

**Департамент образования администрации Города Томска
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 43**

Согласовано на заседании методического совета МАОУ СОШ №43 г.Томска Протокол №1 от 29.08.23 Зам. председателя НМС О.А. Владимирова	Рекомендовано к утверждению педагогическим советом МАОУ СОШ № 43 г. Томска Протокол № 2 от 29.08.23	Утверждена и введена в действие Приказ № 344 от 30.08.23 Директор МАОУ СОШ № 43 г. Томска. Н.А.Божков
--	---	---

**Программа секции
«Военно - спортивное многоборье»
Срок реализации: 3 года
1 группа - 3 часа в неделю,
всего 102 часа в год**

Возраст 10-18 лет

Автор программы: Егоров А.Л.
Токмаков А.Н.
Алайцев П.А.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа

«Военно - спортивное многоборье», имеет патриотическую направленность, и рассчитана на детей от 10 до 18 лет, обучающихся в условиях МАОУ СОШ №43 г.Томска и направлена на подготовку обучающихся к военно-спортивным играм «Зарница», «Орлёнок», «Рубеж», «Победа».

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию организации учебнотренировочного процесса подготовки детей и подростков на различных этапах подготовки по военно-патриотическому воспитанию, предусматривает использование современных технологий с учетом условий по организации учебного процесса в МАОУ СОШ №43 г.Томска.

Данная программа адаптирована к условиям центра и разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 03.02.2014)

«Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепции развития дополнительного образования 2015- 2020 гг.;

- Приказа министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013

№ 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Методических рекомендаций Минобрнауки России по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (Москва 2015 г.);

- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 ^ 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима, работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

- Конвенции о правах ребенка РФ;

- Устава МАОУ СОШ №43 г.Томска

Актуальность программы

В жизни любого государства есть непреходящие ценности, нравственные ориентиры. Невозможно предать забвению такие ценности, как патриотизм, любовь к Отечеству, воинский долг. Быть патриотом, послужить достойно Отечеству верой и правдой, а если потребуется и самой жизнью, считалось великой честью для гражданина России во все времена. Во все времена Российского государства воспитание гражданских, патриотических качеств у молодежи являлось одним из важнейших направлений деятельности государства и общества в целом. В самые тяжелые времена смут и военных потрясений, только благодаря патриотам своего Отечества Россия выходила из тяжелейших кризисов. Но за последнее время мы практически потеряли целое поколение, представители которого в потенциале могли бы стать истинными патриотами и достойными гражданами нашей страны. Стала все более заметной постепенная утрата нашим обществом традиционно российского патриотического сознания. У значительной части молодежи отсутствует позитивная мотивация к добросовестной военной службе, многие из них воспринимают ее как неприятную неизбежность. Причастность к защите Отечества, гордость за принадлежность к Вооруженным Силам, воинская честь и достоинство - эти понятия утрачивают в глазах призывников свою привлекательность. Без патриотов Отечества прочного и сильного государства не бывает. В наши

дни патриотическое воспитание молодежи, приобщение к героической истории государства Российского является одним из приоритетных направлений деятельности в общеобразовательных учреждениях.

Патриотическое воспитание - это систематическая и целенаправленная деятельность органов государственной власти и организаций по формированию у граждан высокого патриотического сознания, в самом широком объеме и во всех направлениях.

Цель программы: формирование у молодых людей (детей, подростков) высокого патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству, готовности к выполнению гражданского долга.

Задачи:

- Воспитание учащихся в духе беззаветной преданности своему Отечеству □
- Подготовка молодежи к военной службе.
- Содействие гармоничному физическому развитию, укреплению здоровья.
- Воспитание волевых, инициативных, высоко дисциплинированных молодых людей.
- Повышать уровень общей и специальной физической подготовки.

Новизна программы:

Занятия по программе «Военно-спортивное многоборье» являются составной частью патриотического воспитания, направлены на формирование готовности к военной службе как особому виду государственной службы. Проводимые занятия характеризуются специфической направленностью, с возможностью осознания каждым воспитанником своей роли и места в служении Отечеству, высокой личной ответственностью за выполнение требований военной службы, убежденностью в необходимости формирования необходимых качеств и навыков для выполнения воинского долга в рядах Вооруженных Сил Российской Федерации, других войск, воинских формирований и органов. Данная программа представляет комплекс нормативно-правовых, организационных и методических мероприятий, призванных обеспечить решение основных задач в сфере патриотического воспитания и гражданского становления детей и молодежи.

Программа позволит восполнить пробел военно-патриотического воспитания старшеклассников который существует в общеобразовательных школьных программах

Возраст обучающихся

Программа «Военное многоборье» по подготовке учащихся к военно-спортивной игре «Рубеж», «Победа», «Зарница» ориентирована на детей с 10-18 лет, **Срок реализации программы: 3**

года.

Программа соответствует для детей 5.2, 7.2. Для данных обучающихся организуются индивидуальные занятия для овладения основными знаниями и умениями в соответствии с программным материалом, успешной сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП, хорошим уровнем физической подготовки воспитанников как будущих защитников Отечества, высоким уровнем морально - волевых качеств учащихся и определённой системе ценностных ориентаций. **Формы и режим занятий:** Учебно-тренировочные занятия Соревновательная деятельность Учебно- тренировочные сборы

Этапы подготовки , наполняемость групп и учебная нагрузка

Этап подготовки (уровни подготовки)	Период обучения	Минимальная/ Максимальная наполняемость групп	Максимальный объем учебно-тренировочной работы (час/неделя)	Годовая учебно-тренировочная нагрузка
Начальной подготовки (стартовый уровень)	1 год	15/30	6	234
	2 год	12/24	9	306
Специальной физической подготовки (базовый уровень)	3 год	10/20	9	306
		Специальной физической подготовки (базовый уровень)		

В программу положены нормативные требования по физической, спортивной, военотехнической подготовке, участие в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику; обязательное знание и соблюдение правил техники безопасности во время занятий.

В данную программу могут быть внесены коррективы в зависимости от наличия материальнотехнической базы, календаря спортивно-массовых мероприятий и локальных условий образовательных учреждений, однако, многолетний опыт работы в этом направлении показывает, что данная программа может являться основным документом при организации тренировок по подготовке к военноприкладным видам спорта: полиатлону, соревнований допризывной молодежи, военно-спортивной игре

«Рубеж», «Победа», «Зарница».

Ожидаемые результаты:



Укрепление состояния здоровья подростков.

