



«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ГБОУ гимназии № 2072  
Л.Н. Валишина  
«27» августа 2014 года

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

## занятий по физической подготовке

### в кадетском классе

### на 2014-2015 учебный год

«РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА НА ЗАСЕДАНИИ КАФЕДРЫ»

Протокол № 1 от «20» августа 2014 года

Заведующий предметной кафедрой А.Э. Дворовкин

Преподаватель Д.Х. Шакамалов

Зам. директора по УВР С.И. Юдакина

Утверждена на заседании педагогического совета,  
протокол № 1 от 27.08.2014 года

Москва, 2014

Физическая культура обучающихся в кадетских классах ГБОУ гимназия № 2072 является неотъемлемой частью их образования и воспитания.

**Она включает:**

- физическую подготовку;
- спорт;
- и мероприятия оздоровительно-рекреационной направленности.

Физическая подготовка кадетов осуществляется во взаимосвязи с воинским, нравственным и эстетическим воспитанием.

Рабочая программа по дисциплине «Физическая подготовка» разработана в соответствии с требованиями «Наставления по физической подготовке и спорту для суворовских военных, нахимовских военно-морских, военно-музыкальных училищ и кадетских, морских кадетских, музыкальных кадетских корпусов Министерства обороны Российской Федерации», утвержденного приказом Министра обороны Российской Федерации от 30 октября 2004 № 352.

**Цель физической подготовки** заключается в подготовке преданных Отечеству, крепких и закаленных юношей и девушек, способных переносить высокие физические нагрузки и психические напряжения.

**Задачами физической подготовки** являются:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными и военно-прикладными навыками;
- развитие и совершенствование физических качеств - выносливости, гибкости, силы, быстроты и ловкости с учетом возрастных особенностей;
- улучшение физического развития, укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование потребности в систематическом выполнении физических упражнений.

Физическая подготовка, кроме того, должна способствовать повышению военно-специальной подготовленности, воспитанию психической устойчивости, уверенности в своих силах, целеустремленности, смелости и решительности, инициативы и находчивости, настойчивости и упорства, выдержки и самообладания, дисциплинированности и чувства коллективизма.

**Основным средством физической подготовки** являются физические упражнения. Они выполняются с учетом возрастных особенностей, а также с соблюдением требований безопасности, гигиенических требований и правил закаливания солнцем, воздухом и водой.

**Формами организации и проведения физической подготовки** обучающихся являются учебные занятия (уроки), утренняя физическая зарядка и спортивная работа, а при нахождении в летних лагерях - дополнительно попутная физическая подготовка.

**Физическая подготовка имеет:**

- образовательную;
- военно-прикладную;
- и оздоровительно-рекреационную направленность.

**Образовательная направленность** физической подготовки выражается в приобретении кадетами необходимых специальных знаний и формировании двигательных навыков.

**Военно-прикладная направленность** физической подготовки обеспечивается

включением в содержание обучения военно-прикладных физических упражнений и видов спорта.

**Оздоровительно-рекреационная направленность** физической подготовки заключается в улучшении физического развития с учетом возраста и индивидуальных особенностей обучающихся, в соблюдении санитарно-гигиенических требований, в проведении лечебно-профилактических и физкультурно-спортивных мероприятий.

Командиры, офицеры-воспитатели при участии специалистов по физической подготовке и спорту в целях успешного решения задач физической подготовки обучающихся организуют воспитательную работу.

**В ее задачи входят:**

- информирование о содержании издаваемых в Российской Федерации нормативных правовых актов по вопросам физической культуры и спорта;
- разъяснение обучающимся важной роли физической подготовки военнослужащих для поддержания боевой готовности войск (сил);
- популяризация достижений российских спортсменов, в том числе военнослужащих, на всероссийских и международных соревнованиях;
- наглядная агитация, отражающая состояние физической культуры и спорта в России, вопросы физической подготовки и спортивной работы в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- пропаганда роли физической культуры и спорта, здорового образа жизни и их значения в профилактике и искоренении вредных привычек.

Физическая подготовка обучающихся проводится в спортивной или военной форме одежды.

**Форма одежды для физической подготовки:**

Для проведения физической подготовки устанавливается следующая форма одежды.

Форма № 1 - спортивная (в плавках, трусах, майке, тренировочном костюме, тапочках или ботинках). По решению руководителя занятия при соответствующих условиях разрешается заниматься без майки и обуви.

Форма № 2 - брюки навыпуск (брюки полевые), ботинки (ботинки с высоким берцем), без головного убора, с обнаженным торсом (в майке, футболке).

Форма № 3 – повседневная (полевая), без поясного ремня и головного убора, воротник расстегнут.

Форма № 4 – повседневная (полевая), поясной ремень ослаблен, воротник расстегнут, без шинели (куртки утепленной).

Форма одежды (военная или спортивная) определяется решением директора гимназии, педагогом-воспитателем, на учебные занятия - руководителем занятия. Выбор формы одежды зависит от видов учебных занятий, климатических условий и других факторов.

## **Организация и обеспечение физической подготовки**

Организация физической подготовки включает: планирование, подготовку руководителей, контроль и учет.

Планирование физической подготовки осуществляется педагогом-воспитателем кадетского класса. Оно должно обеспечивать выполнение задач учебно-

воспитательной работы и учебной программы по физической подготовке и осуществляется из расчета:

- учебные занятия по разделам физической подготовки - 2 часа в неделю в учебное время.

Подготовка руководителей, на которых возложены организация и проведение физической подготовки, заключается в повышении их теоретических знаний и методической квалификации на учебно-методических сборах, конференциях, совещаниях, теоретических, инструкторско-методических занятиях, открытых уроках, заседаниях предметно-методической комиссии, инструктажах и в процессе самостоятельной работы.

К подготовке привлекаются: преподаватели, офицеры-воспитатели, спортивные организаторы, тренеры и судьи по спорту.

Контроль за физической подготовкой осуществляется заместителем директора по УВР гимназии.

