

Принято на педагогическом
совете КСВУ
Протокол № 1
от 26 августа 2014г.



Утверждаю
Начальник КСВУ
В.Миронченко
_____ 20__ г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО КАЗЁННОГО
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«КАЗАНСКОЕ СУВОРОВСКОЕ ВОЕННОЕ УЧИЛИЩЕ
МИНИСТЕРСТВА ОБОРОНЫ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

г. Казань
2014 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Содержание программ модулей	3
2.1. Борьба «Самбо»	3
2.2. «Пулевая стрельба»	9
2.3. «Спортивное ориентирование»	19
2.4. «Плавание»	22
2.5. «Футбол и мини футбол»	28
2.6. «Юный защитник Отечества»	33
2.7. «Юный стрелок»	37
2.8. «Пейнтбол»	41
3. Система оценивания знаний	46

Пояснительная записка

Физкультурно-спортивная направленность включает в себя оборонно-спортивное и гражданско - патриотическое направления. Основной целью программ физкультурно-спортивной направленности является укрепление здоровья суворовцев, содействие разностороннему, гармоничному развитию личности, воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности. Гражданско-патриотическое направление нацелено на воспитание у обучающихся чувства патриотизма; на формирование личности, как Гражданина Российской Федерации; на формирование у обучающихся высоких нравственных, морально-психологических качеств, составляющих основу их патриотизма и гражданственности, чувства долга и ответственности за судьбу Отечества. Гражданско-патриотическое направление призвано формировать и развивать личность, обладающую качествами гражданина-патриота, способную успешно выполнять гражданские обязанности в мирное и военное время. Воспитание патриотизма выступает неотъемлемой частью всей деятельности по подготовке гражданина к выполнению социальных и государственных функций.

Всего в блоке физкультурно-спортивной направленности представлено 8 модулей.

Физкультурно-спортивная направленность представлена в дополнительном образовании следующими образовательными программами: «Плавание» для суворовцев 5-6 классов, «Футбол» для суворовцев 5-11-х классов, «Спортивное ориентирование» для суворовцев 9-11-х классов, «Пулевая стрельба» для суворовцев 8-11-х классов и «Самбо» - для суворовцев 5-11-х классов, «Юный стрелок» для суворовцев 5-8 и 10 классов, «Юный защитник Отечества» для суворовцев 5-6 классов и пейнтбольный клуб для 10-11 классов.

2. Содержание программ модулей

2.1.БОРЬБА «САМБО»

Пояснительная записка

Направленность дополнительной образовательной программы	Дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности
Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность дополнительной образовательной программы	Борьба самбо – это вид единоборства, основанный на самозащите без оружия. Вид спортивной борьбы. Программа обучения самбо реализует основные принципы развития физической культуры и спорта, а также патриотического воспитания, заявленные в документах федерального и регионального уровня, в т.ч.: Закон РФ «Об образовании» от 10.07.1992 N 3266-1;

	Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в РФ на 2006–2015 годы»; Государственная программа "Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2006 - 2010 годы".
Цель и задачи дополнительной образовательной программы	<p>Цель программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> – содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья занимающихся; – обучение технике и тактике борьбы самбо. <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> -изучить содержание, цели и задачи борьбы самбо в системе спортивных дисциплин; -освоить технику борьбы самбо; -познакомить с практическим и теоретическим материалом в области самбо; - подготовить квалифицированных юных спортсменов.
Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих	Программа по самбо подготовлена на основе Примерной программы спортивной подготовки самбо ДЮСШ, СДЮШОР. В преподавания самбо используется учебно-методическая литература под авторством МС по самбо Чумакова Евгения Михайловича, который является ведущим специалистом в теории и методике борьбы самбо в нашей стране.
Логические связи данного предмета с остальными предметами учебного плана	Содержание программы связано с программой учебного предмета «физическая культура»
Возраст детей	10-17 лет
Сроки реализации программы	Срок реализации программы – 7 лет.
Этапы реализации дополнительной образовательной программы	Спортивно-оздоровительный этап (1 год). Задача первого этапа — привлечение как можно большего числа наиболее способных детей для углубленного изучения вида спорта. На этот этап зачисляются воспитанники, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно - оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники по виду спорта.

	<p>Этап начальной подготовки (2,3,4 год). Задача второго этапа — тщательные наблюдения за успешностью обучения детей. На этом тапе осуществляется работа, направленная физическую подготовку по виду спорта и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно- тренировочный этап подготовки.</p> <p>Учебно-тренировочный этап (5,6,7 год). В ходе учебно- тренировочного этапа происходит развитие у воспитанников специальных физических качеств согласно вида спорта и таких важных качеств, как смелость, активность, решительность, самостоятельность, эмоциональная устойчивость, способность к мобилизации усилий, целеустремленность и др. Направлен на развитие и дальнейшее совершенствование специальных для вида спорта физических качеств; дальнейшее совершенствование техники по виду спорта, повышение ее вариативности; происходит отработка тактических комбинаций и связок, освоение повышенных тренировочных нагрузок, достижение спортивных результатов.</p>
<p>Форма занятия</p>	<p>Учебные тренировки. Групповая форма занятий. Группа набирается из учащихся, имеющих склонность к спортивному единоборству и желающих участвовать в тренировочной деятельности по направлению и имеющих допуск к занятиям физической культурой. Допускаются разновозрастные группы, организованные с учетом подготовленности участников.</p>
<p>Режим занятий</p>	<p>7 часов в неделю (по два часа три раза в неделю и один раз 45 минут)</p>
<p>Ожидаемые результаты и способы их проверки</p>	<p>В результате изучения темы обучаемые должны знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -технику самбо; -основные правила соревнования по борьбе самбо; -методику судейства. <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять технические приемы и тактические действия в ходе борьбы; - осуществлять судейство. <p>иметь навык:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использования техники самбо. <p>Основными результатами выполнения программных требований являются:</p>

	<p>-повышение уровня физической подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;</p> <p>-выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;</p> <p>-освоение теоретического раздела программы;</p> <p>-выполнение нормативов ОФП и СФП.</p>
<p>Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы</p>	<p>Соревнования</p> <p>Выполнение контрольных нормативов.</p>

Содержание дополнительной образовательной программы
1 год (спортивно-оздоровительный этап)

Тема №	Тема занятия	Содержание темы занятия (дидактические единицы)
1	Введение в спорт «Борьба самбо»	Презентация спортивной секции «Борьба самбо». Просмотр борьбы самбистов. Проведение спортивных игр с элементом борьбы самбо. Правила техники безопасности на занятиях. Правила обращения с оборудованием.
2	История и развитие борьбы самбо.	Основные моменты возникновения борьбы самбо в мире. Этапы развития и становления борьбы самбо как вида спорта. Дидактические единицы. Зарождение борьбы самбо в России. Самбо и ее лучшие представители — В.С. Ощепков, В.А. Спиридонов, А.А. Харлампиев, Е.М. Чумаков. Развитие самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене. Просмотр видеофильмов по борьбе самбо. Правила поведения во время массовых спортивных и массовых зрелищных мероприятий.
3	Основные правила борьбы самбо	Моральный облик спортсмена. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта. Понятие о волевых качествах спортсмена. Возрастные группы участников соревнований по борьбе. Весовые категории. Костюм участника. Начало и конец схватки. Продолжительность схватки. Оценка приемов и действий в схватке. Запрещенные приемы. Результаты схваток.

		Оборудование залов для занятий борьбой самбо. Ковер для борьбы, его размеры, эксплуатация. Уход за ковром. Спортивная одежда и обувь борца самбиста, уход за ними. Основные правила борьбы самбо, права и обязанности самбистов. История правил борьбы самбо. ОФП. Основы техники и тактики борьбы. Понятие о технике спортивной борьбы. Основные положения борца: стойка, партер. Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие. Передвижения борца. Основные технические действия в борьбе: броски, сваливания, сбивания, переводы - в стойке; перевороты, удержания, дожимания, уходы, болевые приемы - в партере.
4	Страховка и ее разновидности (обучение)	Самостраховка: при падении на спину, при падении на бок, падение вперед с опорой на руки, при падении на бок кувырком вперед через плечо. Падение на бок, на спину, на руки Акробатика, подстраховка, падения на бок, спину, руки подстраховка, падения на бок, спину, руки. Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению элементов борьбы самбо. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в борьбе самбо. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в борьбе. Первая помощь при травмах.
5	Задняя подножка	Бросок захватом отворота и руки, спаданием, под две ноги, вправо-влево.
6	Выхват за две ноги	Бросок с разведением ног, и сведением
7	Выхват за одну ногу	Бросок прямо, по диагонали, за пятку, с приседом.
8	Бросок захватом рукава и разноименной ноги	Бросок прямо, по диагонали, за пятку, с приседом. Вправо - влево
9	Раскрутка	Бросок с различными захватами
10	Бросок через бедро	бросок со стойки. Бросок с падением Бросок захватом пояса спереди. Бросок захватом пояса спереди. бросков изученных ранее Бросок с падением
11	Передняя	Передняя с двухсторонним захватом. Передняя

	подножка	с односторонним захватом. Передняя с колена . Передняя с падением. Передняя в бок . Передняя с верхним захватом . Передняя с прыжка
12	Задняя подножка с захватом одной ноги	Бросок со стойки и с падением
13	Бросок упором колена в живот	Бросок вправо, влево
14	Бросок упором стопы в живот	Бросок упором стопы в живот. Прямо. В бок. С добавлением ноги . Правой и левой ногой
15	Косой самолет	Косой самолет. Бросок вправо, Бросок влево
16	Бросок через спину	Бросок через спину. С колен вправо, влево с односторонним захватом. С колен влево, влево с двухсторонним захватом. Со стойки вправо, влево с односторонним захватом. Со стойки вправо, влево с плечом. Со стойки вправо, влево с двухсторонним захватом.
17	Бросок за два рукава	Бросок за два рукава. Бросок с подхватом по две ноги. Бросок влево с падением. бросок вправо, влево с колена. Бросок с подножкой. Бросок вправо со стойки.
18	Завал	Завал. Бросок вправо, влево
19	Подсечки	Подсечки. Передняя. Боковая. Изнутри
20	Подсад	Подсад. Вправо, влево, с разными захватами
21	Мельница	Мельница. Со стойки вправо. Со стойки влево. С колен вправо. С колена с переходом в стойку. С колен влево
22	Обратная мельница	Обратная мельница. Бросок вправо, влево
23	Обратка	Обратка. С рукавов, вправо. С одним захватом. Со спины, вправо. Со спины влево. С рукавов, влево
24	Боковой переворот	Боковой переворот. С боку вправо. С боку влево. Спереди вправо. Как контрприем. С партера. Спереди влево
25	Подхваты	Подхваты. Под одну вправо. Под одну влево. Под две ноги влево. Под две ноги вправо. Под одну с поясом спереди
26	Зацепы	Зацепы. Изнутри вправо. Изнутри влево. Зацеп-вертушка вправо, влево. Снаружи вправо, влево
27	Кочерга	Кочерга. Бросок вправо, влево. Бросок вправо, влево
28	Коряга	Коряга. Бросок вправо, влево. Бросок вправо,