- Повышения уровня общей и специальной физической подготовленности.
- Освоение современной техникой владения оружием.
- Овладение командными тактическими действиями и строевой подготовкой.
- Рост популярности военно-спортивной игры и формирование детского коллектива с положительными жизненными установками в духе беззаветной преданности своему отечеству.

Условия реализации программы и материальнотехническое обеспечение.

Для реализации программы необходим спортивный зал, стадион с беговой дорожкой, лыжный инвентарь, гимнастические маты, время в бассейне, оборудование для полосы препятствий, палатки, мячи, гранаты для метания, винтовка.

Формы подведения итогов реализации программы

Текущее тестирование проводится два раза в год (сентябрь, апрель - май) по общей и специальной физической подготовке, участие в соревнованиях различного ранга. Итоговое тестирование по окончанию обучения по общеобразовательной программе.

Примерный учебно-тематический план

Разделы подготовки	Этапы подготовки (уровни подготовки)		
	НП-1 год (стартовый уровень)	СФП-2 (базовый уровень)	СФП-3 (базовый уровень)
Теоретическая подготовка, техника безопасности.	0,5	0,5	0,5
Общая физическая подготовка (гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры, подвижные игры, лыжи, плавание, ору)	3	4	3
Специальная физическая подготовка:	1,5	2,5	3
Техническая и тактическая подготовка		0,5	0,5
Инструкторская и судейская практика		0,5	0,5
Контрольные испытания	0,5	0,5	0,5
Соревнования	0,5	0,5	1
Восстановительные мероприятия			
Общее количество часов в неделю	6	9	9

Учебно-тематический план.

1 год обучения.

(для групп НП, 6 часов в неделю, 39 недель в год)

№	Темы занятий	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Техника безопасности.	4	4	-
2.	Общая физическая подготовка.	36	-	36
3.	Общеразвивающие упражнения.	26	-	26
4.	Медицинская подготовка.	4	2	2
5.	Элементы туристической подготовки.	10	2	8
6.	Строевая подготовка.	36	6	30
7.	Лыжная подготовка.	30		30
8.	Лёгкая атлетика.	20	-	20
9.	Плавание.	12	1	11
10.	Гимнастика.	14	-	14
11.	Игры.	30	2	28
12.	Развитие физической культуры и спорта в РФ.	2	2	-
13.	Основы военного дела.	10	4	6

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ НП (стартовый уровень) 1-го года обучения

1. Техника безопасности.

Проведение с обучающимися вводного, повторного, целевого, внепланового инструктажа. Знакомство с инструкциями.

2. Общая физическая подготовка.

Всесторонняя физическая подготовка - основа достижения высоких результатов. Развиваются такие качества как сила, ловкость, выносливость. ОФП включает в себя: ОРУ, сгибание, разгибание рук в упоре, подъём туловища из положения лёжа и др.

3. Общеразвивающие упражнения.

С помощью общеразвивающих упражнений достигается равномерное развитие мышечной системы учеников, укрепление костно-связочного аппарата, совершенствование координации движений, гибкости, они способствуют улучшению функций сердечнососудистой, дыхательной и нервной системы.

ОРУ без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса, движения руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лёжа), сгибания, разгибания, вращения, махи, отведение, приведение, рывковые движения во время движения шагом и бегом. Упражнение с партнёром на сопротивление.

Упражнения для мышц шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы, наклоны туловища вперёд, назад, в стороны. Круговые движения туловищем, повороты туловища. Поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, смешанные упоры в положении спиной и лицом вниз.

Упражнения для ног. Поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой. Приседания на одной и обеих ногах, выпады, подскоки из различных положений ног. Прыжки на месте и в движении, на одной ноге, ноги врозь, скрестно.

Упражнения для всех частей тела. Сочетание движений различными частями тела, приседания с наклоном вперёд, выпады с наклоном туловища. Движения на координацию движений, формирование осанки, упражнения на расслабление.

Общеразвивающие упражнения с предметами: со скакалкой, с различной постановкой ног на пол, в движении и на месте. С набивными мячами, сгибание и разгибание рук, круговые движения, броски и ловля в положении сидя, лёжа и стоя в парах и одиночку, из-за головы, от груди.

4. Медицинская подготовка.

Наложение повязок при черепно-мозговых травмах, наложение шин на конечности, первичная обработка ран, переноска раненого на носилках и подручных средствах.

5. Элементы туристической подготовки.

Ориентирование на местности. Определение сторон горизонта по компасу, местным приметам, по солнцу. Разжигание костра. Установка и свёртывание туристической палатки. Укладка рюкзака. Преодоление естественных и искусственных препятствий.

6. Строевая подготовка.

Понятие о строе, шеренге, колонна, интервал, дистанция. Обязанности солдата перед построением в строю. Предварительная и исполнительная команда. Выполнение команд «Становись», «Равняйся», «Смирно», «Вольно», «Отставить», «Разойдись», строевая стойка. Расчёт группы по порядку. Повороты на месте и в движении. Движение строевым и походным шагом. Исполнение песни. Действия командира.

7. Лыжная подготовка.

Бег на лыжах. Бег на лыжах в противогазах. Бег на лыжах с грузом. Преодоление на лыжах искусственных и естественных препятствий.

8. Лёгкая атлетика.

Челночный бег. Бег на выносливость (кроссовая подготовка). Бег на короткие дистанции: 100 м, 60 м, 30 м. Прыжки в длину с места. Метание мячей. Метание гранаты.

9. Плавание.

Плавание в одежде и без одежды. Нырание в ластах в воду. Нахождение под водой с трубкой. Буксировка раненого в поясе - поплавке. Передвижение в поясе - поплавке.

Умение доставать предметы на дне бассейна. Преодоление бассейна в лодке.

10. Гимнастика.

Преодоление забора. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом из виса в упор.

Преодоление гимнастических барьеров. Длинный кувырок вперёд. Лазание по канату.

11. Игры.

Русская лапта. Баскетбол. Футбол.

12. Развитие физической культуры и спорта в РФ.

Физическая культура и спорт как одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития человека.

Значение физической культуры для трудовой деятельности и защиты Отечества. Всестороннее развитие физических и умственных способностей человека - основа гармоничного развития личности.

13. Основы военного дела.

Преодоление военизированной полосы препятствий. Правила поведения в тире. Порядок обращения с оружием. Правила проведения выстрела. Общее устройство, разборка и сборка автомата. Работа со штык-ножом. Работа с прибором ДП-5. Надевание на время ОЗК, Л-1. Стрельба из пневматической винтовки, пистолета. Тактико-технические характеристики стрелкового оружия. Подъём, отбой, заправка постели.

