

Департамент физической культуры, спорта и дополнительного образования
Тюменской области

Государственное автономное учреждение
дополнительного образования Тюменской области
«Региональный центр допризывной подготовки и патриотического воспитания
«Аванпост»

Рассмотрено на заседании педагогического
совета ГАУ ДО ТО «Региональный центр
допризывной подготовки и патриотического
воспитания «Аванпост»
Протокол от «31» мая 2024г. № 7

Утверждаю:
Директор ГАУ ДО ТО «Региональный
центр допризывной подготовки и
патриотического воспитания «Аванпост»
Н.Ю. Савченко
Протокол от «31» мая 2024г. № 298/1.



**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ЮНАРМИЯ-ГТО»**

Возраст обучающихся: 8 - 12 лет
Срок реализации: 2 года (288 часов)

Авторы-составители:
Тыщенко В.В.,
педагог-организатор;
Одышева Н.А.,
методист

Тюмень, 2024

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ЮНАРМИЯ-ГТО» (далее - Программа) имеет физкультурно-спортивную **направленность**, обладает рядом возможностей для: формирования культуры здорового образа жизни, развития физических способностей; укрепления здоровья участников Всероссийского детско-юношеского военно-патриотического общественного движения «ЮНАРМИЯ» (далее – Движение, ВВПОД «ЮНАРМИЯ»). **Программа** составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями;
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Федеральный закон от 29.12.2010 N 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»;
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2022 N 70226)
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 года, регистрационный N 61573);

- Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 N 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;
- Устав учреждения.

Новизна, своеобразие и **отличительные особенности** Программы, заключаются в сочетании элементов физической культуры, оздоровления, методов фитнеса, аэробной нагрузки, ритмики, позволяющих сделать процесс образования более доступным и оптимальным для всех обучающихся. Принцип интеграции способствует снятию напряжения, перегрузки обучающихся за счет переключения на разнообразные виды деятельности в ходе занятия. Важно отметить, что основным интеграционным механизмом являются игровые методы, что обеспечивает присоединение эмоционально-образного восприятия, воображения и фантазии, что повышает интерес юнармейца к данным занятиям в отличие от стандартных занятий в общеобразовательных организациях. В процессе таких занятий обучающийся находится в наиболее естественных для себя условиях игры, что приводит к повышению качества выполнения поставленных перед ним задач.

Одной из приоритетных задач нашего государства является увеличение продолжительности жизни населения, развитие массового спорта и оздоровление нации. С этой целью на государственном уровне была определена программа и нормативная основа физического воспитания населения страны – комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), главной

целью которого стало увеличение продолжительности жизни населения с помощью систематических занятий по физической подготовке.

Внедрение ГТО в образовательных организациях предусматривает выполнение обучающимися установленных нормативов и участие обучающихся в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Комплекс призван способствовать повышению уровня физического воспитания, формированию у подрастающего поколения здорового образа жизни, готовности к труду и обороне.

Программа отражает необходимый обществу и государству социальный заказ на воспитание подрастающего поколения, с активной жизненной позицией и стремлению вести здоровый образ жизни.

Категория воспитанников

Программа адресована участникам Всероссийского детско-юношеского военно-патриотического общественного движения «ЮНАРМИЯ» в возрастной категории 8-12 лет изъявивших добровольное желание ее осваивать, допущенных по состоянию здоровья. Количество обучающихся в группе не более 25 человек. Состав занимающихся постоянный.

Форма обучения

Форма обучения - очная.

Форма реализации программы - очная, с применением дистанционных технологий и электронного обучения.

Программа реализуется на государственном языке РФ — русский язык.

Срок освоения программы рассчитан на два учебных года. Общее количество учебного времени составляет 288 учебных часов, 72 учебных недели, 4 часа в неделю (2 занятия по 2 часа). Продолжительность одного учебного занятия составляет 90 минут с перерывом на отдых.

1.2. Цели и задачи программы.

Цель программы: Повышение уровня общефизической подготовленности обучающихся для сдачи нормативов ВФСК «ГТО».

Задачи:

Обучающие:

1. Обучить технике выполнения двигательных действий представленных ВФСК «ГТО»;
2. Совершенствовать технику выполнения двигательных действий, представленных ВФСК «ГТО»;
3. Закрепить технику выполнения двигательных действий, представленных ВФСК «ГТО».

Развивающие:

1. Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата;
2. Повысить функциональные возможности организма;
3. Развить выносливость, скорость, силу, координацию движений и гибкость.

Воспитательные

1. Способствовать воспитанию морально-волевых качеств;
2. Повысить мотивацию к выполнению испытаний комплекса «ГТО»;
3. Воспитать упорство в достижении качественного законченного результата.

1.3. Планируемые результаты

В результате освоения общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «ЮНАРМИЯ-ГТО» ожидаются:

1 год обучения:

Предметные:

1. Овладение техниками выполнения двигательных действий представленных ВФСК «ГТО»;

2. Сдача 15% обучающимися нормативов ВФСК «ГТО» по лыжным гонкам, легкой атлетике, силовой гимнастике, пулевой стрельбе, а также наклона вперед из положения стоя;

Метапредметные:

1. Повышение мотивации к выполнению испытаний комплекса «ГТО»;
2. Воспитание упорства в достижении качественного законченного результата.

Личностные:

1. Укрепление опорно-двигательного аппарата;
2. Развитие выносливости, скорости, силы, координации движений и гибкости.

2 год обучения:

Предметные:

1. Совершенствование и закрепление техники выполнения двигательных действий представленных ВФСК «ГТО»;

2. Сдача 45% обучающимися нормативов ВФСК «ГТО» по лыжным гонкам, легкой атлетике, силовой гимнастике, пулевой стрельбе, а также наклона вперед из положения стоя;

3. Участие в соревнованиях: городского, районного, областного уровня.

Метапредметные:

1. Воспитание морально-волевых качеств;
2. Повышение мотивации к выполнению испытаний комплекса «ГТО»;
3. Воспитание упорства в достижении качественного законченного результата.

Личностные:

1. Повышение функциональные возможности организма;
2. Совершенствование выносливости, скорости, силы, координации движений и гибкости.

1.4. Содержание программы.

Программа «ЮНАРМИЯ-ГТО» включает следующие дисциплины:

1. Введение;
2. Стрелковая подготовка;
3. Самбо;
4. Лыжная подготовка;
5. Комплекс ГТО;
6. Строевая подготовка;
7. Специальная физическая подготовка.

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название дисциплины	Итого кол-во часов	Теория	Практика	Из них возможно реализовать с применением дистанционных технологий и электронного обучения	Форма контроля
1	Введение	2	2	-	2	Опрос
2	Стрелковая подготовка	30	6	24	-	Сдача нормативов
3	Самбо	20	4	16	4	Сдача нормативов
4	Лыжная подготовка	20	2	18	2	Сдача нормативов
5	Комплекс ГТО	40	4	36	4	Сдача нормативов
6	Строевая подготовка	16	4	12	4	Сдача нормативов
7	Специальная физическая подготовка	16	2	14	-	Сдача нормативов
Итого		144	24	120	16	

Содержание учебных дисциплин

1. «Введение»

Дисциплина «Введение» направлена на освоение основных знаний о центре, о правилах поведения в центре, а также о технике безопасности во

время занятий. Данная дисциплина позволяет обучающимся узнать историю возникновения комплекса «ГТО».

