

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Юниор»
г. Гая Гайского муниципального округа Оренбургской области

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО СШ «Юниор»
Д.С.Докицан
Приказ №127 от
«01» сентября 2025 г.

ПРИНЯТО
на Методическом совете
МБУДО СШ «Юниор»
Протокол № 1
«29» августа 2025 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Военно-прикладной спорт»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 7 - 17 лет
Срок реализации – 2 года

Авторы-составители:
Курмангалеев Сансыбай Мухамедярович,
тренер-преподаватель
высшей квалификационной категории
МБУДО СШ «Юниор»
Черкасова Татьяна Николаевна
заместитель директора
МБУДО СШ «Юниор»

г. Гай, 2025

Содержание

№	Раздел	Стр.
I.	Комплекс основных характеристик программы	
1.1	Пояснительная записка	4
1.1.1	Направленность программы	4
1.1.2	Актуальность программы	4
1.1.3	Отличительные особенности программы	6
1.1.4	Адресат программы	6
1.1.5	Объем и срок освоения программы.....	8
1.1.6	Формы обучения	9
1.1.7	Особенности организации образовательного процесса	9
1.1.8	Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий	9
1.2	Цель и задачи программы	11
1.3	Содержание программы	11
1.3.1	Учебный план	11
1.3.2	Содержание учебного плана	13
1.4	Планируемые результаты	36
1.4.1	Личностные результаты	36
1.4.2	Метапредметные результаты	36
1.4.3	Предметные результаты	36
II.	Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1	Календарный учебный график	37
2.2	Условия реализации программы	38
2.2.1	Материально-техническое обеспечение	38
2.2.2	Информационное обеспечение	39
2.2.3	Кадровое обеспечение	39
2.3	Формы аттестации	40

2.3.1	Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов	40
2.3.2	Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов	40
2.4	Оценочные материалы	40
2.5	Методические материалы	40
2.6	Список литературы	46
2.6.1	Основная и дополнительная	46
2.6.2	Наглядный материал	47
2.6.3	Интернет источники	47
Приложение		
	Приложение 1. «Дневник самостоятельной подготовки»	48
	Приложение 2. «Оценочные нормативы по военно-прикладному спорту» ...	49

I. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Программа для спортивно-оздоровительных групп МБУДО «СШ «Юниор»» по военно-прикладному спорту разработана в соответствии с частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом Российской Федерации от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте Российской Федерации» и Приказом Минспорта России от 12.09.2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

Программа составлена на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации» ФЗ от 21.12.2012г. № 273;
- приказом Министерства образования и науки РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 29.08.2013 г № 1008)
- методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в РФ, приказ Министерства спорта РФ от 12.05.2014 г. ВМ-04 10/2554)

1.1.1 Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Военно-прикладной спорт» реализуется в рамках физкультурно-спортивной направленности.

1.1.2 Актуальность программы

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 (виртуальные выставки), местах боевой славы, походы и поездки по историческим местам в пределах региона, 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 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.

1.1.3 Отличительные особенности программы

Отличительные особенности данной Программы от уже существующих (программа Луняк И.А. «Программа по военно-прикладному спорту»), является то, что она ориентирована на идеально-психологические аспекты, заинтересованность и мотивацию обучающихся к изучению национальных традиций, чем на тренировочный процесс, а сама тренировка служит лишь средством для достижения поставленных целей.

По целеполаганию программа «Военно-прикладной спорт» в отличии от программы «Школа выживания» (автор: Биченев А.А.) не предполагает усовершенствование навыков выживания в экстремальных ситуациях.

1.1.4 Адресат программы

Программа рассчитана на разновозрастной контингент обучающихся. В программе учитываются возрастные особенности обучающиеся. Характеристики анатомо-физиологических, психологических, педагогических и физических изменений обучающихся представлены в таблице №1.