Ожидаемый результат.

- > Овладение основными знаниями и умениями в соответствии с программным материалом.
- > Успешная сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.
- > Хороший уровень физической подготовки воспитанников как будущих защитников Отечества.
- > Высокий уровень морально - волевых качеств учащихся и определённая система ценностных ориентаций.

Учебно-тематический план. 2 год обучения.

(для групп СФП, 9 часов в неделю 39 недель в год)

№	Темы занятий	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Техника безопасности.	4	4	-
2.	Общая физическая подготовка.	48	-	48
3.	Общеразвивающие упражнения.	46	-	46
4.	Медицинская подготовка, самоконтроль.	14	2	12
5.	Туристическая подготовка.	25	2	23
6.	Строевая подготовка.	30	2	28
7.	Лыжная подготовка.	40	2	38
8.	Лёгкая атлетика.	30	-	30
9.	Плавание.	12	1	11
10.	Гимнастика.	12	-	12
11.	Игры.	40	2	38
12.	Противопожарная подготовка.	24	2	24
13.	Основы военного дела.	26	4	22
		351	21	330

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

СФП (базовый уровень) 2-го года обучения.

1. Техника безопасности.

Проведение с обучающимися вводного, повторного, целевого, внепланового инструктажа.

Знакомство с инструкциями.

2. Общая физическая подготовка.

Всесторонняя физическая подготовка - основа достижения высоких результатов. Развиваются такие качества как сила, ловкость, выносливость. ОФП включает в себя: ОРУ, сгибание, разгибание рук в упоре, подъём туловища из положения лёжа и др.

3. Общеразвивающие упражнения.

С помощью общеразвивающих упражнений достигается равномерное развитие мышечной системы учеников, укрепление костно-связочного аппарата, совершенствование координации движений, гибкости, они способствуют улучшению функций сердечнососудистой, дыхательной и нервной системы.

ОРУ без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса, движения руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лёжа), сгибания, разгибания, вращения, махи, отведение, приведение, рывковые движения во время движения шагом и бегом. Упражнение с партнёром на сопротивление.

Упражнения для мышц шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы, наклоны туловища вперёд, назад, в стороны. Круговые движения туловищем, повороты туловища. Поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, смешанные упоры в положении спиной и лицом вниз.

Упражнения для ног. Поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой. Приседания на одной и обеих ногах, выпады, подскоки из различных положений ног. Прыжки на месте и в движении, на одной ноге, ноги врозь, скрестно.

Упражнения для всех частей тела. Сочетание движений различными частями тела, приседания с наклоном вперёд, выпады с наклоном туловища. Движения на координацию движений, формирование осанки, упражнения на расслабление.

Общеразвивающие упражнения с предметами: со скакалкой, с различной постановкой ног на пол, в движении и на месте. С набивными мячами, сгибание и разгибание рук, круговые движения, броски и ловля в положении сидя, лёжа и стоя в парах и одиночку, из-за головы, от груди.

4. Медицинская подготовка, самоконтроль.

Наложение повязок при черепно-мозговых травмах, наложение шин на конечности, первичная обработка ран, переноска раненого на носилках и подручных средствах. Самоконтроль - важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели: пульс, дыхание, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие. Методика ведения самоконтроля.

5. Туристическая подготовка.

Работа с картами. Организация бивака. Ориентирование на местности. Определение сторон горизонта по компасу, местным приметам, по солнцу. Разжигание костра. Установка и свёртывание туристической палатки. Укладка рюкзака. Преодоление естественных и искусственных препятствий.

6. Строевая подготовка.

Обязанности солдата перед построением в строю. Предварительная и исполнительная команда. Выполнение команд «Становись», «Равняйся», «Смирно», «Вольно», «Отставить», «Разойдись», строевая стойка. Расчёт группы по порядку. Повороты на месте и в движении. Движение строевым и походным шагом. Исполнение песни. Действия командира.

7. Лыжная подготовка.

Бег на лыжах. Бег на лыжах в противогазах. Бег на лыжах с грузом. Преодоление на лыжах искусственных и естественных препятствий.

8. Лёгкая атлетика.

Челночный бег. Бег на выносливость (кроссовая подготовка). Бег на короткие дистанции: 100 м, 60 м, 30 м. Прыжки в длину с места. Метание мячей. Метание гранаты.

9. Плавание.

Плавание в одежде и без одежды. Нырание в ластах в воду. Нахождение под водой с трубкой. Буксировка раненого в поясе - поплавке. Передвижение в поясе - поплавке. Умение доставать предметы на дне бассейна. Преодоление бассейна в лодке.

10. Гимнастика.

Преодоление забора. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом из виса в упор. Преодоление гимнастических барьеров. Длинный кувырок вперёд. Лазание по канату.

11. Игры.

Русская лапта. Баскетбол. Футбол.

12. Противопожарная подготовка.

Правила пожарной безопасности (общие положения). Средства пожаротушения и правила пользования ими. Лазание по штурмовой лестнице. Боевое развёртывание. Преодоление 100 метровой полосы препятствия. Соединение рукавов и разветвлений.

13. Основы военного дела.

Преодоление военизированной полосы препятствий. Правила поведения в тире. Порядок обращения с оружием. Правила проведения выстрела. Общее устройство, разборка и сборка автомата. Работа со штык-ножом. Работа с прибором ДП-5. Надевание на время ОЗК, Л-1. Стрельба из пневматической винтовки, пистолета. Тактико-технические характеристики стрелкового оружия. Подъём, отбой, заправка постели.

Ожидаемый результат.

- > Овладение всеми знаниями и умениями в соответствии с программным материалом.
- > Успешная сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.
- > Высокий уровень физической подготовки воспитанников как будущих защитников Отечества.
- > Высокий уровень морально - волевых качеств учащихся и определённая система ценностных ориентаций. > Владение способами и методами психологической саморегуляции и контроля.

Учебно-тематический план. 3 год обучения.

(для групп СФП, 9 часов в неделю 39 недель в год)

№	Темы занятий	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Техника безопасности.	4	4	-
2.	Общая физическая подготовка.	48	-	48
3.	Общеразвивающие упражнения.	46	-	46
4.	Медицинская подготовка, самоконтроль.	14	3	11
5.	Туристическая подготовка.	25	2	23
6.	Строевая подготовка.	35	2	33
7.	Лыжная подготовка.	35	2	33
8.	Лёгкая атлетика.	30	-	30
9.	Плавание.	12	1	11
10.	Тренерская и судейская практика.	12	4	8
11.	Игры.	40	2	38
12.	Противопожарная подготовка.	24	2	22
13.	Основы военного дела.	26	5	21
		351	27	297

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

СФП (базовый уровень) 3-го года обучения.

