октябрь	28	УТЗ		2	2	Упражнения без отягощения. Упражнения со скакалкой, на снарядах.	Выполнение упражнений
65-66	Октябрь	30	УТЗ		2	2	Упражнения на координацию на месте. Упражнения на координацию в движении. Кувырки вперед, назад. Упражнения без отягощения.	Выполнение упражнений
67-68	Ноябрь	1	УТЗ		2	2	Упражнения для развития ловкости, быстроты. Упражнения для развития силы, выносливости и скорости.	Выполнение упражнений
69-70	Ноябрь	3	УТЗ		2	2	Упражнения на координацию движений. Кувырки вперед, назад. Упражнения для развития ловкости, быстроты.	Выполнение упражнений
71-72	Ноябрь	6	УТЗ		2	2	Упражнения на координацию движений. Кувырки вперед, назад. Упражнения для развития силы, выносливости и скорости.	Выполнение упражнений
73-74	Ноябрь	8	УТЗ		2	2	Упражнения для развития ловкости, быстроты. Обучение держать правильную бойцовскую стойку. Обучение правильного передвижения в бойцовой стойке.	Выполнение упражнений
75-76	Ноябрь	10	УТЗ		2	2	Удержание соперника в партере сбоку. Удержание соперника с позиции верхом. Метод похлопывания по ковру. Метод похлопывания по сопернику.	Выполнение упражнений
77-78	Ноябрь	11	УТЗ		2	2	Упражнения на координацию на месте. Упражнения на координацию в движении. Психологическая подготовка.	Выполнение упражнений
79-80	Ноябрь	13	УТЗ		2	2	Учебно-тренировочные схватки.	Спарринги
							<b>Дни воинской славы России</b>	
81-82	Ноябрь	15	Лекция	2		2	День победы русских в Синопском сражении. День начала контрнаступления Советских войск в битве под Москвой.	Беседа
							<b>Комплексное единоборство</b>	

109-110	Декабрь	11	УТЗ		2	2	Упражнения для развития силы, выносливости и скорости. Упражнения для развития ловкости, быстроты.	Выполнение упражнений
111-112	Декабрь	13	УТЗ		2	2	Обучение держать правильную бойцовскую стойку. Обучение правильного передвижения в бойцовой стойке. Удержание соперника в партере сбоку. Удержание соперника с позиции верхом.	Выполнение упражнений
113-114	Декабрь	15	УТЗ		2	2	Упражнения для развития ловкости, быстроты. Упражнения на координацию движений. Кувырки вперед, назад.	Выполнение упражнений
115-116	Декабрь	16	УТЗ		2	2	Метод похлопывания по ковру. Метод похлопывания по сопернику. Психологическая подготовка	Выполнение упражнений
117-118	Декабрь	18	УТЗ		2	2	Учебно-тренировочные схватки.	Выполнение упражнений
119-120	Декабрь	20	УТЗ		2	2	ОРУ на укрепление мышечного корсета. Подвижные игры.	Выполнение упражнений
							<b>Дни воинской славы</b>	
121	Декабрь	22	Лекция	1		1	День снятия блокады г. Ленинграда.	Беседа
							<b>Комплексное единоборство</b>	
122	Декабрь	22	УТЗ		1	1	Упражнения со скакалкой, на снарядах. Упражнения на координацию на месте.	Выполнение упражнений
123-124	Декабрь	23	УТЗ		2	2	Упражнения на координацию на месте. Упражнения на координацию в движении. Упражнения без отягощения. Упражнения на гибкость.	Выполнение упражнений
							<b>Дни воинской славы</b>	
125	Декабрь	25	Лекция	1		1	День победы Советской армии под Сталинградом.	Беседа
							<b>Комплексное единоборство</b>	
126	Декабрь	25	УТЗ		1	1	Упражнения для развития ловкости, быстроты.	Выполнение упражнений
							<b>Военная история.</b>	
127-128	Декабрь	27	УТЗ		2	2	Советская армия в годы Великой Отечественной войны.	Беседа
129-130	Декабрь	29	УТЗ		2	2	Характеристика РККА накануне Великой Отечественной войны. Вооруженные силы фашисткой Германии, сравнительная характеристика.	Беседа



