

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ _____

Принята на заседании методического
(педагогического) совета
от «__» _____
Протокол № _____

Утверждаю
Директор ГБОУ _____
_____ ФИО
«__» _____ 20__ г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Общая военно-прикладная физическая подготовка»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 14 - 17 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель (разработчик):
ФИО,
педагог дополнительного образования

г. Москва
2018 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный (тематический) план.....	6
3. Содержание учебного (тематического) плана	7
4. Формы аттестации и оценочные материалы.....	14
5. Организационно-педагогические условия реализации Программы	14
6. Список литературы	29
7. Приложения	30

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Общая военно-прикладная физическая подготовка» имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Программа предназначена для обучения основам военно-прикладной физической подготовки, предусматривает обеспечение связи нравственного, гражданского, физического и патриотического воспитания, сохранения духовного и физического здоровья, повышения интереса молодежи к занятиям военно-прикладными видами спорта, развитию физических и волевых качеств, готовности к защите Родины.

Актуальность, педагогическая целесообразность

Военно-патриотическое воспитание предусматривает изучение обучающимися истории Отечества, истории создания Вооруженных сил Российской Федерации, организационной структуры Вооруженных сил, их функций и основных задач, боевых традиций, символов воинской славы, основных понятий о воинской обязанности и военной службе, воспитание патриотизма, гражданской ответственности, воспитание необходимых физических качеств, обеспечение комфортных условий для ведения учебного процесса с целью мотивирования детей к учебным занятиям.

В воспитательных целях, в целях мотивирования обучающихся к занятиям, а также в целях приобретения и закрепления обучающимися теоретических знаний и необходимых практических навыков, Программой предусмотрено проведение занятий в исторических музеях, местах боевой славы, поисковые экспедиции, походы и поездки по историческим местам в пределах ближнего и дальнего зарубежья, полевые выходы, участие в соревнованиях, праздниках, мероприятиях воспитательного характера и т.д.

Занятия общей физической подготовкой являются хорошей школой физического воспитания и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и выполнения на этой основе контрольных нормативов по физической подготовке; приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой.

Программа является педагогически целесообразной, так как позволяет ориентировать подростков и допризывную молодежь на готовность к военной службе, на выбор военной специальности, развитие интереса к выбранной деятельности; приобретение практических навыков, необходимых для прохождения службы в рядах Вооруженных Сил России других силовых структурах, а также для поступления в высшие военные образовательные учреждения профессионального образования, приобретение опыта адаптации в коллективе, межличностных отношений и коллективной деятельности.

Программа общей военно-прикладной физической подготовки составлена на основе материала, который обучающиеся изучают на уроках истории, географии, физической культуры и ОБЖ в общеобразовательной школе, опыта работы в данном направлении военно-патриотических клубов и объединений дополнительного образования. Данная Программа способствует формированию моральной, физической и психологической готовности молодежи к защите Отечества, воспитание их как граждан и патриотов.

Отличительные особенности данной Программы от уже существующих, является то, что она ориентирована на идейно-психологические аспекты, заинтересованность и мотивацию обучающихся к изучению национальных традиций, чем на тренировочный процесс, а сама тренировка служит лишь средством для достижения поставленных целей.

Программа может быть рекомендована для обучающихся кадетских классов.

Цель

Цель Программы: общее оздоровление, развитие военно-прикладных знаний и умений и физической подготовленности обучающихся.

Задачи

Обучающие

- компенсация отсутствующих в общем образовании знаний, умений, навыков в области истории Вооруженных Сил Российской Федерации;
- компенсация отсутствующих в общем образовании знаний, навыков и умений в области начальной военной подготовки;
- формирование стремления к здоровому образу жизни.

Развивающие

- развитие морально-волевых качеств, необходимых при действиях в чрезвычайных ситуациях, экстремальных условиях, в период службы в Вооруженных силах Российской Федерации и других силовых ведомствах: самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности, требовательности, дисциплинированности;
- формирование навыков дисциплины и самоорганизации;
- развитие потребности в постоянном самообразовании, самосовершенствовании;
- совершенствование личностных качеств: психологической устойчивости, физической силы, выносливости, быстроты принятия решений.

Воспитательные

- воспитание чувства гражданственности, патриотизма и индивидуальной ответственности за общее дело;

- приобщение к здоровому образу жизни, повышение двигательной активности, развитие физических качеств: силовых, скоростных, выносливости, ловкости и гибкости;
- формирование социальной значимости и активной жизненной позиции;
- воспитание силы воли;
- воспитание приоритета общественных ценностей.

Категория обучающихся

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая военно-прикладная физическая подготовка» предназначена для обучающихся в возрасте от 14 до 17 лет. Набор на обучение по Программе производится по заявлению обучающихся. Предельная наполняемость учебной группы составляет 15 человек.

Срок реализации Программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Общая военно-прикладная физическая подготовка» рассчитана на один год обучения. Продолжительность обучения составляет 144 учебных часа.

Форма и режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 2 часа, включая непосредственно содержательный аспект в соответствии с учебно-тематическим планированием, а также с учетом организационных и заключительных моментов занятия.

Ведущей формой организации обучения является – **групповая**. Наряду с групповой формой работы осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к обучающимся, так как в связи с их индивидуальными способностями результативность в усвоении учебного материала может быть различной.

Теоретические занятия проводятся в учебных кабинетах, с использованием различных раздаточных материалов, наглядных пособий, видеофильмов, с использованием различных образовательных технологий.

Предлагаемая Программа имеет практическую направленность. Для эффективного усвоения учебного материала и развития необходимых умений и навыков, практическая деятельность организуется преимущественно в специализированных местах, оснащенных необходимым оборудованием (спортивный и актовый залы, асфальтированная площадь, тир и т.д.). Для повышения физической выносливости часть занятий проводится на местности, в непосредственном контакте с природной средой во время военно-патриотических сборов, соревнований, практических учебных занятий.

Планируемые результаты

В качестве результатов обучения рассматриваются следующие критерии усвоения учебного материала:

- Владение необходимыми знаниями по истории, теории физической культуры, военно-прикладных видов спорта;
- Владение способами и методами сохранения и защиты здоровья, оказания первой помощи;
- Владение навыками самостоятельной работы со справочной и научно-популярной литературой;
- Выполнение нормативов по военно-прикладной общефизической подготовке.

СОДЕРЖАНИЕ

УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов	Общее количество часов	В том числе		Формы контроля
			Теория	Практика	
1. Военно-патриотическое воспитание					
1.1.	Сущность понятия патриотизма	2	2	-	тестирование
1.2.	История Отечества	2	2	-	викторина
1.3.	История Вооруженных сил	2	2	-	тестирование
1.4.	Уроки мужества, Вахты памяти	6	6	-	викторина
	Итого:	12	12	-	
2. Основы военно-прикладной физической подготовки					
2.1.	Здоровый образ жизни	2	2	-	тестирование
2.2.	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль	2	2	-	тестирование
2.3.	Военно-прикладные умения, навыки и психологическая подготовка	20	4	16	тестирование, решение практических заданий
2.4.	Техника безопасности	7	7	-	тестирование, решение практических заданий
2.5.	Оказание первой медицинской помощи	6	3	3	решение практических заданий
	Итого:	37	18	19	
3. Спортивно-оздоровительная подготовка					
3.1.	Легкая атлетика	12	-	12	эстафета
3.2.	Гимнастика	10	-	10	участие в соревнованиях
3.3.	Спортивные игры (подвижные игры)	13	-	13	учебные игры

№ п/п	Наименование разделов	Общее количество часов	В том числе		Формы контроля
			Теория	Практика	
3.4.	Лыжная подготовка (плавание)	9	-	9	участие в соревнованиях
	Итого:	44	-	44	
4. Специальная физическая подготовка					
4.1.	Метание гранаты	10	-	10	выполнение нормативов
4.2.	Преодоление препятствий (лазание, переползание, ходьба, бег, прыжки и т.д.)	11	-	11	выполнение нормативов
4.3.	Рукопашный бой	10	-	10	участие в соревнованиях
4.4.	Ориентирование на местности	8	-	8	участие в соревнованиях
	Итого:	39	-	39	
5. Подведение итогов					
5.1.	Тестирование	2	2	-	
5.2.	Выполнение контрольных нормативов	4	-	4	
5.3.	Участие в соревнованиях	6		6	
	Итого:	12	2	10	
	Всего:	144	32	112	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО (ТЕМАТИЧЕСКОГО) ПЛАНА

1. Военно-патриотическое воспитание.

Теоретические занятия.

Сущность понятия патриотизма. Основная цель патриотизма и задачи его воспитания у школьников. Причины деградации молодого поколения россиян: алкоголизм, наркомания, криминализация сознания, рост молодежной преступности, нежелание учиться, отсутствие ответственности за себя, окружающую действительность, за страну. Тотальное ухудшение здоровья, уменьшение продолжительности жизни, снижение конкурентоспособности россиян. Физическая культура и спорт – одно из основных средств в воспитании молодежи XXI века, привитии им навыков устойчивых отношений и ценностных установок, подготовке их к службе в армии и защите своей Родины. Повышение этнического самосознания Российских школьников, гордость за свою Родину на примерах многовековых традиций общественного бытия.

История Отечества и история создания вооруженных сил России. Организация вооруженных сил Московского государства в XIV-XV веках. Военная реформа Ивана Грозного в середине XIV века. Военная реформа Петра 1, создание регулярной армии, ее особенности. Военные реформы в России во второй половине XIX века. Создание массовой армии.

Функции и основные задачи современных вооруженных сил России, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности страны. Вооруженные силы Российской Федерации – государственная военная организация, составляющая основу обороны страны. Руководство и управление Вооруженными силами. Реформа Вооруженных сил России, ее основное содержание.

2. Основы военно-прикладной физической подготовки.

2.1. Здоровый образ жизни.

Теоретические занятия

Здоровье человека, общие понятия и определения, основные критерии здоровья. Здоровье индивидуальное и общественное, духовное и физическое. Здоровый образ жизни – индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья, основные составляющие здорового образа жизни. Влияние окружающей среды на здоровье человека в процессе жизнедеятельности. Необходимость сохранения и укрепления здоровья – социальная задача общества.

Нравственность и здоровье. Формирование правильного отношения полов. Семья и ее значение в жизни человека. Факторы, оказывающие влияние на гармонию совместной жизни (психологический, культурный, материальный). Качества, которые необходимо воспитать в себе молодому человеку для создания прочной семьи.