Таблица № 1. Анатомо-физиологические, психологические, педагогические и физические характеристики обучающихся

Характеристика	7 – 12 лет	12-14 лет	15-17 лет
Анатомо-физиологические	<ul style="list-style-type: none"> - темп роста в длину несколько замедляется - становится больше жизненная емкость легких - недостатком этого возраста является легкая возбудимость сердца, в работе которого нередко наблюдается аритмия - мышцы еще слабы, особенно мышцы спины - мышечная система способна к интенсивному развитию 	<ul style="list-style-type: none"> - вес головного мозга увеличивается в 3.5 раза; - резкое увеличение длины тела до 10 см. в год; - ЖЕЛ – 73% - наблюдается неритмичность дыхания; - телосложению характерна некоторая длиннорукость и длинноногость 	<ul style="list-style-type: none"> - интенсивное развитие мышечной системы - бурное увеличение массы тела, которое сопровождается быстрым приростом массы сердца; - позвоночный столб становится более прочным, а грудная клетка продолжает усиленно развиваться; - формирование фигуры по женскому и мужскому типу; - организм отличается высокой сопротивляемостью инфекционным и другим заболеваниям.
Психологические	<ul style="list-style-type: none"> - высокий уровень активности - стремление к общению вне семьи стремление научиться различать, что такое хорошо и что такое плохо - ребенок может быть как 	<ul style="list-style-type: none"> - перепады настроения от безудержного веселья к унынию и обратно без достаточных причин; - чувствительность к оценке посторонними своей внешности, способностей; 	<ul style="list-style-type: none"> - поведение более уравновешенное; - психика устойчива; - решающая роль школы в удовлетворении познавательных и

	<p>целеустремленным, так и самоуверенным, агрессивным</p> <ul style="list-style-type: none"> - энергичны, быстры в действии, настойчивы, инициативны - часты беспокойные состояния, дети нуждаются в постоянной деятельности - стремятся к большой мускульной активности - любят коллективные игры 	<p>- сентиментальность порою уживается с поразительной черствостью, болезненная застенчивость - с развязностью, желание быть признанным и оцененным другими - с показной независимостью, борьба с авторитетами;</p> <ul style="list-style-type: none"> - кризис идентичности; - стремление высвободиться из-под опеки, контроля, покровительства старших - родных, учителей, воспитателей, наставников, старшего поколения вообще; - стремление к группированию со сверстниками 	<p>социально-психологических потребностей;</p> <ul style="list-style-type: none"> - возрастание роли самообразования и самовоспитания; - возрастание способности противостоять отрицательным влияниям среды; - замена защитной роли взрослых на функцию ориентирования на будущее
Педагогические	<ul style="list-style-type: none"> - произвольность деятельности, навыки волевой регуляции - способность контролировать свои действия, планирует их, поэтому деятельность становится целенаправленной - расширяется объем внимания, способность к его концентрации и распределению; более точным, полным и дифференциальным становится восприятие, формируется воображение - способность пользоваться приемами запоминания - начинает производить мыслительные операции на основе представлений, отвлекаясь от конкретных 	<ul style="list-style-type: none"> - вспыльчивость, возбудимость (легко вступают в драки, могут стать мстительными, злопамятными, проявить жестокость); - временное психологическое отдаление от семьи и школы; - влияние сверстников усиливается; - основные виды деятельности в этом возрасте – учение и физический труд. 	<ul style="list-style-type: none"> - основными видами деятельности является учение и производительный труд; - характерные изменения в интеллектуальном и духовно-нравственном развитии; - сознательное отношение к труду и учению

	зрительных объектов - все большую роль начинает играть слово; развивается словесно-логическое мышление		
Физические	- увеличивается длина шага, скорость бега в 4 раза больше скорости ходьбы - увеличивается длина и высота прыжка - улучшается меткость - сила тормозится - быстрота увеличивается - развивается гибкость - развитие общей выносливости	- совершенствование моторных способностей; - улучшение координационных способностей (меткость); - развитие силовых и скоростно-силовых качеств; - выносливость; - быстрота движений; - уменьшение гибкости; - быстрое утомление; - низкая реакция на раздражители	- быстрота и точность сенсомоторных реакций выбора; - устойчивое внимание; - быстрота и точность выполнения операций; - быстрота дифференцировки пространственных характеристик воспринимаемых ситуаций; - обдуманность выбора действий