131-132	Январь	10	УТЗ		2	2	Начало войны приграничные сражения, боевые действия летом-осенью 1941года.	Беседа
133-134	Январь	12	УТЗ	1	1	2	Оборона Москвы.	Беседа
135-136	Январь	13	УТЗ	1	1	2	Партизанское движение и советский тыл в годы Великой Отечественной войны.	Беседа
137-138	Январь	15	УТЗ	1	1	2	Коренной перелом в войне: Сталинградская, курская битвы, форсирование Днепра и их значение.	Беседа
139-140	Январь	17	УТЗ		2	2	Наступательные операции Советской армии 1944-1945гг.	Беседа
							<b>Комплексное единоборство</b>	
141	Январь	19	УТЗ		1	1	Подвижные игры.	Выполнение упражнений
							<b>Дни воинской славы</b>	
142	Январь	19	Лекция	1		1	День Защитника Отечества.	Беседа
							<b>Военная история</b>	
143-144	Январь	20	УТЗ	1	1	2	Окончание Великой Отечественной войны и боевые действия на Дальнем востоке.	Беседа
145-146	Январь	22	УТЗ	1	1	2	Полководческое искусство во времена Великой Отечественной войны. Советские военачальники Г.К. Жуков, И.С. Конев, К.К. Рокоссовский и другие.	Беседа
147-148	Январь	24	УТЗ	1	1	2	Полководческое искусство во времена Великой Отечественной войны. Советские военачальники Г.К. Жуков, И.С. Конев, К.К. Рокоссовский и другие.	Беседа
149-150	Январь	26	УТЗ	1	1	2	Полководческое искусство во времена Великой Отечественной войны. Советские военачальники Г.К. Жуков, И.С. Конев, К.К. Рокоссовский и другие.	Беседа
151-152	Январь	27	УТЗ	1	1	2	Полководческое искусство во времена Великой Отечественной войны. Советские военачальники Г.К. Жуков, И.С. Конев, К.К. Рокоссовский и другие.	Беседа
153-154	Январь	29	УТЗ	1	1	2	Советская армия во второй половине XX века. Структура Советской армии.	Беседа
155-156	Январь	31	УТЗ	1	1	2	Участие в локальных конфликтах в Венгрии в 1956г. Чехословакии. в странах Африки. во Вьетнаме, Афганистане и др.	Беседа

157-158	Февраль	2	УТЗ		2	2	Миротворческая деятельность российских вооруженных сил.	Беседа
							<b>Огневая подготовка</b>	
159-160	Февраль	3	УТЗ	1	1	2	История развития стрелкового отечественного оружия. Требование безопасности при обращении с оружием и боеприпасами.	Выполнение упражнений
161-162	Февраль	5	УТЗ		2	2	Овладение техникой стрельбы из пневматической винтовки.	Выполнение упражнений
163-164	Февраль	7	УТЗ	1	1	2	Стрелковое оружие отделения, взвода: Назначение, боевые свойства.	Выполнение упражнений
165-166	Февраль	9	УТЗ	1	1	2	Теория стрельбы. Сведения из внутренней баллистики.	Беседа
167-168	Февраль	10	УТЗ	1	1	2	Сведения из внешней баллистики.	Беседа
169-170	Февраль	12	УТЗ	1	1	2	Основные характеристики автомата АК-74М.	Выполнение упражнений
171-172	Февраль	14	УТЗ	1	1	2	Подготовка автомата АК-74 к стрельбе.	Выполнение упражнений
173-174	Февраль	16	УТЗ		2	2	Неполная разборка и сборка после неполной разборки автомата АКА-74М.	Выполнение упражнений
175-176	Февраль	17	УТЗ		2	2	Неполная разборка и сборка после неполной разборки автомата АКА-74М.	Выполнение упражнений
177-178	Февраль	19	УТЗ		2	2	Неполная разборка и сборка после неполной разборки автомата АКА-74М.	Выполнение упражнений
179-180	Февраль	21	УТЗ		2	2	Неполная разборка и сборка после неполной разборки автомата АКА-74М.	Выполнение упражнений
181-182	Февраль	24	УТЗ		2	2	Неполная разборка и сборка после неполной разборки автомата АКА-74М.	Выполнение упражнений
							<b>Стрелковая подготовка</b>	
183-184	Февраль	26	УТЗ	1	1	2	Строи и их элементы. Обязанности солдата перед построением и в строю. Предварительная и исполнительная команда. Ответ на приветствие на месте.	Выполнение упражнений
185-186	Февраль	28	УТЗ	1	1	2	Стрелковая стойка. Выполнение команд "Становись", "Смирно", "Вольно", "Заправиться", "Отставить".	Выполнение упражнений