Общие понятия о режиме жизнедеятельности и его значение для здоровья человека. Пути обеспечения высокого уровня работоспособности. Основные элементы жизнедеятельности человека (умственная и физическая нагрузка, активный отдых, сон, питание и др.), рациональное сочетание элементов жизнедеятельности, обеспечивающих высокий уровень жизни.

Значение правильного режима труда и отдыха для гармоничного развития человека. Сбалансированное и рациональное питание, его влияние на здоровье. Суточная энергетическая потребность организма. Пищевой рацион: белки, жиры, углеводы, минеральные вещества. Режим питания, культура питания.

Физиологические особенности влияния закаливающих процедур на организм человека и укрепление его здоровья. Правила использования факторов окружающей природной среды для закаливания. Необходимость выработки привычек к систематическому выполнению закаливающих процедур.

2.2. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль.

Теоретические занятия

Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика. Инфекционные заболевания, причины их возникновения, механизм передачи инфекций. Классификация инфекционных заболеваний. Понятие об иммунитете, экстренной и специфической профилактике. Наиболее характерные инфекционные заболевания, механизм передачи инфекции. Профилактика наиболее часто встречающихся инфекционных заболеваний.

Болезни, передаваемые половым путем, формы передачи, причины, способствующие заражению. Меры профилактики. Уголовная ответственность за заражение венерической болезнью. СПИД и его профилактика. ВИЧ-инфекция и СПИД, краткая характеристика и пути заражения. СПИД – это финальная стадия инфекционного заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ). Профилактика СПИДа. Ответственность за заражение ВИЧ-инфекцией.

Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек. Вредные привычки (употребление алкоголя, курение, употребление наркотиков) и социальные последствия вредных привычек. Алкоголь, влияние алкоголя на здоровье и поведение человека, социальные последствия вредных привычек. Курение и его влияние на состояние здоровья. Табачный дым и его составные части. Влияние курения на нервную и сердечно-сосудистую системы. Пассивное курение и его влияние на здоровье. Наркотики. Наркомания и токсикомания, общие понятия и определения. Специальные последствия пристрастия к наркотикам. Профилактика наркомании, чистота и культура в быту.

2.3. Военно-прикладные умения и навыки и психологическая подготовка.

Значение двигательной активности для здоровья человека в процессе его жизнедеятельности. Необходимость выработки привычек к систематическим занятиям физической культурой и спортом для обеспечения высокого уровня работоспособности. Основные составляющие военно-прикладной физической подготовки (спортивно-оздоровительная подготовка, специальная подготовка, походы, соревнования, полевые выходы и т.д.).

Практические занятия

Основы туристской подготовки. Походы выходного дня. Специальное экипировочное снаряжение. Бивуак и бивуачные работы. Организация питания в многодневных походах. Топография и ориентирование.

Психологическая подготовка. Адаптация личности в коллективе, формирование навыков взаимоотношения в коллективе. Развитие устойчивости психики при стрессовых ситуациях, обучение четкости и слаженности действий при проведении тренировочных спасательных работ, методы самоконтроля, выработка основ саморегуляции, приемы вывода из

стресса. Создание благоприятной обстановки для формирования и развития личности.

2.4. Техника безопасности.

Теоретические занятия

Правила поведения на стадионе, в бассейне, в спортивном зале, в походах и поездках. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в группах общей физической подготовки.

Выполнение мер безопасности на военной службе – залог сохранения жизни и здоровья военнослужащих. Источники опасности при прохождении военной службы. Меры безопасности, ответственность за их нарушение и возможные последствия.

2.5. Оказание первой медицинской помощи.

Теоретическое занятие.

Правила оказания первой медицинской помощи при различных видах травм, ранений, отравлений. Оказание первой медицинской помощи пострадавшим, основные понятия и определения. Общие правила оказания первой медицинской помощи при травмах опорно-двигательного аппарата.

Практическое занятие.

Правила оказания первой медицинской помощи при наружном кровотечении, точка кольцевого прижатия артерий.

Правила наложения жгута. Правила оказания первой медицинской помощи при незначительных ранах.

Теоретическое занятие.

Оказание первой медицинской помощи при отравлениях. Отравления, причины отравлений. Признаки отравления.

Практическое занятие.

Порядок оказания первой медицинской помощи при отравлениях.

Теоретическое занятие.

Правила оказания первой медицинской помощи при ожогах, обморожениях, при тепловом и солнечном ударах, при поражении электрическим током.

Практическое занятие.

Общие правила оказания первой медицинской помощи при обморожениях и замерзании, при ожогах, тепловом и солнечном ударах. Действия при оказании помощи человеку, пораженному электрическим током.

3. Спортивно-оздоровительная подготовка.

3.1. Легкая атлетика.

Практические занятия.

.

Ходьба обычная и с различными положениями рук, с изменением темпа движения.

Бег на воспитание быстроты: Высокий старт. Бег на короткие дистанции до 60 м. Ускорения 20-25 м. Бег на короткие дистанции до 100 м. Низкий старт. Финиширование.

Бег на воспитание выносливости: Медленный бег. Кросс 1000-3000 м., бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий.

Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту способом «перешагивание».

Метание. Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность. Метание малого мяча с разбега. Игры с метанием мячей.

Преодоление полосы препятствий.

3.2. Гимнастика.

Практические занятия.

Строевые упражнения. Построения и перестроения. Шеренга, колонна, размыкание. Расчет по порядку. Рапорт. Ходьба в ногу. Строевой шаг. Интервал. Дистанция. Повороты на месте и в движении. Предварительная и исполнительная команды. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три. Смыкание строя.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с предметами: набивными мячами, эспандерами, гантелями. Упражнения с партнером.

Упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Прыжок через козла, через коня.

Упражнения на параллельных брусьях.

Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Кувырок с разбега. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Поворот в сторону. Стойка на руках с помощью и самостоятельно.

Силовые упражнения. Упражнения на преодоление собственного веса: для мышц верхнего плечевого пояса – отжимание из различных положений, продвижение вперед в упоре лежа 10-15 м; для мышц туловища – упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах (в т.ч. в парах); для мышц нижних конечностей – приседания на одной и двух ногах, упражнения для мышц голени - стоя на возвышении.

3.3. Спортивные и подвижные игры.

Практические занятия.

Футбол. Правила игры. Передвижения и прыжки. Удары по мячу ногой. Удар носком, внутренней стороной стопы. Удары после остановки, ведения. Удары

по мячу серединой, внутренней и внешней частью подъема. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъема, бедром. Удары по мячу головой. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Ведение мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, меняя направление. Отбор мяча. Перехват. Выбивание мяча. Учебные игры.

Баскетбол. Правила игры. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча при ведении и броске. Борьба за мяч, отскочивший от щита. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов. Учебные игры.

Волейбол. Перемещение из стойки. Передача мяча сверху двумя руками. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Учебные игры.

Подвижные игры и эстафеты. «Лиса и собака», «Взятие высоты», «Бегуны», «Пятнашки», «Салки с заслоном», «Мяч в воздухе», «Борьба за мяч», «Повтори движение», «Эстафета у стенки» и т.д.

3.4. Лыжная подготовка.

Практические занятия.

Строевые упражнения с лыжами. Построение, рапорт, основные команды. Переноска лыж.

Повороты: переступанием на месте вокруг пяток лыж. Переступание в движении. «Плугом».

Передвижения на лыжах. Ступающий шаг с палками и без палок. Скользящий шаг с палками и без палок. Попеременный двушажный ход. Одношажный ход. Подъем. Подъем на лыжах ступающим шагом, «лесенкой». Подъем «елочкой». Подъем «полуелочкой».

Спуск. Прямой спуск. Прямой и косой спуск. Спуск в высокой стойке. Спуск. Торможение «плугом». Торможение «полуплугом». Преодоление бугров и впадин. Преодоление уступа, выступа.

Лыжные гонки 3-5 км.

Прикладное плавание.

Практические занятия.

Плавание брассом 50 м. Плавание брассом на спине, на боку. Ныряние в длину со страховкой. Ныряние в глубину. Помощь уставшему пловцу: находясь сбоку от него, сзади спасателя и перед спасателем. Подплывание к пострадавшему. Освобождение от захватов. Способы транспортировки. Оказание первой помощи при утоплении.

4. Специальная физическая подготовка.

Практические занятия.

Метание гранаты. Преодоление препятствий (лазание, переползание, ходьба, бег, прыжки и т.д.). Рукопашный бой. Ориентирование на местности.

5. Подведение итогов.

5.1. Тестирование

Теоретическое занятие

5.2. Выполнение контрольных нормативов.

Практические занятия

5.3. Участие в соревнованиях

Практические занятия.

Контрольные упражнения по общей физической подготовке

Обучающиеся, занимающиеся в секциях дополнительного образования, должны иметь приросты показателей физической подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты не ниже среднего уровня их развития.

1.1 Стандартные тесты среднего уровня физической подготовленности учащихся

Физические способности	Контрольные упражнения	1.2 Возраст 10-14 лет		1.3 Возраст 15-17 лет	
		Мал.	Дев.	Юн.	Дев.
		Скоростные	Бег 60 м, сек Бег 100 м, сек	8,9 -	10,0 -
Координационные	Челночный бег 3x10м, сек	8,4	9,3	7,9	9,3
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	190	165	205	170
Выносливость	Бег 2000 м, мин/сек Бег 3000 м, мин/сек	9,20 -	11,30 -	- 12,40	10,40 -
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	8	12	9	12
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	7 -	- 12	9 -	- 13

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

В течение учебного года педагог проводит поэтапную диагностику успешности усвоения программного материала:

I этап (стартовый) – проверка знаний и умений учащихся на начальном этапе освоения программы (тестирование с последующим анализом результатов). Позволяет выявить уровень подготовленности и возможности обучающихся для занятия данным видом деятельности. Проводится на первых занятиях данной Программы.

II этап (текущий) - проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся.

III этап (итоговый) – проводится в конце срока обучения по Программе и позволяет оценить уровень результативности усвоения Программы за год.

Для реализации программы используются различные виды тестирования физической подготовленности и физического развития, тестирование специальной физической подготовленности, зачеты по усвоению знаний теоретических основ физической культуры и спорта, навыков здорового образа жизни.

Виды контроля:

- тестирование;
- учебные игры;
- выполнение нормативов;
- решение практических заданий;
- участие в соревнованиях, контрольных играх и смотрах разного уровня;
- зачет.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение реализации Программы

Содержание и методика прикладной физической подготовки включает как организаторские и методические факторы, так и специально предназначенные упражнения. При планировании занятий необходимо учитывать, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов, отличных друг от друга по характеру и объему, и направленных на воспитание духовных и физических качеств, таких как быстрота, сила, гибкость, выносливость, что требует учета индивидуальных особенностей занимающихся. Планы занятий необходимо составлять после предварительного изучения воспитанников (беседы с обучающимися и

родителями, медицинский контроль, результаты сдачи контрольных нормативов 2 раза в год сентябрь/май и др.).