		влево
29	Обратная спина с колен	Обратная спина с колен. Бросок вправо, влево. Бросок вправо, влево
30	Обвив	Обвив. Бросок вправо, влево. Бросок вправо, влево
31	Бросок через грудь	Бросок через грудь. Бросок вправо, влево. Бросок вправо, влево. С подбивом ногой. Как контрприем
32	Болевые на руки	Болевые на руки. Рычаг, разрыв, защита. Узел, разрыв, защита
33	Болевые на ноги	Болевые на ноги. Ахилл. Канарейка. Обратный рычаг колена.
34	Перевороты	Перевороты. На удержание. На болевой на руку. На болевой на руку.
35	Удержания	Удержания. С боку. Спиной. Со стороны головы. Сверху. Со стороны ног. Поперек
36	Спортивные соревнования	Проведение спортивных соревнований. Первенство группы по борьбе самбо.
37	Сдача контрольных нормативов	Выполнение контрольных нормативов ОФП и СФП

2.2. « ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА»

Пояснительная записка

В программе использовались результаты научных исследований в области теории и методики овладения навыками пулевой стрельбы и результаты обобщения многолетнего опыта тренеров.

Программа подготовки стрелков-спортсменов на разных возрастных этапах направлена на решение следующих задач:

- формирование стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям физической культурой, спортом вообще и пулевой стрельбой в частности;
- укрепление здоровья и закаливания организма занимающихся;
- обеспечение разносторонней физической подготовки стрелков - пулевиков и формирование специальных качеств, определяющих спортивный рост и успехи в соревнованиях: силовой выносливости, статической выносливости, координированности (движений и внутримышечной), ловкости, скоростных способностей, равновесия, произвольного мышечного расслабления;
- усвоение мер безопасности при обращении с оружием и правил поведения в местах проведения стрельб, доведение их выполнения до автоматизма;
- изучение и освоение основных элементов техники выполнения выстрела, соединение их в единое действие, закрепление навыка по выполнению целостного выстрела;
- совершенствование техники и тактики стрельбы в избранном виде оружия, накопление опыта участия в соревнованиях; формирование умения на основе

анализа результатов выступления вносить коррективы в учебно-тренировочный процесс, цель которого – достижение вершин спортивного мастерства;

- совершенствование психических качеств, определяющих успешность овладения техникой и тактикой ведения стрельбы и выступления на соревнованиях;

- воспитание черт характера, необходимых стрелку-спортсмену и соответствующих нормам высокой морали, гражданской и спортивных этик;

- изучение материальной части оружия и приобретение навыков устранения неполадок;

- овладение навыками инструкторской и судейской практик.

Программа рассчитана на детей, начиная с возраста 13 лет. Более раннее занятие пулевой стрельбой нецелесообразно ввиду неспособности ребёнка, младше указанного возраста, справиться с физическими нагрузками выдвигаемыми практикой пулевой стрельбы.

Завершение обучения в секции пулевой стрельбы – или по окончании училища, или по самостоятельному решению обучаемого.

Решение перечисленных задач осуществляется на каждом возрастном этапе обучения и тренировки, исходя из конкретных требований, учитывающих специализацию и квалификацию обучаемых.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих виды подготовок: теоретическую, техническую, физическую, тактическую, морально-волевую и психологическую.

Практические стрельбы из малокалиберного оружия на дистанциях 50 и 25 метров проводятся в тире Казанского СВУ ежедневно в часы дополнительных занятий, кроме праздничных дней. Теоретические занятия и стрельба из пневматического оружия проводятся в тренажёрном классе в те же часы.

Целью занятий с суворовцами в секции пулевой стрельбы является их успешное выступление на Спартакиаде суворовских, военно-музыкального, нахимовского военно-морского училищ и кадетских корпусов Министерства Обороны Российской Федерации, в других соревнованиях под эгидой Стрелкового Союза России, выполнение нормативов II и I-го спортивного разряда, кандидата в мастера спорта, а так же получение судейской категории в пулевой стрельбе “Судья по спорту”.

Годовой план по видам подготовки для групп 1-ого года обучения
(начальная и учебно-тренировочная группа)
8-й класс СВУ

№ пп	ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ
1	Качества, определяющие успешность занятия пулевой стрельбой
2	Меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире

3	Виды спортивного оружия. Марки спортивных патронов и пневматических пулек.
4	Прицельные приспособления, виды, устройства
5	Понятия: “кучность”, “разброс”, “отрывы”, “совмещение”, “несовмещение”.
6	Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовление, прицеливание, управление спуском, дыхание
7	Автономная работа пальца при управлении спуском
8	Недопустимость небрежного выполнения “выстрелов” без патрона. Работа без патрона: её суть, цель и значение
10	Общие сведения о выстреле, взрыве, взрывчатых веществах: инициирующих, дробящих, метательных. Явления, происходящие в канале ствола: воспламенение, горение, образование пороховых газов
11	Определение СТП, расчёт и внесение поправок между сериями выстрелов
12	Характеристика, основные части малокалиберной винтовок СМ-2, Урал-2 пневматической
13	Характеристика, основные части малокалиберных пистолетов МЦМ, ИЖ-35, пневматического
14	Пробные выстрелы: их назначение, характер выполнения
15	Патроны: центрального боя, бокового огня. Их устройство.
16	Осечки: причины, устранения
17	Утомление, необходимость чередования тренировочных нагрузок и отдыха
18	Понятия: “колебания”, “устойчивость”, “район колебаний” “ожидание выстрела”, “встреча выстрела” “ожиданно-неожиданный выстрел” (подготавливаемый) “сохранение рабочего состояния во время и после выстрела” координированное удержание системы “стрелок-оружие” прицеливания и выжима спуска (“параллельность работы”)
19	Внимание – его виды, значение для стрелка; восприятия и представления
20	Костно-связочный аппарат, мышцы их строение, взаимодействия
21	Статическая работа мышц, удерживающих в равновесии систему “стрелок-оружие”, внутренний контроль – умение “слышать себя”
22	Координирование удержания системы “стрелок-оружие”, прицеливания и нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания (параллельность работ)
23	Физическая культура и спорт, их значение в жизни человека
24	Возникновение и развитие стрелкового спорта в дореволюционной России. Создание стрелкового союза. Первое участие в Олимпийских играх стрелков России.
25	Свойства внимания: объём и распределение; один из видов представлений – двигательные (идеомоторика); воля, воспитание воли в преодолении внешних и внутренних препятствий (трудностей)
26	Общая гигиена, в том числе одежды обуви, жилища, мест занятий, общий режим стрелка, пагубное действие вредных привычек: курение,

	алкоголь, наркотики компьютер, телевизор, телефон. Сердечнососудистая система, кровообращение.
27	Правила соревнований: -обязанности и права участников; -порядок выполнения упражнений. Общие требования к изготовкам: -для стрельбы лёжа, с колена, стоя – группы винтовочников; -для стрельбы из спортивного пистолета по неподвижной и появляющейся мишеням; -условии выполнения упражнения МВ-2, МВ-9, МВ-6, ВП-6 для винтовочной группы, МП-6, МП-8, МП-1, МП-4, МП-2, МП-5, ПП-3; -обязанности показчика, контролёра, помощника судьи на линии мишеней.
28	Зачёты по теории
29	Подведение итогов тренировок в течение учебного года, планы на следующий год
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ	
30	Общефизическая подготовка: одно из занятий в неделю (размеренный бег, подвижные игры, ходьба на лыжах, плавание, прогулки...); выполнение упражнений общефизической направленности в рамках разминки перед работой с оружием и по её завершению; ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно)

31	Выполнение упражнений специальной физической направленности
32	Практические стрельбы: по белому листу и мишени на “кучность” и совмещение
33	Изучение и совершенствование техники выполнения выстрела: изготовка для стрельбы лёжа с применением ремня прицеливание с диоптрическим прицелом управление спуском (плавность, “неожиданность” дыхание
34	Расчёт и внесение поправок
35	Освоение изготовки и выработка устойчивости для стрельбы из спортивного пистолета: с патроном и без патрона
36	Освоение изготовки и выработка устойчивости для стрельбы стоя: с патроном и без патрона
37	Освоение изготовки и выработка устойчивости для стрельбы с колена: с патроном и без патрона
38	Выполнение выстрелов в районе колебания (без патрона, с патроном)
39	Совершенствование устойчивости – увеличение тренировочных нагрузок (работа с патроном и без патрона)
40	Выполнение координационных работ: по удержанию системы “стрелок-оружие”, прицеливанию и выжиму спуска – параллельность работ.