Учитывая индивидуальные различия внутри группы, обучающимся предлагается разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы. Для этого используются различные организационные формы: объединение обучающихся разного возраста в группы по схожим интересам и уровню подготовленности, проведение занятий по типу тренировок, включение в работу разнообразных игровых форм и методов и др.

Усилинию мотивации к занятиям способствует привлечение обучающихся к судейству, применение различных физических средств обучения, соответствующих возрасту, тренажеров, нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.

1.1.5 Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 2 года обучения и реализуется в объеме 624 часа. Тренировочный процесс осуществляется в течение всего календарного года (52 недели) с еженедельной нагрузкой 6 часов. Из которых:

44 недели – тренировочные занятия

5 недель – самостоятельная подготовка по индивидуальным планам;

3 недели – тренировочные сборы (на базе лагеря профильного отряда лагеря с дневным пребыванием детей или профильной смены на базе детского оздоровительного лагеря).

Таблица № 2. Объем и сроки освоения программы

Показатель	1 год обучения	2 год обучения
Количество недель	52	52
Из них:		
Тренировочные занятия	44	44
Самостоятельная подготовка	5	5
Тренировочные сборы	3	3
Количество часов	312	312
Из них:		
Тренировочные занятия	264	264
Самостоятельная подготовка	30	30
Тренировочные сборы	18	18

1.1.6 Формы обучения

Программа реализуется в очно-заочной форме в процессе тренировочных занятий, тренировочных сборов и самостоятельной подготовки.

1.1.7 Особенности организации образовательного процесса

Занятия проводятся в разновозрастных группах постоянного состава.

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами техники военно-прикладного спорта.

1.1.8 Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Режим, периодичность и продолжительность тренировочных занятий регламентируется требованиями СанПиН 2.4.4.1251-03.

- Рекомендуемый возраст детей для начала занятий разными видами спорта в детской юношеской спортивной школе и спортивной детской юношеской школе олимпийского резерва представлен в таблице №3.

Таблица №3. Минимальный возраст зачисления

Вид спорта	Возраст
Военно-прикладной спорт	7

- Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать 3-х академических часов.
- Занятия спортом и физической культурой должны проводиться только в спортивной одежде и обуви на исправном оборудовании.

Режим тренировочно-воспитательного процесса (расписание занятий) должен иметь санитарно-эпидемиологическое заключение.

- При зачислении в объединение каждый ребенок должен представить справку от врача о состоянии здоровья с заключением о возможности заниматься в группах дополнительного образования по избранному профилю.
- Между занятиями в общеобразовательном учреждении (независимо от обучения) и посещением учреждения дополнительного образования детей должен быть перерыв для отдыха не менее часа.
- Начало занятий в учреждениях дополнительного образования должно быть не ранее 8.00 ч, а их окончание - не позднее 20.00 ч.
- Занятия детей в учреждениях дополнительного образования могут проводиться в любой день недели, включая воскресные и каникулы.

Продолжительность каждого занятия и длительность отдельных видов деятельности приведены в таблице №4.

Таблица № 4. Рекомендуемый режим занятий детей в объединениях физкультурно-спортивного профиля

№ п/п	Профили и отдельные виды кружков	Наполняемость групп		Число занятий в неделю	Продолжительность занятий
		оптимальная	допустимая		
1	Военно- прикладной спорт	15	20	2-3	2 по 45 минут

Медицинское обеспечение

- Медицинское наблюдение за детьми, занимающимися в спортивных школах и секциях, необходимо проводить не реже 2 раз в год.
- После перенесенных заболеваний дети допускаются к занятиям спортом только со справками врача.
- Учреждение дополнительного образования детей должно быть укомплектовано медицинскими аптечками для оказания доврачебной помощи.