Теоретическая часть:

Теоретическая часть включает в себя изучение и закрепление знаний истории возникновения «ГТО» и центра «Аванпост», а также освоение правил техники безопасности на занятиях.

2. «Стрелковая подготовка»

Дисциплина «Стрелковая подготовка» - направлена на приобретение знаний, умений и навыков в стрельбе из пневматической винтовки.

Начальную подготовку по стрельбе с обучающимися следует организовывать так, чтобы основные сведения по устройству оружия, правилам безопасности и техники стрельбы закрепились бы на практических занятиях. Для правильного освоения отдельных элементов выстрела (прицеливание, спуска курка и др.) следует использовать учебные стрелковые приборы, наглядные пособия и др. Для контроля за правильным выполнением всех элементов выстрела следует время от времени чередовать стрельбу с пульками и стрельбой «холостым» выстрелом.

В тренировочном процессе предусмотрена работа с электронным тренажером «СКАТ», который фиксирует предысторию выстрела в виде траектории прицеливания. Данный тренажер способствует устранению ошибок и совершенствованию качества стрельбы.

Теоретическая часть:

На теоретических занятиях обучающиеся смогут познакомиться с материально-технической базой, предназначенной для данного вида деятельности. Рассмотрят различные виды пневматических винтовок, изучат возможные положения во время стрельбы и их технические особенности.

Практическая часть:

Обучающиеся применяют полученные теоретические знания на практике, с помощью удержания и холостого производства выстрела. После соблюдения всех технических аспектов обучающиеся осваивают

производство выстрела из различных положений и совершенствуют стрельбу из положения сидя с опорой на стол, которая необходима для сдачи нормативов по пулевой стрельбе в комплексе «ГТО»

3. «Самбо»

Дисциплина «Боевое самбо» объединяет целый комплекс двигательных действий, позволяющих решать задачи в условиях противоборства как без оружия, так и с оружием.

Естественное стремление человека оградить свою жизнь и имущество от посягательств преступных элементов нашло свое отражение в создании широкой индустрии средств индивидуальной защиты и методов самообороны.

«Введение. ТБ на занятиях по боевому самбо. Общие принципы и положения»

Теоретическое занятие: цель и задачи дисциплины, формы проведения занятий, порядок и формы осуществления контроля.

«Защита от ударов»

Теоретическое занятие: техника выполнения: защита уходом (отскоком), защита уклоном (нырком), защита подставкой, защита блоком (отражением).

Практические занятия: защита уходом (отскоком), защита уклоном (нырком), защита подставкой, защита блоком (отражением).

«Нижняя акробатика: Самостраховка при падении, кувырки вперед»

Теоретическое занятие: техника выполнения самостраховки, виды падений, техника выполнения кувырка вперед.

Практические занятия: упражнения на самостраховку при падении, кувырок вперед по разделениям на 2 счета.

«Нижняя акробатика: кувырок через препятствие»

Теоретическое занятие: техника выполнения элементов нижней акробатики.

Практические занятия: выполнение кувырка вперед через препятствие.

4. «Лыжная подготовка»

4.1. «Лыжная подготовка» позволят овладеть техниками бега классического и конькового лыжного хода, а также повысить уровень подготовленности обучающихся и подготовить их к сдаче нормативов по лыжным гонкам, посредством специальных средств и методов лыжной подготовки:

- Метод повторной тренировки (заключается в повторном выполнении упражнения с максимальной или регламентированной интенсивностью и произвольной продолжительностью интервалов отдыха до необходимой степени восстановления организма);

- Интервальный метод (метод, при котором тренирующее воздействие на организм оказывает многократно повторяемые «порции» работы субмаксимальной интенсивности, чередуемые с точно дозируемыми периодами отдыха);

- Фартлек (разновидность интервальной циклической тренировки, которая варьируется от анаэробного спринта до аэробной медленной ходьбы или бега трусцой);

- Отработка техники старта, преодоления дистанции и финиширования;

- Имитация лыжных ходов.

Теоретическая часть

Теоретическая часть включает в себя изучение техники и тактики бега классическими и свободными лыжными ходами.

Практическая часть:

На практических занятиях обучающиеся применяют полученные теоретические знания о технике бега классическими и свободными лыжными ходами на практике, применяя различные методы развития физических качеств.

4.2. Беговая подготовка

«Беговая подготовка» позволяет овладеть техникой бега на короткие и длинные дистанции, с помощью специальных средств и методов легкоатлетической подготовки:

- Базовый кросс;

- Метод повторной тренировки (заключается в повторном выполнении упражнения с максимальной или регламентированной интенсивностью и произвольной продолжительностью интервалов отдыха до необходимой степени восстановления организма);

- Интервальный метод (метод, при котором тренирующее воздействие на организм оказывает многократно повторяемые «порции» работы субмаксимальной интенсивности, чередуемые с точно дозируемыми периодами отдыха);

- Фартлек (разновидность интервальной циклической тренировки, которая варьируется от анаэробного спринта до аэробной медленной ходьбы или бега трусцой);

- Отработка техники старта, преодоления дистанции и финиширования.

Данная дисциплина позволяет повысить подготовленность обучающихся и подготовить их к сдаче нормативов в беге на короткие и длинные дистанции.

Теоретическая часть

Теоретическая часть включает в себя изучение техники и тактики бега на короткие и длинные дистанции.

Практическая часть:

На практических занятиях обучающиеся применяют полученные теоретические знания о технике бега на практике, применяя различные методы развития скорости и выносливости.

5. «Комплекс ГТО»

Содержание учебной дисциплины «Общая физическая подготовка»

Дисциплина «Общая физическая подготовка» направлена на развитие и постоянное самосовершенствование физических качеств - силы, ловкости, быстроты и выносливости.

«Гимнастика, отжимания, приседания, сгибания на пресс, подтягивания, выходы силой, стойка и ходьба на руках»

Теоретическое занятие: техника выполнения упражнений: сгибание-разгибание рук в упоре лежа, сгибания туловища на пресс, подтягивания на перекладине, выход силой, стойка и ходьба на руках.

Практические занятия: выполнение упражнений: сгибание-разгибание рук в упоре лежа, сгибания туловища на пресс, подтягивания на перекладине, выход силой, стойка и ходьба на руках.

«Функциональное многоборье. Кардиотренировка и аэробика. Метаболические тренировки»

Теоретическое занятие: техника выполнения упражнений.

Практические занятия: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 8 кг, гантели до 5 кг, гимнастические палки). Лазание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе; отжимание в упоре лежа; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево).

«Бег и общеразвивающие упражнения, подвижные игры»

Теоретическое занятие: техника бега на короткие, средние и дальние дистанции, техника выполнения упражнений с весом тела, правила подвижных игр.

Практические занятия: выполнение специальных беговых упражнений (Подскоки с постановкой шага, многоскоки, бег с высоким подниманием бедра, с выносом прямой ноги, захлест голени, скрестный шаг, бег

приставными шагами, выталкивание), бег (кросс, спринт, эстафета), упражнения с весом тела (приседания, сгибания туловища на пресс, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, подтягивания на перекладине, выпады, ягодичный мостик, обратные отжимания, прыжки через скакалку, «планка», «альпинист», удержание ног на весу, подъем ног к перекладине, «скручивания», «велосипед», «маятник», «лодочка», «бурпи») подвижные игры.

«Сдача тестовых нормативов»

Практические занятия: тестовый контроль развития физических качеств: сила, скорость, выносливость, гибкость.