41	Контроль спортивной подготовленности: стрельбы на кучность, совмещение, прикидки выполнение упражнений по условиям соревнований квалификационные соревнования (зачёт по технической подготовленности)
42	Инструкторская практика: выполнение обязанностей дежурного, показ в разминке выполнения упражнений физической направленности, показ изготовок в избранном виде стрельбы, помощь в исправлении замеченных ошибок в выполнении элементов выстрела
43	Судейская практика: шифровка мишеней, работа в качестве показчика, контролёра

Годовой план по видам подготовки для групп 2-ого года обучения
(учебно-тренировочная группа)
9-й класс СВУ

№ пп	ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ
1	Физическая культура и спорт – часть культуры общества, важнейшее средство укрепления здоровья. Единая спортивная классификация, спортивные разряды.
2	Причины и цель развития пулевой стрельбы в СССР и России. Стрелковый спорт в период становления СССР.
3	Меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире (закрепление)
4	Явления, происходящие в канале ствола: воспламенение, горение образование пороховых газов
5	Марки патронов и пневматических пулек
6	Осечки: причины, устранение (повторение)
7	Характеристики, основные части спортивного оружия
8	Прицельные приспособления, виды, устройство (закрепление)
9	Определение СТП, расчёт и внесение поправок между сериями (повторение)
10	Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание (осмысление, углубление и закрепление полученных знаний)
11	Статическая работа мышц, удерживающих в равновесии систему стрелок-оружие, внутренний контроль – умение “слушать” и “слышать” себя
12	Автономная работа пальцем при управлении спуском
13	Уточнение понимания сути явлений: “колебания”, “устойчивость”, “район колебаний” “ожидание выстрела”, “встреча выстрела” “ожиданно-неожиданный выстрел” (подготавливаемый) “сохранение рабочего состояния вовремя и после выстрела”
14	Координирование удержания системы стрелок-оружие, прицеливания и нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания (“параллельность

	работ”)
15	Недопустимость небрежного выполнения “выстрела” без патрона
16	Пробные выстрелы: их назначение, характер выполнения
17	Свойства внимания: объём и распределение; один из видов представлений – двигательные (идеомоторика); воля, воспитание воли в проявлении внешних и внутренних препятствий (трудностей)
18	Утомление: необходимость чередования тренировочных нагрузок и отдыха
19	Сердечнососудистая система, кровообращение; гигиена одежды и обуви, жилища, мест занятий; общий уход за телом, сон; вредные привычки...
20	Правила соревнований: обязанности участника соревнований, условия выполнения упражнений; обязанности показчика, контролёра, помощника судьи на линии мишени
21	Зачёты по теории
22	Подведение итогов тренировок в течение учебного года, планы на следующий год

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

1	Общефизическая подготовка: одно из занятий в неделю в первой половине года (размеренный бег, подвижные игры, ходьба на лыжах, плавание прогулки); выполнение упражнений общефизической направленности в рамках разминки перед работой с оружием и по её завершению; ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно)
2	Выполнение упражнений физической направленности для устранения недостатков специальных (специфических для стрельбы) свойств костно-мышечного аппарата
3	Освоение и совершенствование техники выполнения выстрела: совершенствование изготовления для стрельбы “лёжа” освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы “с колена” освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы “стоя” освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы из стандартного пистолета по неподвижной мишени № 4 освоение техники выполнения выстрелов из стандартного пистолета по появляющейся мишени управление спуском (плавность, автономность) дыхание
4	Выполнение выстрелов в “районе колебаний” (работа без патрона и с патроном)
5	Совершенствование устойчивости – увеличение тренировочной нагрузки (работа без патрона и с патроном)
6	Выполнение работы без патрона и с патроном – координирование работ по удержанию системы “стрелок-оружие”, прицеливанию и выжиму спуска (“параллельность работ”)
7	Практические стрельбы на укороченной и полной дистанциях по белому листу и мишени

	на “кучность” и “совмещение”
8	Расчёт и внесение поправок между сериями
9	Контроль спортивной подготовленности: стрельбы на кучность, совмещение, прикидки выполнение упражнений по условиям соревнований квалификационные соревнования (зачёт по технической подготовленности)
10	Инструкторская практика: построение группы, сдача рапорта, проведение первой части разминки (ОФП), показ изготовления для стрельбы из избранного вида оружия
11	Судейская практика: шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве показчика и контролёра, судьи-стажёра линии мишеней

Годовой план по видам подготовки для групп 3-ого года обучения
(учебно-тренировочная группа)
10-й класс СВУ

№ пп	ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ
1	Физическая культура и спорт в системе образования. Роль и значение юношеского спорта
2	Подвиги стрелков, снайперов в ВОВ. Воспитательное и прикладное значение пулевой стрельбы
3	Меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире (закрепление)
4	Движение пули по каналу ствола и её вылет; отдача и угол бросания, его зависимость от однообразия удержания системы “стрелок-оружие”
5	Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка прицеливание, управление спуском, дыхание – проверка понимания сути этих явлений
6	Расчёт и внесение поправок в течение стрельбы
7	Корректировка и самокорректировка, правила внесения поправок
8	Характеристики, основные части винтовок: Урал-5, Урал-6, пневматической
9	Характеристики, основные части пистолета ТОЗ-35
10	Утомление и восстановительные мероприятия
11	Внутренний контроль (умение “слушать себя”) за статической работой мышц, удерживающих систему “стрелок-оружие” (уточнение понимания)
12	Автономная работа пальца при управлении спуском
13	Проверка понимания сути явлений, уточнения и добавления: “колебания”, “устойчивость”, “район колебаний” “ожидание выстрела”, “встреча выстрела” “ожиданно-неожиданный выстрел” (подготавливаемый) “сохранение рабочего состояния во время и после выстрела” координированное удержание системы “стрелок-оружие”

	прицеливания и выжима спуска (“параллельность работы”)
14	Законы распределения внимания; условия формирования двигательно-мышечных представлений; воля, её представления в чертах характера; чувства или эмоции – переживание отношения к происходящему
15	Дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма; гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, душ, купание), естественных факторов природы (воздух солнце, вода); режим питания; вредные привычки...
16	Правила соревнований: обязанности участника соревнований
17	Зачёты по теории
18	Подведение итогов тренировок в течение учебного года, планы на следующий год
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ	
1	Общефизическая подготовка: выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце учебно-тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка, размеренный бег, подвижные игры, ходьба на лыжах, плавание, велосипед прогулки (самостоятельно)
2	Выполнение упражнений специальной физической направленности для устранения недостатков физического развития и тренировки строго определённых групп мышц.
3	Выработка устойчивости, совершенствование техники выполнения выстрела в положения “лёжа”.
4	Выработка устойчивости, совершенствование техники выполнения выстрела в положения “с колена”.
5	Выработка устойчивости, совершенствование техники выполнения выстрела в положении “стоя” из малокалиберной и пневматической винтовки
6	Выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрелов из стандартного пистолета по неподвижной мишени № 4
7	Выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрелов из стандартного пистолета по появляющейся мишени № 5
8	Освоение и совершенствование техники выполнения серии выстрелов по появляющимся мишеням (МП-8)
9	Выполнение выстрелов в “районе колебаний” (без патрона и с патроном)
10	Совершенствование устойчивости – увеличение тренировочной нагрузки (без патрона и с патроном)
11	Выполнение выстрелов без патрона и с патроном – координирование работ по удержанию системы “стрелок-оружие”, прицеливанию и выжиму спуска (“параллельность работ”)
12	Совершенствование автономной работы пальца по выжиму спуска
13	Выполнение выстрелов без патрона и с патроном – координирование работ по удержанию системы “стрелок-оружие”, прицеливанию и выжиму спуска (“параллельность работ”)

14	Практические стрельбы по белому листу и мишеням
15	Контроль спортивной подготовленности стрельба на кучность, совмещение, прикидки, выполнение упражнений по условиям соревнований квалификационные соревнования
16	Инструкторская практика: построение группы, сдача рапорта, проведение первой части разминки (ОФП) в присутствии тренера; показ изготовок для стрельбы из избранного вида оружия, рассказ новичкам о мерах безопасности, правилах поведения в тире
17	Судейская практика: шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве контролёра, выполнение обязанностей помощника судьи линии мишеней, огневого рубежа

Годовой план по видам подготовки для групп 4-ого года обучения
(учебно-тренировочная группа)
11-й класс СВУ

№ пп	ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ
1	Организация государственного руководства физической культурой и спортом. Общественные организации, ведущие работу по физической культуре и спорту
2	Участие стрелков в международных встречах первенствах Европы, Мира Олимпийских играх,
3	Необходимость неукоснительного соблюдения мер безопасности правил поведения в тире
4	Окклюзия – поглощение газов металлами, его последствия: нарушение поверхности ствола, снижение прочности, ухудшение боя оружия
5	Характеристика, основные части новых моделей оружия (во всех группах)
6	Координирование выполнения элементов техники выстрела: изготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание (повторение)
7	Реакция на сигналы первой и второй сигнальных систем, подготавливаемый выстрел “ожиданно-неожиданный” (уточнение понимания этого явления)
8	Углубление знаний по вопросам “саморегуляция” (произвольное изменение психологического состояния) приёмы управления саморегуляцией овладения приёмами саморегуляций, лежащими в основе умения реализовывать технический потенциал в условиях соревнований ознакомление с комплексным методом саморегуляции
9	Углубление знаний по вопросам “самоконтроль”, необходимость ведения дневника показатели общего состояния спортсмена анализ результатов самоконтроля, выводы

	при необходимости самостоятельно вносить корректировку в подготовку
10	Причины, влияющие на временное снижение работоспособности спортсмена
11	Учёт восстановительных процессов при организации учебно-тренировочного процесса
12	Самостоятельное планирование личных тренировочных занятий
13	Совершенствование функций сердечнососудистой, дыхательной, мышечной систем организма в процессе занятий физической культурой и спортом
14	Автономная работа пальца при управлении спуском
15	Сведения о принципах построения питания, нормах потребления и зависимости от энергозатрат, значение отдельных пищевых веществ и витаминов; водные процедуры и естественные факторы природы как средства закаливания; периодическое напоминание о пагубном действии вредных привычек
16	Психологические особенности выполнения выстрелов в финале (по видам упражнений)
17	Зачёты по теории
18	Подведение итогов тренировок в учебном году, планы на следующий год
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ	
1	Общefизическая подготовка: выполнение упражнений общefизической направленности в разминке, (отдыхе) и конце учебно-тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка, размеренный бег, подвижные игры, плавание, велосипед, прогулки (самостоятельно)
2	Совершенствование выполнения упражнений специальной физической направленности: силовой и статической выносливости, координированности
3	Дальнейшее выработка устойчивости, совершенствование техники выполнения выстрела в положения “лёжа”.
4	Дальнейшее выработка устойчивости, совершенствование техники выполнения выстрела в положения “с колена”.
5	Дальнейшее выработка устойчивости, совершенствование техники выполнения выстрела в положения “стоя” из малокалиберной винтовки
6	Дальнейшее выработка устойчивости, совершенствование техники выполнения выстрела из стандартного пистолета по неподвижной мишени № 4
7	Дальнейшее совершенствование техники выполнения серии выстрелов из стандартного пистолета по появляющимся мишеням
	Дальнейшее совершенствование умения концентрировать и удерживать внимание на сохранении стабильности удержания

	системы “стрелок-оружие” и на тех элементах техники, в которых возник “брак”
9	Выполнение выстрелов в “районе колебаний” (без патрона и с патроном)
10	Выполнение выстрелов без патрона и с патроном – координирование работ по удержанию системы “стрелок-оружие”, прицеливанию и выжиму спуска (“параллельность работ”)
11	Совершенствование автономной работы пальца по выжиму спуска
12	Практические стрельбы по белому листу и мишеням
13	Контроль спортивной подготовленности: прикидки, турниры, участие в календарных соревнованиях
14	Составление плана учебно-тренировочного занятия (самостоятельно)
15	Овладение навыками устранения неполадок в оружии
16	Инструкторская практика: построение группы, сдача рапорта, проведение первой части разминки (ОФП); показ изготовок для стрельбы из избранного вида оружия, помощь в исправлении ошибок, замеченных у других стрелков; напоминание о мерах безопасности, правилах поведения в тире
17	Судейская практика: шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве контролёра, выполнение обязанностей помощника судьи линии мишеней, огневого рубежа, КОР, информатора

2.3. «СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»

Пояснительная записка

Программа включает требования к результатам ее освоения, структуре и содержанию подготовки, а также условиям ее реализации.