1.2 Цель и задачи Программы

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

Основными задачами реализации Программы являются:

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.

1.3 Содержание программы

1.3.1 Учебный 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

1.4. Планируемые результаты

- Повышение уровня физической и военной подготовки учащихся
- Повышение интереса к туризму и спорту
- Приобретение спортивных и туристических навыков
- Развитие чувств патриотизма, гражданственности, ответственности за судьбу России
- Освоение основных правил поведения в обществе;
- Освоение базовых принципов коллективно-групповой деятельности;
- Личный рост в коммуникативной сфере организаторских навыках, освоение основ безопасности жизнедеятельности;
- Начало формирования способности к рефлексии, этическому самоопределению;
- Получение глубоких знаний о начальной военной подготовке•

II. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

1 год обучения

№ п/п	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого часов
1	ТП. Теоретическая подготовка	-	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	8
2	ОФП. Общая физическая подготовка	8	7	8	7	5	8	8	8	6	10	-	6	81
3	СФП. Специальная физическая подготовка	8	6	8	6	5	7	8	6	5	10	-	6	75
4	ТТП. Технико-тактическая подготовка	8	7	10	9	-	5	12	8	7	10	-	6	82
5	КИ. Контрольные испытания	-	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	4
6	СД. Соревновательная деятельность	-	-	2	-	-	2	-	-	2	-	-	-	6
7	ВМ. Восстановительные мероприятия	-	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	8
8	ИП. Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0
9	СП. Самостоятельная подготовка	-	-	-	-	12	-	-	-	-	-	6	12	30
10	ТС. Тренировочные сборы	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	18	-	18
	Всего часов:	24	24	30	24	24	24	30	24	24	30	24	30	312

2 год обучения

№ п/п	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого часов
1	ТП. Теоретическая подготовка	-	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	8
2	ОФП. Общая физическая подготовка	8	7	8	5	5	8	8	6	6	10	-	6	77
3	СФП. Специальная физическая подготовка	8	6	8	6	5	7	8	6	5	10	-	6	75
4	ТТП. Технико- тактическая подготовка	8	7	10	9	-	5	12	8	7	10	-	6	82
5	КИ. Контрольные испытания	-	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	4
6	СД. Соревновательная деятельность	-	-	2	-	-	2	-	-	2	-	-	-	6
7	ВМ. Восстановительные мероприятия	-	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	8
8	ИП. Инструкторская практика	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	-	-	0
9	СП. Самостоятельная подготовка	-	-	-	-	12	-	-	-	-	-	6	12	30
10	ТС. Тренировочные сборы	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	18	-	18
	Всего часов:	24	24	30	24	24	24	30	24	24	30	24	30	312

2.2 Условия реализации программы

2.2.1 Материально-техническое обеспечение

Таблица 5. Таблица материально-технического обеспечения

п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг)	комплект	3
2.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	1
3.	Лапа боксерская	пар	5

4.	Мат гимнастический	штук	5
5.	Мешок боксерский	штук	5
6.	Секундомер	штук	1
7.	Скалка гимнастическая	штук	20
8.	Скамейка гимнастическая	штук	2
9.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3
10.	Винтовка типа МР	штук	5
11.	Мишень №8	штук	10
12.	Военно-прикладная полоса (переносная)	штук	1

2.2.2. Информационное обеспечение

Видеоуроки по военно-прикладному спорту, размещенные в сети Интернет.

2.2.3 Кадровое обеспечение

По реализации данной программы работает тренер-преподаватель, отвечающий требованиям профессионального стандарта в области «Дополнительное образование детей и взрослых».

2.3 Формы аттестации

2.3.1 Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

В течение учебного года тренер-преподаватель 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.

