

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Рябининская средняя общеобразовательная школа»**

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МАОУ «Рябининская
СОШ

Голохвастова_М.А.
Приказ № _____ от
«__» _____ 2015_г.

**ПРОГРАММА
Секции
«Будущий воин»**

Составил:

__Мальцев Г.М._____,
Учитель физкультуры и
ОБЖ,
первая _____ категория

201__ - 201__ учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

«Нельзя воспитывать мужественного человека, если не поставить его в такие условия, когда бы он мог проявить мужество – всё равно в чём: в сдержанности, в прямом открытом слове, в некотором лишении, в терпимости, в смелости» (А.С. Макаренко)

Сегодня основные задачи военно-патриотического воспитания в нашей стране решаются на основе Государственной программы «Патриотическое воспитание граждан РФ на 2013 – 2015гг.», одной из целей которой является формирование у граждан готовности к защите Родины. Армейская школа сегодня – суровая школа. К её испытаниям надо готовиться со школьной скамьи. Воспитывать у своих питомцев завтрашних призывников, морально-волевые и физические качества, необходимые для службы в армии – обязанность каждой общеобразовательной школы.

Военно-спортивное направление дополнительного образования в нашей стране целью своей ставит формирование у граждан готовности к защите Родины. Армейская школа сегодня – суровая школа. К её испытаниям надо готовиться со школьной скамьи. Воспитывать у своих питомцев морально-волевые и физические качества, необходимые для службы в армии – одна из задач школы и ДО.

Занятия секции это не только разрядка накопившегося за время учебного дня напряжения, восполнение израсходованных сил, но и развитие творческого потенциала, совершенствование личностных возможностей. Они создают реальную возможность придать военно-спортивному воспитанию большую, чем это позволяет время учебного процесса, прикладную направленность знаний, умений и навыков.

Цель: - Повышение эффективности военно-патриотического воспитания, как пропаганда здорового образа жизни и знакомство с воинскими профессиями.

- Обеспечение физической готовности человека к действиям в чрезвычайных ситуациях и экстремальных условиях. В том числе и боевой обстановке.

Задачи:

- Формирование поведенческого и волевого компонентов патриотизма (морально-волевых качеств, воспитание силы, ловкости, выносливости, стойкости, дисциплинированности) посредством включения воспитанников в разнообразные виды практической деятельности.
- постепенное приучение подростков к требованиям воинской службы и дисциплины.
- Популяризация отдельных видов спорта и освоение их техники (военно-прикладные упражнения), привлечение к участию в спортивных соревнованиях.
- Знакомство с основными направлениями здорового образа жизни (ЗОЖ);
- Совершенствование опыта физического воспитания; подготовка к военно-прикладным соревнованиям;
- Формирование навыков группового взаимодействия с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.
- Профилизация учащихся в дальнейшем.

Содержательные блоки программы:

- военно-историческая подготовка,
- подготовка по основам военной службы (строевая, огневая, тактическая),
- прикладная физическая подготовка (атлетическая гимнастика, рукопашный бой, бег, преодоление препятствий),
- основы медицинской службы.

Срок реализации: 3 года.

Программа комплексная, ориентирована на подростков 14 – 18 лет, мотивированных на участие в спортивных и военно-спортивных мероприятиях различного уровня. Количество детей – по 12 человек в каждой возрастной группе.

1-й год обучения: 11-15 лет (5 - 8 класс)

2-й год обучения: 16 - 17 лет (9 класс)

3-й год обучения: 17 - 18 лет (10 – 11 классы)

Занятия проводятся на базе МАОУ «Рябининская СОШ» 2 раза в неделю.

Форма занятий:

- Теоретические занятия (лекции, беседы, тренинги и др.)
- Практические занятия (работа с учебно-наглядными пособиями, оружием, тренажёрная подготовка, соревнования по видам спорта и т.д.)
- Комплексные, комбинированные формы (соревнования, учебно-тренировочные сборы и т.д.)

Ожидаемые результаты.

Реализация данной программы позволяет решать назревшие социальные, нравственные и политические проблемы в отношении подрастающего поколения, причём не только профессионально ориентированного.

Благодаря учебному процессу у молодёжи формируются такие важнейшие социально значимые качества, как гражданская зрелость, любовь к Отечеству, чувство долга, верность традициям, готовность к преодолению трудностей. Следствием программы является – утверждение активной жизненной позиции при решении важнейших проблем общества в различных сферах его деятельности, в том числе воинской и других, связанных с государственной службой.