1. Техника безопасности.

Проведение с учащимися вводного, повторного, целевого, внепланового инструктажа. Знакомство с инструкциями.

2. Общая физическая подготовка.

Всесторонняя физическая подготовка - основа достижения высоких результатов. Развиваются такие качества как сила, ловкость, выносливость. ОФП включает в себя: ОРУ, сгибание, разгибание рук в упоре, подъём туловища из положения лёжа и др.

3. Общеразвивающие упражнения.

С помощью общеразвивающих упражнений достигается равномерное развитие мышечной системы учеников, укрепление костно-связочного аппарата, совершенствование координации движений, гибкости, они способствуют улучшению функций сердечнососудистой, дыхательной и нервной системы.

ОРУ без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса, движения руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лёжа), сгибания, разгибания, вращения, махи, отведение, приведение, рывковые движения во время движения шагом и бегом. Упражнение с партнёром на сопротивление.

Упражнения для мышц шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы, наклоны туловища вперёд, назад, в стороны. Круговые движения туловищем, повороты туловища. Поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, смешанные упоры в положении спиной и лицом вниз.

Упражнения для ног. Поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой. Приседания на одной и обеих ногах, выпады, подскоки из различных положений ног. Прыжки на месте и в движении, на одной ноге, ноги врозь, скрестно.

Упражнения для всех частей тела. Сочетание движений различными частями тела, приседания с наклоном вперёд, выпады с наклоном туловища. Движения на координацию движений, формирование осанки, упражнения на расслабление.

Общеразвивающие упражнения с предметами: со скакалкой, с различной постановкой ног на пол, в движении и на месте. С набивными мячами, сгибание и разгибание рук, круговые движения, броски и ловля в положении сидя, лёжа и стоя в парах и одиночку, из-за головы, от груди.

4. Медицинская подготовка, самоконтроль.

Наложение повязок при черепно-мозговых травмах, наложение шин на конечности, первичная обработка ран, переноска раненого на носилках и подручных средствах. Самоконтроль - важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели: пульс, дыхание, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие. Методика ведения самоконтроля.

5. Туристическая подготовка.

Работа с картами. Организация бивака. Ориентирование на местности. Определение сторон горизонта по компасу, местным приметам, по солнцу. Разжигание костра. Установка и свёртывание туристической палатки. Укладка рюкзака. Преодоление естественных и искусственных препятствий.

6. Строевая подготовка.

Обязанности солдата перед построением в строю. Предварительная и исполнительная команда. Выполнение команд «Становись», «Равняйся», «Смирно», «Вольно», «Отставить», «Разойдись», строевая стойка. Расчёт группы по порядку. Повороты на месте и в движении. Движение строевым и походным шагом. Исполнение песни. Действия командира.

7. Лыжная подготовка.

Бег на лыжах. Бег на лыжах в противогазах. Бег на лыжах с грузом. Преодоление на лыжах искусственных и естественных препятствий.

8. Лёгкая атлетика.

Челночный бег. Бег на выносливость (кроссовая подготовка). Бег на короткие дистанции: 100 м, 60 м, 30 м. Прыжки в длину с места. Метание мячей. Метание гранаты.

9. Плавание.

Плавание в одежде и без одежды. Нырание в ластах в воду. Нахождение под водой с трубкой. Буксировка раненого в поясе - поплавке. Передвижение в поясе - поплавке. Умение доставать предметы на дне бассейна. Преодоление бассейна в лодке.

10. Тренерская и судейская практика.

Судейская коллегия: права и обязанности отдельных судей. Судейство соревнований. Оказание помощи тренеру в проведении учебно-тренировочных занятий. Техника безопасности при занятиях. Страховка и самостраховка.

11. Игры.

Русская лапта. Баскетбол. Футбол.

12. Противопожарная подготовка.

Правила пожарной безопасности (общие положения). Средства пожаротушения и правила

пользования ими. Лазание по штурмовой лестнице. Боевое развёртывание. Преодоление 100 метровой полосы препятствия. Соединение рукавов и разветвлений.

13. Основы военного дела.

Преодоление военизированной полосы препятствий. Правила поведения в тире. Порядок обращения с оружием. Правила проведения выстрела. Общее устройство, разборка и сборка автомата. Работа со штык-ножом. Работа с прибором ДП-5. Надевание на время ОЗК, Л-1. Стрельба из пневматической винтовки, пистолета. Тактико-технические характеристики стрелкового оружия. Подъём, отбой, заправка постели.

Ожидаемый результат.

- > Овладение всеми знаниями и умениями в соответствии с программным материалом.
- > Успешная сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.
- > Высокий уровень физической подготовки воспитанников как будущих защитников Отечества.
- > Высокий уровень морально - волевых качеств учащихся и определённая система ценностных ориентаций. > Владение способами и методами психологической саморегуляции и контроля.

Инструкторская и судейская практика.

В процессе обучения продолжается работа по привитию инструкторских и судейских навыков и знаний, в форме семинаров, практических занятий:

- знание всех разделов официальных правил военно-спортивной игры.
- составление комплексов упражнений для каждой части тренировочных занятий;
- ведение индивидуальных спортивных дневников;
- помощь в проведении учебно-тренировочных занятий,
- практика судейства, секретарь, судья информатор;
- помощь в организации и проведении соревнований и эстафет, в школе, в районе.

Медико - биологический контроль.

В задачи медицинского обеспечения входят:

- диагностика спортивной пригодности ребёнка, оценка его перспективности, функционального состояния;
- контроль переносимости нагрузок на тренировках;
- оценка адекватности средств и методов в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно - гигиенический контроль за местами занятий; - профилактика травм и заболеваний; - оказание первой доврачебной помощи.

Всё перечисленное выполняют школьный врач, в тесном сотрудничестве с педагогом дополнительного образования, готовившим детей или учителями физической культуры.

Психологическая подготовка.

В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой - психологические особенности спортсмена. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от учащегося высоких результатов. **В психологической подготовке можно выделить:**

- базовую психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к тренировкам (тренировочную); - психологическую подготовку к соревнованиям.