Педагог дополнительного образования должен систематически оценивать реакцию учащихся на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также обязан, формировать у учащихся необходимые умения и навыки в отношении гигиены, режима дня, питания, планирования досуга, техники безопасности и самоконтроля за состоянием здоровья, в выборе спортивной одежды и обуви и т.п.

При подборе средств и методов практических занятий педагог дополнительного образования должен иметь ввиду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, гимнастика, подвижные игры, силовая подготовка и т.д.).

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Каждое практическое занятие должно состоять из трех частей: подготовительная – упражнения на внимание, упражнения на осанку, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т.д.). Основная – упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, плавания, атлетической гимнастики, подвижные и спортивные игры, из разделов специальной военно-прикладной физической подготовки. Заключительная – ходьба, бег в медленном темпе, спокойные игры, упражнения на дыхание.

В процессе обучения педагогам дополнительного образования необходимо учитывать:

1. Взаимосвязь практических занятий с детьми среднего и старшего возрастов.

- 1.1. Знание так называемых сенситивных (наиболее чувствительных) возрастных периодов развития физических качеств и психомоторных функций.
- 1.2. Знание конкретных примеров влияния достигнутого уровня физического развития в предшествующие годы на уровень физического развития учащихся в старшем возрасте.
- 1.3. Перспективное и целенаправленное планирование роста и поддержания на должном уровне физической подготовленности занимающихся к окончанию учебного года.

2. Сочетание физической и психологической подготовки обучающихся.

- 2.1. Физическая подготовка и боеготовность.
- 2.2. Психологический фактор.
- 2.3. Знание примерного содержания физической подготовки в армейских условиях.
- 2.4. Интенсивная физическая подготовка - неременное требование практической готовности к боевым условиям.
- 2.5. Надежность физической подготовки.
- 2.6. Опережающая физическая подготовка.
- 2.7. Обеспечение оптимального объема физкультурных занятий.
- 2.8. Особое внимание к имеющим низкий уровень физической подготовленности.

Психолого-педагогическая деятельность должна быть направлена на создание благоприятной обстановки для адаптации личности в коллективе. Целесообразно использовать такие формы работы как беседа, ролевая игра, психологический тренинг, участие в тематических вечерах, экскурсия, поход и т.п.

3. Овладение способностями и знаниями, необходимыми для обеспечения целенаправленности процесса физического воспитания, конкретного его содержания и соответствующей методики.

- 3.1. Сочетание наиболее ярко выраженных способностей, характерных для педагога дополнительного образования, их роль в достижении высоких практических результатов в подготовке (конструктивные, организаторские, коммуникативные, аналитические, педагогические, творческие и другие, в том числе личная двигательная подготовленность).
- 3.2. Проведение физической подготовки педагогом дополнительного образования три раза в неделю, по 2 академических часа в день, с выполнением при этом определенного набора и конкретного числа повторений рекомендованных физических упражнений.
- 3.3. Постоянное применение комплексных занятий, круговой тренировки и проведение системы конкурсов и соревнований с целью стабильного выполнения всеми занимающимися установленных норм и требований на протяжении всего периода обучения до призыва в Вооруженные Силы РФ.
- 3.4. Специфическое содержание упражнений и особенности методики физической подготовки учащихся допризывного возраста (формирование общей выносливости, развитие быстроты движений, силы мышц, ловкости, формирование устойчивости к гипоксии, вестибулярной устойчивости).

4. Использование всех возможных форм организации физического воспитания (интеграция и взаимосвязь).

- 4.1. Занятия в секциях (кружках).
- 4.2. Утренняя гимнастика (утренняя специализированная гимнастика).
- 4.3. Самостоятельные учебно-тренировочные занятия, ОФП (в том числе атлетическая гимнастика, рукопашный бой, восточные единоборства).

5. Применение основных средств физического воспитания, обеспечивающих первоначальную прикладную физическую подготовку в процессе занятий.

- 5.1. Гимнастика.
- 5.2. Легкая атлетика.
- 5.3. Общеразвивающие упражнения.
- 5.4. Метание и ловля.
- 5.5. Лазание.
- 5.6. Переползание.
- 5.7. Поднимание груза и передвижение с ним.
- 5.8. Преодоление полосы препятствий.
- 5.9. Борьба, рукопашный бой.
- 5.10. Лыжная подготовка.
- 5.11. Спортивные игры.
- 5.12. Плавание.
- 5.13. Контроль и самоконтроль.

6. Повышение тренировочных нагрузок (продолжительный бег, интенсивные физические упражнения) до пяти-семи раз в неделю (на занятиях и в свободное время) требуют постоянного контроля и самоконтроля за состоянием здоровья.

Подобные нагрузки рекомендуется вводить постепенно и только с разрешения врача. При планировании учебно-тренировочного процесса необходимо исходить из следующих соображений: величина и интенсивность нагрузки должны зависеть от возраста, состояния здоровья, физической подготовленности и конкретных условий производственной деятельности.

7. Выбор средств и методов общей военно-прикладной физической подготовки по основным видам физического воспитания обучающихся.

При подборе средств физического воспитания учитывается специфика службы в различных видах Вооруженных Сил и требования, предъявляемые к формированию физических и специальных качеств, необходимых для успешного прохождения воинской службы.

К физическим качествам относятся: общая выносливость, быстрота, сила, ловкость, к специальным – устойчивость организма к гипоксии, перегрузкам, ускорениям, вибрации, вестибулярная устойчивость.

1. Упражнений для развития физических качеств.

1.1. Общая выносливость.

Общая выносливость (ОВ) развивается посредством длительного выполнения тренировочной нагрузки в режиме умеренной и большой мощности. Это комплекс разнообразных физических упражнений, вовлекающих в работу более двух третей мышц тела.

Наилучший эффект дают следующие упражнения:

- спортивная ходьба в быстром темпе на дистанции 150 - 200 м;
- спортивная ходьба на 800 м;
- бег в равномерном темпе с постепенным увеличением продолжительности бега с 5-8 мин. до 20;
- кроссовый бег на дистанции от 1000 до 3000 м и др. Прохождение отдельных элементов и их сочетаний из полосы препятствий по несколько раз подряд и выполнение полосы препятствий в целом на время. Участие в туристских походах и соревнованиях по спортивному ориентированию;
- длительное плавание, повторный проплыв отрезков 50 - 100 м с дозированным отдыхом (2-3 серии 5х50 м, отдых между повторениями 1-3 мин.) и др.;
- продолжительная игра в баскетбол, футбол, ручной мяч;
- повторное прохождение отрезков 150 - 200 м на скорость; прохождение дистанции 3 км с переменной скоростью; прохождение на лыжах дистанции 5 - 10 км и др.;
- учебные схватки при прохождении раздела борьбы, рукопашного боя.

1.2. Упражнения для развития быстроты движений.

Основной их задачей является повышение функциональных, скоростных возможностей организма в различных видах деятельности. Для этого используются упражнения, которые можно выполнить с максимальной скоростью. Они должны быть просты по технике исполнения, хорошо освоены занимающимися. Продолжительность упражнений должна быть такой, чтобы скорость их выполнения к концу не снижалась и не наступало утомления.

Для развития быстроты движений применяется метод повторного, повторно-прогрессирующего и переменных упражнений. Используются следующие виды упражнений:

- бег на короткие дистанции до различных исходных положений;

- беговые упражнения на месте и в движении с максимальной частотой шагов;
- бег с максимальной скоростью и резким изменением направлений;
- прыжки в длину с места, с разбега;
- метание теннисного мяча по внезапно появляющимся целям и др.

Тренировка отдельных элементов единой полосы препятствий:

- бег по траншее;
- прохождение по ходу сообщения до колодца;
- бег по проходам лабиринта;
- ведение баскетбольного мяча с изменением направления, скорости, обводка препятствий;
- броски мяча различными способами по сигналам; перемещение парами с передачей мяча; нападающий удар в волейболе и др.;
- прохождение дистанции на время с несколькими ускорениями; повторное прохождение отрезков 150- 200 м на скорость;
- эстафеты;
- элементы слалома; спуски с гор и др.;
- проплыть отрезков 10-15 м и 25м с максимальной скоростью.

1.3. Упражнения для развития силы мышц.

Основная их задача - развитие силовых возможностей человека в различных видах деятельности. Этому служат силовые упражнения, которые условно можно разделить на две группы:

1.3.1. Упражнения с внешним сопротивлением, в качестве которого может быть использована масса штанги, гирь, гантелей, набивных мячей, противодействие партнера, сопротивление упругих предметов, сопротивление внешней среды, упражнения на тренажерных устройствах. При выборе внешнего сопротивления необходимо соблюдать следующее:

- а) вес предметов должен подбираться в соответствии с физической подготовленностью занимающихся. В занятиях необходимо чередовать упражнения с предметами и без них;
- б) при выполнении упражнений с противодействием партнера пары подбираются близкие по весу и росту;
- в) упражнения с сопротивлением внешней среды включают бег по песку, снегу, воде, в гору и т. п.

1.3.2. Упражнения, отягощенные весом собственного тела, к которым относятся: отжиманий, подтягивания, подъемы силой из виса в упор, лазания по канату и шесту.

1.4. Упражнения для развития ловкости.

Цель - развитие способности осваивать координационно-сложные двигательные действия и перестраиваться в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Основной путь формирования этого качества - овладение новыми разнообразными двигательными навыками и умениями.

Для развития ловкости могут быть использованы:
общеразвивающие упражнения на согласованность движений;

- бег в сочетании с поворотами и прыжками; бег спиной вперед, боком, с изменением направлений;
- метание легкоатлетических снарядов из различных исходных положений, после прыжков, поворотов; метание в цель в ускоренном темпе;
- метание в цель попеременно двумя руками; прыжки в длину, в высоту различными способами; прыжки с поворотами и др.;
- отдельные упражнения из единой полосы препятствий (бег по проходам лабиринта, преодоление препятствий высотой до 2 м), требующие проявления ловкости;
- упражнения на гимнастических снарядах, акробатические упражнения; прыжки с поворотами на 30, 180 и 360° с последующим кувырком; кувырки вперед через вращающуюся скакалку; соскоки со снарядов с поворотами; упражнения с балансированием и др.;
- броски мяча в цель, в корзину с места, в движении, в прыжке, после поворотов, кувырки вперед; ведение баскетбольного мяча попеременно левой и правой рукой с обводкой препятствий, жонглирование мячом и др.;
- чередование лыжных ходов; преодоление неровностей; повороты на месте и в движении; элементы слалома.