Формы подведения итогов реализации программы различны в зависимости от года обучения и возрастных особенностей подростка. На начальной стадии – это выполнение контрольных нормативов, затем выполнение спортивных разрядных норм и участие в соревнованиях различного уровня, как по видам спорта, так и комплексных.

Практически выпускник должен уметь оказывать первую помощь, разбить полевой лагерь, обращаться с оружием, обладать навыками пожаротушения, спасения, защиты от вооружённого холодным оружием противника.

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тема занятия	часы	теория	практика	сроки
1. Вводное занятие	1	1		сентябрь
2. Военно-историческая подготовка	8	6	2	Ноябрь Февраль Март
3. Основы военной службы	29	10	19	Сентябрь-
- строевая подготовка	4	2	2	октябрь
- огневая подготовка	14	4	10	
- тактическая подготовка	11	4	7	
4. Прикладная физическая подготовка	88	13	75	В теч. года
- атлетическая гимнастика				
(пауэрлифтинг)	23	3	20	В теч. года
- основы безопасности				
- рукопашный бой	25	5	20	Сентябрь-
- бег с преодолением препятствий	25	5	20	октябрь, май
	20	5	15	
5. Основы медицинских знаний	6	3	3	В теч. года
6. Зачётные занятия	4	-	4	В конце четверти
Итого:	136	33	103	

4 часа в неделю (136)

СОДЕРЖАНИЕ:

- I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
- II. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
- III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ и ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ (по годам обучения)
- IV. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
- V. ДИАГНОСТИКА (МОНИТОРИНГ)
- VI. ОБОРУДОВАНИЕ и ИНВЕНТАРЬ
- VII. ЛИТЕРАТУРА
- VIII. ПРИЛОЖЕНИЯ

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ.

Цели и задачи:

- Пропаганда ЗОЖ.
- Пропаганда атлетизма и рукопашного боя как средства развития физической культуры и самозащиты,
- формирование ЗУНов по военной истории, основам военной службы и медицинских знаний, прикладной физической подготовки,
- подготовка и дальнейшее участие в военно-спортивных играх и соревнованиях.

Содержание программы:

1. Вводное занятие

2. Военно-историческая подготовка

Великая Отечественная война 1941 – 1945 гг. Города-герои, полководцы, герои войны. Битвы ВОВ (Московская, Сталинградская, Курская, Битва за Берлин). Культура и искусство. Викторины.

3. Основы военной службы.

- Строевая подготовка: понятие «строй», основные строевые приёмы (строевая стойка, строевой шаг, повороты); ритуалы воинского приветствия.
- Огневая подготовка: устройство пневматического огнестрельного оружия (пневматическая винтовка, макет АК), подготовка оружия к стрельбе, разборка и сборка АК, уход за оружием, правила ведения огня по неподвижным целям.
- Тактическая подготовка: характеристика общевойскового боя, обязанности солдата в бою, организация мотострелкового отделения, виды огня и манёвра, основы ведения разведки, совершение маршей, передвижение на поле боя, огневая позиция, ориентирование на местности без карты и по азимуту.

4. Прикладная физическая подготовка

- Атлетическая гимнастика:

Азбука атлетизма: тренировочный эффект, атлетическое телосложение, атлетический тренинг, аэробная выносливость, физическая форма, атлетизм и гибкость.

Тренажёры и снаряжение (штанги, ботинки, лямки, пояса, эластичные повязки и др.)

Контроль за изменениями, измерение своего тела.

Дневник тренировок (анализ ощущений, график самочувствия)

Особенности тренировок, время тренировок.

Как составить программу тренировок.

Атлетизм и другие виды спорта (гимнастика, спортивные игры, атлетический бег, силовая гимнастика).

Тренировочные принципы (постепенность возрастания нагрузки, амплитуда движений, качество сокращений, разогревание, подходы, повторения, выбор веса, отдых между подходами, дыхание, силовой тренинг, растягивание).

Упражнения для развития мышц. Вспомогательный комплекс.

Уровень подготовленности начинающего атлета. Начальный вес гантелей, количество повторений.

Питание атлета. Как набрать и сбросить вес.

Предотвращение травм (голени, колен, бёдер, поясницы, нижней части живота, плеч, бицепсов и трицепсов, локтей, груди, спины, предплечий)

- Основы безопасности (38 часов).

Методы ухода от неприятностей: профилактика, бдительность, уход от конфликтов.