Базовая психологическая подготовка включает:

- развитие важных психических функций и качеств - внимания, ощущений, мышления, памяти, воображения;
- развитие способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- формирование значимых морально - нравственных и волевых качеств (любви к спорту, целеустремлённости, инициативности);

- психологическое образование (формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояний, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных состояний);

- формирование умения регулировать психологическое состояние, сосредоточиваться перед соревнованиями, противостоять неблагоприятным воздействиям.

Успех соревновательной деятельности во многом зависит от качества предшествующего тренировочного процесса. Поэтому, прежде чем готовить спортсмена к стрессовым ситуациям соревнований, надо готовить его к трудной, порой монотонной и продолжительной работе.

Психологическая подготовка к соревнованиям начинается задолго до них и опирается на базовую подготовку и должна решать следующие задачи:

- формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;

- овладение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, уверенности в себе, в своих силах;

- разработку индивидуального комплекса настраивающих и мобилизирующих мероприятий;

- совершенствование методики саморегуляции психических состояний;

- формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу; - отработку индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий; - сохранение нервно - психической свежести, профилактику перенапряжений.

Воспитательная работа.

Воспитательная работа в группах специальной физической подготовки «Военноспортивной игры Рубеж» проводится в соответствии с планом работы ДООЦ «Юниор». Одним из важнейших звеньев в организации воспитательного процесса, подготовке к военной службе являются занятия детей в группах специальной физической подготовки.

Обучающиеся совершенствуют физическую, строевую подготовку, изучают основы военного дела, уделяют большое внимание таким видам спорта как: бег на лыжах, плавание, гимнастика, туризм.

Условия реализации программы и материально-техническое обеспечение.

Для реализации программы необходим спортивный зал, тренажёрный зал, стадион с футбольным полем, беговой дорожкой и прыжковой ямой. Время для занятий в бассейне. Спортивный инвентарь, удовлетворяющий потребности педагогов и детей.

Результаты обучения по программе.

Критериями оценки достижения цели и задач, поставленных в данной программе, являются контрольные испытания по ОФП и СПФ, результаты выступлений на соревнованиях, выполнение спортивных нормативов.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке.

№	Тест	Возраст	Юноши	Девушки
1.	Бег 60 м. (сек).	15 - 17 лет	8,4	9,4
2.	Бег 100м. (сек).	15 - 17 лет	14,2	16,0
3.	Челночный бег 3x10 м (сек).	15 - 17 лет	7,2	8,4
4.	Прыжок в длину с места (см).	15 - 17 лет	240	210
5.	Бег 1000 м.	15 - 17 лет	3,20	4,20
6.	Подтягивание Подъем туловища за 30 сек.	15 - 17 лет	12	22

Контрольные нормативы по военной подготовке.

№	Наименование норм	Условия и время выполнения	Ошибки
1.	Определение магнитного азимута по компасу	Задача: определить магнитный азимут на ориентир. Время: :до 4 мин.	Ошибка не должна превышать 4 градусов
2.	Определение сторон горизонта по компасу	Задача: определить стороны горизонта и показать. Время: до 3 мин.	Неумение пользоваться компасом. Действие медленные неуверенные

Контрольные нормативы по гражданской обороне.

№	Наименование норматива	Оценка	
		Удовлетворительно	Отлично
1.	Надевание противогаза - одиночное выполнение - групповое выполнение	10 сек.	8 сек.
		12 сек.	10 сек.
2.	Надевание противогаза на пораженного	17 сек.	15 сек.
3.	Надевание респиратора	10 сек.	8 сек.
4.	Надевание легкого защитного костюма Л - 1	5 сек.	4 сек.
5.	Надевание ОЗК «плащ - в рукава»	4,30 сек.	3,30 сек.
6.	Подготовка приборов к работе ДП - 5А ДП - 5Б ДП - 5В	5 мин.	4 мин. 30 сек
		4 мин.	3 мин. 30 сек.
		3 мин.	2 мин. 20 сек.

Контрольные нормативы по огневой подготовке.

№	Наименование норматива	Условия и время выполнения	Ошибки
1.	Снаряжение магазина патронами	Задача: леж, учебные патроны россыпью. время : до 1 мин.	Патроны вкладываются с усилием
2.	Работа с автоматом Неполная разборка Сборка	Задача: упражнения выполняются леж время: 18 сек. 30 сек.	Нарушен порядок последовательности.

ЛИТЕРАТУРА

1. А.Д. Григорьев. Полководческая школа А.В. Суворова: педагогический аспект.
Педагогика: № 1 1994г. с.80
2. Беспятова Н.К. Военно-патриотическое воспитание детей и подростков как средство социализации / Н.К. Беспятова, Д.Е. Яковлев. - М.: Айрис-пресс, 2006.С.32
3. Военно-патриотическое воспитание детей и подростков как средство социализации /н,к, Беспятова, Д.Е. Яковлев. -М.: Айрис-пресс, 2006. - 192 с. (Методика)
4. Горелик Ф.Б. - «Воспитывая гражданина, формируя мировоззрение» - Москва: Просвещение, 1986г.
5. Егорова А.В. - «Программы лауреатов 5-го Всероссийского конкурса авторских программ дополнительного образования детей» - Москва: ГОУ ЦРСДОД, 2003г.
6. Катуков А.М. - «Военно - патриотическое воспитание учащихся на занятиях по начальной военной подготовке» - Москва: Просвещение, 1984г.
7. Концепция патриотического воспитания граждан Российской Федерации (одобрена на заседании Правительственной комиссии по социальным вопросам военнослужащих, граждан, уволенных с военной службы, и членов их семей (протокол № 2(12) - П4 от 21 мая 2003 г.)
8. Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко И.Г. - «Физическое воспитание» - Москва: Высшая школа, 1989г.

9. Кофман Л.Б. - «Настольная книга учителя физической культуры» - Москва: Физкультура и спорт», 1998г.
10. Кузнецова Л.В. - «Воспитательная работа в школе» - Москва: Школьная пресса, 2002г.
11. Мазыкина Н.В., Монахов А.Л. - «Воспитать патриота Отечества» - журнал «Внешкольник», № 7 - 8, 2003г.
12. Маленкова Л.И. - «Теория и методика воспитания» - Москва: Педагогическое общество России, 2002г.
13. Областная целевая программа «Патриотическое воспитание граждан Томской области на 2004 - 2005 годы»
14. Патриотическое воспитание: система работы, планирование, конспекты уроков, разработки занятий / авт. - сост. И.А. Пашкович. - Волгоград: Учитель, 2000б. - 169с.
15. Сафонкина И. - «НВП: на пути к профессиональной армии» - газета «Форпост», № 5, декабрь, 2003г.
16. Средин Г.В. - «Основы военно - патриотического воспитания» - Москва: Просвещение, 1988г.