Он включает:

- проверку организации и методики проведения учебных занятий и спортивной работы с кадетами;

- определение степени усвоения учебной программы по физической подготовке и уровня физической подготовленности обучающихся нового набора.

Учет физической подготовки ведется: во взводе (классе) - офицером-воспитателем и спортивным организатором взвода.

Офицер-воспитатель (спортивный организатор) учитывает:

- успеваемость каждого обучающегося;

- результаты спортивных и военно-спортивных соревнований на первенство подразделения;

- спортсменов-разрядников (поименно).

**Обеспечение физической подготовки** включает в себя следующие виды: материальное, методическое, медицинское, финансовое и агитационно-пропагандистское.

### **Формы и содержание физической подготовки**

Занятия являются основной формой физической подготовки. Они организуются в виде теоретических и практических занятий, проводимых в форме урока. Продолжительность урока - 45 мин. По лыжной подготовке и другим разделам физической подготовки в зависимости от местных условий допускается проведение двух занятий, следующих одно за другим, продолжительностью 90 мин.

Теоретические занятия по физической подготовке проводятся в составе подразделения преподавателями предметно-методической комиссии по физической подготовке, а также специалистами медицинской службы. На теоретических занятиях изучаются следующие темы:

- роль и место физической культуры в системе всестороннего воспитания;

- значение физической подготовки для повышения боеспособности личного состава Вооруженных Сил Российской Федерации;

- влияние физических упражнений на организм человека;

- содержание физических упражнений в программе по физической подготовке;

- требования личной и общественной гигиены;
- требования предупреждения травматизма.

Практические занятия являются основным видом учебных занятий по физической подготовке. Они проводятся по таким разделам физической подготовки, как «Гимнастика и атлетическая подготовка», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Плавание», «Преодоление препятствий», «Спортивные единоборства и рукопашный бой», «Спортивные игры», а также комплексно и должны иметь учебно-тренировочную направленность. В выпускных классах обучающиеся знакомятся с методикой проведения различных форм физической подготовки.

В целях повышения общей физической подготовленности с обучающимися проводятся комплексные занятия. Они включают упражнения, приемы и действия из различных разделов физической подготовки.

Практические занятия по физической подготовке должны иметь высокую плотность и достаточную физическую нагрузку. Это достигается:

- сокращением времени на построение и различного рода передвижения;
- краткостью и ясностью объяснений;
- увеличением времени непрерывного выполнения упражнений;
- сокращением перерывов между выполнением отдельных упражнений;
- выполнением упражнений всеми занимающимися одновременно или потоком;
- применением круговой тренировки и соревновательного метода;
- наиболее целесообразным использованием спортивного оборудования.

Они проводятся при постоянном контроле со стороны преподавателя и врача.

Обучение физическим упражнениям, приемам и действиям проводится в такой последовательности: ознакомление, разучивание, тренировка.

Ознакомление способствует созданию у обучающихся правильного представления о разучиваемом упражнении. Для ознакомления необходимо: назвать упражнение; образцово показать его в целом; разъяснить влияние на организм и условия применения; показать упражнение еще раз по частям или по разделением с попутным объяснением техники выполнения и требований безопасности.

Разучивание проводится в целях формирования у обучающихся новых двигательных навыков. В зависимости от подготовленности занимающихся и сложности упражнения применяются различные способы разучивания:

- в целом - если упражнение несложное, доступно для обучающихся или его выполнение по элементам невозможно;
- по частям или по разделением - если упражнение сложное и его можно расчленить на отдельные части;
- с помощью подготовительных упражнений - если упражнение выполнить в целом нельзя из-за трудности, а расчленить на части невозможно.

После разучивания упражнение выполняется в целом.

Тренировка - это многократное систематическое повторение разученных упражнений с постепенным усложнением условий их выполнения и повышением физической нагрузки. Тренировкой обеспечивается развитие у обучающихся физических качеств и совершенствование прикладных двигательных навыков.

При проведении тренировки соблюдается такая последовательность в выполнении упражнения: в простой обстановке; после действий, дающих значительную физическую нагрузку; в комплексе с другими действиями как на специально подготовленных местах, так и на различной по характеру местности.

Подготовительная и заключительная части занятия по физической подготовке проводятся в составе взвода. В подготовительной части физическая нагрузка повышается постепенно. Физические упражнения выполняются одновременно всеми обучающимися с постепенным увеличением количества повторений и усложнением упражнений. В заключительной части занятий проводится уборка инвентаря и наведение порядка в местах проведения занятий. Затем выполняются ходьба, медленный бег, упражнения на расслабление мышц в сочетании с глубоким дыханием. После этого подводятся итоги занятия.

## **1. Гимнастика и атлетическая подготовка**

Занятия по гимнастике и атлетической подготовке направлены на развитие ловкости, силы и силовой выносливости, гибкости, устойчивости к укачиванию, пространственной ориентировки, прикладных двигательных навыков, воспитание смелости и решительности, настойчивости и упорства, совершенствование осанки, строевой выправки и подтянутости.

Основными задачами занятий по гимнастике и атлетической подготовке являются:

- преимущественное развитие ловкости, гибкости, пространственной ориентировки, устойчивости к укачиванию;
- формирование осанки; укрепление мышц тела;
- совершенствование навыков в выполнении общеразвивающих упражнений, в прыжках, в лазании, в преодолении несложных препятствий;
- воспитание смелости и решительности.

Занятия проводятся на гимнастических площадках, тренажерных комплексах, в гимнастических городках, спортивных залах или специально оборудованных помещениях, а также на местности.

В подготовительную часть включаются: строевые приемы и упражнения на внимание, упражнения в ходьбе и беге, общеразвивающие упражнения на месте, в том числе упражнения для тренировки положений «наскок» и «соскок», комплексы вольных упражнений, упражнения вдвоем, специальные упражнения и упражнения в прыжках. Общеразвивающие упражнения могут выполняться под музыку, у гимнастической стенки, с гимнастической скамейкой, мячом, гимнастической палкой, гантелями.