2. Упражнения для развития специальных качеств

2.1. Устойчивость к гипоксии.

Устойчивость к гипоксии (кислородному голоданию) обеспечивается продолжительной умеренно интенсивной работой на выносливость в сочетании с закаливанием в естественных природных условиях и гипоксической тренировкой. Эффективны пешие и лыжные прогулки, медленный и непрерывный бег на открытом воздухе, плавание в естественных водоемах, гребля, пешие туристские походы по горной и лесистой местности, горные восхождения, пребывание в горах.

Для развития устойчивости организма к гипоксии могут быть использованы разнообразные упражнения.

Повторный бег на отрезках 20 - 80 м в полную силу; на отрезках 150 - 200 м со скоростью 90 - 95% от максимальной; бег на дистанции 200, 300, 400 м в

полную силу; ходьба или бег в спокойном темпе со строго дозированным дыханием (например, 6 шагов - вдох, 7 шагов - дыхание задерживается, 6 шагов - выдох и т. д.).

Спортивные игры: в мини-футбол два-три тайма по 10 мин.; в баскетбол 3х3 два-три тайма по 10 мин., отдых между таймами 7-8 мин.; игра в регби по упрощенным правилам (два тайма по 1-0 мин.).

Проплыв отрезков 1,0-15- 25м. с полной координацией движений или только с движениями руками или ногами, с максимальной скоростью, то же, но скорость ниже 90% от максимальной.

Подъем на лыжах в гору 20-30 м с максимальной скоростью; то же, но высота подъема 50-100 м со скоростью 90-95% от максимальной.

Рекомендуются также специальные приемы, направленные на искусственное увеличение гипоксии, типа дозированных задержек дыхания при беге и плавании. Хорошие результаты приносит специальная тренировка в среднегорье и выполнение упражнений в условиях искусственного понижения содержания кислорода во вдыхаемом воздухе.

Формирование устойчивости к гипоксии базируется на дыхательных возможностях организма и на хорошей общей выносливости. Тренировка последней - неперемное условие развития устойчивости к гипоксии.

2.2. Вестибулярная устойчивость.

Вестибулярная устойчивость - это способность организма человека ориентироваться в пространстве в связи с изменением положения тела, головы, а также противодействовать укачиванию, вибрации, ускорениям. Развитие данного качества возможно двумя основными путями: за счет специальных упражнений на равновесие (сохранение устойчивого положения тела в условиях разнообразных движений и поз) и совершенствование анализаторов, обеспечивающих сохранение равновесия (вестибулярного и двигательного).

Упражнения на равновесие: стойки на носках, на одной ноге; разновидности ходьбы, то же самое, но в сочетании с движениями рук, туловища, поворотами. Повороты на одной и двух ногах; преодоление препятствий, передвижения с грузом. Выполнение этих же упражнений на повышенной и ограниченной опоре сборной конструкции.

Упражнения, развивающие вестибулярную устойчивость: наклоны головы и туловища в левую и правую стороны, вперед и назад (наклоны и повороты выполняются обычные и пружинящие). Повороты головы и туловища в левую и правую стороны, используя различные исходные положения: основную стойку, присед, упор присев, сед, упор сидя. Все перечисленные упражнения выполняются в различном темпе и сочетании.

Упражнения на батуте. Темповые прыжки: на двух ногах, руки вдоль туловища или на поясе; с одной ноги на другую; с передвижением вперед, назад и в сторону; с остановкой по заданию. Прыжки со взмахом руками; то же с продвижением в различных направлениях; то же с остановкой по заданию; то же, согнув ноги, согнувшись и, согнувшись, ноги врозь.

Прыжки с поворотами: с поворотом налево и направо на 90° ; то же с поворотом на 180° ; то же с поворотом на 360° и более.

Полуобороты: прыжок с ног на колени и обратно; прыжок в сед и на ноги; прыжок на спину и подъем разгибом; то же с поворотом; прыжок на спину и полуоборот назад на ноги; прыжок на живот и на ноги. Сальто вперед и назад.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед: из приседа с опорой на руки; кувырок вперед с подпрыгиванием вверх; кувырок вперед ноги скрестить, встать с поворотом кругом; кувырок вперед после поворота на 180° переступанием или прыжком; кувырок вперед с опорой на одну руку, другая на поясе; кувырок вперед из стойки ноги врозь без опоры руками; кувырок вперед прыжком с места или с разбега; полет-кувырок через веревку, планку или другие препятствия; полет-кувырок прыжком с трамплина на мягкую опору. Кувырки вперед с поворотом кругом; серии кувырков вперед и различные их сочетания; кувырок вперед - кувырок вперед прыжком - кувырок вперед с поворотом кругом.

2.3. Упражнения на гимнастических снарядах, с отягощениями, на специальных тренажерных устройствах.

Они являются эффективным средством развития силы и силовой выносливости, устойчивости организма к укачиванию и перегрузкам, средством воспитания таких качеств, как настойчивость, смелость, решительность.

Упражнения для развития силы включают: подтягивания на перекладине, отжимания в упоре на брусьях, подъем переворотом на перекладине, а также упражнения с отягощениями (гирями, штангой, гантелями).

Результаты проведенного исследования позволили выявить оптимальные варианты нагрузок и интервалы отдыха между упражнениями на развитие силовых способностей призывной молодежи, которые представлены в таблице 1.

Таблица 1

Упражнения, % от индивидуального максимума	Число повторений в одной серии	Число серий	Интервалы отдыха между сериями, сек.
1. Подтягивание на перекладине; подъем переворотом на перекладине			
80-90	-	2-3	60-120
70-60	-	2-3	30-60
60-70	-	2-3	до 30
2. Отжимание в упоре на брусьях			
80-90	-	2-3	60-120
70-80	-	2-3	30-60
60-70	-	2-3	до 30
3. Поднимание ног к перекладине; поднимание туловища из положения лежа			
80-90	-	2-3	60-120
70-80	-	2-2	до 30
60-70	-	3	40-50
4. Жим штанги: лежа, стоя, из-за головы; толчком от груди			
Вес штанги:			
70-80	3-5	2-3	60-120
60-70	4-6	2-3	30-60
50-60	6-8	2-3	до 30
5. Приседания, полуприседания, подскоки со штангой на плечах			
Вес штанги:			
70-80	3-5	2-3	60-120
60-70	4-6	2-3	30-60
50-60	6-8	2-3	до 30
6. Подъем штанги на грудь; наклоны со штангой на плечах			
Вес штанги:			
70-80	2-4	2-3	60-120.
60-70	3-5	2-3	30-60
50-60	4-6	2-3	До 30

Как показала практика, наибольший эффект в развитии силовых возможностей призывников дает применение на уроке нетрадиционных средств физической культуры, а именно **тренажерных устройств**.

Основным методом развития силы на тренажерах является метод повторных усилий (повторный метод). Он заключается в повторении физического

упражнения с определенной величиной отягощения, характером и длительностью интервалов отдыха.

Наиболее распространенным видом упражнений на тренажерах являются упражнения, выполняемые в динамическом режиме работы мышц и гораздо реже в изометрическом. Для достижения оптимального прироста силы необходимо знать величину отягощения, количество серий, число повторений в одной серии и интервалов отдыха.

Составляя программу силовой подготовки на тренажерах, прежде всего, следует подобрать вес отягощения для каждого упражнения. Обычно он определяется в процентном отношении от максимального теста (МТ). Как выяснилось, наибольший прирост силы дает отягощение 70-100% от МТ

При снижении веса отягощения в пределах 40-70% от МТ развиваются скоростно-силовые качества, а применение отягощений в диапазоне 20 - 50% от МТ способствует развитию силовой выносливости.

Количество серий и число повторений в одной серии зависят от величины отягощения. Для оптимального прироста силы в одном занятии рекомендуется выполнять от 2 до 5 серий, число повторений в каждой серии от 2 до 6 раз. Для развития скоростно-силовых качеств число серий колеблется от 3 до 4, а число повторений от 6 до 12 раз, для развития силовой выносливости соответственно 5-6 серий с числом повторений в каждой серии от 15 до 30 раз.

Интервалы между сериями должны обеспечивать достаточный местный отдых (снятие локального утомления) и зависят от уровня нагрузки, а также от индивидуальной утомляемости занимающегося. В среднем интервалы отдыха между сериями могут колебаться, от 60 до 120 сек. Снижение интервалов отдыха менее одной мин. приемлемо только уже при развитии силовой выносливости. Оптимальный вариант распределения и дозировки нагрузки в упражнениях для развития силовых качеств у юношей 17-18 лет представлен в таблице 2.

Таблица 2

Силовые способности	Величины отягощения % от МТ	Кол-во серий	Число повторений в одной серии	Интервалы отдыха между сериями, сек.	Темп выполнения упражнений
Собственно силовые	70-100	2-5	2-6	60-90	Медленный, средний

Скоростно-силовые	40-70	3-4	6-12	90-120	Средний с максимальным увеличением скорости в конце движений
Силовая выносливость	20-50	5-6	15/30	90-120	Средний, быстрый

Для повышения эффективности занятий физическими упражнениями с силовой напряженностью лучше всего применять метод круговой тренировки.

Методической основой круговой тренировки является серийное (слитное или с интервалами) повторение физических упражнений в соответствии с поставленными задачами, выполняемыми в порядке последовательной смены станций (тренажеров). На каждом тренажере (обычно их 8-10) повторяется одно упражнение, воздействующее преимущественно на определенную группу мышц. Число повторений на каждой станции зависит от показателей максимального теста (МТ), который определяется строго индивидуально при предварительных испытаниях на предельно доступное число повторений. Обычные в учебном процессе тренировочные нормы: 1/2 или 1/3-2/3 МТ. Весь круг в отдельном занятии занимающиеся проходят 1-3 раза слитно при строгой дозировке общего времени прохождения, интервалов отдыха между упражнениями и числа повторений. Оперативный контроль за реакцией организма на предлагаемую нагрузку состоит в определении частоты пульса до и после окончания силовых упражнений. Двигательный режим и выполняемую нагрузку можно считать оптимальной, если ЧСС после окончания упражнений находится в диапазоне 130-160 уд/мин.