6. «Строевая подготовка»

Строевая подготовка является главной и первоначальной дисциплиной с которой начинается знакомство обучающихся с военной службой.

В ходе строевой подготовки происходит сплочение подразделения, прививаются необходимые навыки для быстрых, сноровистых и четких действий как в одиночку, так и совместно с другими.

«Вводное занятие. Основные понятия. Выдержки из Строевого Устава ВС РФ»

Теоретическое занятие: цель и задачи дисциплины, формы проведения занятий, порядок и формы осуществления контроля. Строевой Устав: строй, шеренга, колонна, фланг, фронт, тыльная сторона строя, дистанция, интервал, глубина строя, развернутый строй, походный строй.

Практические занятия: построение в одну шеренгу, перестроение в две шеренги, построение в колонну по одному (по два, по три).

«Строевые приемы и движение без оружия»

Теоретическое занятие: Действия по команде «Равняйся», «Смирно», «Вольно», «Заправиться». Техника выполнения строевых приемов и движений: строевая стойка; движение строевым шагом; повороты на месте и в движении.

Практические занятия: выполнение упражнений: строевая стойка по разделениям на 8 счетов, повороты на месте по разделениям на 2 счета, движения руками по разделениям на 2 и 4 счета, строевой шаг по разделениям на 2 и 4 счета.

«Воинское приветствие. Подход к начальнику и отход от него. Выход из строя и возвращение в строй»

Теоретическое занятие: команды, подаваемые для выхода из строя и возвращения в строй, правила выполнения воинского приветствия вне строя и в составе строя.

Практические занятия: выполнение упражнений: подход к начальнику и отход от него по разделениям на 8 и 16 счетов, воинское приветствие по разделениям на 2 и 4 счета.

7. «Специальная физическая подготовка»

«Специальные физические упражнения» - это упражнения, укрепляющие органы и системы (дыхательной сердечно-сосудистой, мышечной), повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств строго применительно к требованиям избранного вида спорта.

СФП направлены на развитие физических способностей, отвечающих особенности избранного вида спорта и на максимально возможную степень их развития.

Теоретическая часть

В теоретической части занятий обучающиеся смогут познакомиться со способами и методиками улучшения своей специальной физической подготовленности.

Практическая часть

На практических занятиях обучающиеся выполняют специальные физические упражнения, которые будут способствовать развитию их функциональных возможностей, применимых к отдельным видам ВФСК «ГТО».

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название дисциплины	Итого кол-во часов	Теория	Практика	Из них возможно реализовать с применением дистанционных технологий и электронного обучения	Форма контроля
1	Введение	2	2	-	2	Опрос
2	Стрелковая подготовка	30	6	24	-	Сдача нормативов
3	Самбо	20	4	16	4	Сдача нормативов
4	Лыжная подготовка	20	2	18	2	Сдача нормативов
5	Комплекс ГТО	40	4	36	4	Сдача нормативов
6	Строевая подготовка	16	4	12	4	Сдача нормативов
7	Специальная физическая подготовка	18	2	16	-	Сдача нормативов
Итого		144	22	122	16	

Содержание учебных дисциплин

1. «Введение»

Дисциплина «Введение» направлена на освоение основных знаний о центре, о правилах поведения в центре, а также о технике безопасности во время занятий. Данная дисциплина позволяет обучающимся узнать историю возникновения комплекса «ГТО».

Теоретическая часть:

Теоретическая часть включает в себя изучение и закрепление знаний истории возникновения «ГТО» и центра «Аванпост», а также освоение правил техники безопасности на занятиях.

2. «Стрелковая подготовка»

Дисциплина «Стрелковая подготовка» - направлена на приобретение знаний, умений и навыков в стрельбе из пневматической винтовки.

Начальную подготовку по стрельбе с обучающимися следует организовывать так, чтобы основные сведения по устройству оружия, правилам безопасности и техники стрельбы закрепились бы на практических занятиях. Для правильного освоения отдельных элементов выстрела (прицеливание, спуска курка и др.) следует использовать учебные стрелковые приборы, наглядные пособия и др. Для контроля за правильным выполнением всех элементов выстрела следует время от времени чередовать стрельбу с пульками и стрельбой «холостым» выстрелом.

В тренировочном процессе предусмотрена работа с электронным тренажером «СКАТ», который фиксирует предысторию выстрела в виде траектории прицеливания. Данный тренажер способствует устранению ошибок и совершенствованию качества стрельбы.

Теоретическая часть:

На теоретических занятиях обучающиеся смогут познакомиться с материально-технической базой, предназначенной для данного вида деятельности. Рассмотрят различные виды пневматических винтовок, изучат возможные положения во время стрельбы и их технические особенности.

Практическая часть:

Обучающиеся применяют полученные теоретические знания на практике, с помощью удержания и холостого производства выстрела. После соблюдения всех технических аспектов обучающиеся осваивают производство выстрела из различных положений и совершенствуют стрельбу из положения сидя с опорой на стол, которая необходима для сдачи нормативов по пулевой стрельбе в комплексе «ГТО»

3. «Самбо»

Дисциплина «Боевое самбо» объединяет целый комплекс двигательных действий, позволяющих решать задачи в условиях противоборства как без оружия, так и с оружием.

Естественное стремление человека оградить свою жизнь и имущество от посягательств преступных элементов нашло свое отражение в создании широкой индустрии средств индивидуальной защиты и методов самообороны.

«Нижняя акробатика: кувырок через препятствие»

Теоретическое занятие: техника выполнения элементов нижней акробатики.

Практические занятия: выполнение кувырка вперед через препятствие.

«Освобождение от захватов. Освобождение от захватов, руки, плеча, головы, ноги»

Теоретическое занятие: техника выполнения приёмов самообороны. Правила безопасности при выполнении приемов освобождения от захвата.

Практические занятия: отработка приемов освобождения от захватов руки, туловища, шеи, головы, ноги.

«Ударная техника. Формирование и постановка удара»

Теоретическое занятие: техника выполнения ударов рукой, ногой.

Практические занятия: базовые приемы нанесения ударов руками (прямой удар, боковой удар, апперкот, удары в корпус,). Базовые приемы нанесения ударов ногами (прямой удар, лоу-кик, боковой удар, удар в голову).

4. «Лыжная подготовка»

4.1. «Лыжная подготовка» позволят овладеть техниками бега классического и конькового лыжного хода, а также повысить уровень подготовленности обучающихся и подготовить их к сдаче нормативов по

лыжным гонкам, посредством специальных средств и методов лыжной подготовки:

- Метод повторной тренировки (заключается в повторном выполнении упражнения с максимальной или регламентированной интенсивностью и произвольной продолжительностью интервалов отдыха до необходимой степени восстановления организма);

- Интервальный метод (метод, при котором тренирующее воздействие на организм оказывает многократно повторяемые «порции» работы субмаксимальной интенсивности, чередуемые с точно дозируемыми периодами отдыха);

- Фартлек (разновидность интервальной циклической тренировки, которая варьируется от анаэробного спринта до аэробной медленной ходьбы или бега трусцой);

- Отработка техники старта, преодоления дистанции и финиширования;

- Имитация лыжных ходов.

Теоретическая часть

Теоретическая часть включает в себя изучение техники и тактики бега классическими и свободными лыжными ходами.