Требования к результатам освоения программы сформированы на основе квалификационных требований, предъявляемых к спортсменам ориентировщикам 3-го разряда – кандидатам в мастера спорта. В требованиях к результатам освоения программы описываются требования к умениям, приобретаемым в ходе освоения программы, указываются усваиваемые знания, на базе которых формируются умения и приобретается практический опыт соревновательной деятельности.

Цель и задачи программы

- содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья занимающихся;
- обучение технике и тактике спортивного ориентирования.
- изучение содержания, цели и задачи спортивного ориентирования в системе спортивных дисциплин;
- освоение техники спортивного ориентирования;
- ознакомление с практическим и теоретическим материалом в области спортивного ориентирования;
- подготовка квалифицированных юных спортсменов.

Возраст обучающихся 15-18 лет.

Сроки реализации программы - 3 года.

Формы и режим работы

Учебные тренировки. Групповая форма занятий. Продолжительность учебного занятия теоретического и практического – 1 академический час по 45 минут, 9 часов в неделю.

Группа набирается из обучающихся, желающих участвовать в тренировочной деятельности по направлению и имеющих допуск к занятиям физической культурой. Допускаются разновозрастные группы, организованные с учетом подготовленности участников.

Ожидаемые результаты

В результате изучения темы обучаемые должны

знать:

- технику спортивного ориентирования;
- основные правила соревнования по спортивному ориентированию;
- методику судейства.

уметь:

- читать спортивные карты, быстро ориентироваться на местности;
- применять технические и тактические действия на дистанции;
- осуществлять судейство.

иметь навык:

- быстро ориентироваться и передвигаться по пересеченной местности.

Основными результатами выполнения программных требований являются:

- повышение уровня физической подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;
- выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
- освоение теоретического раздела программы;
- выполнение нормативов ОФП и СФП.

Формы подведения итогов.

Учебные соревнования.

Выполнение контрольных нормативов.

Содержание программы

1 год (спортивно-оздоровительный этап)

Ориентирование на местности как средство военно-патриотического воспитания молодежи.

Прикладное значение спортивного ориентирования. Воспитание с помощью тренировок смелости, упорства в достижении цели, терпеливости, решительности, умения преодолевать трудности.

Врачебный контроль и самоконтроль.

Прохождение врачебного контроля в медицинских учреждениях. Элементы самоконтроля состояния здоровья и физической подготовленности. Пульсометрия, спирометрия, артериальное давление, сон,

аппетит, самочувствие. Водные процедуры после тренировки, баня, душ, купания в открытых водоемах.

Инвентарь и экипировка спортсмена ориентировщика.

Обувь для спортивного ориентирования. Одежда спортсмена ориентировщика. Компас. Планшет. Чип для отметки. Лыжное снаряжение и зимняя экипировка спортсмена ориентировщика. Смазка лыж.

Техническая подготовка ориентировщика.

Компас, работа с ним, выбор азимута, определение рельефа на местности. Выбор оптимального варианта пути с использованием дорог, просек и тропинок. Выбор оптимального варианта пути с учетом проходимости ручьев и болот. Выбор оптимального варианта пути с учетом проходимости леса. Выбор оптимального варианта пути с учетом неровности местности. Выбор оптимального варианта пути с использованием полей и открытых пространств. Выбор оптимального варианта пути с использованием крупных ориентиров. Выбор оптимального варианта пути с использованием линейных ориентиров.

Тактическая подготовка ориентировщика.

Виды разминки перед разными дистанциями, стартовая минута. Анализ стартового протокола. Подготовка спортсмена для прохождения классической дистанции. Подготовка спортсмена для прохождения спринтерской дистанции. Подготовка спортсмена для прохождения удлиненной дистанции. Подготовка спортсмена для прохождения дистанции с масстарта.

Морально-волевая подготовка.

Игры и эстафеты в неравных усложненных условиях для приложения особых усилий. Соревновательные упражнения с отягощениями, в неравных составах, в неравных условиях.

Общая и специальная физическая подготовка.

Наклоны, отжимания, упражнение «тачка», упражнения для укрепления мышц туловища. Прыжки, ускорения, челночный бег, упражнения для укрепления мышц ног и стопы, выпрыгивания. Отжимания, подтягивания, упражнения с эспандером для укрепления мышц рук.

Правила соревнований.

Обязанности спортсмена. Обязанности судейского аппарата. Права спортсмена. Порядок подачи апелляций.

Игры на местности.

Игры в парах, в командах, на пересеченной местности. Игры на проявление индивидуальных качеств на ловкость и внимание. Игры на проявление индивидуальных качеств на сообразительность и рациональное решение.

Учебные соревнования.

Тренировочные соревнования на территории училища. Соревнования на первенство училища. Соревнования по плану федерации для начинающих спортсменов.

2.4. « ПЛАВАНИЕ»

Пояснительная записка

Направленность программы	Программа физкультурно-спортивной направленности
Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность программы	<p>Плавание относится к циклическим упражнениям, выполняемым в необычных для человека условиях водной среды. Умение плавать важно для каждого человека. Поэтому наша задача научить каждого воспитанника не бояться воды, уметь свободно держаться на ее поверхности и проплыть свободно хотя бы небольшое расстояние.</p> <p>При плавании прекрасно развивается дыхательная мускулатура и органы дыхания. Как известно, при плавании вдох и выдох затруднены: при вдохе приходится преодолевать давление воды на тело, а при выдохе – сопротивление воды. Поэтому дыхательные мышцы, принимающие усиленное участие в работе, со временем укрепляются и развиваются. Температура воды и однообразные циклические движения оказывают успокаивающее воздействие на нервную систему. Плавание является прекрасным средством закаливания и повышения стойкости организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и другим изменениям внешней среды. Вода обладает высокой теплопроводностью, чем и объясняется её сильное закаливающее воздействие. Благодаря симметричным движениям и горизонтальному положению туловища, разгружающему позвоночный столб от давления на него веса тела, плавание является прекрасным корректирующим упражнением, устраняющим такие нарушения в осанке, как сутулость, сколиоз, кифоз. Непрерывная работа ног в быстром темпе с постоянным преодолением сопротивления воды, выполняемая в безопорном положении, тренирует мышцы и связки голеностопного сустава, помогает формированию и укреплению детской стопы. У высококлассных пловцов подвижность в голеностопных суставах очень высока и они могут оттянуть носки почти как балерина.</p> <p>Плавание - аэробный вид физических упражнений, вызывающий увеличение в крови детей и подростков гормона роста – соматотропина - в 10-20 раз. Это способствует росту тела в длину, увеличению мышечной массы, массы сердца и лёгких.</p> <p>Умение плавать – жизненно необходимый навык для</p>

	человека любого возраста. Однажды приобретённый навык плавания сохраняется у человека на всю жизнь.
Цель и задачи программы	<p>Цель программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - создание системы педагогической работы, направленной на всестороннее физическое развитие обучающихся, укрепление их здоровья, повышение функциональных возможностей организма. <p>Задачи программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформировать представление о виде спорта - плавание, его возникновении, развитии и многообразии его видов; - содействовать гармоничному развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся; - создать условия для развития волевых качеств; - передать необходимые знания в области техники плавания, - изучить технику спортивных и прикладных способов плавания, стартов и поворотов.
Отличительные особенности данной программы от уже существующих	Программа «Плавание» составлена на основании типовой программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и школ высшего спортивного мастерства, адаптирована для условий суворовского училища
Логические связи данного предмета с остальными предметами учебного плана	Содержание программы связано с уроками физической культуры
Возраст детей	10-12 лет
Сроки, продолжительность реализации программы	Срок реализации программы – 1 год. Всего – 35 часов. Продолжительность занятий по годам: 1 год – 35 часов.
Этапы реализации программы	<p>Учебно-тренировочный этап (1 год). В ходе учебно-тренировочного этапа происходит развитие у обучающихся специальных физических качеств согласно виду спорта и таких важных качеств, как смелость, активность, решительность, самостоятельность, эмоциональная устойчивость, способность к мобилизации усилий, целеустремленность и др.</p> <p>Этап направлен на развитие и дальнейшее совершенствование специальных для вида спорта</p>

	физических качеств; дальнейшее совершенствование техники по виду спорта, повышение ее вариативности.
Форма занятия	Учебные тренировки. В учебно-тренировочные группы зачисляются суворовцы не умеющие плавать или слабо-плавающие.
Режим занятий	1 час в неделю (по 1 часу 1,2,3,4 взвода 1 роты)
Ожидаемые результаты и способы их проверки	Основными результатами выполнения программных требований являются: - состояние здоровья и уровень физического развития занимающихся; - овладение двигательными навыками и техникой различных видов плавания; - выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями, в частности, лежать на груди и на спине; вставать из положения лежа; скользить и из положения скольжения на груди и на спине возвращаться в положение стоя; прыгать с погружением в воду с тумбы и выныриванием; изучить последовательность движений при плавании стилем «брасс»; изучить последовательность движений при плавании стилем «кроль»; изучить последовательность движений при плавании стилем «кроль на спине»; - освоение теоретического раздела программы.
Формы подведения итогов реализации программы	Сдача контрольных нормативов, согласно НФП – 2004 г.