Для развития физических качеств наряду с НФП-2001 на учебных занятиях по гимнастике можно с успехом использовать и тесты из «Наставления по физической подготовке в Советской Армии и Военно-Морском Флоте» (НФП-87). Например, для развития силовой выносливости рекомендуется комплексное силовое упражнение № 7. Оно выполняется в течение одной минуты. Первые 30 сек. - максимальное количество наклонов вперед до касания руками носков ног из положения лежа на спине - руки на поясе, ноги закреплены; повернуться в упор лежа и без паузы на отдых в течение следующих 30 сек. выполнить максимальное количество сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа.

К основным средствам гимнастики, способствующим развитию ловкости, относятся опорные прыжки, сгибания и разгибания рук при размахиваниях, в упоре на брусьях, комплексы вольных упражнений из НФП-87, соскоки с гимнастических снарядов (брусья, перекладина) с добавлением поворотов на 90° (упражнения № 11, 13, 14, 15, 16 из НФП-87), а также акробатические упражнения.

Свою специфическую направленность имеют занятия по обучению преодолению полосы препятствий, борьбе, лыжной подготовке, спортивным играм, плаванию и др.

2. Походы по историческим местам и местам боевой славы.

Походы – не только один из лучших видов активного отдыха, но и возможность испытать физические нагрузки. Передвижения по различной по рельефу местности совершенствуют нервную регуляцию двигательных и вегетативных функций. Школьникам с удовлетворительной физической подготовкой рекомендуются однодневные походы местного значения в живописной местности в пределах 5-15 км с остановкой для отдыха и приема пищи. Походы способствуют формированию новых двигательных и жизненных навыков, которых в школе без него не приобрести, причем эти навыки крайне необходимы в армии.

Перемена обстановки, новые впечатления, физические нагрузки укрепляют организм, развивают находчивость, смелость, силу и ловкость. Обычно походы совершаются группами под руководством педагога дополнительного образования, который регулирует физическую нагрузку. Однако перед тем, как пойти в поход, все же надо побывать у врача, проверить готовность всех систем организма к длительной работе и получить разрешение родителей или лиц их заменяющих.

4. Контроль и самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями.

Как показали многочисленные исследования, повышение двигательной активности дает положительный эффект. Даже 5-минутные ежедневные занятия физическими упражнениями вызывают определенное улучшение самочувствия. Если же число самостоятельных занятий достигает 3-5 в неделю, продолжительностью 30-50 мин, то появляются существенные сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем: улучшается снабжение сердца кислородом, снижается частота сердечных сокращений, нормализуется артериальное давление, растет физическая работоспособность.

Простейший способ определения интенсивности оптимальных нагрузок заключается в измерении числа сокращений/ударов пульса в минуту с последующим использованием формулы: $180 \text{ минус возраст}$. Так, для двадцатилетних частота сердечных сокращений при оптимальной нагрузке равна 160.

Пульс рекомендуется отсчитывать в течение 10 секунд. Полученное число умножается на 6 - это и будет количество ударов пульса в одну минуту. Определять пульс до и после занятий необходимо в одном положении (лучше всего сидя). Принято считать, что увеличение ЧСС в два раза по сравнению с

показателями в покое, равное обычно 60-80 уд/мин. нормально, а свыше 160-180 уд/мин, сразу после нагрузки - чрезмерно.

Необходимо уметь измерять и частоту дыхания. В спокойном состоянии она составляет 16-18 вдохов и выдохов в минуту. Нормальной реакцией организма на умеренную физическую нагрузку считается частота дыхания до 35 вдохов-выдохов в минуту.

При тренировке изменяется и масса тела. Так, потеря 200-300 г за одно занятие говорит о маленькой физической нагрузке, 500-700 г - о средней и 800 г и более - о значительной. При этом необходимо учитывать, что, чем выше тренированность организма, тем меньше потеря в весе при одинаковой физической нагрузке.

Очень важным моментом в самоконтроле является умение находить соответствие между величинами нагрузок и уровнем физической подготовленности. Хорошим ориентиром является общее самочувствие. После первых тренировок могут появиться болевые ощущения в мышцах. Это естественная реакция мышц на нагрузку. В этом случае занятия можно продолжать, но нагрузку рекомендуется снизить. Через несколько дней боли прекратятся. Еще быстрее они исчезнут, если использовать массаж, теплый душ, баню.

Чрезмерные нагрузки могут привести к физическому переутомлению, которое характеризуется болями в правом подреберье, слабостью, головокружением. В этом случае тренировочные занятия следует прекратить. По возможности необходимо заметить, при каких нагрузках возникают эти явления, что поможет корректировать нагрузку в последующих занятиях.

Признаками утомления могут служить также вялость, плохой сон, потеря аппетита, раздражительность. В этом случае нагрузку следует несколько снизить, но занятия продолжать.

Необходимо регулярно следить за массой тела. Каждый занимающийся должен знать свой оптимальный вес и стараться его поддерживать на постоянном уровне. Если вес тела в процессе занятий физической культурой и спортом возрастает, то это указывает на малые нагрузки, а его резкое уменьшение нередко свидетельствует о переутомлении. Нормальный вес (Н) для своего возраста легко определяется по формуле:

$$H = 50 + (\text{рост} - 150) \times 0,75 + [(\text{возраст} - 21) : 4]$$

В определении соответствия физической нагрузки состоянию здоровья и уровню подготовленности учащихся по внешним признакам утомления преподавателю и медицинскому работнику поможет таблица «Внешние признаки утомления» (по В.К. Велитченко).

Таблица 3

«Внешние признаки утомления» (по В.К. Велитченко)

Признаки	Небольшое физиологическое утомление	Значительное утомление (острое переутомление I степени)	Резкое переутомление (острое переутомление II степени)
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение, синюшность
Потливость	Небольшая	Большая (выше пояса)	Резкая (ниже пояса), выступание солей на коже
Дыхание	Учащенное (до 22-26 в 1 мин на равнине и до 36 - при подъеме в гору)	Учащенное (38-46 в 1 мин), поверхностное	Очень учащенное (более 50-60 в минуту), через рот, переходящее в отдельные вздохи, сменяющиеся беспорядочным дыханием
Движение	Бодрая походка	Неуверенный шаг, легкое покачивание при ходьбе, отставание на марше	Резкие покачивания при ходьбе, появление некоординированных движений. Отказ от дальнейшего движения
Общий вид, ощущения	Обычный	Усталое выражение лица, небольшая сутулость Снижение интереса к окружающему	Измощенное выражение лица, сильная сутулость («вот-вот упадет»). Апатия, жалобы на очень сильную слабость (до протрации). Учащенное сердцебиение, головная боль, жжение в груди, тошнота, рвота
Мимика	Спокойная	Напряженная	Искаженная
Внимание	Четкое, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команд, ошибки при смене направления движения	Замедленное, неправильное выполнение команд. Воспринимаются только громкие команды
Пульс, уд/мин	110-150	160-180	180-200 и более

Материально-технические условия реализации программы

Реализация программы обеспечена наличием учебных кабинетов, оборудованных средствами мультимедийного обучения для демонстрации презентационного материала всех видов учебных занятий.

Для успешного проведения занятий требуется:

1. учебная аудитория с ТСО;
2. спортивный зал со спортивным инвентарем;
3. оборудованная спортивная площадка;
4. учебно-методическая литература;

Кадровое обеспечение: педагог, владеющий профессиональными качествами:

- умением использовать формы и методы активного обучения;
- умением самостоятельно разрабатывать методику своего предмета;
- владеющий организационными формами диагностической работы с детьми;
- обеспечивающий устойчивый положительный результат в учебно-воспитательной работе.

**Список литературы,
используемой при написании Программы**

1. Агапова, И.А. Патриотическое воспитание в школе [Текст]/ И.А.Агапова. - М.: Айрис-пресс, 2002. – 150 с.
2. Арутюнян Т.Г., Савчук А.Н. Образовательная программа по физическому воспитанию «Школьник-призывник», М.: Чистые пруды, 2006, Библиотечка «Первого сентября», серия «Спорт в школе», выпуск 1(7).
3. Буянов В.М., Нестеренко Ю.А. Первая медицинская помощь: Учебник. – 7-е изд., перераб. и доп. – М.: Медицина, 2000.
4. Вырщиков, А.Н. Патриотическое воспитание: методологический аспект [Текст] / А.Н.Вырщиков. - Волгоград, 2001. - 200 с.
5. Глыжко, Л.И. Военно-патриотическое воспитание молодежи (опыт работы центра доп. образования [Текст]/ Л.И.Глыжко, С.А. Пищулин// Внешкольник. - 2002. - С.11-12.
6. Государственная символика России. История и современность: Наглядное пособие / И.В.Можейко, Н.А. Сивова, И.А. Соболева. – М.: ЦНСО, 2003.
7. Гоголев М.И. «Основы медицинских знаний учащихся». М.: Просвещение, 2004.
8. Зеленин, А.А.и др. Методическое пособие по организации и проведению военно-спортивных игр, конкурсов и соревнований [Текст]/ А.А. Зеленин, С.И. Мешкова, А.В.Мешков. – Кемерово: Кузбассвузиздат, 2004. -163с.
9. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. - Тюмень, 2010.
- 10.Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. - Кострома, 2014.
- 11.Николаичева И.М.: Программа для детско-юношеских клубов физической подготовки\ Москва, 1999.
- 12.Общая военно-прикладная физическая подготовка (ОВПФП); Освоение основ туристской подготовки – важное средство гармонического развития личности и укрепления здоровья: Сборник № 2 «Физическое воспитание, спортивно-массовая работа в дошкольных образовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования». М.: Общественно-государственное физкультурно-спортивное объединение «Юность России», 2006
- 13.Федоровская, Г. О критериях оценок при проведении соревнований военно-патриотической направленности [Текст]/ Г. Федоровская // Воспитание школьников. - 2002. - №10. -С.25-29.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК (примерный)

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
1.	Теоретические занятия	30	4	5	5	6	5	2	1	1	1
1.1.	Сущность понятия патриотизма	2	1	1							
1.2.	История Отечества	2		1	1						
1.3.	История Вооруженных Сил	2				1	1				
1.4.	Уроки мужества. Вахты памяти.	6		1	1	1		1		1	1
1.5.	Здоровый образ жизни.	2				1	1				
1.6.	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль.	2				1	1				
1.7.	Военно-прикладные умения, навыки и психологическая подготовка.	4	1	1	1	1					
1.8.	Техника безопасности	7	1	1	1	1	1	1	1		
1.9.	Оказание первой медицинской помощи.	3	1		1		1				
2.	Практические занятия	102	9	11	9	10	9	14	13	15	12
2.1.	Спортивно-оздоровительная подготовка	38	2	2	2	6	6	10	7	5	4
2.1.1.	Легкая атлетика	12	2	2						4	4
2.1.2.	Гимнастика	10			1	2	2	3	2		
2.1.3.	Спортивные (подвижные) игры	13			1	2	2	4	3	1	
2.1.4.	Лыжная подготовка (плавание)	9				2	2	3	2		
2.2.	Специальная физическая подготовка	58	7	9	7	4	3	4	6	10	8
2.2.1.	Военно-прикладные умения, навыки и психологическая подготовка	16	2	2	2	2	2	2	2	2	
2.2.2.	Метание гранаты	10	2	2	2					2	2