Практическая часть:

На практических занятиях обучающиеся применяют полученные теоретические знания о технике бега классическими и свободными лыжными ходами на практике, применяя различные методы развития физических качеств.

4.2. «**Беговая подготовка**» позволяет овладеть техникой бега на короткие и длинные дистанции, с помощью специальных средств и методов легкоатлетической подготовки:

- Базовый кросс;

- Метод повторной тренировки (заключается в повторном выполнении упражнения с максимальной или регламентированной интенсивностью и

произвольной продолжительностью интервалов отдыха до необходимой степени восстановления организма);

- Интервальный метод (метод, при котором тренирующее воздействие на организм оказывает многократно повторяемые «порции» работы субмаксимальной интенсивности, чередуемые с точно дозируемыми периодами отдыха);

- Фартлек (разновидность интервальной циклической тренировки, которая варьируется от анаэробного спринта до аэробной медленной ходьбы или бега трусцой);

- Отработка техники старта, преодоления дистанции и финиширования.

Данная дисциплина позволяет повысить подготовленность обучающихся и подготовить их к сдаче нормативов в беге на короткие и длинные дистанции.

Теоретическая часть

Теоретическая часть включает в себя изучение техники и тактики бега на короткие и длинные дистанции.

Практическая часть:

На практических занятиях обучающиеся применяют полученные теоретические знания о технике бега на практике, применяя различные методы развития скорости и выносливости.

5. «Комплекс ГТО»

Содержание учебной дисциплины «Общая физическая подготовка»

Дисциплина «Общая физическая подготовка» направлена на развитие и постоянное самосовершенствование физических качеств - силы, ловкости, быстроты и выносливости.

«Гимнастика, отжимания, приседания, сгибания на пресс, подтягивания, выходы силой, стойка и ходьба на руках»

Теоретическое занятие: техника выполнения упражнений: сгибание-разгибание рук в упоре лежа, сгибания туловища на пресс, подтягивания на перекладине, выход силой, стойка и ходьба на руках.

Практические занятия: выполнение упражнений: сгибание-разгибание рук в упоре лежа, сгибания туловища на пресс, подтягивания на перекладине, выход силой, стойка и ходьба на руках.

«Функциональное многоборье. Кардиотренировка и аэробика. Метаболические тренировки»

Теоретическое занятие: техника выполнения упражнений.

Практические занятия: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 8 кг, гантели до 5 кг, гимнастические палки). Лазание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе; отжимание в упоре лежа; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево).

«Бег и общеразвивающие упражнения, подвижные игры»

Теоретическое занятие: техника бега на короткие, средние и дальние дистанции, техника выполнения упражнений с весом тела, правила подвижных игр.

Практические занятия: выполнение специальных беговых упражнений (Подскоки с постановкой шага, многоскоки, бег с высоким подниманием бедра, с выносом прямой ноги, захлест голени, скрестный шаг, бег приставными шагами, выталкивание), бег (кросс, спринт, эстафета), упражнения с весом тела (приседания, сгибания туловища на пресс, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, подтягивания на перекладине, выпады, ягодичный мостик, обратные отжимания, прыжки через скакалку, «планка», «альпинист», удержание ног на весу, подъем ног к перекладине,

«скручивания», «велосипед», «маятник», «лодочка», «бурпи») подвижные игры.

«Сдача тестовых нормативов»

Практические занятия: тестовый контроль развития физических качеств: сила, скорость, выносливость, гибкость.

6. «Строевая подготовка»

Строевая подготовка является главной и первоначальной дисциплиной с которой начинается знакомство обучающихся с военной службой.

В ходе строевой подготовки происходит сплочение подразделения, прививаются необходимые навыки для быстрых, сноровистых и четких действий как в одиночку, так и совместно с другими.

«Воинское приветствие. Подход к начальнику и отход от него. Выход из строя и возвращение в строй»

Теоретическое занятие: команды, подаваемые для выхода из строя и возвращения в строй, правила выполнения воинского приветствия вне строя и в составе строя.

Практические занятия: выполнение упражнений: подход к начальнику и отход от него по подразделениям на 8 и 16 счетов, воинское приветствие по подразделениям на 2 и 4 счета.

«Строевое слаживание. Движение строевым шагом в составе подразделения. Исполнение строевой песни. Отдание воинского приветствия»

Теоретическое занятие: изучение строевой песни, правильность исполнения.

Практические занятия: строевые приемы в составе подразделения, прохождение торжественным маршем с отдаванием воинского приветствия, исполнение строевой песни.

«Почетный караул»

Теоретическое занятие: порядок действий караульной смены.

Практические занятия: выполнение упражнений, направленных на слаживание караульной смены.

7. «Специальная физическая подготовка»

«Специальные физические упражнения» - это упражнения, укрепляющие органы и системы (дыхательной сердечно-сосудистой, мышечной), повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств строго применительно к требованиям избранного вида спорта.

СФП направлены на развитие физических способностей, отвечающих особенности избранного вида спорта и на максимально возможную степень их развития.

Теоретическая часть

В теоретической части занятий обучающиеся смогут познакомиться со способами и методиками улучшения своей специальной физической подготовленности.

Практическая часть

На практических занятиях обучающиеся выполняют специальные физические упражнения, которые будут способствовать развитию их функциональных возможностей, применимых к отдельным видам ВФСК «ГТО»

1.5. Рабочая программа

Цель программы: Повышение уровня общефизической подготовленности обучающихся для сдачи нормативов ВФСК «ГТО».

Задачи:

Обучающие:

4. Обучить технике выполнения двигательных действий представленных ВФСК «ГТО»;

5. Совершенствовать технику выполнения двигательных действий, представленных ВФСК «ГТО»;

6. Закрепить технику выполнения двигательных действий, представленных ВФСК «ГТО».

Развивающие:

4. Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата;
5. Повысить функциональные возможности организма;
6. Развить выносливость, скорость, силу, координацию движений и гибкость.

Воспитательные

4. Способствовать воспитанию морально-волевых качеств;
5. Повысить мотивацию к выполнению испытаний комплекса «ГТО»;
6. Воспитать упорство в достижении качественного законченного результата.

Планируемые результаты

В результате освоения общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «ЮНАРМИЯ-ГТО» ожидаются:

1 год обучения:

Предметные:

3. Овладение техниками выполнения двигательных действий представленных ВФСК «ГТО»;

4. Сдача 15% обучающимися нормативов ВФСК «ГТО» по лыжным гонкам, легкой атлетике, силовой гимнастике, пулевой стрельбе, а также наклона вперед из положения стоя;

Метапредметные:

3. Повышение мотивации к выполнению испытаний комплекса «ГТО»;
4. Воспитание упорства в достижении качественного законченного результата.

Личностные:

3. Укрепление опорно-двигательного аппарата;
4. Развитие выносливости, скорости, силы, координации движений и гибкости.

2 год обучения:

Предметные:

4. Совершенствование и закрепление техники выполнения двигательных действий представленных ВФСК «ГТО»;

5. Сдача 45% обучающимися нормативов ВФСК «ГТО» по лыжным гонкам, легкой атлетике, силовой гимнастике, пулевой стрельбе, а также наклона вперед из положения стоя;

6. Участие в соревнованиях: городского, районного, областного уровня.

Метапредметные:

4. Воспитание морально-волевых качеств;

5. Повышение мотивации к выполнению испытаний комплекса «ГТО»;

6. Воспитание упорства в достижении качественного законченного результата.