							Повороты на месте. Перестроение из одной шеренги в две и обратно. Движение походным шагом.	
187-190	Март	2,3	УТЗ		4	4	Движение строевым шагом	Выполнение упражнений
191-192	Март	5	УТЗ	2		2	Отдание воинского приветствия на месте и в движении. Выход из строя, подход к начальнику и отход от него.	Выполнение упражнений
193-194	Март	7	УТЗ		2	2	Строи отделения, взвода, роты в пешем порядке.	Выполнение упражнений
195-197	Март	10,12	УТЗ		3	3	Движение строевым шагом	Выполнение упражнений
							<b>Дни воинской славы</b>	
198	Март	12	Лекция	1		1	День победы советского народа в Великой Отечественной войне.	Беседа
							<b>Строевая подготовка</b>	
199-202	Март	14,16	УТЗ		4	4	Движение строевым шагом	Выполнение упражнений
							<b>Комплексное единоборство</b>	
203-206	Март	17,19	УТЗ		4	4	Упражнения для развития силы, выносливости и скорости. Упражнения для развития ловкости, быстроты.	Выполнение упражнений
207-208	Март	21	УТЗ		2	2	Обучение держать правильную бойцовскую стойку. Обучение правильного передвижения в бойцовской стойке. Упражнения для развития ловкости, быстроты.	Выполнение упражнений
209-210	Март	23	УТЗ		2	2	Упражнения на координацию движений. Кувырки вперед, назад. Метод похлопывания по коврику. Метод похлопывания по сопернику.	Выполнение упражнений
211-212	Март	24	УТЗ		2	2	Учебно-тренировочные схватки.	Выполнение упражнений
213-214	Март	26	УТЗ		2	2	Гигиенические знания и навыки. Закаливание организма. Упражнения без отягощения	Выполнение упражнений
215-216	Март	28	УТЗ		2	2	Упражнения на гибкость. Упражнения со скакалкой, на снарядах. Упражнения на координацию на месте.	Выполнение упражнений
							<b>Строевая подготовка</b>	