Психология и безопасность: формы реагирования в экстремальной ситуации, характерные эмоциональные состояния, методы управления психологическим состоянием.

Основы физической самозащиты: страховка и само страховка, защита от ударов, от захватов и удержаний, удушающих приёмов, от холодного оружия.

Вспомогательные средства защиты: индивидуальные, технические, подручные предметы, защитно-караульные собаки.

Безопасность и право: допустимые пределы самообороны, взаимоотношения с представителями власти.

Новые угрозы: захват заложников, терроризм, ВИЧ и СПИД.

Аспекты безопасности: безопасность подростка.

- Бег с преодолением препятствий.

Единая полоса препятствий. Правила и приёмы преодоления.

5. Основы медицинских знаний.

- Экстренная медицинская помощь: ушибы и растяжения, вывихи, переломы, раны и кровотечения, сотрясение головного мозга, сердечно-лёгочная реанимация.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ учащихся к концу 1-го года обучения:

Должны знать:

- Города-герои, полководцев, героев ВО войны. Битвы ВОв (Московская, Сталинградская, Курская, Битва за Берлин).
- понятие «строй», основные строевые приёмы.
- устройство пневматического огнестрельного оружия (пневматическая винтовка, макет АК), правила ведения огня по неподвижным целям.
- характеристику общевойскового боя, обязанности солдата в бою, ориентирование на местности без карты и по азимуту.
- азбуку атлетизма, особенности тренировок для начинающих, виды упражнений для развития разных групп мышц, упражнения для расслабления
- Методы ухода от неприятностей
- формы реагирования в экстремальной ситуации, характерные эмоциональные состояния, методы управления психологическим состоянием.
- допустимые пределы самообороны

Аспекты безопасности: безопасность подростка.

- устройство Единой полосы препятствий. Правила и приёмы преодоления

- методы экстренной медицинской помощи при ушибах и растяжениях, вывихах, переломах, ранах и кровотечениях, сотрясении головного мозга, способы сердечно-лёгочной реанимации.

Должны уметь:

- отвечать на вопросы викторин,
- выполнять основные строевые приёмы (строевая стойка, строевой шаг, повороты); ритуалы воинского приветствия.
- подготовить оружие к стрельбе, разбирать и собирать АК, ухаживать за оружием, вести огонь по неподвижным целям.

- ориентироваться на местности без карты и по азимуту.
- составлять дневник тренировок
- контролировать самочувствие
- измерять силу и размер мышц
- избегать травм
- применять знания для занятий другими видами спорта
- выполнять страховку и самостраховку, защиту от ударов, от захватов и удержаний, удушающих приёмов, от холодного оружия.
- применять вспомогательные средства защиты
- преодолевать ЕПП
- оказывать экстренную медицинскую помощь

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ.

Цели и задачи:

- Пропаганда ЗОЖ
- Применение полученных за первый год обучения знаний и навыков, их актуализация
- Пропаганда атлетизма и рукопашного боя как средства развития физической культуры и самозащиты
- Формирование ЗУНов по военной истории, основам военной службы и медицинских знаний, прикладной физической подготовки, добиться их улучшения
- подготовка и дальнейшее участие в военно-спортивных играх и соревнованиях
- сохранить контингент учащихся до конца года
- выработка навыков по саморазвитию

Содержание программы:

1. Вводное занятие

2. Военно-историческая подготовка

Великая Отечественная война 1941 – 1945 гг. Города-герои, полководцы, герои войны. Битвы ВОВ (Московская, Сталинградская, Курская, Битва за Берлин). Культура и искусство. Викторины.

3. Основы военной службы

- Строевая подготовка: понятие «строй», основные строевые приёмы (строевая стойка, строевой шаг, повороты); ритуалы воинского приветствия, строевые приёмы с оружием.
- Огневая подготовка: устройство пневматического огнестрельного оружия (пневматическая винтовка, макет АК), подготовка оружия к стрельбе, разборка и сборка АК, уход за оружием, правила ведения огня по неподвижным целям.
- Тактическая подготовка: характеристика общевойскового боя, обязанности солдата в бою, организация мотострелкового отделения, виды огня и манёвра, основы ведения разведки, совершение маршей, передвижение на поле боя, огневая позиция, ведение наблюдения в заданном секторе, ориентирование на местности без карты и по азимуту.

4. Прикладная физическая подготовка

- Атлетическая гимнастика:

Азбука атлетизма: тренировочный эффект, атлетическое телосложение, атлетический тренинг, аэробная выносливость, физическая форма, атлетизм и гибкость.