В основную часть занятия включаются упражнения на перекладине и брусках, опорные и безопорные прыжки, акробатические и комплексные упражнения, упражнения с тяжестями, на тренажерах, на многопролетных снарядах, а также лазание, подвижные игры и эстафеты.

Физические упражнения на гимнастических снарядах, акробатические упражнения, упражнения с тяжестями и в прыжках разучиваются в целом, по частям, с помощью подготовительных упражнений, а комплексы вольных упражнений - по разделениям.

Тренировка в выполнении гимнастических упражнений заключается в их многократном повторении. Сложные физические упражнения совершенствуются сначала по частям (несколько элементов с соскоком), затем - в целом.

Для повышения интенсивности и физической нагрузки гимнастические упражнения выполняются одновременно всеми обучающимися, поочередно,

шеренгами, колоннами, потоком по одному или по несколько человек, в парах, с помощью, а также со сменой учебных мест по кругу.

### **Перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть обучающиеся к концу учебного года**

Пройдя курс обучения по разделу «Гимнастика и атлетическая подготовка» в течение учебного года, каждый обучающийся должен усвоить знания, овладеть умениями и навыками.

Знать:

- название программных упражнений и нормативы;
- требования безопасности на занятиях, приемы оказания помощи, страховки и самостраховки в процессе обучения;
- команды, которые подаются для проведения строевых приемов, общеразвивающих упражнений на месте и в движении;
- последовательность общеразвивающих упражнений в подготовительной части занятия.

Уметь выполнять:

- строевые приемы и упражнения на внимание;
- общеразвивающие упражнения на месте и в движении;
- комплексы вольных упражнений № 1 и 2;
- упражнения на перекладине - подтягивание, подъем переворотом толчком двух ног (на низкой перекладине), вис, размахивание в вися, соскок махом назад;
- упражнения на брусках - упор, размахивание в упоре, упор на руках, размахивание в упоре на руках, соскок махом вперед-вправо с поворотом налево;
- акробатические упражнения - стойка на голове толчком двух ног (обозначить), кувырки вперед и назад;
- опорные прыжки - прыжок ноги врозь через козла в длину высотой 90 - 110 см;
- упражнения с тяжестями - поднимание гири 16 кг (махом одной рукой - для 8-х классов, махом двумя руками - для 7-х классов);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклоны из положения лежа на спине;
- лазание по канату с помощью ног;
- упражнения на гибкость;
- подвижные игры, эстафеты.

### **Предупреждение травматизма**

Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике и атлетической подготовке обеспечивается:

- четкой и правильной организацией занятий и соблюдением методики обучения гимнастическим и атлетическим упражнениям;
- поддержанием в процессе занятий высокой воинской дисциплины, соблюдением занимающимися правил поведения на учебных местах;
- учетом возрастных особенностей обучающихся, уровня их физического развития и функционального состояния;

- знанием обучающимися приемов страховки и само страховки, требований по предупреждению травматизма;
- оказанием помощи и страховкой при выполнении упражнений в прыжках, акробатических упражнениях, упражнениях на гимнастических снарядах;
- систематическим контролем за соблюдением установленных требований безопасности на занятиях со стороны преподавателя;
- своевременной проверкой технического состояния гимнастических снарядов, тренажеров и оборудования;
- тщательной подгонкой обмундирования, спортивной одежды, обуви и инвентаря.

## **2. Легкая атлетика**

### **Направленность и задачи занятий**

Занятия по легкой атлетике направлены на развитие выносливости и быстроты, скоростно-силовых качеств, совершенствование навыков в ходьбе, беге по ровной и пересеченной местности, прыжках, слаженности действий в составе подразделений, воспитание волевых качеств.

Основными задачами занятий по легкой атлетике являются:

- преимущественное развитие силы мышц ног с помощью упражнений с отягощениями, специальных прыжковых упражнений, развитие выносливости с помощью различных методов беговой тренировки.

### **Организация и проведение занятий**

Занятия проводятся на стадионе или ровной площадке (в спортивном зале), а также на пересеченной местности по дороге и вне дорог.

В содержание занятий включаются бег на различные дистанции, прыжки, метания, кроссы и марш-броски, направленные на совершенствование техники движений и физических качеств, упражнения с отягощением и эстафеты.

Занятия проводятся в составе подразделений фронтальным или поточным способом.

Перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть обучающиеся к концу учебного года

Пройдя курс обучения по разделу «Легкая атлетик» в течение учебного года, каждый воспитанник должен усвоить знания, овладеть умениями и навыками.

Знать влияние на организм различных физических упражнений и нагрузок; основные приемы самоконтроля.

Уметь выполнять:

строевые приемы в движении; перестроение из колонны по два в колонну по три; упражнения в парах; высокий и низкий старт; бег на 60 м; челночный бег 6 x 10 м; бег на 1 км; метание теннисного мяча; прыжки в длину с места и с разбегу.



## Предупреждение травматизма

Предупреждение травматизма на занятиях по легкой атлетике обеспечивается: тщательной разминкой, особенно в холодную погоду; доступностью упражнений и соответствующей их дозировкой с учетом уровня подготовленности обучающихся на всех этапах обучения; содержанием в порядке мест для занятий и инвентаря; точным выполнением требований руководителя занятия; тщательной подгонкой обуви, обмундирования, снаряжения и оружия; непрерывным контролем за состоянием обучающихся, особенно в жаркую и морозную погоду.

### 3. Лыжная подготовка

Занятия по лыжной подготовке направлены на формирование и совершенствование навыков в передвижении на лыжах, выполнении строевых приемов с лыжами и на лыжах; развитие выносливости, воспитание волевых качеств, закаливание организма.

Основными задачами занятий по лыжной подготовке являются:

- изучение и совершенствование техники двухшажного (обычного) и одновременного лыжных ходов, способов подъемов;
- изучение и совершенствование техники спуска со склонов различной крутизны и протяженности, спусков с поворотами, торможениями;
- дальнейшее знакомство с лыжными мазями и их использование; развитие общей выносливости.