217	Март	30	УТЗ		1	1	Движение строевым шагом	Выполнение упражнений
							<b>Тактическая подготовка</b>	
218	Март	30	УТЗ		1	1	Современный общевойсковой бой и его характеристики, цель и виды боя. Средства поражения, их условные тактические обозначения. Условия, обеспечивающие успешное выполнение боевых задач.	Выполнение упражнений
219-220	Март	31	УТЗ	1	1	2	Боевой и походный порядок отделения. Обязанности солдата в бою.	Выполнение упражнений
221-222	Апрель	2	УТЗ	1	1	2	Вооружение и военная техника мотострелковых подразделений ВС РФ.	Выполнение упражнений
223-226	Апрель	4,6	УТЗ		4	4	Действия солдата в бою. Способы передвижения солдата в бою. В пешем порядке, перебежками, попластунски.	Выполнение упражнений
227-230	Апрель	7,9	УТЗ		4	4	Тактико-специальная подготовка. Постановка боевой задачи. На ящике с макетом местности детальная разработка плана.	Выполнение упражнений
231-236	Апрель	11,13,14	УТЗ	2	4	6	Подготовка вооружения и снаряжения. Марш-бросок на 3 км с движением по азимуту или карте. Разведка наблюдением объекта. Оборудование дневки, устройство и маскировка укрытий. Выполнение элементов выживания: добывание и очистка воды; добывание огня; поиск и приготовление пищи и т.п., преодоление препятствий (преград).	Выполнение упражнений
237	Апрель	16	УТЗ		1	1	Оказание I-ой помощи пострадавшему.	Выполнение упражнений
							<b>Комплексное единоборство</b>	
238	Апрель	16	УТЗ		1	1	Упражнения для развития ловкости, быстроты. Упражнения для развития силы, выносливости и скорости.	Выполнение упражнений
239-240	Апрель	18	УТЗ		2	2	Сдача контрольных нормативов.	Сдача нормативов
							<b>Военная топография</b>	
241-244	Апрель	20,21	УТЗ	1	3	4	Местность как элемент боевой обстановки. Местность и ее значение в бою. Тактические свойства местности.	Выполнение упражнений

245-252	Апрель	23,25,27,28	УТЗ	1	7	8	Ориентирование на местности без карты. Сущность и способы ориентирования на местности. Определение сторон горизонта различными способами. Выбор ориентиров. Компас и приемы работы с ним.	Выполнение упражнений
253-262	Апрель, май	30,5,7,11,12	УТЗ	2	8	10	Движение по азимутам. Магнитный азимут. Определение и выдерживание направлений на местности. Подготовка данных для движения по азимутам. Порядок движения, обход препятствий и точность движения по азимуту.	Выполнение упражнений
							<b>Выживание в экстремальных ситуациях</b>	
263-264	Май	14	УТЗ	1	1	2	Введение в курс “Выживание в экстремальных условиях природы”. Обеспечение водой. Добыча и очистка и перегонка воды. Опасности, связанные с употреблением не пригодной для питья воды.	Беседа
265-266	Май	16	УТЗ	1	1	2	Обеспечение огнем. Типы костров. Способы получения огня при отсутствии спичек. Оборудование укрытий от непогоды при кратковременном, долгосрочном пребывании в различное время года.	Беседа
267-268	Май	18	УТЗ	1	1	2	Обеспечение продуктами питания. Растительная пища. Пища животного происхождения. охота, рыбная ловля. нетрадиционная пища. Приготовление пищи. Способы приготовления продуктов питания. Гигиена питания.	Беседа
269-272	Май	19,21	УТЗ	1	3	4	Сигналы бедствия. Способы подачи сигналов бедствия. Их разновидности.	Выполнение упражнений
273-274	Май	23	УТЗ	1	1	2	Узлы – основные. страховочные. Узлы при переправе для страховки.	
275-276	Май	25	УТЗ	1	1	2	Гигиена в полевых условиях. Содержания тела в чистоте. Гигиена одежды и обуви.	Беседа
277-278	Май	26	УТЗ		2	2	Признаки, указывающие на изменение погоды. Признаки устойчивой ясной погоды. перемены ясной погоды на пасмурную, устойчивой ненастной погоды, перемены ненастной погоды к ясной.	Беседа
							<b>Военно-медицинская подготовка</b>	
279-280	Май	28	УТЗ	0,5	1,5	2	Понятие о ране. классификация ран и их осложнения.	Беседа