Тренажёры и снаряжение (штанги, ботинки, лямки, пояса, эластичные повязки и др.)

Контроль за изменениями, измерение своего тела.

Дневник тренировок (анализ ощущений, график самочувствия)

Особенности тренировок в 10-11 лет, время тренировок.

Как составить программу тренировок.

Атлетизм и другие виды спорта (гимнастика, спортивные игры, атлетический бег, силовая гимнастика).

Тренировочные принципы (постепенность возрастания нагрузки, амплитуда движений, качество сокращений, разогревание, подходы, повторения, выбор веса, отдых между подходами, дыхание, силовой тренинг, растягивание).

Упражнения для развития мышц. Вспомогательный комплекс.

Тренировка с возрастанием отягощения.

Переход к основному курсу занятий.

Питание атлета. Как набрать и сбросить вес.

Предотвращение травм (голени, колен, бёдер, поясницы, нижней части живота, плеч, бицепсов и трицепсов, локтей, груди, спины, предплечий)

5. Рукопашный бой.

- Приёмы рукопашного боя: комбинация бросков, переходы с одного болевого приёма на другой, сочетание ударов и бросков, обучение ведению соревновательной практики.

- Техника рукопашного боя: страховка и само страховка: цели и задачи, комплекс приёмов. Защита от ударов: роль защиты в рукопашном бое, защита ладонью, защита подставкой бедра и голени, защита ударом стопой вниз, др. методы. Ударная техника: удары руками, удары ногами, совместные удары руками и ногами. Техника бросков: классические броски, контрброски, переходы с одного броска на другой.

- Искусство поединка. Спортивный поединок: сочетание ударов и бросков, подведение к поединку, тактика ведения поединка. Реальный бой: способы воздействия на уязвимые места и точки, особенности реального боя.

- Правила соревнований.

- Основы самозащиты:

криминальное нападение и его виды. Категория лиц, склонных к нападению, действия при отражении нападения

6. Бег с преодолением препятствий. Единая полоса препятствий. Правила и приёмы преодоления.

7. Основы медицинских знаний.

- Экстренная медицинская помощь: ушибы и растяжения, вывихи, переломы, раны и кровотечения, сотрясение головного мозга, сердечно-лёгочная реанимация. Первая помощь при травмах и заболеваниях.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ учащихся к концу 2-го года обучения:

Должны знать:

- Города-герои, полководцев, героев ВО войны. Битвы ВОв (Московская, Сталинградская, Курская, Битва за Берлин).
- понятие «строй», основные строевые приёмы.
- устройство пневматического огнестрельного оружия (пневматическая винтовка, макет АК), правила ведения огня по неподвижным целям.
- характеристику общевойскового боя, обязанности солдата в бою, ориентирование на местности без карты и по азимуту.
- технику атлетизма, виды упражнений для развития разных групп мышц, упражнения для расслабления
- основы самозащиты
- допустимые пределы самообороны
- устройство Единой полосы препятствий. Правила и приёмы преодоления
- методы экстренной медицинской помощи при ушибах и растяжениях, вывихах, переломах, ранах и кровотечениях, сотрясении головного мозга, способы сердечно-лёгочной реанимации.

Должны уметь:

- отвечать на вопросы викторин,
- выполнять основные строевые приёмы (строевая стойка, строевой шаг, повороты); ритуалы воинского приветствия.
- подготовить оружие к стрельбе, разбирать и собирать АК, ухаживать за оружием, вести огонь по неподвижным целям.

- ориентироваться на местности без карты и по азимуту.
- вести наблюдения в заданном секторе
- составлять дневник тренировок
- контролировать самочувствие
- измерять силу и размер мышц
- избегать травм
- применять знания для занятий другими видами спорта
- выполнять страховку и самостраховку, защиту от ударов, от захватов и удержаний, удушающих приёмов, от холодного оружия.
- применять вспомогательные средства защиты
- преодолевать ЕПП
- оказывать экстренную медицинскую помощь
- отличать категорию лиц, склонных к нападению
- выполнять действия при отражении нападения

ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ.

Цели и задачи:

- Совершенствование ЗУНов по военной истории, основам военной службы и медицинских знаний, прикладной физической подготовки, добиться их улучшения
- совершенствование техники тренировок
- подготовка и дальнейшее участие в военно-спортивных играх и соревнованиях
- сохранить контингент учащихся до конца года

Содержание программы:

6. Вводное занятие – 1 час

7. Военно-историческая подготовка.