#### Организация и проведение занятий

Занятия проводятся в составе подразделения фронтальным или поточным способом.

Тренировка в передвижении на лыжах включается в каждое занятие и проводится вначале на слабопересеченной местности, в дальнейшем - с более сложным рельефом.

#### Методы развития физических качеств

Основными методами развития физических качеств в процессе занятий по лыжной подготовке являются: равномерный, переменный, повторный и контрольный.

#### Перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть обучающиеся к концу учебного года

117. Пройдя курс обучения по разделу «Лыжная подготовка» в течение учебного года, каждый обучающийся должен усвоить знания, овладеть умениями и навыками.

Знать:

- требования безопасности при выполнении способов передвижения на лыжах (спусков, поворотов, торможений), подгонку и оборудование инвентаря, смазку лыж, регулирование физической нагрузки на занятиях по лыжной подготовке,

основные положения по проведению соревнований по лыжной подготовке и лыжному спорту.

Уметь выполнять:

- попеременный четырехшажный ход; подъем «лесенкой»; спуск в низкой стойке и стойке отдыха; торможение способом «остановка падением»; поворот из «полуплуга»; передвижение по пересеченной местности (медленно - 3 км, в среднем темпе - 3 км).

### **Предупреждение травматизма**

Предупреждение травматизма, переохлаждения и обморожения обучающихся достигается:

предъявлением повышенных требований к дисциплине обучающихся;

проверкой исправности и подгонкой лыжного инвентаря обучающихся, креплений и обуви;

подбором соответствующей физической нагрузки на занятиях;

разучиванием техники, способов спусков на склонах, свободных от деревьев, пней, ям и других препятствий;

точным указанием мест построения после выполнения упражнений, а также направления движения и дистанции между обучающимися на подъемах и спусках, при торможениях и поворотах;

наблюдением за обучающимися и взаимонаблюдением (при потере чувствительности пальцев ног у кого-либо из обучающихся подается команда на снятие лыж и выполнение физических упражнений для согревания организма);

оказанием немедленной помощи при появлении признаков обморожения или плохого самочувствия.

## **4. Плавание**

Занятия по плаванию направлены на формирование навыков спортивного плавания, прыжков в воду и оказания помощи утопающему; развитие общей выносливости; воспитание смелости и решительности, а для нахимовцев дополнительно - навыков ныряния в длину и глубину.

Основными задачами занятий по плаванию являются:

- преимущественное развитие общей выносливости с использованием плавания способом кроль на груди, а также с помощью поддерживающих средств, формирование ловкости, развитие координации движений при выполнении стартов и поворотов.

### **Организация и проведение занятий**

Занятия по плаванию проводятся в закрытых и открытых бассейнах, на водных станциях при температуре воды не ниже 20 °С в соответствии с Правилами пользования водной станцией, изложенными в Приложении № 5 к Наставлению по физической подготовке, Инструкцией дежурному по водной станции, изложенной в Приложении № 6 к Наставлению по физической подготовке, и Обязанностями руководителя занятий по плаванию, изложенными в Приложении № 7 к Наставлению по физической подготовке.

Занятия по плаванию проводятся только под руководством преподавателя по физической подготовке или тренера-преподавателя плавательного бассейна. При этом должны быть соблюдены все требования безопасности и выполнены обязанности руководителя занятий по плаванию. Обучающиеся, не умеющие плавать и проплывающие менее 25 м, выделяются в отдельную группу.

### Методы развития физических качеств

Основными физическими качествами пловца являются: выносливость, сила, гибкость и ловкость.

Для воспитания общей выносливости применяются равномерный, повторный, переменный, интервальный и контрольный (соревновательный) методы тренировки.

### Перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть обучающиеся к концу учебного года

Пройдя курс обучения по разделу «Плавание» в течение учебного года, каждый воспитанник должен усвоить знания, овладеть умениями и навыками.

Знать:

- характеристику техники плавания способом кроль на груди; подготовительные упражнения для овладения техникой плавания способом кроль на груди; требования безопасности.

Уметь выполнять:

- плавание способом кроль на груди (50 м); прыжки с бортика бассейна и тумбочки; повороты при плавании способом кроль на груди.

## 5. Преодоление препятствий

Занятия по преодолению препятствий направлены на формирование и совершенствование навыков преодоления искусственных и естественных препятствий, выполнение специальных приемов и действий, развитие быстроты и скоростно-силовой выносливости, воспитание уверенности в собственных силах, смелости и решительности.

Основными задачами по преодолению препятствий являются следующие.

Для 7 -х классов: развитие быстроты в действиях, общей выносливости, гибкости; формирование навыков преодоления естественных препятствий (забора, палисадника, канавы, препятствий высотой до 1,5 м и шириной до 2 м).

### Организация и проведение занятий

Занятия по преодолению препятствий проводятся на местности, оборудованной отдельными естественными (искусственными) препятствиями, или на специально построенных полосах препятствий.

Приемы преодоления препятствий разучиваются в целом, по частям, по разделениям, с помощью подготовительных упражнений.

Тренировка в выполнении приемов преодоления препятствий заключается в

многократном повторении их в разнообразных условиях.

Для повышения интенсивности и физической нагрузки необходимо применять поточный метод выполнения приемов преодоления препятствий, использовать круговую тренировку и соревновательный метод.

#### Перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть обучающиеся к концу учебного года

Пройдя курс обучения по разделу «Преодоление препятствий» в течение учебного года, каждый обучающийся должен усвоить знания, овладеть умениями и навыками.

Знать:

- общую терминологию раздела «Преодоление препятствий»;
- историю возникновения и развития дисциплины «Преодоление препятствий» в России и в иностранных государствах;
- требования предупреждения травматизма; цель и задачи обучения на занятиях по физической культуре и спорту в средней школе и в военно-учебных заведениях начального профессионального образования;
- основы личной и спортивной гигиены.