Личностные:

3. Повышение функциональные возможности организма;

4. Совершенствование выносливости, скорости, силы, координации движений и гибкости.

Учебно-тематический план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Очная форма обучения, кол-во часов				Из них возможно реализовать с применением дистанционных технологий и электронного обучения кол-во часов			
		Всего	Теория	Практика	Форма контроля	Всего	Теория	Практика	Форма контроля
1.	Введение	2	2	-	Опрос	2	2	-	-
2.	Стрелковая подготовка	30	6	24	Сдача нормативов	-	-	-	Фото/видео отчет. Опрос
2.1.	Стрелковая	14	2	12	Педагогическое	-	-	-	Фото/видео

	подготовка Имитационные упражнения с пневматической винтовкой				наблюдение				отчет. Опрос
2.2.	Стрелковая подготовка Стрельба из пневматической винтовки	16	4	12	Педагогическое наблюдение			-	Фото/видео отчет. Опрос
3.	Самбо	20	4	16	Сдача нормативов	4	4	-	Фото/видео отчет. Опрос
3.1.	Введение. ТБ на занятиях боевого самбо. Общие принципы и положения	2	1	1	Педагогическое наблюдение	-	1	-	Фото/видео отчет. Опрос
3.2.	Самбо Защита от ударов.	6	1	5	Педагогическое наблюдение	-	1	-	Фото/видео отчет. Опрос
3.3.	Самбо. Нижняя акробатика. Отработка падений, кувырки вперед.	6	1	5	Педагогическое наблюдение	-	1	-	Фото/видео отчет. Опрос
3.4	Самбо. Нижняя акробатика. Кувырок через препятствие.	6	1	5	Педагогическое наблюдение	-	1	-	Фото/видео отчет. Опрос
4.	Лыжная подготовка	20	2	18	Сдача нормативов	2	2	-	Фото/видео отчет. Опрос
4.1.	Лыжная подготовка. Лыжная подготовка	10	1	9	Педагогическое наблюдение	-	1	-	Фото/видео отчет. Опрос
4.2.	Лыжная подготовка. Беговая подготовка	10	1	9	Педагогическое наблюдение	-	1	-	Фото/видео отчет. Опрос
5.	Комплекс ГТО	40	4	36	Сдача нормативов	4	4		Фото/видео отчет. Опрос
6.	Строевая подготовка	16	4	12	Сдача нормативов	4	4	-	Фото/видео отчет. Опрос
6.1.	Строевая подготовка. Вводное занятие. Основные понятия. Выдержки из Строевого Устава ВС РФ	2	2	-	Педагогическое наблюдение	-	2	-	Фото/видео отчет. Опрос
6.2.	Строевая подготовка. Строевые приемы и движение без оружия. Строевая стойка.	6	1	5	Педагогическое наблюдение	-	1	-	Фото/видео отчет. Опрос

	Движение строевым шагом. Повороты на месте и в движении.								
6.3.	Строевая подготовка. Воинское приветствие. Подход к начальнику и отход от него. Выход из строя и возвращение в строй.	8	1	7	Педагогическое наблюдение	-	1	-	Фото/видео отчет. Опрос
7.	Специальная физическая подготовка	16	2	14	Сдача нормативов	-	-	-	Фото/видео отчет. Опрос
7.1.	Специальные физические упражнения	16	2	14	Педагогическое наблюдение	-	-	-	Фото/видео отчет. Опрос
Всего часов		144	24	120		16	16	-	
Итого:		144							

Учебно-тематический план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Очная форма обучения, кол-во часов				Из них возможно реализовать с применением дистанционных технологий и электронного обучения кол-во часов			
		Всего	Теория	Практика	Форма контроля	Всего	Теория	Практика	Форма контроля
1.	Введение	2	2	-	Опрос	2	2	-	-
2.	Стрелковая подготовка	30	6	24	Сдача нормативов	-	-	-	Фото/видео отчет. Опрос
2.1.	Имитационные упражнения с пневматической винтовкой	14	2	12	Педагогическое наблюдение	-	-	-	Фото/видео отчет. Опрос
2.2.	Стрельба из пневматической винтовки	16	4	12	Педагогическое наблюдение			-	Фото/видео отчет. Опрос
3.	Самбо	20	4	16	Сдача нормативов	4	4	-	Фото/видео отчет. Опрос
3.1.	Освобождение от захватов. Освобождение от захватов, руки, плеча, головы,	8	2	6	Педагогическое наблюдение	-	2	-	Фото/видео отчет. Опрос

	ноги								
3.2.	Ударная техника. Формирование и постановка удара.	12	2	10	Педагогическое наблюдение	-	2	-	Фото/видео отчет. Опрос
4.	Лыжная подготовка	20	2	18	Сдача нормативов	2	2	-	Фото/видео отчет. Опрос
4.1.	Лыжная подготовка	10	1	8	Педагогическое наблюдение	-	1	-	Фото/видео отчет. Опрос
4.2.	Беговая подготовка	10	1	8	Педагогическое наблюдение	-	1	-	Фото/видео отчет. Опрос
5.	Комплекс ГТО	40	4	36	Сдача нормативов	4	4		Фото/видео отчет. Опрос
6.	Строевая подготовка	16	4	12	Сдача нормативов	4	4	-	Фото/видео отчет. Опрос
6.1.	Воинское приветствие. Подход к начальнику и отход от него. Выход из строя и возвращение в строй.	2	2	-	Педагогическое наблюдение	-	2	-	Фото/видео отчет. Опрос
6.2.	Строевое слаживание. Движение строевым шагом в составе подразделения. Исполнение строевой песни. Отдание воинского приветствия.	6	1	5	Педагогическое наблюдение	-	1	-	Фото/видео отчет. Опрос
6.3.	Почетный караул.	8	1	7	Педагогическое наблюдение	-	1	-	Фото/видео отчет. Опрос
7.	Специальная физическая подготовка	18	2	16	Сдача нормативов	-	-	-	Фото/видео отчет. Опрос
7.1.	Специальные физические упражнения	18	2	16	Педагогическое наблюдение	-	-	-	Фото/видео отчет. Опрос
Всего часов		144	22	122		16	16	-	
Итого:		144							

1.6 Рабочая программа воспитания

Пояснительная записка

«От того, как мы воспитаем молодёжь, зависит то, сможет ли Россия сберечь и приумножить саму себя. Сможет ли она быть современной, перспективной, эффективно развивающейся, но в то же время сможет ли не растерять себя как нацию, не утратить свою самобытность в очень непростой современной обстановке.»

В.В. Путин

Программа воспитания обучающихся объединения «ЮНАРМИЯ-ОФП» направлена на воплощение в жизнь «миссии дополнительного образования как социокультурной практики развития мотивации подрастающих поколений к познанию, творчеству, труду и спорту. Оно направлено на обеспечение персонального жизнетворчества обучающихся в контексте позитивной социализации как здесь и сейчас, так и на перспективу в плане их социально-профессионального самоопределения, реализации личных жизненных замыслов и притязаний. Оно осознается не как подготовка к жизни или освоение основ профессии, а становится сутью, основой непрерывного процесса саморазвития и самосовершенствования человека как субъекта культуры и деятельности».

Цель и задачи программы

Целью программы является:

Создание условий, способствующих развитию интеллектуальных, творческих, личностных качеств обучающихся, их социализации в обществе.