2.2.3.	Преодоление препятствий (лазание, переползание, ходьба, бег, прыжки)	11	1	2	2				2	2	2
2.2.4.	Рукопашный бой	10			1	1	1	1	2	2	2
2.2.5.	Ориентирование на местности	8	2	2						2	2
2.2.6.	Оказание первой медицинской помощи	3		1		1		1			
3.	Подведение итогов	12	3		2		2		2		3
3.1.	Тестирование	2	1								1
3.2.	Выполнение контрольных нормативов	4	2								2
3.3.	Участие в соревнованиях	6			2		2		2		
3.4.	Инструкторско-судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Всего часов	144	16	16	16	16	16	16	16	16	16

Ф.И.О. педагога дополнительного образования _____ (подпись)

Упражнения с набивным мячом

Упражнения для мышц спины

1. Стоя на коленях наклонно, мяч вверху. Не меняя наклона вперед, мяч перенести вперед до касания пола и обратно в исходное положение (далее и.п.).
2. Лежа на спине с согнутыми ногами врозь. Опираясь руками о мяч, выполнить мост, медленно вернуться в и.п.
3. Лежа на спине, голова на мяче. Прогибание тела, опираясь головой о мяч и прямыми руками о пол, возвращение в и.п.
4. То же без опоры руками.
5. Лежа на животе, мяч вверху, прогибаясь, мяч занести за голову, затем поднять вверх и вернуться в и.п.
6. То же, но, поднимая мяч вверх, задержать на 2-3 счета прогнутое положение тела, затем медленно вернуться в и.п.
7. Сед ноги врозь, мяч вверху, медленные наклоны вперед, сохраняя положение рук вверху.
8. Сед ноги вместе, мяч вперед. Пружинистые наклоны вперед, доставая мячом носки.
9. Сед ноги врозь, мяч у груди. Резкие наклоны вперед с одновременным выпрямлением рук.
10. Стоя согнувшись, переключивание мяча с одной руки в другую, обводя его вокруг ног то в одну, то в другую сторону.
11. Стоя ноги врозь, переключивание мяча из одной руки в другую, поочередно за ногами.
12. В висе сгибание ног назад с зажатым ступнями мячом: а) без прогибания; б) с прогибанием в пояснице.
13. Лежа на животе на повышенной опоре (на козле, скамейке или мяче) и держась руками за перекладину, поднимание и опускание прямых ног с зажатым ступнями мячом.
14. Лежа на бедрах на повышенной опоре с закрепленными ногами, мяч в руках. Поднимание (прогибание) и опускание туловища. Мяч на прямых руках за головой или у груди удерживается на согнутых руках.
15. Лежа на бедрах на повышенной опоре, ноги закреплены. Броски мяча назад за голову.
16. Лежа на животе на полу, руки закреплены. Броски мяча прямыми ногами назад преимущественно за счет резкого прогибания тела.
17. Стоя в выпаде наклонно, невысокие подбрасывания мяча на прямых руках.

18. Бросок мяча в прыжке ногами назад через голову.
19. Броски мяча прямыми руками в наклонном положении туловища.
20. Стоя согнувшись, броски мяча прямыми руками вперед.
21. Броски мяча из-за спины через голову прямыми руками с одновременным резким наклоном туловища вперед.
22. Броски мяча из-за спины согнутыми руками вверх через голову. Перед броском слегка прогнуться, удерживая мяч за спиной на прямых руках. Затем резким сгибанием рук и выпрямлением тела подбросить мяч через голову вверх и поймать его.
24. Из седа ноги вместе, мяч на согнутых руках перед грудью, бросок мяча назад с активным прогибанием в грудной части позвоночника.
25. Из основной стойки бросок-толчок мяча назад от груди. Прогибаясь, живот не выпячивать.
26. Бросок мяча назад прямыми руками, живот не выпячивать.
27. Бросок мяча назад прямыми руками из положения стоя согнувшись.
28. Стоя в 1,5-2 шагах от стены, спиной к ней, бросить мяч назад через голову в стену и поймать руками.

Упражнения для косых мышц туловища

29. Стоя на одной ноге, другая в сторону на носок, мяч на голове, пружинистые наклоны в сторону выставленной ноги.
30. Стоя, ноги врозь, мяч над головой. Наклоны туловища в стороны.
31. То же, стоя на коленях ноги врозь.
32. Стоя ноги врозь шире плеч, мяч над головой. Поочередные сгибания ног с наклонами туловища в сторону прямой ноги.
33. Стоя на коленях, мяч над головой, поочередные отводы ног в стороны с пружинистыми наклонами в сторону выставленной ноги. То же, но во время наклона мяч отводить в сторону на одной руке.
34. Стоя ноги врозь шире плеч, мяч над головой. Поочередные сгибания ног с наклоном туловища в сторону согнутой ноги.
35. В стойке одна нога впереди, ступни на одной линии, мяч вверху. Пружинистые поочередные наклоны в стороны.
36. Стоя на коленях, мяч внизу. Поочередные повороты в стороны с отведением мяча в сторону на одной руке. Туловище держать прямо.
37. В стойке на коленях ноги врозь, руки вперед, размашистые повороты туловища с небольшими наклонами назад. Живот не выпячивать.
38. Сед ноги врозь, мяч вверху, с поворотом туловища направо руки в стороны, мяч на ладони правой руки. Движением рук вперед поднять мяч вверх.
39. То же, стоя на коленях, но с наклоном назад.

40. Стоя на одном колене, другая нога в сторону на носок. Мяч вверх. С поворотом туловища пружинистые наклоны к выставленной в сторону ноге.
41. В стойке ноги врозь. Повороты туловища с размашистыми движениями рук в стороны.
42. Лежа на спине ноги врозь, мяч вверх. Повороты туловища с поочередным касанием тыльными сторонами ладоней пола.
43. В стойке ноги врозь мяч за головой. Наклоны в стороны с поворотами туловища и одновременным приседанием на ноге, в сторону которой выполняется наклон.
44. Сед ноги вместе, мяч впереди. Перекладывания мяча справа и слева. Стараться класть мяч подальше от ног в сторону.
45. Сед ноги врозь, мяч над головой. Повороты туловища. Поворот начинается поворачиванием мяча руками.
46. В стойке ноги врозь броском справа перебросить мяч через себя так, чтобы поймать его слева.
47. В положении сидя, ноги врозь, мяч вверх. Поочередные пружинистые наклоны к ногам, касаясь мячом носков.
48. Сед скрестно, мяч в согнутых руках перед грудью, поочередные повороты туловища в стороны с разгибанием рук вперед.
49. Сед, левая нога в сторону, согнута, мяч вверх. Наклоны вперед к ноге, стремясь достать мячом пол возможно дальше.
50. В стойке ноги врозь на коленях, мяч вверх. Повороты туловища с наклоном назад.
51. Стоя на правом колене, левую ногу в сторону на носок, повороты туловища влево с наклоном назад.
52. Круговые наклоны туловища, мяч вверх.
53. Стоя ноги врозь, броски между ног вверх и, не сходя с места, с поворотом поймать мяч.
54. Поочередные седы на правое и левое бедро. Вставая на колени, бросок мяча вверх и ловля его над головой.
55. Лежа на спине, согнувшись, мяч зажат ступнями. Перекладывание прямых ног вправо и влево. То же, но покачивая ногами в стороны.
56. Стоя на коленях, мяч над головой. С поворотом туловища в сторону мяч вниз.
57. Сед боком (на бедре) с мячом в руке, ноги закреплены. Наклоны в одну и другую сторону.
58. Из выпада правой в сторону, мяч у груди на согнутых руках. Толкание мяча одной рукой в левую сторону с поворотом туловища налево.
59. То же, но мяч справа у головы.

60. Стоя ноги врозь боком к направлению броска мяча, мяч справа внизу на прямых руках. Броски мяча прямыми руками влево с поворотом налево.

61. И.п. то же, мяч у головы. Броски мяча влево с поворотом налево толчком одной руки.

62. То же, но броски мяча одной рукой.

63. Мяч в двух руках справа у бедра. Броски влево с поворотом налево.

64. Мяч в правой руке у колена. Броски одной рукой влево с поворотом налево.

65. Стоя спиной друг к другу. Перебрасывание и ловля мяча двумя руками с поочередными поворотами туловища в разные стороны.

66. Круговым движением влево бросок мяча назад.

67. Ловля мяча руками на уровне груди. Выставить вперед навстречу летящему мячу одну руку, в момент касания мячом руки быстро ее согнуть, смягчая (амортизируя) удар мяча о руку, и тут же поддержать его другой рукой.

68. То же, на уровне головы.

69. Перебрасывание мяча на бегу.

70. Перебрасывание двух мячей.

71. Равновесие на одном колене. Другая нога выставлена вперед (в начале обучения - на носок).

72. Равновесие, стоя на одном колене. Другая нога выставлена назад. Мяч вверху, мяч за голову.

73. Равновесие на полусогнутой ноге, руки вверх, смотреть вниз на ногу.

74. То же, на одном колене.

Упражнения с гантелями

Упражнения с гантелями, в основном - упражнения на силу. Начинать занятия надо с гантелями небольшого веса. Так как увеличение объема мышц зависит от многократных повторений упражнений, то особое значение в упражнениях с гантелями имеет симметричность развития мышц, поэтому при асимметричных движениях одной ногой или одной рукой надо проделывать упражнение одинаковое количество раз и другой конечностью.

Упражнения для рук и плечевого пояса

1. Сгибание и разгибание пальцев. Рука опирается ладонью у основания большого пальца о рукоятку гантели. Разгибая пальцы, гантель переводят на последние фаланги четырех пальцев. При сгибании пальцев гантель прижимается к рукоятке.

2. Сидя, положив предплечья на колени, поднимание и опускание гантелей. Поворачивание гантелей.

3. Вращение гантели, держа ее за рукоятку и за шар.