Библиографический список

1. Андреев Н.В. Топография и картография. - М., «Просвещение», 1985.
2. Великая Отечественная война, энциклопедия для школьников. - М., «Олма-пресс», 2001.
3. Живая память Афгана, сборник. - Курган, «Парус - М», 1999.
4. Краткий справочник туриста. - М., «Просвещение», 1985.
5. Кучеров А.М. Полководцы Великой Отечественной. - М. «Просвещение», 1988.
6. Лови А.А., Минин Р. А. Организация занятий по огневой подготовке. - М., ДОСААФ, 1973.
7. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». -М., «Владос», 2000.
8. Муравлев К.А. Военно-спортивные состязания. - М., Министерство обороны СССР, 1971.
9. На службе военной. Справочник. - М., ДОСААФ, 1971.
10. Петров Н.Н. Человек в чрезвычайных ситуациях. - Челябинск, 1997.
11. Повесть о настоящем генерале. Сборник. - М., «Воскресенье», 2003.
12. России доблестные даты. Сборник. - Курган, «Парус - М», 1999.
13. Совершившие невозможное. Сборник. - М, 2000.
14. Тыкун В.И. Спортивное ориентирование. - М, «Просвещение», 1990.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

ПОДГОТОВКА К ВСИ «РУБЕЖ»
Примерный учебно-тематический план ВСИ
«Рубеж».

	Разделы подготовки	Этапы подготовки
--	---------------------------	-------------------------

	Нач. подг. 1 год	Учебно-тр 2 год	Учебно-тр 3 год
Теоретическая подготовка, техника безопасности.	0,5	0,5	0,5
Общая физическая подготовка (гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры, подвижные игры, лыжи, плавание, ору)	3	4	3
Специальная физическая подготовка: Марш-бросок, Эстафета «Армейские будни» Эстафета «Сильные и ловкие» Эстафета стрелков Эстафета «Речная переправа»	1,5	2,5	3
Техническая и тактическая подготовка		0,5	0,5
Инструкторская и судейская практика		0,5	0,5
Контрольные испытания	0,5	0,5	0,5
Соревнования	0,5	0,5	1
Восстановительные мероприятия			
Общее количество часов в неделю	6	9	9

ПРОГРАММА

Теоретическая подготовка:

1. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ.

- Проведение с воспитанниками вводного, повторного, целевого, внепланового инструктажа.

2. ИЗУЧЕНИЕ УСТАВОВ ВООРУЖЕННЫХ СИЛ РОССИИ.

- Уставы внутренней службы.
- Строевой устав.
- Устав гарнизонной и караульной служб. - Дисциплинарный устав.

3. ИСТОРИЯ И ТРАДИЦИИ ВООРУЖЕННЫХ СИЛ РОССИИ И ВОЕННО - МОРСКОГО ФЛОТА.

- Учебник истории.
- Журнал «Патриот Отечества» - Военная присяга.
- Боевое знамя военной части.

4. ЗАЩИТА ОТ ОРУЖИЯ МАССОВОГО ПОРАЖЕНИЯ.

- Ядерное оружие и его характеристики, виды ядерных взрывов. Поражающие факторы ядерного взрыва: ударная волна, световое излучение, проникающая радиация, радиоактивное заражение, электромагнитный импульс и способы защиты от них.
- Очаг ядерного поражения, его характеристика. Общее понятие о дозе облучения, уровень радиации, единицы измерения радиации.
- Химическое оружие признаки его применения, краткая характеристика отравляющих веществ, их поражающие свойства и способы защиты.
- Бактериологическое оружие (биологическое), его поражающее действие, признаки применения.
- Общевоинской противогаз, его значение и устройство.
- Респиратор Р-2, простейшие средства защиты органов дыхания (ватно-марлевая повязка, противопыльцевая повязка) ОЗК, Л-1.
- Отработка и выполнение нормативов: надевание противогаса; надевание противогаса на пожарного; надевание ОЗК и Л-1.

Общая физическая подготовка:

Физическая подготовка - это педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья, развитие двигательных качеств, повышение общей работоспособности организма.

Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Если первая способствует разностороннему физическому развитию, то вторая - направлена на дальнейшее совершенствование физических качеств, специфических для данного вида военной игры. Среди средств физической подготовки значительное место занимают следующие упражнения:

Упражнения для развития быстроты:

- легкоатлетические беговые упражнения;
- бег на короткие дистанции (30-60 метров) с высокого старта;
- челночный бег;
- повторный бег с ускорением на дистанции;
- бег остановками, ускорением, поворотами, прыжками;
- эстафетный бег;
- и другие примерные упражнения.

Упражнения для развития выносливости:

- бег в среднем темпе;
- кросс по пересеченной местности;
- спортивные игры по упрощенным правилам (баскетбол, футбол);
- езда на велосипеде на средние дистанции;
- лыжный кросс;
- плавание на средние дистанции;
- и другие примерные упражнения;

Упражнения для развития гибкости: наклоны вперед, назад, влево, вправо (из различных положений);

махи ноги вперед, назад, в стороны;
гимнастический мост из положения стоя и лежа на спине;
гимнастический шпагат;
стретчинг;
и другие примерные упражнения.

Упражнения для развития ловкости:

- разнообразные кувырки;
- стойка на лопатках, руках, голове с помощью партнера;
- подвижные игры, эстафеты с предметами;
- метание мяча в цель;
- и другие примерные упражнения.

Упражнение для развития силы:

- общеразвивающие упражнения на все группы мышц;

- лазание по канату, подтягивание на низкой и высокой перекладине, отжимание от скамейки и пола;
- упражнения на гимнастических снарядах;
- упражнение с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами; □ упражнения с набивными мячами; □ и другие примерные упражнения.

Упражнения для развития прыгучести:

- прыжки через скакалку, скамейку, гимнастическую резину;
- прыжки на одной и двух ногах;
- многоскоки, ножницы;
- тройной прыжок;
- прыжок в высоту с места, с разбега;
- и другие примерные упражнения.

Спортивные игры. □ баскетбол, футбол, гандбол, русская лапта по упрощенным правилам.

Специальная физическая подготовка:

Строевая подготовка:

Тема 1. Строевые приемы и движение без оружия.