Содержание программы
Учебно-тренировочный этап (1 год)

Тема №	Тема занятия	Содержание
Раздел 1. Введение в спорт		
1.1	Введение в вид спорта «Плавание»:	История развития плавания. Инструктаж по технике безопасности и правилам.
	Гигиена, режим, питание пловца.	Врачебный контроль, самоконтроль, основные средства восстановления, правильное питание, режим труда и отдыха.
	Основы тренировки	Техника спортивного плавания, стартов, поворотов, передачи эстафет. Значимость специальной и общей подготовки в тренировке пловца. Значимость спорта на

		организм человека, и на воспитание характера.
1.2	Обучение подготовительным упражнениям по освоению бассейна (на суше)	ОРУ и специальные упражнения для отдельных способов плавания.
1.3	Обучение подготовительным упражнениям по освоению бассейна (в воде)	Ходьба по дну бассейна, держась за руки, без поддержки, с движениями рук. Подскоки с круговыми движениями руками. Игра: «Кто быстрее добежит». Погружение с головой, держась за бортик бассейна. Погружение с головой с открыванием глаз. Всплытие «Поплавок», «Звездочкой» на груди и на спине. Выдох в воду «остудить чай», пускать пузыри в ладони с водой, опустив подбородок, лицо в воду. Скольжение на груди после отталкивание ногами от бортика. Свободное плавание, игра «Морской бой».
1.4	Обучение элементарным движениям в воде руками и ногами и передвижения по дну	Упражнения выполняются на мелкой части бассейна: «поплавок», «звездочка» на груди и на спине, скольжение на груди на спине, скольжение на груди на спине с работой ногами. Работа ног у бортика бассейна. Передвижение по дну с различным исходным положением.
2.	Раздел 2. Плавание «кроль»	
2.1	Обучение технике плавания «кроль» на груди	Совершенствование подготовительных упражнений по освоению с водой. Обучение работы ног кроль на груди. Ознакомление с техникой плавания кроль на груди. Развитие общей координации движения. Обучение работы ног кроль на груди. Ознакомление с техникой плавания кроль на груди. Развитие общей координации движения. Обучение работы ног кроль на груди. Обучение работы рук кроль на груди. Обучение движения ног и рук кроль на груди и их согласования с дыханием. Развитие двигательных качеств. Обучение

		<p>техники плавания кролем на груди, согласование работы ног и рук с дыханием. Скоростно-силовая подготовка. Обучение технике плавания кролем на груди, согласование работы ног и рук с дыханием. Развитие выносливости. Согласование работы ног и рук с дыханием при плавании кролем на груди. Совершенствование работы рук и ног при плавании кролем на груди. Развитие выносливости.</p>
2.2	Обучение технике плавания «кроль» на спине	<p>Совершенствование техники плавания кролем на груди. Изучение техники движения рук и ног кроль на спине. Развитие быстроты. Изучение техники движения рук и ног кроль на спине. Развитие быстроты. Улучшение согласованности движений руками, ногами и дыхания при плавании способом кроль на груди и кроль на спине. Развитие координации. Совершенствование плавания кроль на груди. Развитие координации. Сдача контрольного норматива: 50 м. кроль на груди. Изучение техники движения рук и ног кроль на спине. Развитие быстроты. Улучшение согласованности движений руками и ногами при плавании способом кроль на спине. Развитие скорости. Совершенствования плавания кроль на спине. Развитие выносливости. Комплексное развитие физических качеств. Тренировочные задания для совершенствования двигательных навыков (кроль на груди). Развитие выносливости. Тренировочные задания для совершенствования двигательных навыков (кроль на спине). Развитие выносливости. Тренировочные задания для совершенствования двигательных навыков (кроль на груди). Развитие выносливости. Тренировочные задания для совершенствования двигательных навыков</p>

		(кроль на спине). Развитие выносливости.
3	Раздел 3. Плавание «басс»	
3.1	Обучение технике плавания «басс»	Обучение технике плавания способом басс. Улучшение общей координации движений. Улучшение координации движений способом басс. Развитие ловкости. Совершенствование техники плавания способом басс. Развитие выносливости. Сдача контрольного норматива: 50 м. способом басс. Комплексное развитие физических качеств. Тренировочные задания по психологической подготовке. Комплексное развитие физических качеств Дистанционное плавание 8 x (25 батт + 50 н/сп. + 75 басс + 100 в/ст) Игра «Чей рекорд!»
4	Раздел 4. Обучение стартовым прыжкам и поворотам	
4.1.	Обучение выполнению стартов	Обучение стартовому прыжку с тумбочки. Развитие быстроты.
4.2.	Обучение выполнению поворотов	Обучение простому открытому и закрытому поворотам. Развитие выносливости. Тренировочные задания для совершенствования тактического мастерства. 1. Совершенствование двигательных навыков. 2. Развитие выносливости. Совершенствование техники комплексного плавания. Отработка выполнения стартов. Развитие быстроты. Тренировочные задания по психологической подготовке. Комплексное развитие физических качеств. Совершенствование двигательных навыков. Развитие выносливости. Тренировочные задания для совершенствования тактического мастерства. Тренировочные задания по психологической подготовке. Комплексное развитие физических качеств. Совершенствование двигательных навыков. Развитие ловкости. Развитие быстроты.
5	Раздел 5. Психологическая подготовка спортсмена	
5.1.	Тренировочные задания по психологической подготовке.	Психология спортсмена-пловца. Идиомоторная тренировка, беседа «Умение терпеть», внушение. Плавание «Марафон» - 20 мин. Без остановки.

	Тренировочные задания по психологической подготовке.	
6	Раздел 6. Контроль	
6.1	Сдача контрольных нормативов	Прием контрольного норматива-дистанция 25м.

2.5.«ФУТБОЛ И МИНИ-ФУТБОЛ»

Пояснительная записка

Футбол – одна из самых популярных и массовых коллективных спортивных игр. Коллективный характер футбольной деятельности предопределяет проявление игроками своих лучших морально-волевых качеств: ответственности и дисциплинированности, уважения к партнерам и сопернику, взаимовыручки, смелости и решительности, настойчивости и инициативности.

Современный футбол являет собой яркое зрелище, в котором органично соединяются высокое исполнительское мастерство футболистов и бескомпромиссные «мужские» единоборства на каждом участке футбольного поля, физическое совершенство игроков и радость, горечь, боль многих миллионов болельщиков.

Элементы футбола, благодаря разнообразным проявлениям физических качеств, тактического мышления, часто используются в других видах спорта (и не только в игровых) как дополнительное средство подготовки. Футбол широко используется в различных звеньях системы физического воспитания.

В требованиях к результатам освоения программы описываются требования к умениям, приобретаемым в ходе освоения программы, указываются усваиваемые знания, на базе которых формируются умения и приобретается практический опыт.

Цель и задачи программы

Цель программы:

- содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья занимающихся;
- обучение технике и тактике футбола.

Задачи:

- передать теоретические знания о структуре и содержании игры и соревновательной деятельности футболиста;
- сформировать основные двигательные умения и навыки техники футбола;
- укрепить здоровье и развить быстроту, ловкость, гибкость, выносливость;
- приучить к игровым условиям;
- привить воспитанникам стойкий интерес к занятиям спортом (футбол);
- подготовить квалифицированных юных спортсменов.

Отличительные особенности данной программы от уже существующих программ

- программа разработана на основе специфики обучения и воспитания обучающихся в суворовском военном училище.

Возраст обучающихся 10 – 17 лет.

Сроки реализации программы:

Спортивно-оздоровительный этап (1 год). Задача первого этапа — привлечение как можно большего числа наиболее способных детей для углубленного изучения вида спорта. На этот этап зачисляются воспитанники, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники по виду спорта.

Этап начальной подготовки (2,3,4 год). Задача второго этапа — тщательные наблюдения за успешностью обучения детей. На этом этапе осуществляется работа, направленная на физическую подготовку по виду спорта и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Учебно-тренировочный этап (5,6,7 год). В ходе учебно-тренировочного этапа происходит развитие у воспитанников специальных физических качеств согласно вида спорта и таких важных качеств, как смелость, активность, решительность, самостоятельность, эмоциональная устойчивость, способность к мобилизации усилий, целеустремленность и др. Направлен на развитие и дальнейшее совершенствование специальных для вида спорта физических качеств; дальнейшее совершенствование техники по виду спорта, повышение ее вариативности; происходит отработка тактических комбинаций и связок, освоение повышенных тренировочных нагрузок, достижение спортивных результатов.

Требования к организации учебного процесса:

- учебные группы по подготовке юных футболистов создаются численностью до 15 человек;

Формы и режим занятий

Продолжительность учебного часа теоретических и практических занятий – 1 академический час (45 минут).

Теоретическое и практическое обучение проводятся в оборудованных кабинетах училища и на объектах спортивного комплекса училища.

Ожидаемые результаты

В результате изучения темы обучаемые должны

знать:

- основы техники и тактики игры в футбол;
- основные правила соревнования по футболу.

уметь:

- выполнять технические приемы и тактические действия в ходе игры;
- осуществлять судейство.

иметь навык:

- пользоваться тактическими комбинациями по футболу.

Основными результатами выполнения программных требований являются:

- повышение уровня физической подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;
- выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
- освоение теоретического раздела программы;
- выполнение нормативов ОФП и СФП.

Содержание программы
1 год (спортивно-оздоровительный этап).

Те- ма №	Тема занятия	Содержание темы занятия (дидактические единицы)
1	Введение в деятельность спортивной секции «Футбол»	Презентация спортивной секции «Футбол». Просмотр игры футболистов. Проведение спортивных игр с элементами футбола. Комплектование группы. Правила техники безопасности на занятиях. Правила обращения с оборудованием.
2	История футбола	Краткие сведения об играх в мяч в древнем мире и в средние века. Возникновение и развитие футбола в России. Организация футбольных клубов, кружков, лиг и Всероссийского союза. Основные этапы развития футбола в СССР. Чемпионаты и соревнования на Кубок страны. Развитие футбола в современной России и странах СНГ. Международные встречи российских команд, участие в Олимпийских играх, первенствах Мира и Европы. Основные итоги крупных международных соревнований по футболу прошедшего олимпийского цикла (ЧМ, ЧЕ, ОИ и др.). Развитие футбола с 1863 года до наших дней.
3	Спортивный инвентарь в футболе	Характеристика инвентаря в футболе (спортивная одежда). Игровая площадка.
4	Основные правила игры в футбол	Основные правила игры в футбол, права и обязанности играющих. История правил игры. ОФП
5	Специальные физические качества футболистов	Теоретико-практические сведения о специально физических качествах футболистов.