4. Поочередное и одновременное сгибание рук в локтях вперед. В и.п. кисти:
 - а) пальцами вперед, б) вперед тыльной стороной ладони. Упражнение выполняют движением: а) вперед, б) в сторону.
5. Разгибание рук вверх: а) кисть пальцами внутрь, б) пальцами вперед.
6. Разгибание рук вперед, лежа на спине на скамейке.
7. Лежа на полу или на скамейке на спине, поднимание и опускание предплечий, перемещая их вперед. То же, с разгибанием рук вперед при прохождении предплечьем вертикального положения.
8. Сгибание рук за голову, локти вперед не опускать.
9. Сгибание рук в стороны, поднимая гантели до подмышечных впадин.
10. Сгибание рук за спину, стараясь поднять гантели повыше.
11. Разгибание рук назад. Туловище наклонно вперед, прогнувшись.
12. Поднимание гантелей вверх, поочередное и одновременное с высоким подниманием локтей. Гантели от тела вперед не отводить.
13. То же, сидя на скамейке, только сначала несколько раз одной рукой, поднимая гантель вдоль середины туловища и опуская на скамейку между ног.
14. Поднимание прямых рук вверх и опускание в и.п. Движение вперед: а) кисти пальцами вперед, б) кисти тыльной стороной вперед.
15. И.п. - руки вниз. Поднимание прямых рук вверх и в и.п. движением в стороны. То же, но и.п. руки в стороны.
16. Сидя на скамейке, руки вперед. Зигзагообразными движениями вверх-вниз сведение и разведение рук. Спину держать прямой, не сутулиться.
17. Лежа на полу или на скамейке на спине. Поднимание прямых рук вверх и опускание их вниз движением вперед: а) поочередно, б) одновременно. То же, но движением в стороны, пронося гантели низко над полом.
18. Лежа на спине на скамейке, круги прямыми руками. Внимание обращать на пронос гантелей у самых бедер и соединение их над головой. Руки не сгибать.
19. Стоя в наклоне вперед, руки вверх. Опускание и поднимание прямых рук. То же, но покачивания вверх-вниз гантелей на прямых руках с одновременным сведением и разведением рук.
20. Лежа на животе на скамейке: а) поднимание и опускание прямых рук, б) круговые, воронкообразные движения прямыми (поднятыми) руками.
21. Сидя на скамейке, ногами обхватить (зажать) скамейку. Круги руками в боковой плоскости: а) одновременно, б) последовательно. То же, стоя на полу.
22. Лежа на животе на скамейке, обхватив ее носками, круговые движения гантелями двумя руками вместе.

23. Стоя согнувшись, отведение прямых рук назад и затем в и.п. При опускании сдерживать стремление гантелей вниз.

24. Стоя согнувшись, медленные движения руками - одну назад, другую - вверх-назад.

25. Лежа на животе на скамейке. Отведение прямых рук назад: а) одновременно, б) поочередно.

26. Лежа на спине, руки в стороны. Сведение и разведение прямых рук в стороны. То же, но руки скрестно.

27. То же, лежа на спине на скамейке, только с заведением рук в окрестное положение и при разведении опускание до касания пола.

28. Лежа на спине на скамейке, круговые движения прямыми руками с одновременным захватом двух гантелей двумя руками.

29. Стоя согнувшись, руки в стороны, опускание гантелей вниз и отведение в стороны. Туловище прямое. То же, но лежа на животе на скамейке.

Упражнения для ног

30. Вставание на носки и опускание на пятки. Пальцы ног на подставке высотой 5 - 10 см, пятки на полу. Для облегчения упражнения вначале опираться не одними пальцами, а заводить ступню на подставку более глубоко (на пятку).

31. То же, стоя на одной ноге.

32. Приседания на обеих ногах, гантели за спиной. То же, в стойке ноги врозь немного уже ширины плеч. При выполнении упражнения не сутулиться.

33. Глубокие приседания без отрыва пяток от пола. То же, с одновременными различными движениями руками, например, одновременно с приседанием руки вверх.

34. Стойка ноги врозь на ширине плеч, не отрывая пятки от пола, глубокие приседания с поднятой вверх гантелей на прямой руке или с одновременным подниманием гантели вверх.

35. В стойке ноги врозь. Не отрывая пятки, глубокое приседание с одновременным подниманием гантелей вверх.

36. В стойке ноги врозь пошире, поочередное сгибание ног с различными движениями руками: а) вперед, б) в стороны.

37. Поочередные: а) глубокие выпады вперед, с толчком ноги возвращение в и.п., б) то же, с подниманием рук вверх одновременно с выпадом.

38. Приседания на одной ноге, не отрывая пятки от пола.

39. Прыжки со сменой ног в глубокий выпад с расставлением ног вперед-назад.

40. Прыжки ноги вместе с подниманием и опусканием гантелей.

41. Прыжки с поочередным разведением и сведением ног, с подниманием и опусканием гантелей.

Упражнения для туловища

42. Наклоны в стороны с поочередным сгибанием рук.

43. Наклоны в стороны, гантели за головой.

44. То же, руки вверху, то же с другими положениями рук.

45. Наклоны вперед с поворотами туловища и движениями руками.

46. Наклоны вперед с различными положениями рук.

Упражнения с амортизаторами и эспандерами

Упражнения с эспандерами и резиновыми амортизаторами, так же как упражнения с отягощением (гантели, набивной мяч), являются упражнениями, преимущественно развивающими силу.

Так же как набивной мяч и гантели, эспандер и другие амортизаторы должны соответствовать по силе сопротивления физической подготовленности занимающегося. Чрезмерно тугой амортизатор приводит к быстрому утомлению мышц, отчего интерес к занятиям с амортизаторами у многих пропадает. Поэтому в начале занятий надо у эспандера снять 2-3 звена и сделать его доступным для выполнения наиболее трудных упражнений на полную амплитуду без чрезмерного напряжения с таким расчетом, чтобы 8-10-кратное их повторение не вызывало сильного утомления. Желательно иметь два эспандера на одного человека или длинный амортизатор, дающий возможность выполнять упражнение на полную амплитуду одновременно обеими руками.

Приступая к занятиям с эспандером или другим амортизатором, надо оборудовать петлю или крючок, на которых можно закрепить неподвижно один конец эспандера. Если надо, целесообразно переоборудовать и рукоятки, сделав их пригодными для закрепления на ногах. Все дополнительные приспособления должны быть удобными и легко снимаемыми.

Как и при других упражнениях на силу, необходимо следить за дыханием, не допускать его задержки. Если упражнение без задержки дыхания трудно выполнить, значит амортизатор туг - его надо ослабить или взять другой.

В настоящей главе даются наиболее характерные упражнения с эспандером. Многие упражнения с предметами можно выполнить и с амортизаторами, предварительно приспособив для этого эспандер или другой амортизатор.

Упражнения выполнять в различных хватах, например, из положения руки вперед разводить руки в стороны надо, держа за рукоятку эспандер пальцами внутрь и пальцами наружу. Для увеличения нагрузки можно

выполнять упражнения вдвоем на силу, закрепив соответствующим образом амортизаторы.

Упражнения для рук и плечевого пояса

Упражнения 1-8 выполняют лежа на скамейке, амортизатор укреплен на уровне плеч.

1. Лежа на груди, из положения руки вверх поочередные движения руками вперед до вертикального положения. То же обеими руками.

2. Лежа на груди, руки вверх. Поочередные движения руками вниз до бедра. То же обеими руками.

3. Лежа на груди, руки вверх. Амортизатор прикреплен вверху. Движения руками вниз.

4. Лежа на груди, одна рука вверх, другая вниз. Движения руками - одной вниз-назад, другой через сторону вверх.

5. Лежа на груди, обе руки вверх. Одновременные движения руками вниз-назад до бедра, далее дугами в стороны-вверх.

6. Лежа на груди, руки вверх. Сгибание рук до уровня плеч.

7. Лежа на спине, руки вверх. Поочередные движения руками в стороны - вниз до бедра. То же обеими руками.

8. Лежа на спине, одна рука вверх, другая вниз. Последовательные круговые движения руками, имитируя плавание **кролем** на спине.

9. Стоя ноги врозь, руки вверх. Амортизаторы укреплены вверху. Движением в стороны руки в стороны и дальше к бедрам.

10. Сидя спиной к месту крепления амортизаторов, руки вверх движением вперед, руки вперед.

11. Амортизатор укреплен сзади снизу. Имитация метания гранаты, копья.

12. Поочередные или одновременные разгибания рук вперед. Разгибая руку, кисть держать: а) пальцами внутрь; б) пальцами вниз. Опора ногой о стенку для удержания тела в и.п.

13. Сгибание и разгибание рук вверх. Руки разгибать, насколько допускает натяжение эспандеров. Слишком длинные эспандеры не брать, так как натяжение будет недостаточным.

14. Стоя наклонно к стене, сгибание и разгибание рук: а) сгибание рук в локтях из положения руки вниз (в и.п. эспандеры слегка натянуты); б) разгибание рук вверх из согнутого в локтях положения, Руки разогнуть насколько допускает натяжение эспандеров.

15. Поочередное сгибание рук в локтях. То же, поочередно или одновременно обеими руками с эспандерами: а) сидя; б) стоя.

16. Поочередные (или одновременные) поднимания рукоятки эспандера вдоль тела до уровня плеча с подниманием локтей вверх. Вперед не наклоняться, живот не выпячивать.

17. Исходное положение стоя наклонно, плечи горизонтально, руки сильно согнуты в локтях. Эспандер слегка натянут. Разгибание рук вверх и возвращение в и.п.

18. Сидя (поперек) на скамейке, руки согнуты назад за головой, локти подняты, эспандер слегка натянут. Сгибание и разгибание рук, не опуская локтей. Живот не выпячивать и не сутулиться.

19. Удерживая эспандер одной рукой внизу, другую руку, прямую, поднимать вперед. Поднимая руку, плечи назад не отводить.

20. Удерживая эспандер одной прямой рукой внизу у бедра, другую руку поднимать вверх, живот не выпячивать.

21. Удерживая эспандер одной прямой рукой сверху (сверху - в сторону), другой рукой растягивать эспандер вниз. Удерживающую эспандер руку назад не заводите, живот не выпячивать.

22. Разведение прямых рук в стороны:

а) эспандер проходит за головой; б) перед лицом. Эспандером головы не касаться.

23. Разведение рук в стороны: а) эспандер перед телом; б) эспандер за телом. Выполняя упражнение, эспандером тела не касаться, живот не выпячивать и не сутулиться.

24. Поочередное или одновременное отведение рук назад в наклоне вперед. То же, но и.п. - основная стойка, а отведение рук назад выполняется одновременно с наклоном вперед.

25. Удерживая плечо на месте, сгибание и разгибание руки. Эспандер закрепить с таким расчетом, чтобы его натяжение ощущалось в опущенной вниз руке.