2.3.2 Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов

Образовательные результаты, в соответствии с целью программы, демонстрируются в формах:

- протоколы контрольных испытаний;
- итоговый отчет тренера-преподавателя;
- открытое занятие;
- соревнование.

2.4 Оценочные материалы

Для оценки уровня освоения программы по окончании учебного года проводятся контрольные испытания обучающихся.

При проведении контрольных испытаний обучающихся учитываются результаты освоения программы по теоретической подготовке, общей физической подготовке и специальной физической подготовке. Итоговые контрольные испытания включают в себя:

- устный опрос обучающихся по вопросам теоретической подготовки;
- выполнение контрольных упражнений по общей, специальной физической подготовке, которые проводятся в форме сдачи нормативов, результаты оформляются протоколом.

Данные итоговых контрольных испытаний (протоколы) служат подтверждающим документом для перехода обучающихся на последующую ступень обучения.

Оценочные нормативы по военно-прикладному спорту представлены в Приложении 2.

2.5 Методические материалы

Организация образовательного процесса осуществляется в очно-заочной форме. В заочной форме осуществляются часы, отведенные на самостоятельную подготовку обучающихся в период зимних и летних каникул.

Используемые методы обучения:

1. Словесные, направленные на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и др.);
2. Наглядные, направленные на создание зрительных представлений о движении - (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и др.);
3. Практические, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и др.)
4. Игровые, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние обучающихся. Обучающиеся забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом.

В ходе реализации программы используются следующие принципы обучения и воспитания:

1. Принцип систематичности. Суть принципа раскрывается в ряде положений, касающихся спортивных занятий это чередование нагрузки и отдыха.
2. Принцип индивидуализации. Учитываются индивидуальные особенности каждого ребенка.
3. Принцип развивающего обучения. При обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития», т.е. предлагаемые упражнения направлены не на имеющийся в данный момент у детей уровень умений и навыков, а опережает его.
4. Принцип воспитывающего обучения. В процессе которого решаются воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств).
5. Принцип оздоровительной направленности. Специфический принцип физического воспитания - средствами физических упражнений укреплять здоровье, физические нагрузки давать адекватно возрасту, полу ребенка, уровня физического развития и здоровья, сочетают двигательную активность с общедоступными закаливающими процедурами, включая в комплексы физических упражнений элементы дыхательной гимнастики, упражнения для повышения выносливости, повышать двигательную активность.
6. Принцип сознательности. Основополагающий принцип обучения движениям. Он направлен на понимание детьми сути производимого ими того или иного движения.

7. Принцип наглядности. Заключается в создании у ребенка при помощи различных органов чувств представления о движении.

8. Принцип доступности. Предусматривает обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности. Одним из основных различий, уровня их является преемственность и постепенность усложнения физических упражнений. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого. Обучение надо вести в несколько замедленном действии.

Формами организации образовательного процесса являются групповые и индивидуальные занятия продолжительностью до 2 часов. Количество тренировочных занятий в неделю – 3. Недельная нагрузка – 6 часов.

Формами организации тренировочного занятия являются: беседа (при прохождении теоретической подготовки), игра, мастер-класс, открытое занятие, практическое занятие, соревнование, турнир, чемпионат, сдача нормативов.

Педагогические технологии, используемые на тренировочном занятии:

1. Технология взаимообучения - специфический метод обучения взаимодействию между самими обучающимися, основывающийся на разности их теоретической и практической подготовленности, развития способностей и заключающийся в обмене информацией, в совместной отработке умений и навыков, взаимопроверке усвоения. Парное взаимообучение позволяет каждому обучающемуся попеременно исполнять роль тренера и обучаемого. Групповое взаимообучение ставит одного из обучающихся в позицию консультанта по тому или иному предмету. Коллективное взаимообучение предполагает поочередное выступление консультантов по специальным вопросам перед всей группой. Взаимообучение активно способствует закреплению знаний. Одновременно идет процесс обогащения друг друга дополнительной информацией, которую обучающиеся добывают самостоятельно, специально для обучающего общения и выполнения функций консультанта. Как убеждает опыт, взаимообучение педагогически целесообразно, если включено в систему других методов. В диагностическом аспекте взаимообучение активно помогает преподавателю узнать интересы, склонности, способности обучающихся.