- Строй и их элементы. Предварительная и исполнительная команда. Обязанности солдата перед построением и в строю. Ответ на приветствие на месте.
- Выполнение команд «Становись», «Равняйся», «Смирно», «Вольно», «Головные уборы снять», «головные уборы надеть».
- Строевая стойка. Повороты на месте. Перестроение из одной шеренги в две и обратно. Движение строевым и походным шагом. Повороты в движении.
- Отдание воинской чести на месте и в движении. Ответ на приветствие на месте и в движении.
- Выход из строя. Подход к начальнику. Возвращение в строй.

Тема 2 Строевые приемы и движение с оружием.

- Строевая стойка с автоматом. Выполнение приемов «на ремень», «на грудь», «за спину», «в ружье», «положить оружие»

Тема 3 Строй отделения.

- Построение отделения в развернутый и походный строй. Перестроение отделения из развернутого строя в походный и обратно. Размыкание и смыкание отделения. перестроение из одной шеренги в две и обратно.
- Движение отделения строевым и походным шагом. Повороты на месте. Повороты в движении. Отдание воинской чести в строю. Ответы на приветствие и поздравление.
- Исполнение песни в движении в составе отделения.

Тема 4. Тренировки в выполнении строевых приемов в составе отделения.

«Марш - бросок», с промежуточными этапами

1 Лыжная подготовка.

Лыжные ходы (классические): попеременный двухшажный ход. Одновременные: бесшажный; одношажный; двухшажный.

Тренировки в ходьбе на лыжах

2 Стрельба из пневматической винтовки.

- Меры безопасности.
- Изготовка к стрельбе.
- Производство стрельбы: выбор приема и точки прицеливания при стрельбе стоя с места по неподвижным целям, прикладка, прицеливание, спуск курка и удержание винтовки при стрельбе.

- Тренировки в стрельбе.

21 Приемы и правила метания ручных гранат.

- Меры безопасности при обращении с гранатами.
- Назначение, устройство и боевые свойства ручных осколочных гранат.
- подготовка гранаты к броску. приемы и правила метание ручных гранат.

- измеритель мощности дозы (рентгенметр ДП - БА, Б, В). Назначение устройство, тактикотехническая характеристика. Подготовка прибора к работе. Работа с приборами. Допустимые нормы зараженности.

*

- Тренировки в метании гранат.

4 Определение магнитного азимута.

- Азимут и его определение.

Тренировки в определении сторон горизонта и направлений (азимутов) на местные предметы

5 Преодоление препятствий.

- Преодоление «рва» на лыжах по двум параллельным жердям.

- Тренировка в преодолении «рва».

- Тренировка в преодолении препятствий (забора).

6 Туристская подготовка. - Снаряжение рюкзака.

- Установка и свертывание палатки.

- Разжигание костра (подготовка дров, спичек) - кипячение воды из снега (2 литра).

7 Учебные занятия по отдельным этапам «Марш-броска».

- Комплексные тренировки учащихся на всех этапах «Марш-броска».

- Контрольные занятия.

Эстафета «Армейские будни»

1. Огневая подготовка.

* Назначение, боевые свойства общее устройство и принцип работы автомата. Меры безопасности при обращении с автоматом и патронами

* Последовательность неполной разборки и сборки автомата. снаряжение магазина патронами.

* Тренировки в разборке и сборке автомата и снаряжение магазина патронами.

* Стрельба из пневматического пистолета.

* изготовка к стрельбе стоя, производство стрельбы, меры безопасности на занятиях.

* тренировки в стрельбе из пистолета.

2. Гражданская оборона.

* Средства индивидуальной защиты органов дыхания:

фильтрующий противогаз: назначение и устройство, пользование неисправным противогазом, особенности пользования противогазом зимой. Одевание противогаза на «пораженного». *

Средства защиты кожи. Назначение, общие требования к специальным средствам защиты кожи: ОЗК; Л - 1.

* Тренировки в одевании средств индивидуальной защиты органов дыхания и кожи. Выполнение нормативов.

* Приборы радиационной разведки и дозиметрического контроля:

Войсковой прибор химической разведки (ВПХР). Назначение, устройство, тактикотехническая характеристика. Определение ОВ в воздухе в опасных и безопасных концентрациях

Практическая работа (тренировка) с приборами радиационной и химической разведки и дозиметрического контроля (ДП-Б, ВПКР).

Медико - санитарная подготовка

- Первая медицинская помощь при травмах и несчастных случаях : правила наложения стерильных повязок на голову, грудь, живот и верхние конечности - Первая медицинская помощь при переломах, ожогах, обморожениях, солнечных и тепловых ударах и. т. д.

- Выполнение нормативов по оказанию первой медицинской помощи: вскрытие пакета перевязочного индивидуального, наложение повязок на голову, предплечье, локтевой и плечевой суставы, коленный и голеностопный суставы.

«Эстафета «Речная переправа»

Меры безопасности на занятиях в плавательном бассейне.

Определение исходного уровня плавательной подготовки. Расстановка на этапы эстафеты.

Специальные упражнения на суше и упражнения поэтапного прохождения эстафеты.

Тренировка в плавании на скорость. Тренировка в поэтапном прохождении эстафеты.

Эстафеты «Сильные и ловкие», «Стрелки».

- Эстафета «Стрелки».

Преодоление «Завала» - «Мышеловки» - стрельба из пневматической винтовки по цели 100 мм. расстояние - 8 метров.

- Эстафета «Сильные и ловкие»

Кувырок в «окно» - преодоление «забора» - метание мяча в цель, лазание по канату (шесту).

Рекомендуется для обеих эстафет тренировки начинать с отработки каждого элемента отдельно. Затем проходить все элементы в целом, в начале без учета времени, затем с учетом времени каждого, далее всей команды.

Эстафета «Армейские будни»

Размещение, жизнь и быт военнослужащих: действие по командам «Подъем», «Отбой», заправка постели;

- Снаряжение магазинов патронами;
- Разборка, сборка автомата (неполная);
- Надевание защитных костюмов;
- Преодоление проволочного заграждения при помощи штык - ножа;
- Оказание первой медицинской помощи, транспортировка «пострадавшего»
- Работа с приборами ДП - 5
- Стрельба из пневматического пистолета по цели

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

«Подготовка команды ВСИ «Рубеж» к марш-броску на лыжах».

Так как основные соревнования по ВСИ «Рубеж» проходят в зимний период - февраль месяц, значит подготовка команды делится на два периода: 1. Осенний, 2. Зимний.