Уметь выполнять:

- преодоление искусственных и естественных препятствий шириной до 2 м и высотой до 1,5 м;
- действия в узких местах и проходах;
- прыжки через препятствия средней высоты (наступая на препятствие, с опорой рукой и ногой), перелезания («силой», с опорой на бедро), спрыгивания с невысоких и средних по высоте препятствий.

### **Предупреждение травматизма**

Предупреждение травматизма на занятиях по преодолению препятствий обеспечивается: вскапыванием и засыпанием опилками (песком) мест приземления при прыжках с высоких препятствий; увеличением интервалов и дистанций при проведении занятий с оружием; выполнением метания гранат в сторону от направления бега; очисткой от льда и снега препятствий, мест отталкивания и приземления; соблюдением правил применения имитационных средств.

### **6. Спортивные единоборства и рукопашный бой**

Занятия по спортивным единоборствам и рукопашному бою направлены на развитие ловкости, гибкости, быстроты в действиях, общей и специальной выносливости, формирование навыков в ведении рукопашной схватки с противником, воспитание смелости, решительности и уверенности в собственных силах.

Основными задачами занятий по спортивным единоборствам и рукопашному бою являются:

- развитие быстроты в действиях, общей и специальной выносливости;
- формирование навыков в выполнении приемов и действий в спортивных

единоборствах (выведения из равновесия, сваливания, переводы, броски, удержания, болевые приемы);

- воспитание смелости и решительности.

### Организация и проведение занятий

Занятия по спортивным единоборствам и рукопашному бою проводятся в специально оборудованных залах; занятия по рукопашному бою с оружием - на площадках, оборудованных мишенями (чучелами) для уколов и ударов оружием.

#### Перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть обучающиеся к концу учебного года

Пройдя курс обучения по разделу «Спортивные единоборства и рукопашный бой» в течение учебного года, каждый обучающийся должен усвоить знания, овладеть умениями и навыками.

Знать:

- основы личной и спортивной гигиены при занятиях спортивными единоборствами;
- требования предупреждения травматизма на занятиях по спортивным единоборствам.

Уметь выполнять:

- двухсторонние учебные схватки в партере;
- приемы самостраховки (при падении на спину - из положения сидя, приседа, полуприседа, стойки, через партнера, стоящего на четвереньках; при падении на бок - из положения сидя, приседа, полуприседа, стойки, через партнера, стоящего на четвереньках, с поддержкой партнера; при падении вперед - с опорой на руки из положения стоя на коленях, из положения стойки);
- кувырки вперед, назад; захваты (под локтями, рукавов сверху, одноименный и разноименный на груди);
- удержания (сбоку, со стороны головы); рычаг локтя через бедро;
- перевороты (с захватом двух рук сбоку, рычагом);
- броски (задняя подножка, передняя подножка).

### Предупреждение травматизма

Предупреждение травматизма во время занятий обеспечивается соблюдением следующих требований.

При выполнении приемов и упражнений партнеры должны страховать друг друга. Все приемы (броски, болевые приемы, переворачивания, удержания) следует выполнять так, чтобы они были наиболее безопасны.

При страховке необходимо выполнять следующие требования:

- при бросках смягчать падение партнера, поддерживая его;
- при разучивании приемов бросать партнера от центра к краю ковра;
- не бросать партнера, если место, где он должен упасть, занято или в ближайший момент будет занято другой парой. Атакующий должен хорошо ориентироваться в ситуации и перед броском оценить действия соседних пар;

- брошенному обучающемуся не лежать долго на ковре, когда рядом борется другая пара;
- не проводить броски, находясь на обкладочных матах;
- не проводить приемы за границей площади ковра, отведенной для занятий данной пары;
- не проводить приемы (особенно недостаточно изученные) без плотного захвата;
- проводить броски так, чтобы партнер не мог упереться рукой или головой в ковер;
- если противник находится в опасном положении, грозящем травмой или болезненными ощущениями, проведение приема или другие действия немедленно прекратить и принять меры по выведению партнера из опасного положения;
- борец, свободный от выполнения приемов, должен внимательно следить за действиями товарищей и в случае возникновения опасной ситуации прийти им на помощь.

Каждый борец должен хорошо изучить приемы самостраховки по программе, совершенствовать их, доводя выполнение до автоматизма, и соблюдать следующие требования:

- не выполнять броски, «втыкаясь» головой в ковер (прежде всего броски через спину, подхваты, «мельницы» и т.п.);
- при выполнении бросков не упираться выпрямленной рукой в ковер;
- не садиться на ковер, если на нем занимаются другие борцы;
- не бороться лежа, если рядом борцы проводят схватку в стойке;
- не проводить в состоянии сильной усталости приемы, которые требуют большой силы или хорошей координации движений;
- перед проведением занятий делать разминку;
- если при разучивании приемов и проведении схваток невозможно выполнять действия с оптимальной силой, то следует сменить партнера;
- если партнер во время схватки начинает "злиться", то следует попросить тренера, чтобы он выбрал другого партнера.

## **7. Спортивные и подвижные игры**

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на формирование навыков игры в баскетбол, волейбол, гандбол, футбол, футзал (мини-футбол); развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки, способности к распределению внимания; воспитание настойчивости, решительности, инициативы, находчивости, поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения, возникающего в процессе обучения, а также на формирование правильных взаимоотношений в воинском коллективе.

Основными задачами занятий по спортивным и подвижным играм являются:

- развитие ловкости, силы и быстроты.

### Организация и проведение занятий по подвижным играм

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются и проводятся в

спортивном зале и на открытом воздухе. Подготовительная и заключительная части занятия проводятся в составе взвода, основная - в составе взвода или по отделениям.

Спортивные и подвижные игры проводятся в виде отдельного занятия, а также включаются в комплексные занятия. Кроме того, отдельные подвижные игры по усмотрению руководителя занятия могут включаться в подготовительные части занятий по другим разделам физической подготовки. Перечень игр для включения в содержание занятий по физической подготовке приведен в Приложении № 11 к Наставлению по физической подготовке.