2. Игровая технология - построение тренировочного процесса в вольной борьбе имеет свою специфику в использовании подвижных игр, предполагая их применение в нескольких направлениях. Так, подвижные игры в

комплексе с контрольными тестами позволяют решить проблему отбора новичков, поскольку в игровом методе наиболее ярко и естественно проявляются индивидуальные особенности занимающихся. С их помощью решаются задачи создания последовательно-усложняющихся игровых ситуаций для развития специальных физических качеств и овладение технико-тактическим арсеналом.

Игровая деятельность в военно-прикладной спорт складывается таким образом, что игрокам приходится выполнять большое количество рывков на разное расстояние, как с изменением скорости, так и направления движения, выполнять прыжки толчком одной и двух ног, множественные защитные действия, что предъявляет высокие требования к скоростно-силовой подготовленности борца. Именно подвижные игры позволяет развить такие физические качества, как быстрота, сила, ловкость, выносливость.

3. Технология дифференцированного обучения - основная задача дифференцированной организации тренировочной деятельности заключается в раскрытии индивидуальности, помочь ей развиться, устояться, проявиться, обрести избирательность и устойчивость к социальным воздействиям. Дифференцированное обучение сводится к выявлению и к максимальному развитию задатков и способностей каждого обучающегося в тренировочном процессе. Использование дифференцированного подхода к обучающимся на различных этапах тренировочного процесса в конечном итоге направлено на овладение всеми детьми определенным программным минимумом знаний, умений и навыков. Дифференциация обучения предполагает гибкость и подвижность, позволяющая тренеру-преподавателю в процессе тренировки подходить индивидуально к каждому обучающемуся и способствовать общей активизации группы.

4. Личностно-ориентированная технология - цель, которой состоит в том, чтобы «заложить в ребенке механизмы самореализации, саморазвития, адаптации, самозащиты, самовоспитания и другие, необходимые для становления самобытного личностного образа». Личностно-ориентированные технологии определяют методы и средства обучения и воспитания, соответствующие индивидуальным особенностям каждого ребенка: берут на вооружение психодиагностические методики, изменяют отношения и организацию деятельности детей, применяют разнообразные средства обучения, перестраивают суть образования.

5. Здоровьесберегающая технология является одной из самых актуальных в наше время, так как известно, что дети не совсем здоровы, а в процессе обучения число здоровых детей уменьшается. Процесс обучения в школе - это самый значимый по силе воздействия и по продолжительности фактор,

влияющий на здоровье детей. Подготовка к здоровому образу жизни ребёнка на основе здоровьесберегающей технологии является приоритетным направлением в деятельности тренера-преподавателя. Основная цель здоровьесберегающих технологий—сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Отсюда вытекают основные задачи:

- обеспечение обучающемуся возможности сохранения здоровья на период обучения в школе;
- снижение уровня заболеваемости обучающихся;
- сохранение работоспособности на занятиях;
- формирование у обучающихся знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни;
- формирование системы спортивно-оздоровительной работы.

6. Технологии сотрудничества реализуют демократизм, равенство, партнерство в субъектных отношениях тренера и ребенка. Тренер-преподаватель и обучающиеся совместно вырабатывают цели, содержание занятия, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества. Весь этот "веер" технологий может раскрываться и складываться в руках опытного тренера, потому что условия их применимости зависят от множества факторов; к тому же технологии между собой тесно взаимосвязаны.