Великая Отечественная война 1941 – 1945 гг. Города-герои, полководцы, герои войны. Битвы ВОВ (Московская, Сталинградская, Курская, Битва за Берлин). Культура и искусство. Викторины.

8. Основы военной службы.

- Строевая подготовка (3 часа): понятие «строй», основные строевые приёмы (строевая стойка, строевой шаг, повороты); ритуалы воинского приветствия, строевые приёмы с оружием.
- Огневая подготовка: устройство пневматического огнестрельного оружия (пневматическая винтовка, макет АК), подготовка оружия к стрельбе, разборка и сборка АК, уход за оружием, правила ведения огня по неподвижным целям.
- Тактическая подготовка: характеристика общевойскового боя, обязанности солдата в бою, организация мотострелкового отделения, виды огня и манёвра, основы ведения разведки, совершение маршей, передвижение на поле боя, огневая позиция, ведение наблюдения в заданном секторе, ориентирование на местности без карты и по азимуту.

9. Прикладная физическая подготовка .

- Атлетическая гимнастика:

Дневник тренировок (анализ ощущений, график самочувствия)

Особенности тренировок в 15-16 лет, время тренировок.

Как составить программу тренировок.

Атлетизм и другие виды спорта (гимнастика, спортивные игры, атлетический бег, силовая гимнастика).

Тренировочные принципы (постепенность возрастания нагрузки, амплитуда движений, качество сокращений, разогревание, подходы, повторения, выбор веса, отдых между подходами, дыхание, силовой тренинг, растягивание).

Упражнения для развития мышц. Вспомогательный комплекс.

Тренировка с возрастанием отягощения.

Тренировки по методу предпочтения. Проработка отстающих мышечных групп. Объёмоформирующая тренировка.

Питание атлета. Как набрать и сбросить вес. Принцип пирамиды.

Предотвращение травм (голени, колен, бёдер, поясницы, нижней части живота, плеч, бицепсов и трицепсов, локтей, груди, спины, предплечий)

Аэробический атлетизм в домашних условиях.

10. Рукопашный бой.

- Приёмы рукопашного боя: комбинация бросков, переходы с одного болевого приёма на другой, сочетание ударов и бросков, обучение ведению соревновательной практики.

- Техника рукопашного боя: страховка и само страховка: цели и задачи, комплекс приёмов. Защита от ударов: роль защиты в рукопашном бое, защита ладонью, защита подставкой бедра и голени, защита ударом стопой вниз, др. методы. Ударная техника: удары руками, удары ногами, совместные удары руками и ногами. Техника бросков: классические броски, контрброски, переходы с одного броска на другой.

- Спецподготовка: болевые, удушающие приёмы, приёмы обезоруживания, освобождение от захватов.

- Искусство поединка. Спортивный поединок: сочетание ударов и бросков, подведение к поединку, тактика ведения поединка. Реальный бой: способы воздействия на уязвимые места и точки, особенности реального боя.

- Правила соревнований.

- Аспекты безопасности:

Безопасность женщины: нападение на сексуальной почве, бытовое насилие.

- Безопасность и право: допустимые пределы самообороны, взаимоотношения с представителями власти.

6. Бег с преодолением препятствий. Единая полоса препятствий. Правила и приёмы преодоления.

7. Основы медицинских знаний.

- Экстренная медицинская помощь: ушибы и растяжения, вывихи, переломы, раны и кровотечения, сотрясение головного мозга, сердечно-лёгочная реанимация. Первая помощь при травмах и заболеваниях.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ учащихся к концу 3-го года обучения:

Должны знать:

- устройство пневматического огнестрельного оружия (пневматическая винтовка, макет АК), правила ведения огня по целям.
- характеристику общевойскового боя, обязанности солдата в бою, ориентирование на местности без карты и по азимуту.
- технику атлетизма, виды упражнений для развития разных групп мышц, упражнения для расслабления
- основы самозащиты, аспекты безопасности
- допустимые пределы самообороны
- устройство Единой полосы препятствий. Правила и приёмы преодоления
- методы экстренной медицинской помощи при ушибах и растяжениях, вывихах, переломах, ранах и кровотечениях, сотрясении головного мозга, способах сердечно-лёгочной реанимации.