Задачи:

- Повышение социальной активности учащихся, их самостоятельности и ответственности в организации жизни детского коллектива и социума;
- Развитие физически здоровой личности;

- Создание условий, направленных на формирование нравственной культуры, их гражданской позиции, расширение кругозора, интеллектуальное развитие, на улучшение усвоения учебного материала;
- Пропаганда здорового образа жизни, профилактика безнадзорности и правонарушений, социально-опасных явлений.

Программа воспитательной работы для обучающихся предусматривает реализацию комплекса воспитательных мероприятий по следующим направлениям:

1 направление: «Герои среди нас». В рамках данного направления с обучающимися проводится работа, направленная на изучение современных спортсменов, побед нашими современниками.

2 направление: «Спортивная профессиональная ориентация» - профессиональная ориентация, направленная на активизацию процессов самоопределения и построения профессиональной карьеры.

3 направление: «Культурно-досуговая деятельность» - пропаганда здорового образа жизни, духовно-нравственные мероприятия, экскурсии, викторины, конкурсы, концерты, соревнования.

4 направление: «Работа с родителями». Предусматривает комплекс мероприятий с участием родителей - вечер знакомств, семейные спортивные праздники, занятия для родителей и родительские собрания.

Содержание направления

«Герои среди нас»

Цель: просвещение обучающихся в области героических подвигов, спортивных достижений, совершенных нашими современниками, приумножения культурного и духовно-нравственного наследия, района, области, страны.

Задачи:

- пробудить желание продолжать и приумножать спортивные традиции многонационального российского народа;

- повысить уровень знаний о достижениях спортсменов нашей страны.

Содержание направления

«Спортивная профессиональная ориентация»

Цель: профессиональная ориентация, направленная на активизацию процессов самоопределения и построения профессиональной карьеры

Задачи:

- знание детьми наиболее полной информации о специфике профессиональной ориентации в спортивной деятельности;
- понимание детьми возможностей и способов развития для дальнейшего профессионального определения в спортивной деятельности.

Содержание раздела

«Культурно-досуговая деятельность»

Цель: приобщение личности с помощью средств культуры и искусства к культурным и нравственным ценностям, воспитание морально-нравственных качеств.

Задачи:

- организация полноценного досуга обучающихся в целях поддержания на должном уровне их физического и морально-психологического состояния;
- формирование у обучающихся культурных и нравственных ценностей к самостоятельному творчеству.

Содержание направления

«Работа с родителями»

Цель: способствовать установлению сотрудничества Учреждения и семьи в вопросах обучения, воспитания и развития обучающихся.

Задачи:

- повышать психолого-педагогическую культуру родителей;

- выявлять и транслировать положительный опыт семейного воспитания;
- содействовать сплочению родительского коллектива с целью предупреждения межличностных конфликтных ситуаций;
- способствовать установлению доверительных отношений между родителями и педагогическими работниками.

1.6.1 Календарный план воспитательной работы

месяц	«Герои среди нас»	«Спортивная профессиональная ориентация»	«Культурно-досуговая деятельность»	«Работа с родителями»
сентябрь			Тренинг на командообразование «Вместе весело....»	Родительское собрание «С чего начинается ЗОЖ....»
октябрь		Беседа «Профессии в мире спорта»		
ноябрь	Презентация «Спортсмены Тюменской области в истории Олимпиад»			
декабрь			Новогодний вечер «На пороге Новый год»	Беседа на тему «Здоровый образ жизни»
январь	Просмотр художественного фильма «Содна вершины»			
февраль		Просмотр интервью «1+1. Александр Легков»		Веселые старты «Дети и родители»
март			Праздничный вечер посвященный 23 февраля и 8 марта	
апрель		Спортивно-познавательная игра «Сделай правильный		

		выбор»		
май			Торжественный выпуск обучающихся РЦДППВ	Родительское собрание Семейно-массовый забег «Победа»

Для усиления воспитательного эффекта формирования ценностей и развития личностных качеств, обучающихся в рамках образовательной программы используются методы воспитательного воздействия: убеждение, поощрение, упражнение, проводятся мероприятия профилактического, профориентационного, досугового характера, совместной деятельности обучающихся и родителей.

Воспитательная работа по программе положит начало развитию у обучающихся информационной культуры и грамотности, формированию ценностного отношения к своему здоровью и окружающих людей, творчеству, своему народу, стране, краю, семье, позитивному и толерантному отношению к людям с ОВЗ, первоначальным профессиональным намерениям и интересам.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Срок реализации, Кол-во учебных недель в год	Кол-во уч.ч./нед.	Кол-во занятий в неделю, продолжительность одного занятия (мин)
1 год обучения	36 недель (с сентября по май)	4	1 занятие в неделю по расписанию по 90 минут, с перерывом на отдых
2 год обучения	36 недель (с сентября по май)	4	1 занятие в неделю по расписанию по 90 минут, с перерывом на отдых

2.2. Условия реализации программы

К условиям реализации программы относится характеристика следующих аспектов.

Материально-техническое обеспечение и оборудование:

- Спортивный зал со следующим оснащением: гимнастические маты, доска для отжиманий, атлетические тренажеры, перекладина для подтягивания, гири, гантели, скакалки, татами, набивные мячи, TRX - петли;
- Спортивная площадка с установленной полосой для общей физической подготовки (брусья, канат, турник, кольца, скамья для отжимания и пресса), беговая дорожка с разметкой на 60 и 100 м;
- Секундомер.

Информационное обеспечение:

- Система АИС ЭДО;
- Класс с видео-аудио аппаратурой;
- Образовательный портал ГАУ ДО ТО «Региональный центр допризывной молодежи и патриотического воспитания «Аванпост».

Кадровое обеспечение

К реализации данной программы допускается педагог дополнительного образования ГАУ ДО ТО «Региональный центр допризывной подготовки и патриотического воспитания «Аванпост», имеющий не ниже средне-специального или средне-профессионального образования, владеющий навыками и умениями необходимыми для реализации данной программы.

2.3. Формы контроля

Для отслеживания уровня усвоения содержания программы и своевременного внесения коррекции, целесообразно использовать следующие формы контроля : текущий, тематический, итоговый.

Текущий контроль – оперативная и динамичная проверка результатов обучения, сопутствующая процессу выработки и закрепления умений и навыков обучающихся (проверка знаний). Текущий контроль за реализацией программы предусмотрен в конце каждой дисциплины. Контрольное занятие может быть проведено в форме беседы, тестирования, зачётного занятия и др., учитывая содержание дисциплины.

Тематический контроль – проверка решения заранее определенных задач или программного материала (контрольные занятия, сдача нормативов).

Итоговый контроль – оценка результатов обучения за полугодие, год (зачет). В конце полугодия, учебного года обучающиеся сдают зачет по теоретической части, а также нормативы по физической подготовке. Результаты сдачи нормативов, результаты участия обучающихся в соревнованиях по тематике общеобразовательной программы заносятся в протоколы.

На начальных этапах обучения (октябрь) обучающиеся сдают входные нормативы по физической подготовке, результаты сдачи нормативов заносятся в таблицу (приложение № 2)

По окончании обучения по программе «ЮНАРМИЯ-ГТО» все обучающиеся сдают зачет. Форму проведения зачета педагог выбирает самостоятельно.