281-282	Май	30	УТЗ	0,5	1,5	2	Правила наложения стерильных повязок на голову и грудь.	Беседа
283-284	Июнь	1	УТЗ	0,5	1,5	2	Правила наложения стерильных повязок на живот и верхние конечности.	Беседа
285-286	Июнь	2	УТЗ	0,5	1,5	2	Правила наложения стерильных повязок на промежность и нижние конечности.	Беседа
287-288	Июнь	4	УТЗ		2	2	Первая медицинская помощь при кровотечениях. Понятие о синдроме длительного сдавливания. Повреждение внутренних органов	Беседа
							<b>Дни воинской славы</b>	
289-290	Июнь	6	Лекция	2		2	День победы русских воинов на Чудском озере. День победы русских воинов в Полтавской битве.	Беседа
291-292	Июнь	8	Лекция	2		2	День первой победы русских моряков у м. Гангут. День победы Советской армии в Курской битве.	Беседа
							<b>Комплексное единоборство</b>	
293-294	Июнь	9	Лекция	2		2	Безопасность детей на занятиях спортом.	Беседа
295-296	Июнь	11	УТЗ	1	1	2	Травмы и их профилактика. Подвижные игры.	Выполнение упражнений
<b>Итого</b>				<b>63</b>	<b>233</b>	<b>296</b>		

## **2.2. Условия реализации программы**

### **Материально-техническое оснащение**

Для работы по программе необходимо:

- спортивный зал со специальным мягким ковровым покрытием с разметкой (татами);
- кимоно для рукопашного боя;
- амуниция для рукопашного боя (шлем тренировочный, шлем с маской, перчатки снарядовые, перчатки бойцовые, защитное снаряжение);
- мешки и груши для отработки ударов.
- макеты: автомат Калашникова, ручные осколочные гранаты;

### **Кадровое обеспечение:**

Занятия проводит педагог дополнительного образования, отвечающий всем требованиям квалификационной характеристики для соответствующей должности педагогического работника.

### **2.3. Формы аттестации**

В течение учебного года педагог организует и проводит контроль знаний, умений и навыков у обучающихся секции.

Промежуточный контроль осуществляется в форме соревнований внутри секции.

Итоговый контроль - это выполнение контрольно-переводных нормативов.

Кроме того, педагог в течение года проводит комплексный контроль за физическим развитием, состоянием здоровья обучающихся и освоением ими программного материала.

Комплексный контроль включает:

- педагогические наблюдения за поведением воспитанников в коллективе, во время занятий, соревнований;
- определение уровня теоретических знаний в ходе бесед, занятий по тактике и в процессе выполнения специальных заданий;
- метод экспертных оценок - определение уровня подготовленности ребят на данном этапе соревнований и тренировок;
- исследование психомоторных функций - определение и анализ наиболее важных показателей, характеризующих быстроту и точность движений.

### **2.4. Методические материалы**

Для повышения интереса занимающихся к занятиям строевой подготовкой и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения занятий.

В военно-патриотическом воспитании учащихся используются методы объяснения, показа, и личный пример, также упражнения и тренировки. Личный пример военного руководителя в сочетании с высокой методической подготовкой,

постоянная требовательность к учащимся в точном выполнении строевых приёмов – вот путь успешной подготовке. Личный показ военным руководителем строевых приёмов служит для учащихся источником знаний, образцом для подражания.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов.

Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

-метод выполнения упражнений;

-игровой;

соревновательный.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

-в целом;

-по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки.

Учебно-тренировочный процесс должен проводиться с учетом важнейших педагогических закономерностей, на основе общих дидактических принципов (научность обучения, связь теории с практикой, воспитывающее обучение, сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность и последовательность, прочность и индивидуальный подход к занимающимся при работе в коллективе).

Обучение происходит систематически, по определенному плану, что позволяет постепенно дозировать нагрузку, увеличивая ее, в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка и его физического развития.

Целесообразной является частая смена упражнений при многократном повторении одного и того же упражнения. Обязательным фрагментом каждого занятия являются разминочные, общеукрепляющие упражнения и упражнения, направленные на развитие гибкости.