6	Введение в технику игры	Понятие о технике. Классификация техники. Общая характеристика техники и ее значение для роста спортивного мастерства футболиста.
7	Техника передвижений	1) бег (обычный, спиной вперед, скрестный, приставной, по прямой, по дугам, с изменением направления и скорости); 2) прыжки (толчком одной и двумя ногами, одновременно, последовательно, по прямой, по дугам, с изменением направления); 3) остановки (выпадом, прыжком на одну ногу и на две); 4) повороты (переступанием, прыжком, на опорной ноге, в стороны и назад, на месте и в движении).
8	Техника ударов по мячу ногой	1) удар внутренней стороной стопы; 2) удар внутренней частью подъема; 3) удар средней частью подъема; 4) удар внешней частью подъема; 5) удар носком.
9	Техника ударов по мячу головой	1) удар серединой лба; 2) удар боковой частью лба.
10	Техника остановки мяча	1) остановка мяча внутренней стороной стопы; 2) остановка мяча подошвой; 3) остановка мяча подъемом; 4) остановка мяча бедром; 5) остановка мяча грудью; 6) остановка мяча головой.
11	Техника ведения мяча	1) ведение мяча ногой; 2) ведение мяча головой.
12	Техника обманных движений (финты)	1) финт «уходом»; 2) финт «ударом»; 3) финт «остановкой».
13	Техника отбора мяча	1) отбор мяча ногой; 2) отбор мяча в подкате; 3) отбор мяча толчком плеча.
14	Техника вбрасывания мяча как технический прием	Показ техники вбрасывания мяча. Отработка технического приема
15	Техника игры вратаря:	1) ловля мяча (катящегося, в приседе, снизу, сверху, сбоку, в падении); 2) отбивание мяча (одной рукой в падении, кулаком, двумя кулаками); 3) перевод мяча;

		4) броски мяча (сверху, сбоку, снизу).
16	Методика судейства	Планирование в футболе. Виды соревнований. Положение о соревнованиях, его значение и содержание. Система розыгрыша. Характеристика систем. Способы составления расписания игр и определения мест в розыгрыше. Правила игры в футболе, их влияние на характер и содержание игры. Изложение основных положений из разделов правил игры. Методика судейства. Роль и значение судьи. Руководство игрой. Обязанности судьи. Взаимодействие главного судьи с судьями на линии и резервным судьей.
17	Тактика как средство спортивной борьбы в футболе	Тактика игры в футбол. Классификация тактики. Значение тактики и ее взаимосвязь с другими компонентами игры. Виды тактики в футболе. Методы оценки индивидуальных и коллективных тактических действий. Игровые комбинации
18	Оборона в футболе	Средства индивидуальной и коллективной тактики в атаке и обороне. Индивидуальная тактика с мячом и без мяча, взаимодействия игроков в обороне и атаке, передачи мяча (короткие, средние, длинные).
19	Анализ технико-тактических действий футболистов	Анализ технико-тактических действий футболистов в матче чемпионата России по футболу: регистрация технико-тактических действий одного из футболистов или команды в целом (по выбору).
20	Обучение тактике в футболе	Понятия «тактической подготовки» и «тактической подготовленности». Средства и методы тактической подготовки футболистов. Анализ современных средств и методов тактической подготовки в футболе. Использование различных тактических методик во время футбольного матча.
21	Специальная физическая подготовка футболистов	Характеристика специальных физических качеств футболистов. Обучение использованию средств и методов для воспитания специальных физических качеств футболистов. Анализ современных средств и методов специальной

		физической подготовки в футболе.
22	Спортивные соревнования	Проведение спортивных соревнований. Первенство группы по настольному теннису в парном разряде.
23	Сдача контрольных нормативов	Выполнение контрольных нормативов ОФП и СФП

2.6.«ЮНЫЙ ЗАЩИТНИК ОТЕЧЕСТВА»

Пояснительная записка

Программа военно-спортивного кружка «Юный защитник Отечества» является дополнением к программе курса основ военной подготовки и физической культуры Казанского суворовского военного училища.

Программа является введением в военно-профессиональную ориентацию суворовцев на выбор профессии офицера и предназначена для начальной подготовки их к поступлению в высшие военные учебные заведения Вооруженных Сил Российской Федерации.

Программа ориентирована на введение суворовцев в военно-профессиональную ориентацию на выбор профессии офицера начиная с младших курсов обучения (5,6 классы) Казанского СВУ.

Актуальность

Программа в настоящее время приобретает актуальность с возрастающей ролью военно-патриотического воспитания, физической культуры и спорта.

Педагогическая целесообразность Программа направлена на:

- ознакомление суворовцев с историей военного образования Вооруженных сил России;
- теоретическое и практическое ознакомление с отдельными образцами боевой техники;
- теоретическое знакомство с основными видами отечественного стрелкового оружия;
- тактико-техническими характеристиками основными видами стрелкового вооружения;
- практические занятия по неполной разборке-сборке стрелкового оружия (АК-74, ПМ, РПК, ПК, СВД, АГС-17 и др.)
- посещение музеев истории; оружия и боевой славы ВС РФ, города, парка боевых машин КВТКУ;
- участие в различных военно-патриотических мероприятиях;

Цель: разностороннее развитие суворовцев в деле подготовки к выбору профессии офицера и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации.

Организационные задачи:

-увеличение количества практических занятий по основам военной подготовки и физической культуры;

- более полное использование возможностей воспитательского состава и материально-технических средств училища для решения задач по подготовке суворовцев к поступлению в военные ВУЗы.

Учебные и развивающие задачи:

- познакомить с историей военного образования в Российской Федерации;

- познакомить с уставами Вооруженных сил Российской Федерации;

- изучить боевые свойства и материальную часть стрелкового оружия, меры безопасности при обращении с оружием и проведении стрельб;

- получить знания о поражающих факторах оружия массового поражения, способы защиты от него и сигналы оповещения, уметь пользоваться средствами индивидуальной защиты;

-научиться ориентироваться на местности различными способами и определять расстояния;

- развивать познавательные интересы;

- развивать позитивные личностные качества

- развить и поддерживать хорошую физическую форму;

Воспитательные задачи:

-воспитывать потребность в здоровом образе жизни;

-воспитывать самостоятельность;

- воспитывать дисциплинированность, силу воли, умение концентрироваться на достижение поставленной цели.

Отличительной особенностью данной программы является наличие определенной материально-технической базы училища, площадок города и КВТККУ.

Возраст обучающихся: суворовцы 5,6 классов.

Содержание тем занятий

1. Военное образование в Российской Федерации.

1.1. Система военного образования Российской Федерации.

Цели и задачи военного образования Российской Федерации. Учебные заведения Министерства обороны среднего общего образования. Учебные заведения высшего профессионального образования.

1.2. Военные учебные заведения высшего профессионального образования.

Основные сведения о военно-учебных заведениях по подготовке военных специалистов для Сухопутных войск, Военно-воздушных сил, Военно-морского флота, Воздушно десантных войск, Войск воздушно-космической обороны, Ракетных войск стратегического назначения.

1.3. Казанское Высшее Танковое Краснознамённое командное училище.

Основные сведения о КВТККУ, боевая история училища, особенности обучения в прославленном военном вузе страны.

2. Уставы Вооруженных сил Российской Федерации.

2.1. Устав внутренней службы. Сущность, значение и основные положения устава. Обязанности солдата (матроса), командира отделения, заместителя командира взвода. Обязанности дневального и дежурного по роте.

2.2. Устав гарнизонной и караульной службы. Сущность, значение и основные положения устава гарнизонной и караульной службы. Организация и задачи караульной службы.

2.3. Дисциплинарный устав. Сущность, значение и основные положения устава. Поощрения и дисциплинарная ответственность военнослужащих. Дисциплинарные взыскания. Учет поощрений и дисциплинарных взысканий. Права командира отделения, заместителя командира взвода по применению поощрений и дисциплинарных взысканий.

2.4. Строевой устав. Сущность, значение и основные положения устава. Строи взвода, роты. Обязанности военнослужащих перед построением и в строю. Обязанности командира отделения и заместителя командира взвода перед построением и в строю.

3. Основы военной подготовки.

3.2. Огневая подготовка. Требования безопасности при обращении с оружием, боеприпасами, гранатами. Назначение и боевые свойства автомата Калашникова АК-74. Понятие об общем устройстве и работе механизмов автомата. Тренировка в неполной разборке и сборке автомата Калашникова АК-74. Пистолет Макарова ПМ назначение и боевые свойства. Понятие об общем устройстве и работе механизмов пистолета. Тренировка в неполной разборке и сборке пистолета Макарова ПМ. Назначение и боевые свойства ручного пулемета Калашникова РПК-74. Понятие об общем устройстве и работе механизмов пулемета. Неполная разборка и сборка ручного пулемета Калашникова РПК-74. Назначение и боевые свойства снайперской винтовки Драгунова. Понятие об общем устройстве и работе механизмов. Назначение и боевые свойства 30-мм автоматический гранатомёт на станке АГС-17 «Пламя»

3.3. Тактическая подготовка. Действия солдата в бою. Солдат в обороне. Солдат в наступлении. Солдат-наблюдатель. Способы передвижения на поле боя(1 час). Маскировка на поле боя Организация мотострелкового отделения. Вооружение и боевые возможности мотострелкового отделения Инженерное обеспечение боевых действий. Основные противотанковые и противопехотные мины(1 час). Невзрывные и взрывные инженерные заграждения. Преодоление минно-взрывных и невзрывных заграждений. Радиационное химическое и биологическое обеспечение боевых действий.(1 час). Индивидуальные средства защиты военнослужащего. Тренировка в одевании и снятии противогаза. Общевойсковой защитный комплект ОВЗК.

3.4. Военная топография. Ориентирование на местности без карты. Движение по азимутам. Понятие о топографической карте. Назначение топо-

графических карт. Масштабы карт и их величины. Движение на местности с помощью карты и обход препятствий на маршруте. Измерение расстояния по карте.

4. Физическая подготовка

4.1. Основы здорового образа жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие.