Должны уметь:

- выполнять основные строевые приёмы (строевая стойка, строевой шаг, повороты, строевые приёмы с оружием); ритуалы воинского приветствия.
- подготовить оружие к стрельбе, разбирать и собирать АК, ухаживать за оружием, вести огонь по целям.
- ориентироваться на местности без карты и по азимуту.
- вести наблюдения в заданном секторе

- составлять дневник тренировок
- контролировать самочувствие
- измерять силу и размер мышц, индивидуально подбирать упражнения для формирования мышц
- избегать травм
- управлять болью, определять её порог
- применять знания для занятий другими видами спорта
- выполнять страховку и самостраховку, защиту от ударов, от захватов и удержаний, удушающих приёмов, от холодного оружия.
- применять вспомогательные средства защиты
- преодолевать ЕПП
- оказывать экстренную медицинскую помощь
- отличать категорию лиц, склонных к нападению
- выполнять действия при отражении нападения

ДИАГНОСТИКА (РЕКОМЕНДУЕМЫЕ НОРМАТИВЫ)

Показатели тестирования уровня физического развития БГкЗР (ФИ)

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ (12 -14 ЛЕТ)

1. Бег на 30 м - девочки: 5,0-5,5-6,3 с; мальчики: 4,8-5,2-5,9 с.
 2. Бег на 60 м - девочки: 10,1-10,2-10,4 с; мальчики: 9,7-10,0-10,4 с.
 3. Кросс (бег на выносливость) за 6 минут - девочки: 1200-1100-1000 м; мальчики: 1400-1250-1100 м.
 4. Челночный бег 3 х 10 м - девочки: 8,7-9,0-10,0 с; мальчики: 8,3-8,6-9,3 с.
 5. Прыжок в длину с места - девочки: 200-180-140 см; мальчики: 205-190-150 см.
 9. Гибкость (из положения сидя на полу, ноги врозь, наклон вперед, руками достать пол) - девочки: 18-16-6 см; мальчики -: 9-7-2 см.
 10. Подтягивание - девочки: 19-15-5 раз на нижней перекладине из положения лежа; мальчики: 8-6-1 раз на верхней перекладине из положения вис.
 11. Отжимание из положения лежа в упоре - девочки (20-17-14 раз; мальчики: 30-25-15 раз.
 12. Подъем ног из положения лежа на полу (носками ног достать пол за головой) - девочки: 20-15-10 раз; мальчики: 30-25-20 раз.
 13. Подъем корпуса из положения лежа на полу (руки на затылке, лбом достать колени) - девочки: 20-18-15 раз; мальчики: 30-25-20 раз.
 14. Полоса препятствий: ров, гимнастическое бревно, забор, рукоход до 5 м, разобранный мост, лабиринт, серпантин, «мышеловка», маятник, канатная переправа - с учетом времени.
 15. Санитарно-гигиенические требования: уход за телом, баня, массаж; оказание первой помощи: остановка кровотечения, вывихи, переломы, транспортировка пострадавших.
 16. Участие не менее чем в двух военизированных играх.
 17. Участие в подвижных играх (не менее 8 игр)
- Стрельба из малокалиберной винтовки - дистанция 25 м, 3 выстрела, упражнения из упора лежа, мишень «6 М», набрать очки: девочки (27-25-20), мальчики (28-25-23).

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ (15 - 16 ЛЕТ)

1. Бег на 30 м - девочки: 4,9-5,3-6,0 с; мальчики: 4,5-4,9-5,5 с.
2. Бег на 60 м - девочки: 9,8-10,0-10,4 с; мальчики: 9,0-9,2-9,7 с.
3. Бег на 100 м - девочки: 17,0-17,8-18,0 сек.; мальчики: 15,0—15,5-16,0 сек.
4. Метание малого мяча на дальность с разбега (мяч 150 г) - девочки: 30-25-20 м; мальчики: 40-35-32 м.
5. Кросс (бег на выносливость), время 6 минут - девочки: 1300 - 1200-1100 м; мальчики: 1500-1350-1100 м.
6. Челночный бег 3 х 10 м - девочки: 8,5-8,8-9,7 с; мальчики: 7,7-8,0-8,6 с (из двух забегов зачет по лучшему).
11. Гибкость (сидя на полу, ноги врозь; руками достать пол между ног в наклоне; 3 попытки) - девочки: 20-14-7 см; мальчики: 12-10-4 см.
12. Подтягивание - девочки (16-13-5 раз на нижней перекладине из положения лежа; мальчики: 10-8-3 раза на верхней перекладине из положения вис.
13. Отжимание, лежа в упоре, - девочки: 22-19-15 раз; мальчики: 35-30-25 раз.
14. Подъем ног из положения лежа (достать носками ног пол за головой) - девочки: 15-12-10 раз; мальчики: 30-27-20 раз.
15. Подъем корпуса из положения лежа (руки на затылок, поднимая корпус, коснуться лбом коленей) - девочки: 25-20-18 раз; мальчики: 40-35-30 раз.
16. Полоса препятствий по полной программе с учетом времени.
17. Санитарно-гигиенические требования: уход за жилищем, кухня; оказание первой доврачебной помощи; здоровый образ жизни.
18. Участие в военизированных играх: зима, лето.
19. Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол)