При организации и проведении занятий по спортивным и подвижным играм ведущая роль принадлежит руководителю занятия. Его практическая деятельность включает: выбор игры, подготовку мест занятий и инвентаря, организацию занимающихся, объяснение игры, руководство игрой, подведение итогов игры.

Выбор той или иной игры определяется конкретными задачами, решаемыми в процессе учебной деятельности. Каждая игра должна обеспечивать максимальную готовность обучающихся к успешному решению вопросов профессиональной деятельности. При этом учитываются: состав подразделения, форма предстоящего занятия, место его проведения, сложность игры, подготовленность группы, ее физическая и техническая оснащенность. Выбор игры зависит от места ее проведения и погоды.

Подготовка мест и инвентаря для проведения игры предусматривает: расстановку оборудования, подготовку и разметку площадки, подбор инвентаря, установление формы одежды для занимающихся. Она должна быть заблаговременной и тщательной.

### Организация и проведение занятий по спортивным играм

В содержание подготовительной части занятия включаются: ходьба, бег, упражнения в движении с поворотами на 180° и 360° через левое и правое плечо, общеразвивающие упражнения, простейшие упражнения по технике игры.

Общеразвивающие упражнения выполняются на месте и в движении и включают упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног.

Простейшие упражнения по технике игры подбираются с учетом степени овладения занимающимися ранее изученными приемами и действиями: передачами, ловлей и ведением мяча, остановками и ударами по мячу различными способами; бросками мяча в корзину (ворота); нападающими ударами, ударами по воротам; противодействиями броскам мяча в корзину (бросками и ударами по воротам), прямым нападающим ударом через сетку, блоком.

### **Перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть обучающиеся к концу учебного года**

Пройдя курс обучения по разделу «Спортивные и подвижные игры» в течение учебного года, каждый обучающийся должен усвоить знания, овладеть умениями и навыками.

Знать:

- вопросы, связанные с реакцией организма на различные физические нагрузки и на процесс восстановления работоспособности;

- основные правила соревнований по волейболу.

Уметь выполнять (в волейболе):

- прием и передачу мяча двумя руками сверху и снизу, подачу мяча, нападающие удары и блокирование.

### **Предупреждение травматизма**

Профилактика травматизма на занятиях по спортивным и подвижным играм достигается:

- контролем за состоянием площадок и полей, оборудования и инвентаря, которые используются на занятиях и соревнованиях;

- тщательной подготовкой одежды и обуви, использованием предусмотренных правилами соревнований защитных приспособлений;

- проведением разъяснительной и воспитательной работы по предупреждению нарушений дисциплины и установленных правил во время занятий и соревнований;

- правильной организацией и методикой проведения занятий, соблюдением правил соревнований (игры);

- правильным выполнением приемов техники игры;

- поддержанием высокой физической подготовленности занимающихся;

- выполнением руководителем занятий требований и правил по предупреждению травматизма на занятиях;

- анализом каждого случая получения травм.

### **8. Утренняя физическая зарядка**

Утренняя физическая зарядка с обучающимися проводится на полевых выходах и сборах, и имеет оздоровительную направленность. Она способствует быстрому приведению организма после сна в бодрое состояние, является обязательным элементом распорядка дня и проводится ежедневно (кроме выходных и праздничных дней) через 10 мин. после подъема. Ее продолжительность составляет 30 мин. При неблагоприятных погодных условиях зарядка может проводиться в проветриваемых помещениях.

Зарядка проводится в составе взвода офицерами-воспитателями. Форма одежды устанавливается в зависимости от температуры воздуха и силы ветра.

Планирование зарядки проводится с учетом программы по физической подготовке, материальной базы, времени года и погодных условий.

Обучающиеся, освобожденные от зарядки по состоянию здоровья, выводятся на прогулку.

Зарядка проводится, как правило, в форме комплексного занятия, которое включает подготовительную, основную и заключительную части.

### **9. Спортивная работа**

Спортивная работа проводится в целях вовлечения обучающихся в регулярные занятия спортом, повышения уровня их физической подготовленности, спортивного мастерства и организации досуга.

На спортивную работу отводится не менее 6 часов в неделю (3 - 4 раза). Основу



спортивной работы составляют культивируемые виды спорта и упражнения Единой всероссийской спортивной классификации, виды спорта, входящие в программу спартакиады суворовских (нахимовских) училищ и кадетских (морских кадетских) корпусов, а также массовые соревнования по упражнениям учебной программы гимназии.

Учебно-тренировочные занятия по спорту проводятся:

- во взводах и ротах - со всеми обучающимися по упражнениям, включенным в план-календарь и положение о соревнованиях на первенство гимназии;

- в спортивных секциях - с желающими повысить свое спортивное мастерство в каком-либо виде спорта;

- в сборных командах гимназии - с наиболее подготовленными спортсменами.

Учебно-тренировочные занятия со сборными командами проводятся 4 - 5 раз в неделю по 2 - 3 часа.

Спортивные и военно-спортивные соревнования на первенство гимназии проводятся регулярно, как правило, в выходные и праздничные дни.

Ежегодно проводится смотр спортивной работы. Он является массовым соревнованием по видам спорта, включенным в программу спартакиады и учебную программу гимназии.

С разрешения директора гимназии обучающиеся могут участвовать в соревнованиях, проводимых местными физкультурно-спортивными организациями.