№ п/п	Наименование дисциплины	Форма проведения итогового контроля для 1 года обучения	Форма проведения итогового контроля для 2 года обучения
1.	Введение	Опрос, в ходе которого обучающиеся демонстрируют степень освоения данной дисциплины	Опрос, в ходе которого обучающиеся демонстрируют степень освоения данной дисциплины
2.	Общая физическая подготовка	Педагогическое наблюдение	Сдача контрольных нормативов ВФСК «ГТО» по лыжным гонкам и легкой атлетике, участие в соревнованиях: городского,

			районного, областного уровня.
3.	Общие развивающие упражнения	Педагогическое наблюдение	Сдача контрольных нормативов ВФСК «ГТО», участие в соревнованиях: городского, районного, областного уровня.
4.	Стрелковая подготовка	Педагогическое наблюдение	Сдача контрольных нормативов ВФСК «ГТО» по пулевой стрельбе, участие в соревнованиях: городского, районного, областного уровня.

2.4. Оценочные материалы.

Проверка знаний, умений и навыков обучающихся осуществляется: в процессе обучения, в конце обучения (по теме, разделу) и на итоговом занятии.

В ходе проверки оцениваются:

- Техника выполнения двигательных действий и знания.

Техника выполнения двигательных действий оценивается следующим образом:

- «отлично» - если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, четко, легко, уверенно, слитно в надлежащем ритме;
- «хорошо» - если упражнение выполнено согласно описанию, слитно, но при этом допущено не более двух незначительных ошибок;
- «удовлетворительно» - если упражнение выполнено согласно описанию, в своей основе верно, но с одной значительной или тремя незначительными ошибками;
- «неудовлетворительно» - если упражнение не выполнено, выполнено с грубой ошибкой или число других ошибок более трех.

Характер ошибок определяется на единой основе:

- незначительные ошибки - неточное выполнение деталей техники, практически не ведущих к снижению результата, качественных показателей двигательного действия;
- значительные ошибки - отклонение от правильного выполнения, не нарушающие структуру двигательного действия, его основы, но снижающим его результативность, количественные показатели (нарушение ритма, потеря темпа, недостаточная амплитуда, неустойчивые показатели тела и т.д.);
- грубые ошибки - отклонения от правильного (эталонного) выполнения техники, нарушающие структуру, искажающие основу техники двигательного действия, приводящие к значительному снижению результатов.

2.5. Методические материалы

Организационно-методические требования к реализации программы

Обучение проводится педагогом дополнительного образования, который несет полную ответственность за качество подготовки и безопасность во время обучения.

Учебная база для обеспечения подготовки должна включать в себя: учебный класс, спортивную площадку с беговыми дорожками или зал; также литературу и учебно-наглядные пособия.

Педагог обязан ежегодно не менее двух раз проводить инструктажи по технике безопасности и правилам охраны труда.

В целях предотвращения травматизма каждый обучающийся должен знать причины возникновения и меры предупреждения и уметь оказывать первую помощь пострадавшему и себе.

Распределение обучающихся по группам производится в начале обучения и сохраняется до конца обучения (учебного цикла). За каждой группой (или несколькими группами) закрепляется педагог, который

отвечает за качество обучения. Группы могут заниматься отдельно или в одном помещении.

Все обучение строится в соответствии с принципами наглядности, доступности и систематичности. При обучении используются методические приемы: облегчение или усложнение упражнений, элементы игры или соревнования.

Методическое обеспечение программы

Методическое обеспечение программы включает:

- **беседы на такие темы как:** психологическая подготовка, как правильно настроить себя на соревнования, меры безопасности и предупреждения травматизма;

- **проведение соревнований внутри команды** (для выявления лидеров и фиксации основных ошибок для дальнейшего их устранения);

- **рекомендации при проведении практических занятий:** 1- у всех обучающихся должна быть соответствующая форма одежды; 2- соблюдать технику безопасности (для предотвращения травматизма); 3- следить за своим самочувствием и при его ухудшении сообщить об этом педагогу.

Дидактические материалы

1. Турнирные таблицы.
2. Информационные листовки по противопожарной безопасности.
3. Правила двигательных действий.
4. Последовательность действий при выполнении специальных физических и технических упражнений.

Образовательные технологии

Формы и методы обучения.


К формам обучения относятся теоретические занятия, практические занятия, различные виды внеурочной работы и дистанционное обучения.


Теоретические занятия – форма изучения теоретических тем, согласно календарному плану.


В группу практических занятий входят: учебно-тренировочные занятия. В группу внеурочных занятий входят разные состязательные формы совершенствования навыков, физических и психологических качеств (конкурсы, соревнования и др).


Дистанционное обучение - процесс взаимодействия, обучающегося и педагога на расстоянии с сохранением всех присущих обучению компонентов (целей, содержания, методов, организационных форм, средств обучения) и с применением специфических технических средств (интернет-технологий или других интерактивных сред).


На занятиях наиболее часто используются следующие методы практического обучения:

 *информационно-сообщающие методы* (устное изложение, беседа, команды);

 *методы формирования навыков и умений* (объяснение, демонстрация, упражнения);

 *методы закрепления и совершенствования навыков и умений* (повторение упражнений, тренировка, соревнования, самостоятельная работа);

 *методы проверки и оценки знаний, навыков и умений* (наблюдение, практические контрольные задания);

 *инструктивный метод* (согласование потребностей обучаемых, достижение полной ясности относительно того, что от них требуется).

Последовательность обучения

Последовательность обучения упражнению (приему, действию) условно можно разделить на три тесно связанные между собой этапа:

- создание предварительного представления об упражнении;
- разучивание упражнения;
- закрепление и совершенствование двигательных навыков.

Для создания предварительного представления об упражнении педагог применяет следующие приемы:

- знакомит обучающихся с названием упражнения и его элементами в соответствии с принятой терминологией;
- показывает наглядные пособия для создания двигательных представлений об упражнении;
- демонстрирует приемы и технику их выполнения;
- объясняет последовательность выполнения приемов и их технику, сообщая при этом пространственные и временные характеристики двигательных действий;
- разъясняет безопасные условия выполнения упражнения и его элементов;
- разрешает пробные попытки;
- информирует обучаемых о допущенных ими технических ошибках;
- разрешает очередные попытки.

Разучивание упражнения производится с целью овладения обучающимися техникой выполнения упражнения и формирования у них новых двигательных навыков. Приемы и способы выполнения упражнений разучивают в условиях практических занятий. В зависимости от подготовленности групп и сложности упражнения разучивание проводится в целом или по частям.

При разучивании приемов в целом двигательная задача решается целостным способом, основные части и элементы приема воспринимаются в общем виде.

Целостный метод применяется, как правило, для разучивания простых упражнений или, когда сложное действие трудно или нецелесообразно разделять на части.

Разучивание упражнений по частям обладает большим методическим преимуществом. Этот способ применяется в том случае, если упражнение состоит из разнородных по характеру частей и элементов, объединенных только общей тактико-технической задачей, а структура позволяет расчленить его на отдельные части. После освоения по частям упражнение выполняется в целом – слитно.

Задача третьего этапа обучения – добиться стабилизации приемов и способов выполнения упражнения, сделать их доступными для обучающихся.

Под стабилизацией приемов и способов понимается умение выполнять упражнение каждый раз или совершенно одинаково, или в рамках допустимых отклонений.

После того как освоенное упражнение будет закреплено в стандартных условиях, постепенно переходят к совершенствованию упражнения, для чего выполняют его в условиях тренировки или с применением ряда методических приемов, например, многократного повторения, включения различных комбинаций двигательных действий, выполнения в непривычных условиях или на снарядах и учебных объектах различного качества, оценки качества и учета времени выполнения и др.