26. Стоя спиной к стенке, прижимая плечо к телу, сгибание и разгибание руки движением в сторону.

27. Стоя спиной к стенке, разгибание руки вперед - внутрь.

28. Лежа на спине на скамейке, разгибание: а) обеих рук; б) одной руки.

29. Стоя боком к стенке, сгибание руки, не отрывая плеча от тела.

30. Стоя боком к стенке, поднимание вперед полусогнутой или прямой руки.

31. Стоя спиной к стенке, разгибание руки вперед с поворотом туловища.

32. То же, но хват за амортизатор двумя руками.

33. Поочередное притягивание прямых рук к телу.

34. Из положения руки в стороны сведение их вперед до положения руки вперед - в стороны.

35. Стоя в наклоне вперед, сгибание руки до предела, отводя локоть назад.

36. Сгибание руки в сторону с небольшим наклоном туловища. То же, но без наклона туловища.

37. Круговые движения одной рукой перед телом. То же обеими руками. Амортизатор должен быть натянут в положении прямых рук, опущенных вниз.

38. Поднимание назад согнутой руки. То же, но с последующим разгибанием, руки назад.

39. Сгибание руки за спину. Амортизатор держать: а) хватом сверху; б) хватом снизу.

40. Круговые движения обеими руками за спиной. То же, одной рукой. Амортизатор должен быть натянут в положении руки вниз.

41. Стоя в наклоне вперед спиной к стенке, поднимание прямых рук вверх, держа амортизатор хватом сверху. То же, хватом снизу, то же, но с одновременным выпрямлением тела.

42. Лежа на спине, отведение прямой руки в сторону и поднимание вперед: а) пальцами внутрь; б) пальцами наружу.

43. Поднимание прямой руки в сторону: а) без поворачивания руки; б) с поворачиванием пальцами кверху.

Упражнения для ног

44. Лежа на животе, разгибание и сгибание ног. То же, но руки держать в стороны, при этом ноги не разводить. То же, но одновременно с разгибанием ног прогибаться.

45. Стоя спиной к стенке, поднимание вперед согнутой ноги. То же, но поднимание обеих ног в висе на стенке спиной к ней.

46. Стоя спиной к стенке, поднимание согнутой ноги с разгибанием ее вперед. То же, но поднимание и разгибание обеих ног в висе спиной к стенке.

47. Стоя спиной к стенке, отведение прямой ноги вперед. То же, но отведение обеих ног в висе на стенке.

48. Лежа на спине, поднимание прямой ноги вперед. То же, но сначала поднять согнутую ногу, затем ее разогнуть.

49. Стоя боком к стенке, притягивание отставленной ноги.

50. Стоя боком к стенке, движения ногой: а) вперед - внутрь; б) назад - внутрь.

51. Стоя боком к стенке, отведение ноги в сторону.

52. В упоре лежа на предплечьях, отведение прямой ноги назад.

53. То же стоя лицом к стенке.

54. Разгибание ног, туловище держать жестко закрепленным в слегка наклонном или вертикальном положении, руки прямые назад.

55. Лежа на спине, поочередное и одновременное выпрямление ног. То же, но, как при езде на велосипеде, «педалировать» ногами.

Упражнения для туловища

56. Движение туловища вперед и назад. Эспандер удерживать на согнутых руках. Садиться от места закрепления на таком расстоянии, чтобы при наклоне назад, примерно под углом 45° , эспандер был слегка натянут.

57. Сидя, опираясь полусогнутыми ногами, натягивая эспандер прямыми руками, наклоны назад.

58. Сидя на скамейке, держась руками за края, разгибание и сгибание в тазобедренных суставах. Ноги держать прямыми.

59. Движение туловища вперед и назад, руки держать прямыми, живот не выпячивать.

60. Удерживая амортизатор прямыми руками над головой, наклоны туловища: а) в сторону, стоя боком к стенке; б) вперед, стоя спиной к стенке; в) назад, стоя лицом к стенке.

61. Стоя лицом к стенке, притягивание прямых рук к себе.

62. Вращение руками рукоятки эспандера вокруг головы, вставая в различные положения по отношению к месту прикрепления амортизатора (спиной, лицом, боком).

63. Поднимание рук вверх с поворотом кругом или с поворотом на 360° . Амортизатор все время в натянутом состоянии.

Конкурс «А ну-ка, парни!»

Участники - IX—XI классы.

Программа Конкурса:

1. Чистка картофеля (все отделение).
2. Подтягивание из виса на перекладине (в составе отделения).
3. Пришивание пуговицы и воротничка к гимнастерке (все отделение).
4. Смотр строя и песни (в составе отделения).
5. Толчок гири (24 кг) (один человек по желанию отделения).
6. Надевание противогаза (в составе отделения).
7. Стрельба из пневматической винтовки (в составе отделения).
8. Танцевальное задание (все юноши отделения танцуют с девочками вальс).
9. Перетягивание каната (в составе отделения).
10. Ответы на вопросы из истории Русской и Советской армии (все отделение).
11. Оценивание формы одежды отделения, «Боевого листка», эмблемы, действий командира отделения и болельщиков, выпечки кондитерских изделий девочками.

Программа конкурсов IX-XI классов.

Форма одежды, приближенная к военной. Каждый участник имеет погоны одного из родов войск Российской Армии рядового состава. У командира отделения сержантские погоны. Обувь повседневная (желательно одноцветная). Головной убор - пилотка или фуражка. Выигрывает отделение, форма которого более приближена к военной (это действительно и для остальных классов).

Эмблема произвольная, на военную тематику. В судейскую коллегияу подается эмблема размером 10x10 см. Судьи оценивают ее содержательность, аккуратность, красочность.

Рисунок на военную тематику должен быть выполнен красками на альбомном листе. Учитывается правильность построения рисунка, содержательность, красочность, аккуратность. Выпускается «Боевой листок», отражающий подготовку отделения к конкурсу. Учитывается аккуратность исполнения, красочность, наличие фотографий, их качество.

Смотр строя и песни проводится по следующей программе. Ведущий вызывает класс для участия в конкурсе. Командир отделения выбегает на середину спортивного зала и подает команду: «Отделение, в колонну по два, становись!». Отделение выстраивается за командиром, в шаге от него, в колонну по два. Командир отделения поворачивается лицом к строю и подает команды: «Отделение, равняйся!», «Смирно!». Затем отделение выполняет

два-три поворота на месте в каждую сторону по командам: «Направо!», «Налево!», «Кругом!». Руки при поворотах должны быть плотно прижаты к туловищу, поворот выполнять на пятке и на носке, туловище держать прямо, не раскачиваться. Далее подается команда: «Отделение, на месте, с песней, шагом марш!». И с первого шага отделение начинает петь песню. После того как исполнены один куплет песни и припев, командир отделения подает команду: «Отделение, стой!», поворачивается лицом к строю и подает команду: «Вольно!», «Разойдись!». Отделение быстро занимает отведенное для него место в зале. Судьи оценивают четкость и правильность подачи команд командиром отделения, слаженность и правильность действий остальных участников конкурса.

Пришивание пуговицы. По сигналу ведущего участник вдевает в иголку нитку длиной 30 см, складывает ее вдвое и завязывает узелок на конце нитки. Пришивает пуговицу до тех пор, пока нитка не кончится

Оценивается качество завязанного узелка и пришивания пуговицы.

Подтягивание на перекладине из виса. Ведущий приглашает пять (шесть) человек от отделения к перекладине. Они занимают места под перекладиной и по команде ведущего «Исходное положение принять!» выполняют вис.

По команде ведущего «Делай - раз!» мальчики подтягиваются так, чтобы подбородок поднялся над перекладиной (мах исключается). Когда ведущий убедится, что это положение приняли все участники, он подает команду:

«Делай - два!» и т.д. Затем к перекладине приглашают остальных членов отделения. Результат засчитывают по худшему участнику.

Надевание противогаза. По команде ведущего отделение строится в шеренгу и готовит противогазы. Ведущий подает команду: «Газы!». По этой команде обучающимся необходимо закрыть глаза, прекратить дыхание и быстро надеть противогаз. Оцениваются быстрота выполнения и качество. Следить, чтобы не было сборок на маске, не перекручивалась трубка.

Танцевальное задание. Продолжительность танца 1,5 мин. Учитывается качество выполнения танцевальных движений, импровизация, артистичность. Выставляют две оценки - за технику выполнения и артистичность.

Эстафета на роликовой доске («Кто быстрее?»). Отделения строятся в колонны по одному и по сигналу ведущего начинают выполнять упражнения (встав на роликовую доску одной ногой, держась за нее руками и отталкиваясь другой ногой, участник объезжает указатель поворота и передает роликовую доску следующему). Побеждает отделение, быстрее других выполнившее упражнение.

Стрельбу из пневматической винтовки по мишени типа "Биатлон" выполняют на скорость по команде: «Заряжай! Огонь!». Отделения IX-XI

должны поразить 15 мишеней. Побеждает отделение, быстрее всех поразившее все мишени без нарушений правил техники безопасности. Если эти правила нарушены, отделение снимают с данного вида соревнований, и оно не получает ни одного балла.

Толчок гантели или гири. Запрещается ставить их на плечо. Фиксация отягощения на вытянутой руке в течение 1 сек. Руку с отягощением поднимать строго вертикально. Упражнение прекращают, если отягощение опущено ниже уровня груди. Упражнение выполняют слитно, запрещается отдыхать в исходном положении

Соревнования по перетягиванию каната проводят по подгруппам. Отделения смежных классов соревнуются по круговой системе.

Чистка картофеля. За конкурс выставляют две оценки. Одна за быстроту выполнения, другая - за качество (чистота картофеля, толщина очистки).

Помимо пришивания пуговиц вводится еще и подшивание воротничка (в IX—XI классах). Выставляются две оценки - одна за быстроту выполненной работы, другая за качество.

Весьма интересным может получиться литературно-историческое задание. В нем принимает участие все отделение. Вопросы задает ведущий. Судейская бригада оценивает полноту и правильность ответа.

В оценке болельщиков обращается внимание на наличие лозунгов, культуру поведения, азарт.

Выпечка кондитерских изделий девочками оценивается одной оценкой (учитывается качество выполненной работы и эстетическая сторона).

Порядок выполнения заданий устанавливает судейская коллегия. Она же может ввести дополнительные задания и для соревнующихся отделений и для болельщиков. Положением о соревнованиях определяется порядок награждения победителей, система начисления штрафных очков, порядок подачи заявок и протестов. В положении отмечают и ответственных за каждый вид соревнований.