Система тренировок при подготовке команды к марш-броску включает в себя:

А) Работа на выносливость (бег в противогазах и объемная тренировка на отрезках по 600 - 800 м).

Б) Изучение правильной техники преодоления рубежей.

1. Метание гранаты на точность 20 м (1 x 2 м)
2. Стрельба из пневматической винтовки стоя с 10 м по мишени 8 см.
3. Преодоление препятствия «Жерди».
4. Ориентирование по двум направлениям 2 человека.
5. Постановка и снятие палатки (10 колышек). 6. Разжигание костра и кипячение из снега два литра воды..

ПЛАН РАБОТЫ В ОСЕННИЙ ПЕРИОД.

За основу берется 3 тренировки в неделю по 90 мин.

- | | | | |
|----|--------------------------------|---|---------|
| 1. | Строевая подготовка и эстафеты | - | 90 мин. |
| 2. | Бассейн «Речная переправа» | - | 90 мин. |
| 3. | Марш - бросок | - | 90 мин. |

1 Осень. Развитие выносливости: 45 мин.

1. Разминка: 10-12 мин. Бег. ОРУ на гибкость.
2. Кросс: 30 - 25 мин. средним темпом.
3. ОФП: 10 мин.

- юноши - подтягивание на высокой перекладине, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, упражнения на пресс. - Девушки - сгибание-разгибание рук в упоре лежа, упражнения на пресс.

Изучение и совершенствование техники преодоления рубежей: 45 мин.

1. Изучение правильной техники метания гранаты в цель:
 - a. Постановка ног во время броска
 - b. Прицеливание и отведение руки назад
 - c. Совместная работа руки и туловища во время броска
 - d. Расчет усилия и траектории полета гранаты для попадания в цель
2. Стрельба стоя.

А) Постановка ног

Б) Правильность держания винтовки:

- жесткое прижимание приклада к плечу
- локти опущены вниз, как можно уже сведены. Локоть руки, нажимающей на спусковой крючок, прижат к туловищу

В) Во время выдоха, при совмещении прицела и мишени, медленное нажатие на спусковой крючок, до выстрела.

3. Преодоление препятствия «Жерди»: выносятся на зимний период.

Теория:

А) Подойдя к препятствию, вся команда становится боком к «Жердям» в одну шеренгу, после команды судьи на рубеже, первый участник становится на параллельно лежащие жерди так, чтобы ступня была четко между ними. После чего начинает передвигаться приставными шагами, не отрывая лыж от жердей.

Б) Слезание с препятствия путем опускания одной ноги, затем другой на лыжню. В) Руки, держащие лыжные палочки, удерживают равновесие.

4. Ориентирование.

Два участника из состава команды взяв обычные туристические компасы выполняют, из заранее обозначенных мест, измерение количества градусов относительно Севера к двум предварительно выбранным предметам. Качество выполнения задания зависит от расхождения количества градусов измеренных судьями на рубеже.

5. Постановка палатки.

Изучение техники правильной установки палатки на время, (стандартная 2-х местная палатка, 10 колышек).

Основная задача - правильное распределение действий команды при выполнении этого этапа.

- Команда состоит из 11 участников. Палатка устанавливается при помощи 10 колышек.

- Значит непосредственно при установке палатки участвуют 10 человек, а один участник становится помощником.

- Команда выстраивается в одну шеренгу. Из 11 участников один находится с рюкзаком, в котором лежит палатка в чехле.

- По команде судьи участник с палаткой выбегает и вытряхивает палатку из рюкзака и чехла. Показано на схеме. № 1 и 2 берут, у заранее выбранного участника, лыжные палочки и поднимают палатку.

- В первую очередь устанавливается дно палатки четырьмя участниками.

- Остальные мгновенно взяв колышки, разбегаются по заранее установленным номерам, заранее зная где: спереди, сзади; слева, справа от 1 и 2 номера должны находиться.

- В это время, тот один кто не участвует в постановке и снятию палатки, занимается подготовкой чехла и рюкзака к обратным действиям - то есть к укладке палатки в чехол, а за тем в рюкзак.

- После того, как палатка установлена без замечаний судьи, звучит команда «снять палатку».

- Нахлестыванием сторон палатки и скручиванием ее, укладкой в чехол и рюкзак занимается 1 и 2 номера. Остальные помогают, если нужна помощь, тому одному, кто участвует помощником.

- После чего команда выстраивается в одну шеренгу, в это время выключается секундомер.

Это занятие можно проводить как в закрытых помещениях, так и на спортивных площадках, стадионе. Единственная поправка - в закрытых помещениях колышки не втыкаются, а просто фиксируются рукой.

б. Этап: разжигание костра и кипячение воды из снега.

- практический навык этого этапа можно осуществить за один месяц до соревнований.

- Для выполнения его иметь: дрова крупные, мелкие щепки, бересту березовую, 2 л. котелок, тросик металлический диам. 25 мм., спички обыкновенные, рюкзак для складывания, всего этого в него.

Изучив теоретически и практически технику прохождения и выполнения задания, в марш-броске, надо совмещать ее с работой по дистанции, как в кроссе, так и при передвижении, в последствии на лыжах. Практический навык прохождения таких этапов как № 3, 6 можно нарабатывать за 1-1,5 месяца до соревнований, а метание гранаты, стрельба, постройка и снятие палатки следует включать по 2-3, а некоторые и более раз за тренировку.

Так же отдельно в программу тренировок надо включить одевание противогаза; снятие противогаза и укладка его в противогазную сумку - на время, что в дальнейшем способствует уменьшению на это время, во время соревнований.

Существуют такие нюансы, как подход команды к рубежу «стрельба из пневматической винтовки», «преодоление жердей», где, подойдя к рубежу, вся команда поворачивается боком и передвигается приставными шагами в сторону препятствия, а в стрельбе из п/в производится передача винтовки из рук в руки, а не ложится на стол. П.

ЗИМА:

Все навыки приобретенные в осенний период применяются в переходе на зимний, включая тех этапов, которые изучались теоретически или не в полной мере - это этапы № 3, 6.

При подготовке команды к марш-броску в основном упор делается на подготовку тех видов, которые больше приносят очков, но не забывать и про остальные, мелочей здесь не может быть, т.к. цели и задачи марш-броска в военно-спортивной игре «Рубеж» - как можно ближе приравнять действия отделения и его командира к реальным боевым действиям. Плохая подготовка или плохое самочувствие хотя бы одного участника во время соревнований в составе команды, сведет на не усилия всего коллектива, а в боевых действиях приведет к более тяжким последствиям.