7. Технология малых групп - при групповой форме организации тренировочной работы обучающихся группа на данном занятии делится на группы для решения конкретных тренировочных задач с учетом того, чтобы с максимальной эффективностью для коллектива могли реализоваться учебные возможности каждого члена группы. Свое задание каждая группа выполняет сообща под непосредственным руководством лидера группы или тренера. Применительно к групповой форме учебной работы под малой группой понимается часть одного коллектива (3-6 человек), организованная на некоторое ограниченное время (от части занятия до нескольких блоков занятий) для осуществления какой-либо совместной тренировочной деятельности.

Структура тренировочного занятия.

Основные тренировочные занятия строятся по общепринятой схеме. Занятие состоит из четырех частей (вводной, подготовительной, основной, заключительной) или из трех частей (разминка, основная, заключительная).

Для групповых занятий, особенно в спортивно-оздоровительных группах, характерен вариант из четырех частей.

1. Вводная - организационная -- построение, рапорт, проверка посещаемости, объяснение задач и содержание занятия, строевые упражнения, повороты. Общая продолжительность вводной части 3-10 минут.

2. Подготовительная (разминка) - разогревание обучающихся, подготовка к предстоящей нагрузке, улучшение эластичности мышц, подвижности в суставах, общая и специальная физическая подготовка. Продолжительность подготовительной части от 15 до 30 минут.
3. Основная - повышение у обучающихся уровня всесторонней физической и специальной подготовки, обучение спортивной технике и тактике, воспитание моральных и волевых качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), привитие навыков и умения самостоятельного выполнения заданий.
4. Заключительная - постепенное снижение нагрузки, приведение организма в состояние, близкое к исходному. Продолжительность его до 10 минут.

Дидактические материалы:

- «Антидопинговая программа для учреждений дополнительного образования»;
- сборник упражнений по общей физической подготовке;
- сборник упражнений по специальной физической подготовке;
- видеоуроки по военно-прикладному спорту

2.6 Список литературы

2.6.1 Основная и дополнительная

Основная литература:

1. Агапова, И.А. Патриотическое воспитание в школе [Текст]/ И.А.Агапова. - М.: Айрис-пресс, 2022. – 150 с.
2. Арутюнян Т.Г., Савчук А.Н. Образовательная программа по физическому воспитанию «Школьник-призывник», М.: Чистые пруды, 2019, 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, 2020.
4. Вырщиков, А.Н. Патриотическое воспитание: методологический аспект [Текст] / А.Н.Вырщиков. - Волгоград, 2021. - 200 с.

5. Глыжко, Л.И. Военно-патриотическое воспитание молодежи (опыт работы центра доп. образования [Текст]/ Л.И.Глыжко, С.А. Пищулин// Внешкольник. - 2022. - С.11-12.
6. Государственная символика России. История и современность: Наглядное пособие / И.В.Можейко, Н.А. Сивова, И.А. Соболева. – М.: ЦНСО, 2023.
7. Гоголев М.И. «Основы медицинских знаний учащихся». М.: Просвещение, 2023.
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, 2023. -163с.
9. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. - Тюмень, 2020.
10. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. - Кострома, 2019.
11. Николаичева И.М.: Программа для детско-юношеских клубов физической подготовки\ Москва, 2019.
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», 2019
13. Федоровская, Г. О критериях оценок при проведении соревнований военно-патриотической направленности [Текст]/ Г. Федоровская // Воспитание школьников. - 2022. - №10. -С.25-29.

Дополнительная литература:

1. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки: учебн. пособие для институтов физической культуры/ Л.П.Матвеев, М.: Физкультура и спорт, 2019. – 246 с.
2. Найдиффер Р.Н. Психология соревнующегося спортсмена/ Р.Н.Найдиффер, М.:ФИС, 2019. – 198 с.
3. Николаев А.Н. Психология тренера в детско-юношеском спорте/ А.Н.Николаев, СПб: НиК, 2022. – 317 с.
4. Петерсен Л. Травмы в спорте/ Л.Петерсен, М.: ФИС, 2021. – 167 с.
5. Пилоян Р.А. Мотивация спортивной деятельности/ Р.А.Пилоян, М.: ФИС, 2021. – 218 с.