4.2. Личная гигиена. Личная и общественная гигиена. Сохранение и укрепление здоровья военнослужащих

4.3. Прикладная физическая подготовка. Требования безопасности при занятиях прикладной физической подготовкой.

Упражнения для развития силы:

- тренировка подтягивания на перекладине упр. № 4

- поднимание ног к перекладине упр. №

Тренировка сгибания и разгибания рук в упоре лежа:

- отжимание упр. № 16

- наклоны туловища вперед из положения лежа упр. № 15.

Развитие быстроты:

- тренировка челночного бега 10x10м.

Развитие выносливости:

- марш броски по пересеченной местности;

- в пешем порядке и на лыжах

Развитие ловкости:

преодоление препятствий - подвижные спортивные игры

5. Организация и проведение экскурсий, военно-патриотических мероприятий

6. Военно-спортивная игра «Зарница». Итоговое занятие.

Раздел IV. Требования к уровню подготовки обучающихся.

Учащиеся должны знать:

- историю и основные положения системы военного образования в Российской Федерации;

- сущность, значение и основные положения уставов Вооруженных сил Российской Федерации;

- требования безопасности при обращении с оружием, боеприпасами, гранатами;

- назначение и общее устройство стрелкового оружия;

- организацию мотострелкового отделения;

- предназначение индивидуальных средств защиты военнослужащего;

- назначение топографических карт;

- основы здорового образа жизни;

- требования безопасности при занятиях прикладной физической подготовкой;

Учащиеся должны овладеть следующими умениями и навыками:

- неполной разборки и сборки автомата Калашникова АК-74, пистолета Макарова
- одевания и снятия противогаза и ОВЗК;
- ориентирования на местности без карты, движения по азимутам, измерениями расстояний;
- выполнения общефизических упражнений для мышц рук, туловища и ног, марш бросков по пересеченной местности, преодоления отдельных препятствий.

Иметь представление:

- о ручном пулемете Калашникова РПК-74, снайперской винтовке Драгунова, АГС-17 «Пламя»;
- о способах и приёмах передвижения солдата в бою при действиях в пешем порядке, преодоления минно-взрывных и невзрывных заграждений;
- о действиях при преодолении зараженных участков местности;
- об ориентировании карты на месте, определении своего местоположения на карте, движения на местности с помощью карты и обход препятствий на маршруте;

2.7.«ЮНЫЙ СТРЕЛОК»

Пояснительная записка

Данная программа позволяет решать задачи воспитания всесторонне развитой личности и имеет спортивно-оздоровительную направленность.

Актуальность – формирование установки на активное приобщение суворовцев к занятиям спортом и физической культурой.

Занимаясь стрельбой в электронном тире, происходит развитие физических и морально-волевых качеств, совершенствуются специальные психологические качества, умственные и интеллектуальные способности. Обучающиеся знакомятся и учатся правилам личной гигиены и самоконтролю своего здоровья.

Педагогическая целесообразность – привитие обучающимся трудолюбия, упорства, терпения, желания заниматься спортом и вести здоровый образ жизни; профилактика вредных привычек и правовых правонарушений; содействие взаимопониманию между собой и социальными группами, гуманному отношению ко всему живому.

Возраст суворовцев, с которого начинают заниматься стрельбой – 11 лет.

Цель и задачи обучения

Цель: организация досуга средствами спорта, популяризация спортивной стрельбы и военно-прикладных видов спорта.

Задачами обучения являются:

- укрепление здоровья;
- всестороннее развитие физических качеств;
- освоение теоретического материала;

- изучение материальной части оружия;
- освоение техники стрельбы из различных положений: лежа, с колена, стоя;
- совершенствование моральных и специальных психологических качеств;
- накопление опыта участия практической стрельбы и формирование умения анализировать свои выступления на соревнованиях;

- приобретение навыков судейств

Отличительной особенностью данной программы является то, что освоение техники стрельбы и достижение спортивных результатов идет с учетом индивидуальных возможностей суворовцев.

Обучающийся должен иметь представление:

- о роли и месте физической культуры в развитии общества и человека;
- о системе физических тренировок и ее влиянии на повышение уровня физической подготовленности;
- о правилах спортивных соревнований по стрелковому спорту;
- о роли и месте стрелкового спорта в воспитании морально-волевых и психологических качеств.

Знать:

- историю развития стрелкового вида спорта;
- правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях;
- устройство и порядок эксплуатации оружия и маркеров;
- технику стрельбы из положений; лежа, с колена и стоя.

Уметь:

- подбирать упражнения для развития физических качеств;
- правильно принимать изготовку для стрельбы: лежа, с колена и стоя;
- вести стрельбу из различных положений;
- самостоятельно заниматься физической тренировкой.

Владеть навыками:

- стрельбы из оружия с различных положений;
- судейства;
- формирования здорового образа жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении упражнений с целью оздоровления и физического совершенствования.

Форма проведения занятий: учебно-тренировочное занятие (теория, практика), контрольное занятие (зачет по стрельбе, тесты).

Участие в соревнованиях позволяет выявить результаты и подвести итоги учебно-тренировочного процесса.

Содержание программы

1. Раздел теоретическая подготовка включает в себя следующие темы:

- история развития стрелкового оружия и стрелкового спорта.
- режим дня, правила занятия видом спорта, ознакомление с вопросами личной гигиены, составление учащимся режима дня, соответствующего организационной реализации своих возможностей с учетом занятий стрельбой

и другими видами спорта, закаливание организма.

2. Раздел требования безопасности при обращении с оружием и боеприпасами включает в себя нормативные требования по соблюдению мер безопасности при обращении с оружием и боеприпасами а также при проведении учебно-стрелковых тренировок в электронном и стрелковом тирах училища.

3. Раздел стрелковое оружие включает в себя понятия о предназначении и общем устройстве пистолетов, автоматов, гранат, гранатомётов и их основные ТТХ, а также назначение боевые характеристики.

4. Раздел отработка нормативов включает в себя практическое выполнение нормативов по неполной разборке и сборке автомата, пистолета, снаряжение-разряжение магазинов, согласно сборника нормативов по огневой подготовке.

5. Раздел общая физическая подготовка включает в себя следующие темы:

- ОРУ для плечевого пояса, рук, мышц шеи, спины туловища;
- ОРУ для пояса нижних конечностей;
- упражнения с тренажерами (отягощениями);
- сохранение и увеличение подвижности в суставах;
- развитие силовых способностей всех групп мышц;
- развитие общей выносливости;
- создание мышечного корсета, коррекция осанки;
- предотвращение отрицательного влияния на организм стрелка

статических нагрузок.

6. Раздел специальная физическая подготовка включает в себя следующие темы:

а) упражнения, выполняемые без патрона:

- длительное нахождение в позе изготовки без оружия; с оружием (лежа, стоя, с колена) без прицеливания;
- длительное нахождение в позе изготовки с утяжеленным оружием без прицеливания;
- длительное удержание оружия в точке (районе) прицеливания;
- имитация выстрела;
- имитация выстрела с контролем работы отдельных мышечных групп;

б) упражнения выполняемые с патроном:

- стрельба после длительного удержания оружия (от 20 до 35 сек);
- обработка спуска;
- стрельба по мишеням с разными габаритами;
- стрельба с неизвестным количеством патронов;
- стрельба с различными промежутками отдыха;
- стрельба с разных дистанций;
- стрельба по мишени расположенной на различной высоте;

- прицеливание по заданным мишеням;
- в) приобретение специальных физических качеств:
 - освоение техники стрельбы;
 - упражнения на управление спуском;
 - удержания организма после выстрела;
 - выработка чувства уверенности в своих действиях;
 - выработка динамического стереотипа, который позволяет придать наибольшую степень неподвижности тела с оружием;
 - выполнение строго согласованных действий прицеливания и своевременное плавное нажатие на спусковой крючок ;
 - формирование временной и пространственной связи.

7. Раздел морально-волевая подготовка включает в себя следующие темы:

- виды эмоционального состояния, приемы регуляции эмоционального состояния
 - словесное самовоздействие, использование движений, поз снижающих уровень возбуждения;
 - словесное самовоздействие, использование поз, движений, способствующих повышению уровня возбуждения для мобилизации спортсмена;
 - совершенствование свойств личности: идейных установок, мировоззрения, оправданной мотивации занятий спортом, нравственных и эмоционально-волевых черт характера;
 - развитие психических процессов: ощущение и восприятия (чувство темпа и ритма, величины просвета, устойчивости) внимание, мышление, быстрота реакции, двигательная память, воображение, «волевые» процессы и т.д.

8. Раздел включает в себя общие понятия о спортивном и учебно-тренировочном (электронном) оружии, его предназначении и использовании в целях обучения и приобретения навыков в практической стрельбе;

9. Раздел технико-тактическая подготовка включает в себя следующие темы:

- освоение основных элементов техники; изготовка лежа, сидя, стоя – положение туловища, ног, стоп (стоя, сидя), фиксация головы, рук, хват;
- прицеливание;
- управление спуском, характер нажима на спусковой крючок: последовательно-плавный, ступенчато - последовательный, пульсирующий;
- стрельба на дистанции -5м, 10м, 25м, 50м;
- овладение точной и рациональной техникой стрельбы;
- обеспечение устойчивости системы «стрелок-оружие»;
- правильное согласование прицеливания, нажима на спусковой крючок и дыхания
 - приобретение умения и навыков в практической стрельбе из электронного и спортивного малокалиберного оружия;

10. Раздел включает в себя практическое участие суворовцев в зачётной стрельбе на оценку, а также выполнение норм по юношеским разрядам в стрельбе из спортивного малокалиберного оружия (винтовка-пистолет).

2.8. «ПЕЙНТБОЛ»

Пояснительная записка

Данная программа позволяет решать задачи воспитания всесторонне развитой личности и имеет спортивно-оздоровительную направленность.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность программы

Актуальность – формирование установки на активное приобщение суворовцев к занятиям спортом и физической культурой.

Занимаясь «пейнтболом» идет развитие физических и морально-волевых качеств, совершенствуются специальные психологические качества, умственные и интеллектуальные способности. Учащиеся знакомятся и учатся правилам личной гигиены и самоконтролю своего здоровья.

Педагогическая целесообразность – привитие ученикам трудолюбия, упорства, терпения, желания заниматься спортом и вести здоровый образ жизни; профилактика вредных привычек и правовых правонарушений; содействие взаимопониманию между собой и социальными группами, гуманному отношению ко всему живому.