## **10. Медицинское обеспечение физической подготовки**

Медицинское обеспечение физической подготовки кадетов осуществляют специалисты медицинской службы в соответствии с требованиями школьной гигиены применительно к условиям военно-учебного заведения, руководящими документами Министерства обороны Российской Федерации и Наставлению по физической подготовке. Оно включает:

- организацию медицинских обследований обучающихся для определения уровня допустимых для них физических нагрузок с учетом физического развития, функционального состояния организма, уровня физической подготовленности;

- распределение обучающихся на группы в зависимости от состояния здоровья;

- планирование и проведение мероприятий по улучшению физического развития и укреплению здоровья;

- проверку санитарно-гигиенического состояния спортивных сооружений и мест для занятий физической подготовкой и спортом гимназии, а также состояния спортивной одежды и инвентаря;

- разработку мероприятий по предупреждению травматизма на занятиях по физической подготовке и спорту;

- проведение мероприятий по закаливанию;

- привитие навыков личной и общественной гигиены и самоконтроля;

- разработку рекомендаций по совершенствованию методов и форм физической подготовки, направленных на улучшение физического развития и укрепление здоровья обучающихся;

- проведение санитарно-просветительной работы;

- формирование у обучающихся понятия «здоровый образ жизни» при проведении занятий по физической подготовке и спорту.

## **11. Проверка и оценка физической подготовки**

Каждый командир (начальник) обязан знать, систематически проверять, анализировать и оценивать физическую подготовленность подчиненных, состояние физической подготовки в подразделениях и гимназии.

Проверки осуществляются: в период сдачи вступительных экзаменов кандидатами для поступления в кадетский класс; в процессе обучения; в конце полугодия и учебного года; при инспектировании гимназии.

Проверка физической подготовленности проводится с обязательным участием преподавателей по физической подготовке.

При проверке определяется: уровень физической подготовленности обучающихся, организация и методика проведения различных форм физической подготовки, материальное обеспечение физической подготовки.

При комплексной проверке определяются:

- качество усвоения программы по физической подготовке всеми категориями, назначенными для проверки;
- уровень физической, теоретической и организаторско-методической подготовленности командиров учебных подразделений;
- качество управления физической подготовкой;
- оценка состояния физической подготовки в проверяемых подразделениях и гимназии.

В процессе обучения уровень физической подготовленности обучающихся определяется по текущим оценкам за выполнение упражнений учебной программы, а в конце учебного года - по результатам, полученным на контрольно-проверочных занятиях или экзаменах.

В течение учебного года каждый обучающийся проверяется и оценивается по каждому физическому упражнению учебной программы.

Кандидаты для поступления в кадетские классы в период сдачи вступительных экзаменов проверяются по следующим упражнениям согласно приложению № 2 к настоящей Рабочей программе:

- подтягивание на перекладине, бег на 60 м, на 1 км.

При наличии бассейна (водной станции) поступающие проверяются на умение плавать.

Результаты проверки представляются в приемную комиссию и учитываются при зачислении в кадетский класс. Протоколы хранятся в течение всего периода обучения.

### **Проверка и оценка физической подготовленности обучающихся**

В процессе обучения, в конце полугодия и учебного года, на экзаменах и при инспектировании гимназии практическая подготовленность обучающихся проверяется по 3 - 5 упражнениям. Подбор физических упражнений для проверки осуществляется в соответствии со следующими требованиями: упражнения на выносливость назначаются для проверки во всех случаях, а остальные - с учетом прохождения учебной программы по решению проверяющего; уровень развития каждого качества и навыка проверяется не более чем по одному упражнению.

Все назначенные для проверки физические упражнения выполняются личным составом подразделения, как правило, в течение одного дня. Бег на 1 км, 3 км, марш-бросок на 5 км и лыжная гонка по решению проверяющего могут выполняться в другой день.

Для выполнения физического упражнения дается одна попытка (кроме гимнастических упражнений на снарядах). В отдельных случаях (при срыве, падении и т.п.) проверяющий может разрешить выполнить его повторно. Выполнение физических упражнений в целях улучшения полученной оценки не допускается.

В ходе проверки физические упражнения выполняются в такой последовательности: упражнение на ловкость, упражнение на быстроту, силовое упражнение, приемы спортивных единоборств и рукопашного боя, в конце - упражнение на выносливость, преодоление препятствий, плавание.

Выполнение физических упражнений оценивается в соответствии с нормативами по физической подготовке, изложенными в Приложении № 1 к настоящей Рабочей программе.

При отсутствии нормативов, имеющих численное выражение (гимнастика, плавание, спортивные единоборства и рукопашный бой), выполнение упражнений оценивается следующим образом.

#### В гимнастике и атлетической подготовке

**«Отлично»** - если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, легко и уверенно, допущены незначительные ошибки при приземлении;

**«хорошо»** - если упражнение выполнено согласно описанию, но недостаточно уверенно и с незначительными ошибками (недостаточная амплитуда движений, небольшое сгибание и разведение ног, небольшое сгибание рук и тела, выполнение силового элемента с незначительным махом, а махового элемента - с незначительным дожимом, касание снаряда без потери темпа, недостаточное разгибание в соскоке, неустойчивое приземление, нечеткий подход к снаряду и отход от него);

**«удовлетворительно»** - если упражнение выполнено согласно описанию, но неуверенно и со значительными ошибками (отсутствие амплитуды движений, значительное сгибание и разведение ног и рук, сгибание туловища, выполнение силового элемента рывком, а махового элемента - значительным дожимом, сделана остановка или добавлены лишние махи, отсутствие разгибания туловища при соскоке, падение или опора руками после приземления, небрежный подход к снаряду и отход от него);

**«неудовлетворительно»** - если упражнение не выполнено или искажено (пропущен элемент, допущено падение со снаряда, в опорных прыжках выполнен толчок одной ногой или перебор руками).

#### В плавании

Стартовые прыжки оцениваются:

**«отлично»** - если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, легко и уверенно, допущены незначительные ошибки при входе в воду и

скольжении;

**«хорошо»** - если упражнение выполнено согласно описанию, уверенно, но были допущены незначительные ошибки в фазах отталкивания, полета, входа в воду, скольжения и начала плавательных движений, выхода из воды;

**«удовлетворительно»** - если упражнение выполнено согласно описанию, но были допущены значительные ошибки в фазах входа в воду, скольжения и начала плавательных движений, выхода из воды;

**«неудовлетворительно»** - если упражнение не выполнено или искажено, пропущена фаза движения, если произошло падение в воду или были нарушены правила выполнения старта.