6. Семенов Л.П. Советы тренерам/ Л.П.Семенов, М.:ФТС, 2019. – 184 с.

Литература для родителей:

1. Гогулан М. Законы здоровья/ М.Гогулан. – М.: Советский спорт, 2019. – 496 с.
2. Гольдберг Н.Д. Питание юных спортсменов/ Н.Д.Гольдберг. – М.: Советский спорт, 2019. – 231 с.
3. Дюрик Ян. Детская энциклопедия здоровья/ Ян Дюрик. – М.:, Освема, 2021. – 262 с.
4. Кузьменко Г.А. Психолого-педагогические условия подготовки юных спортсменов/ Г.А.Кузьменко. – М.: Просвещение, 2021. – 236 с.
5. Маймолов В.Г. Питание и здоровье детей/ В.Г.Маймолов. – СПб, 2022. – 352 с.

2.6.2 Наглядный материал

1. Юрченко А.В. Методическое пособие для начинающих и уже опытных занимающихся военно-прикладным спортом - оцифрованное издание. – М. - <http://headinsider.info/1x187af.html>
2. Система подготовки в военно-прикладном спорте (сборник методических пособий). – оцифрованное издание. – М. - <https://sistema-podgotovki-v.html>

2.6.3 Интернет-ресурсы:

1. <http://www.bushido.ru/trenirovki/j/posobiya/> - портал боевых искусств
2. <https://studfiles.net/preview/2849350/> - школа военно-прикладного спорта

Приложение 1.

«Дневник самостоятельной подготовки»

Дневник самостоятельной подготовки

Обучающийся: _____

(Ф.И.О. обучающегося)

Группа: _____

Вид спорта: _____

Тренировочные занятия				
№ п/п	Дата	Выполненные упражнения	Время выполнения	Контрольная отметка о выполнении
1	1 нед. сентябрь	ОФП. Беговые упражнения	30 мин.	
2				
3				
4				

1. Дата самостоятельной подготовки ставится согласно плана-графика тренировки (сентябрь, июнь, июль, август).
2. Выполненные упражнения – оговариваются совместно с тренером-преподавателем (для каждого обучающегося индивидуальны).
3. Время выполнения – соответствует 6 - часовой недельной нагрузке.
4. Контрольная отметка о выполнении может ставиться родителями (законными представителями), старостой группы, учителем физической культуры ОО, тренером-преподавателем.

Приложение № 2.

«Оценочные нормативы по военно-прикладному спорту»

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,5 с)	Бег на 30 м (не более 6,7 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,9 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 5 мин)	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 4 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 1 раз)

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 4 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 7 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,2 с)	Бег на 30 м (не более 6,4 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 13 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 13,2 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 6 мин)	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 5 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 1 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)
	Подъем туловища из положения лежа (не менее 15 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 13 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)

Перед тестированием проводится разминка.

- Бег 30 м выполняется на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.
- Прыжок в длину с места проводится на нескользкой поверхности. Испытуемый встаёт у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключающее жёсткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трёх попыток в сантиметрах.
- Челночный бег 3*10 м выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встаёт у стартовой линии лицом к стойкам, по команде обегает препятствия. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

- Подтягивание на перекладине из виса выполняется максимальное количество раз хватом сверху, и.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками.
- Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа – выполняется максимальное количество раз. И.П. упор, лёжа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют в единую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пода (горизонтальной поверхности), возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.
- Бег 1500 м проводится на дорожке стадиона. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.
- Поднимание туловища. И.п. сед ноги вместе. Стопами, держась за нижнюю перекладину. Лечь на спину, руки за головой. Испытуемый выполняет поднимание туловища, касаясь локтевым суставом колен и возвращается в и.п. Фиксируется количество