Цель и задачи программы

Цель: организация досуга средствами спорта, популяризация спортивной стрельбы и военно-прикладных видов спорта.

Задачами обучения являются:

- укрепление здоровья;
- всестороннее развитие физических качеств;
- освоение теоретического материала;
- изучение материальной части маркеров (пневматической винтовки);
- освоение техники стрельбы из различных положений и в движении;
- совершенствование моральных и специальных психологических качеств;
- накопление опыта участия в соревнованиях и умению анализировать свои выступления на соревнованиях;
- приобретение навыков в судействе.

Ожидаемые результаты

Результатом освоения программы являются умения и навыки, приобретаемые в ходе освоения программы, усваиваемые знания, на базе которых формируются умения и приобретается практический опыт в стрельбе из пневматического оружия из разных положений с места и в движении.

По окончании обучения по программе «пейнтбол» обучающийся должен:

Иметь представление

- о роли и месте физической культуры в развитии общества и человека;

- о системе физических тренировок и ее влияние на повышении уровня физической подготовленности;
- о правилах спортивных соревнований;
- о роли и месте «пейнтбола» в воспитании морально-волевых и психологических качеств.

Знать:

- историю развития пейнтбола в России и за рубежом;
- цель, задачи и содержание «пейнтбола»;
- правила игры;
- требования безопасности;
- жесты и команды судьи;
- устройство и порядок эксплуатации маркеров;
- содержание сценариев спортивных игр.

Уметь:

- подбирать упражнения для развития физических качеств;
- передвигаться различными способами быстро и скрытно;
- вести стрельбу из маркера из различных положений и способов;
- самостоятельно заниматься физической тренировкой.

Владеть навыками:

- стрельбы из оружия с различных положений
- судейства;
- формирования здорового образа жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении упражнений с целью оздоровления и физического совершенствования.

Отличительные особенности данной программы от уже существующих программ

Отличительной особенностью данной программы является то, что освоение техники стрельбы и достижение спортивных результатов идет с учетом индивидуальных возможностей детей.

Возраст обучающихся

Возраст, с которого начинают заниматься пейнтболом – 15 лет.

Требования к условиям реализации программы представлены требованиями к организации учебного процесса, учебно-методическому и кадровому обеспечению.

Требования к организации учебного процесса:

- учебная группа создается численностью до 15 человек;

Сроки реализации программы

Программа рассчитана на 1 год обучения

Формы и режим занятий

Продолжительность учебного часа теоретических и практических занятий – 1 академический час (45 минут), включая время на подведение итогов.

Теоретическое обучение проводится в оборудованных кабинетах с использованием учебно-методических и учебно-наглядных пособий, а

практическое – на специально оборудованных спортивных площадках и пейнтбольном городке.

Формы подведения итогов

Проведение контрольных занятий и участие в соревнованиях позволяет выявить результаты и подвести итоги учебно-тренировочного процесса.

Содержание программы

Раздел 1. Теоретическая подготовка

1.1. История развития «пейнтбола» в России и за рубежом. Современный «пейнтбол» и его направления. Содержание игры: полигон для игры, состав команд, судейство, судейские жесты, экипировка и одежда, защитные средства, маркеры, красящие и не красящие средства.

1.2. Виды оружия. Устройство маркера (пневматической винтовки), ознакомление с историей развития пневматического оружия. Техническое совершенствование пневматического оружия на протяжении веков. Изучение технических параметров маркера.

Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях стрельбой из маркера (пневматической винтовки): изучение правил техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях стрельбой из пневматического оружия (вводный, повторный, целевой инструктаж).

1.3. Развлекательный пейнтбол: правила игры: полигон для игры, состав команд, судейство, судейские жесты, экипировка и одежда, защитные средства, маркеры, красящие и не красящие средства; игра: процедура старта, остановка игры, завершение игры, проверка на краску (ПНК), попадания, явные и неявные попадания, поражения, дополнительные штрафные меры, назначение штрафов; снаряжение: маска, маркер, экипировка и одежда, защитные средства, правила безопасности, сценарии игр.

Спортивный пейнтбол: игровое поле и смежные территории, допуск на турнир и организация турнира; снаряжение: форма, защитное снаряжение, маркеры и другое оборудование, пейнтбольные шары, запрещённое оборудование; судейство: судьи их обязанности и полномочия; процедура предшествующая началу игры- до начала игры; игра: начало игры, остановка игры, окончание игры; флаги, набрасывание флага, поражение, неправомерные действия; выведение из игры и другие наказания: определение наказания, порядок осуществления действий, отстранения, дисквалификация, штрафы; расписание счёт и классификация: расписание, посев, порядок игры на турнире; счёт: начисление очков в игре.

1.4. Тренировочный (тактический) пейнтбол: правила игры: полигон для игры, состав команд, судейство, судейские жесты, экипировка и одежда, защитные средства, маркеры, красящие и не красящие средства; средства радиосвязи, антуражные средства, начало игры, остановка игры, завершение игры, проверка на краску (ПНК), попадания, явные и неявные попадания, поражения, дополнительные штрафные меры, назначение штрафов, сани тар, медик, госпиталь, штабы сторон, бронетехника и специальное вооружение, сценарии игр.

Личная гигиена. Режим дня. Правила занятия видом спорта: ознакомление с вопросами личной гигиены. Составление учащимся режима дня, соответствующего организационной реализации своих возможностей с учетом занятий «пейнтболом» и другими видами спорта. Закаливание организма.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

2.1. Общеразвивающие упражнения:

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях — наклоны, повороты туловища; в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеих ног, поднимание и опускание туловища.

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

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах.

2.2. Упражнения с предметами:

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: на одной и обеих ногах прыжки с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полу приседе, прыжки с продвижением шагом и бегом.

2.3. Упражнения на тренажерах, с гантелями, штангой: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

2.4. Легкоатлетические упражнения:

Бег на 30, 60, 100, 200 м, а также на 400, 500, 800, 1500 м. Прыжки в длину с места и с разбега. Метания мяча.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

3.1. Упражнения для развития быстроты:

Повторные забеги на короткие отрезки (10—30 м) из различных исходных положений (лицом и боком к стартовой линии стоя, сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада) в разные направления.

Бег с изменением направления (до 90°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. д. Челночный бег 2x10 м, 4X5 м, 4X10 м, 2X15 м и т. п. Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно — спиной и т. д. Бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками.

3.2. Упражнения для развития специальной выносливости: кросс до 3000 м (в зависимости от возраста)

3.3. Упражнения, выполняемые без «патрона»: длительное нахождение в позе изготовки без оружия; с оружием (лежа, стоя, с колена) без прицеливания; имитация выстрела; имитация выстрела с контролем работы отдельных мышечных групп.

Упражнения, выполняемые с «патроном»: стрельба после длительного удержания оружия (от 20 до 35 сек), обработка спуска. Стрельба по мишеням с разными габаритами, стрельба с неизвестным количеством «патронов». Прицеливание по заданным мишеням. Стрельба по мишени расположенной на различной высоте.

Пристрелка с минимальным количеством «патронов»; стрельба с различными промежутками отдыха; стрельба с разных дистанций; упражнения на управление спуском, удержания организма после выстрела: выработка чувства уверенности в своих действиях, освоение техники стрельбы; приобретение специальных физических качеств, выработка динамического стереотипа, который позволяет придать наибольшую степень неподвижности тела с оружием, а так же выполнить строго согласованные действия прицеливания и своевременное плавное нажатие на спусковой крючок. Формирование временной и пространственной связи.

3.4. Изучение передвижений различными способами с пневматическим оружием.

Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка

4.1. Освоение основных элементов техники; изготовка лежа, сидя, стоя – положение туловища, ног, стоп (стоя, сидя, лёжа), фиксация головы, рук, хват. Прицеливание. Управление спуском: характер нажима на спусковой крючок – последовательно-плавный, ступенчато - последовательный, пульсирующий. Управление дыханием.

4.2. Стрельба на дистанции 5м, 10м, 20м с места и в движении: овладение точной и рациональной техникой, обеспечение устойчивости системы «стрелок-оружие». Правильное согласование прицеливания, нажима на спусковой крючок и дыхания.

4.3. Освоение тактики ведения игры; перемещения: перекат, линия, смертельный номер; перестрелка: два к одному, два на два, простое подавление, запутывающий ход, отвлекающий ход.

4.4. Разучивание и совершенствование тактики игры: два флага, захват флага, дуэль, Top Gun.

Раздел 5. Судейская практика

5.1. Правила соревнований.

5.2. Судейство соревнований.

Раздел 6. Контрольные испытания

6.1. Сдача зачёта по теоретической части.

6.2. Соревнования по сценариям игры.

3. Система оценивания знаний обучающихся.

Основой для определения уровня знаний и умений суворовцев являются критерии оценивания - полнота знаний, их обобщенность и системность, практическая деятельность.

При выставлении отметок необходимо учитывать классификацию ошибок и их качество:

- грубые ошибки;
- однотипные ошибки;
- негрубые ошибки;
- недочеты.

1. Балльное оценивание

Шкала отметок.

Успешность освоения программ обучающихся оценивается по следующей балльной системе: «5»-отлично, «4»-хорошо, «3»-удовлетворительно, «2» - неудовлетворительно.

Отметку «5» - получает суворовец, если его устный ответ, письменная работа, практическая деятельность в полном объеме соответствует программе, допускается один недочет. Суворовец обосновывает свои суждения, применяет знания на практике, приводит собственные примеры).

Отметку «4» - получает ученик, если его устный ответ, письменная работа, практическая деятельность или ее результаты в общем соответствуют требованиям программы, но имеются одна или две негрубые ошибки, или три недочета.

Отметку «3» - получает ученик, если его устный ответ, письменная работа, практическая деятельность и ее результаты в основном соответствуют требованиям программы, однако имеется: 1 грубая ошибка и два недочета, или 1 грубая ошибка и 1 негрубая, или 2-3 грубых ошибки, или 1 негрубая ошибка и три недочета, или 4-5 недочетов.

Отметку «2» - получает ученик, если его устный ответ, письменная работа, практическая деятельность и ее результаты частично соответствуют требованиям программы, имеются существенные недостатки и грубые ошибки.

2. Зачет или не зачет.

3. Безбалльное оценивание. Оценивание производится в соответствии с методикой оценивания конкретного преподавателя.

Заместитель начальника училища по учебной работе

О.Жарков