Повороты оцениваются:

**«отлично»** - если упражнение выполнено согласно описанию, легко и уверенно, допущены незначительные ошибки при отталкивании, скольжении и в начале плавательных движений;

**«хорошо»** - если упражнение выполнено согласно описанию, уверенно, но были допущены незначительные ошибки в фазах подплывания, вращения, толчка, скольжения и выхода на поверхность;

**«удовлетворительно»** - если упражнение выполнено согласно описанию, но были допущены значительные ошибки в фазах вращения, толчка и скольжения с выходом на поверхность;

**«неудовлетворительно»** - если упражнение не выполнено или искажено, пропущена фаза движения или нарушены правила выполнения поворота.

Прыжок с вышки оценивается:

**«отлично»** - если упражнение выполнено согласно описанию, легко и уверенно, допущены незначительные ошибки при отталкивании и входе в воду;

**«хорошо»** - если упражнение выполнено согласно описанию, уверенно, но были допущены незначительные ошибки в фазах отталкивания, полета, входа в воду;

**«удовлетворительно»** - если упражнение выполнено согласно описанию, но были допущены значительные ошибки в фазах отталкивания, полета, входа в воду;

**«неудовлетворительно»** - если упражнение не выполнено или искажено, допущены грубые ошибки при полете и входе в воду.

## В спортивных единоборствах и рукопашном бое

При проверке обучающихся по спортивным единоборствам и начальному комплексу рукопашного боя занимающиеся последовательно выполняют назначенные проверяющим пять приемов.

Выполнение начального комплекса приемов рукопашного боя оценивается:

**«зачтено»** - если выполнено пять приемов;

**«не зачтено»** - если не выполнен хотя бы один прием.

Выполнение отдельных приемов оценивается:

**«выполнено»** - если прием выполнен согласно описанию, быстро, уверенно и доведен до завершения;

**«не выполнено»** - если прием выполнен не в соответствии с описанием или не доведен до завершения.

При проверке личного состава по физическим упражнениям, выполняемым в составе подразделения, индивидуальная оценка практической подготовленности

определяется так же, как и оценка, полученная подразделением.

В процессе обучения общая оценка практической подготовленности обучающегося может определяться по оценкам, полученным в течение недели или месяца.

Общая оценка практической подготовленности обучающегося складывается из оценок, полученных им за выполнение всех назначенных для проверки физических упражнений, и определяется:

«отлично» - если более половины оценок «отлично», а остальные – «хорошо»;

«хорошо» - если более половины оценок не ниже «хорошо», а остальные – «удовлетворительно»;

«удовлетворительно» - если более половины оценок «удовлетворительно» при отсутствии неудовлетворительных оценок или одна оценка «неудовлетворительно» при наличии не менее одной не ниже «хорошо».

## Приложение № 1 к Рабочей программе

### НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 7-Х КЛАССОВ

Наименование упражнения	№ упр. по НФП	Единицы измерения	7-й класс		
			«отл.»	«хор.»	«удовл.»
Комплекс вольных упражнений № 1	1	балл	Оценивается согласно п. 281 НФП		
Комплекс вольных упражнений № 2	2	балл	Оценивается согласно п. 281 НФП		
Подтягивание на перекладине	3	кол-во раз	8	6	4
Подъем переворотом на перекладине	5	кол-во раз	Оценивается согласно п. 281 НФП		
Соскок махом назад на перекладине	8	балл	Оценивается согласно п. 281 НФП		
Соскок махом вперед на брусьях	10	балл	Оценивается согласно п. 281 НФП		
Прыжок ноги врозь через козла в длину	11	балл	Оценивается согласно п. 281 НФП		
Стойка на голове (лопатках)	13	балл	Оценивается согласно п. 281 НФП		
Кувырок вперед (назад)	14	балл	Оценивается согласно п. 281 НФП		
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	16	кол-во раз	28	21	14

Наклоны туловища из положения лежа на спине	17	кол-во раз	44	40	36
Поднимание гири, 16 кг	19	балл	Оценивается согласно п. 281 НФП		
Упражнение на гибкость	20	балл	Оценивается согласно п. 281 НФП		
Лазание по канату (шесту)	21	балл	Оценивается согласно п. 281 НФП		
Бег на 60 м	22	с	9,3	9,8	10,3
Бег на 100 м	23	с	-	-	-
Челночный бег 6 x 10 м	24	с	17,5	18,5	19,5
Челночный бег 10 x 10 м	25	с	29	30	31
Бег на 1 км	27	мин., с	3.50	4.00	4.40
Прыжок в длину с места	30	см	190	180	160
Прыжок в длину с разбегу	31	см	380	350	290
Прыжок в высоту с разбегу способом «перешагивания»	32	см	120	115	100
Метание теннисного мяча на дальность	33	м	40	36	30
Лыжная гонка на 1 км	36	мин., с	-	-	-
Лыжная гонка на 2 км	37	мин., с	13.00	14.00	14.30
Лыжная гонка на 3 км	38	мин., с	18.00	19.00	20.00
Удержание на воде - «поплавок»	40	с	15	10	5
Скольжение в воде	41	м	6	4	2
Дыхательное упражнение	42	балл	Оценивается согласно п. 281 НФП		
Стартовые прыжки	43	балл	Оценивается согласно п. 281 НФП		
Повороты	44	балл	Оценивается согласно п. 281 НФП		
Плавание вольным стилем на расстояние	45	м	100	75	50

**Приложение № 2**  
**к Рабочей программе**

**НОРМАТИВЫ**  
**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ КАНДИДАТОВ, ПОСТУПАЮЩИХ**  
**В 7-Е КАДЕТСКИЕ КЛАССЫ**

Наименование упражнения	№ упр. по НП	Единицы измерения	7-й класс		
			«отл.»	«хор.»	«удовл.»
Подтягивание на перекладине	3	кол-во раз	7	6	4
Бег на 60 м	22	с	9,8	10,3	10,8
Бег на 1 км	27	мин., с	4.00	4.10	4.45