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ (17 - 18 ЛЕТ)

1. Бег 100 м - девушки: 16,0-16,5-17,0 с; юноши: 14,2-14,5 - 15,0 с.
2. Кросс (бег на выносливость): девушки (2 км): 13-14-15 мин.; юноши (3 км): 12-13-14 мин.
3. Метание гранаты - девушки (500 г): 25-20-18 м; юноши (700 г): 38-35-30 м.
4. Кросс: девушки (2 км): 11,0-12,0-13,0 мин; юноши (3 км): 11,40-12,0-12,30 мин.
5. Челночный бег 3 х 10 м - девушки: 8,4-8,7-9,6 с; юноши: 7,2-7,5-8,1 с.
6. Гибкость - девушки: 20-14-7 см; юноши: 15-12-5 см.
10. Подтягивание - девушки: 18-16-6 раз на нижней перекладине; юноши: 12-10-5 раз на верхней перекладине.
11. Отжимание - девушки: 25-20-15 раз; юноши: 45-35-30 раз.

12. Подъем ног из положения лежа (носками ног достать пол за головой)-девушки: 10-8-5 раз; юноши: 30-27-25 раз.
13. Подъем корпуса из положения лежа: девушки: 35-30-25 раз; юноши: 50-40-30 раз.
14. Полоса препятствий: по полной программе с учетом времени.
15. Санитарно-гигиенические требования: работа инструкторов в отрядах младших классов.
16. Участие в военизированных играх в качестве инструкторов в отрядах младших классов.
17. Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол; выступление в качестве инструкторов, судей в младших классах.

Приложения.

показатели	В начале года	В конце года
Бег 30 м с низкого старта		
Бег 60 м с низкого старта		
Кросс ... м.		
Прыжок в длину с места		
Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек, раз		
Вис, с.		
Гибкость (наклон вперед, см)		
Метание гранаты на дальность с разбега		
Подтягивание		
Отжимание из положения, лёжа с упором		
Единая полоса препятствий		
Стрельба из пневматической винтовки		
Разборка и сборка автомата (сек.)		

Таблицы разрядных нормативов по пауэрлифтингу Федерации Пауэрлифтинга России 2011-2013гг.

Юноши

Вес	МСМК	МС	КМС	1	2	3	1 юн	2 юн	3 юн
48	-	-	-	295,0	255,0	235,0	212,5	195,0	180,0
53	555,0	492,5	400,0	325,0	282,5	260,0	232,5	215,0	195,0
59	620,0	555,0	445,0	362,5	315,0	290,0	260,0	240,0	212,5
66	692,5	620,0	495,0	402,5	350,0	320,0	287,5	257,5	227,5
74	762,5	680,0	522,5	440,0	385,0	352,5	317,5	280,0	247,5
83	825,0	732,5	567,5	482,5	422,5	387,5	352,5	307,5	277,5
93	870,0	772,5	595,0	520,0	465,0	412,5	382,5	340,0	307,5
105	910,0	795,0	630,0	552,5	500,0	460,0	397,5	355,0	330,0
120	942,5	815,0	672,5	600,0	530,0	497,5	422,5	372,5	347,5
+120	965,0	840,0	720,0	617,5	545,0	510,0	455,0	390,0	372,5

Девушки

Вес	МСМК	МС	КМС	1	2	3	1 юн	2 юн	3 юн
43	330,0	265,0	232,5	175,0	150,0	137,5	122,5	112,5	97,5
47	362,5	287,5	252,5	190,0	165,0	150,0	135,0	122,5	105,0
52	400,0	315,0	280,0	210,0	182,5	167,5	147,5	135,0	117,5
57	430,0	342,5	302,5	227,5	200,0	182,5	162,5	147,5	127,5
63	470,0	375,0	327,5	252,5	220,0	202,5	180,0	162,5	142,5
72	500,0	400,0	357,5	285,0	247,5	227,5	202,5	182,5	157,5
84	530,0	435,0	395,0	327,5	285,0	260,0	220,0	205,0	177,5
+84	545,0	460,0	412,5	352,5	320,0	285,0	235,0	217,5	192,5