Контроль и исправление ошибок – один из важных методических приемов обучения, которому педагог должен уделять постоянное и предметное внимание. В случае обнаружения ошибок вначале исправляются главные, исходные, а затем второстепенные, незначительные ошибки с

помощью объяснения, показа, наглядных пособий, подводящих упражнений и др.

Применение мер, предупреждающих травмы и обеспечивающих безопасные условия выполнения упражнений, является обязательным для педагога и обучаемых.

Тщательная разминка, подбор упражнений, соответствующих возможностям обучаемых, правильная методика обучения, соблюдение нормального физиологического и гигиенического режима занятий.

При обучении упражнению (приему, действию) место построения обучаемых и установки (укладки) пожарной техники определяется руководителем занятий.

Структура учебного занятия

Учебное занятие, носящее тренировочный характер, является основной формой организации обучения обучающихся, в рамках которого необходимо обеспечить реализацию средств, форм и методов обучения.

Для учебного занятия по общей физической подготовке характерно наличие четырех частей: *вводной, подготовительной, основной, заключительной.*

Вводная часть предусматривает подготовку учебной группы к решению задач подготовительной и основной частей занятия.

Подготовительная часть занятия проводится с целью подготовки обучаемых к выполнению задач основной части занятия с помощью общеразвивающих и специальных упражнений. В завершающей фазе подготовительной части обучаемые готовят материально-техническое обеспечение занятия, занимают соответствующие учебные места.

Основная часть представляет собой методическую подструктуру (как система приемов), элементами которой будут различные виды деятельности

педагога и обучаемых. Число элементов в ней, их функциональное назначение и последовательность определяются педагогом в соответствии с тематическим планом и программой обучения. Упражнения, которыми овладевают обучаемые, должны соответствовать уровню развития их специальных и физических качеств и условиям обучения.

В основной части занятия решаются его главные задачи:

- развитие психологических и физических качеств обучаемых;
- формирование и совершенствование новых двигательных навыков, приемов и способов работы с пожарно-техническим вооружением;
- овладение приемами и способами работы с пожарно-техническим вооружением.

На основную часть занятия, как правило, отводится большая часть времени учебного занятия. Эффективность занятия определяется успехом или неудачей именно этой главной части занятия.

Заключительная часть предусматривается с целью активизации восстановительных процессов в организме обучаемых, приведения в порядок учебных объектов и заканчивается построением для подведения итогов и постановки задач для самостоятельной работы.

Методы организации занятия

1. **Фронтальный:** работа сразу со всеми обучаемыми; удобен при начальном обучении;
2. **Групповой:** обучающиеся разделены на подгруппы, которые получают отдельные учебные задания; педагог, не выпуская из-под контроля всех обучающихся, работает преимущественно с одной группой или переходит от одной группы к другой;
3. **Индивидуальный:** каждый обучающийся получает задание и выполняет его самостоятельно; педагог руководит работой обучающихся выборочно; используется при работе со спортсменами-разрядниками.

Педагогическая оценка занятия

Занятие считается успешным, если учебным материалом овладело абсолютное большинство обучающихся.

При оценке занятия учитывается решение оздоровительных и воспитательных задач.

Методическая подготовленность педагога оценивается путем анализа построения занятия, его плотности, методов дозирования нагрузки, организации занятий, обеспечения безопасности.

Изучается подготовленность преподавателя к занятию (план-конспект), дисциплину, взаимодействия с обучающимися и т.д.

На каждую группу ведется журнал учета занятий. Журнал является основным документом учета посещаемости, успеваемости и выполнения учебной программы. Заполняется журнал в электронном виде в системе АИСЭДО.

При изложении материала не следует усложнять его излишними формулами и доказательствами, а только теми, которые имеют практическое значение для данного случая и без знания, которых курсанты не смогут качественно усвоить изучаемый материал.

При изучении правил и инструкций, педагог кратко формулирует правило и объясняет смысл, а затем останавливается на практическом применении данного правила или инструкции.

Список литературы

для педагога

- 1.Балин, А.Д. Оценка уровня морфофункционального состояния спортсменов, занимающихся зимним полиатлоном / А.Д. Балин, Д.Н. Гаврилов, Н.Г. Измайлов // Полиатлон. 2002. - №1.2 (12) - С. 12-14.

2. Гильмутдинов, Т.С. Планирование тренировочного процесса студентов полиатлонистов в подготовительном периоде / Т.С. Гильмутдинов // Полиатлон. 2000. - №1-2. - С. 18-20.
3. Ивочкин, В.В. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / В.В. Ивочкин, Ю.Г. Травин, Г.Н. Королев, Г.Н. Семаева. – М.: Советский спорт, 2004. – 216 с.
4. Квашук, П.В. Лыжные гонки: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / П.В. Квашук. – М.: Советский спорт, 2003.
6. Киселев, В.П. Современное пятиборье: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. М. Советский спорт 2006.
7. Кейно, А.Ю. Тренировка зимних полиатлонистов в условиях вуза: учебно-метод. пособ / А.Ю. Кейно, А.С. Чубуков, А.В. Сычев, Е.С. Ильиных. – М.: Теория и практика физической культуры, 2004.
8. Программа по летнему и зимнему полиатлону для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ Москва, 2000г, автор В.З. Червяков.
9. Полиатлон. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР, 2008, автор А.Ю. Кейно, П.М. Грицков, А.В. Сычев.
- Уваров, В.А. Полиатлон: Учебное пособие / В.А. Уваров, Т.С. Гильмутдинов. – Йошкар-Ола: Мар. гос. ун-т, 2003. – 120 с. 14.
10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания с спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр "Академия", 2000. - 480 с.
11. Т.И. Раменская. Специальная подготовка лыжника М 2001г.

для родителей

1. Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: экспресс-контроль в школе

- и дома: Практическое пособие. - М., АРКТИ, 2005.
2. Кулагина И.Ю. Возрастная психология. - М., 1996.
3. Баркан А. Практическая психология для родителей или Как научиться понимать своего ребенка. М. 2000.
4. Дмитриева В.Г. 200 развивающих игр и упражнений от рождения до школы \В.Г. Дмитриева, О.А. Новиковская. - М.: АСТ; СПб.: Сова, 2007. - 95 с.
- Лютлова Е.К. Моница Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. С-Пб2000.
5. Богачкина Н.А. Как преодолеть детскую застенчивость./ Р.Н. Сиренко, Н.А. Богачкина; худож. П.В. Зарослов. - Ярославль: Академия развития, 2007. - 224 с.

для детей

1. Фопель К. Создание команды. Психологические игры и упражнения. - М., Генезин, 2002.
2. В. Д. Берестов «Лыжный след» (стихотворение). //Кукумбер: литературно – художественный журнал для детей. М. – 2008.- № 10. – С. 10.
3. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
4. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.
5. М. Вайцман «Гимнастика», «Чемпион» (стихотворения). //Кукумбер: литературно – художественный журнал для детей. М. – 2009.- № 6. – С.

Перечень полезных интернет-ссылок

1. <http://avanpost-72.ru/>
2. <https://www.gto.ru/>
3. <https://www.youtube.com/channel/UC9uD2gEA3LJ0gRjrQpnuJUg>
4. <https://vk.com/avanpost72>