В зависимости от конкретных задач на занятиях используются фронтальный способ организации занятий, при котором все обучающиеся выполняют одновременно одинаковые движения, и индивидуальный, когда выполняется одно движение в порядке очередности. В процессе занятий необходимо добиваться осознанного отношения детей к выполнению упражнений.



## 2.5. Список литературы

1. «Военно-спортивные игры». Волгоград: Учитель, 2009 г.
2. Воронова Е. В. «Воспитать патриота». Ростов н/Д: феникс, 2008 г.
3. «Движение юных патриотов России: прошлое, настоящее, будущее» - Пермь, 2002.
4. Инструкция об организации обучения граждан Российской Федерации начальным знаниям в области обороны и их подготовки по основам военной службы.
5. Микрюков В. Ю. «Военно-патриотическое воспитание в школе». Москва. «Вако», 2009 г.
6. Михайлов Б. Б. Вопросы техники пулевой стрельбы. - М.: ДОСААФ, 1987.
7. Наставление по стрелковому делу. - М.:Воениздат, 1987.
8. Купчинов Р. И. Физическое воспитание,-Минск: Тетра Системс, 2006.
9. Качурин А. И. Бокс в системе физической культуры: учебное пособие. - М.: Физкультура и спорт, 2006.
10. Филимонов В. И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования,- М.: Инсан, 2001.
11. Филимонов В. И. Теория и методика спорта,- М.: Инсан, 2006.

**Контрольные нормативы по ОФП**  
возрастная группа от 6 до 8 лет

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2.	Смешанное передвижение на 1 км (мин, с)	7.10	6.40	5.20	7.35	7.05	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	9	15	4	6	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	10	17	4	6	11
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	21	24	35	18	21	30
8.	Плавание 25 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее-Комплекс)<***>		6	6	7	6	6	7

**Возрастная группа от 9 до 10 лет**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 30 м (с)	6,2	6,0	5,4	6,4	6,2	5,6
	или бег на 60 м (с)	11,9	11,5	10,4	12,4	12,0	10,8
2.	Бег на 1 км (мин, с)	6.10	5.50	4.50	6.30	6.20	5.10
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	9	12	20	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Челночный бег 3 x 10 м (с)	9,6	9,3	8,5	9,9	9,5	8,7
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	210	225	285	190	200	250
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	120	130	150
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	19	22	27	13	15	18
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	27	32	42	24	27	36
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса <***>		7	7	8	7	7	8

**Возрастная группа от 11 до 12 лет**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой Знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 30 м (с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
2.	Бег на 1,5 км (мин, с)	8.20	8.05	6.50	8.55	8.29	7.14
	или бег на 2 км (мин, с)	11.10	10.20	9.20	13.00	12.10	10.40
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см (количество раз)	11	15	23	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	13	18	28	7	9	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	280	335	230	240	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	26	33	16	18	22
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	36	46	28	30	40
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса<*****>		7	7	8	7	7	8

**Возрастная группа от 13 до 15 лет**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 30 м (с)	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
	или бег на 60 м (с)	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	10.00	9.40	8.10	12.10	11.40	10.00
	или бег на 3 км (мин, с)	15.20	14.50	13.00	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	12	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	13	17	24	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	24	36	8	10	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Челночный бег 3х10 м (с)	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	39	49	31	34	43
8.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	34	40	19	21	27
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса<*****>		7	8	9	7	8	9

**Возрастная группа от 16 до 17 лет**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	или бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2.	Бег на 2 км (мин, с)	-	-	-	12.00	11.20	9.50
	Бег на 3 км (мин, с)	15.00	14.30	12.40	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	18	33	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	27	31	42	9	11	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Челночный бег 3х10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	36	40	50	33	36	44
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	29	35	-	-	-
	весом 500 г (м)	-	-	-	13	16	20
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса <*****>		7	8	9	7	8	9