Общие условия:

Выполнение нормативов рассчитываются по сумме трех упражнений (приседание, жим лежа, тяга станова). Спортивное звание МСМК присваивается с 17 лет, спортивное звание МС – с 16 лет, спортивные разряды – с 10 лет. Первенства России проводятся в возрастных категориях: юниоры, юниорки (19 - 23 года); юноши, девушки (14 - 18 лет). Для участия в спортивных соревнованиях указанное количество лет спортсмену должно исполниться в календарный год проведения соревнований. **При этом должны выполняться следующие условия:** Все разряды до КМС могут быть присвоены на соревнованиях городского уровня и выше, обязательно присутствии трех судей первой категории. **КМС** – выполняется на спортивных соревнованиях со статусом не ниже чемпионата субъекта Российской Федерации и наличии двух спортивных судей не ниже всероссийской категории на помосте. **МС** – выполняется на других всероссийских спортивных соревнованиях, включенных в ЕКП, чемпионатах федеральных округов Российской Федерации, зональных отборочных соревнованиях, на чемпионатах г. Москвы и г. С-Петербурга, при условии проведения выборочного допинг-контроля и наличии трех спортивных судей не ниже всероссийской категории на помосте. **МСМК** – выполняется на спортивных соревнованиях,

имеющих статус не ниже других международных спортивных соревнований, включенных в ЕКП, среди мужчин и женщин, а также, при условии занятия 1 места: на чемпионате России или Кубке России. Обязательное условие - проведение допинг-контроля и наличие трех спортивных судей не ниже всероссийской категории на помосте.

Для присвоения МСМК России необходимо занять: 1 место на чемпионате России или Кубке России.

ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ

- спортивный зал МАОУ «Рябининская СОШ»:- спортивные площадки (беговая дорожка)
- строевая площадка, Единая полоса препятствий
- спортивные снаряды и инвентарь: разборные гантели, штанги тренировочные, шведская стенка, брусья, наклонная доска, высокая скамья, козёл, горизонтальная скамья, станок для приседаний со штангой, перекладины, скакалки, силометр, мячи, измерительная лента, кольца, канат, гири, экспандеры, груша
- Макеты автоматов (АКА), пневматическое оружие, гранаты
- Средства индивидуальной защиты (ГП-7В, респираторы)
- Санитарные сумки, перевязочный материал, тренажёр сердечно-лёгочной и мозговой реанимации «Максим II»
- компасы, рулетки, секундомеры, страховочный инвентарь
- плакаты по темам занятий
- теле-, видео- и аудиоаппаратура, мультимедиапроектор, компьютер, оргтехника
- Видео-, CD- и DVD- диски.
- методические разработки военно-спортивных и др. мероприятий

Литература.

1. Мазыкина Н.В. Равнение на победу. М., 2004.
2. Жуков А.Г. Боевое самбо для всех. 1992.
3. Волков В. Тренеру о подростке. М., 1973.
4. Буянов М.И. Беседы о детской психиатрии. М., 1986.
5. Киржнеры А.Д. Потомки Геракла. П., 1991.
6. Петленко В.П. Валеология человека. С-Пб., 1996.
7. Пономарёв В. Атлетизм. Красноярск, 1991.
8. Иванюк А.П. Методическое пособие по атлетизму. Т., 1991.
9. Лях В.И. Физическая культура. М., 2001.
10. Журнал «Основы безопасности жизни».
11. Эльмар Трунц-Карлизи. Идеальные мышцы тела. Харьков. Белгород, 2010.

Видео - и CD –материалы

№	Класс	Название	Разделы
1	5-11	Профилактика социальных заболеваний (видеофильм)	Основы здорового образа жизни
2	5 - 8	Улица полна неожиданностей	Правила безопасного поведения
3	8 – 11	О себе...	Основы здорового образа жизни
4	5 – 11	Травматизм: правила оказания первой помощи	Основы медицинских знаний
5	9 - 11	Кубок памяти - 2006	Основы военной службы
6	5 - 11	От Кремля до Рейхстага	Военно-историческая подготовка
7	5-11	Энциклопедия личной безопасности	Основы безопасности
8	8-11	Рукопашный бой в КГБ - ФСБ	Прикладная физическая подготовка