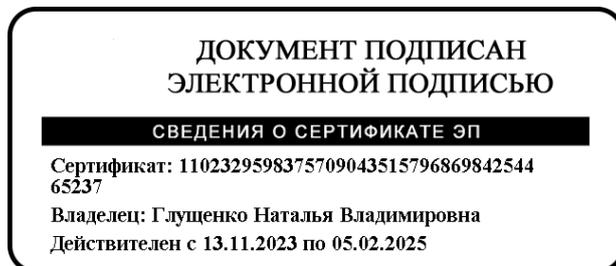


Министерство образования и науки Челябинской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Бакальский техникум профессиональных технологий и сервиса имени М.Г. Ганиева»

СОГЛАСОВАНО:  
Педагогическим советом  
От «25» мая 2023г  
Протокол № 6

Утверждено:  
Приказом № 69 от 31 мая 2023г



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Пластунское многоборье»**

Возраст обучающихся: 15 до 18 лет

Срок реализации: 10 месяцев

Автор-составитель:  
Хорешко Евгений Юрьевич,  
педагог дополнительного образования

## СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.....	3
1.1 Пояснительная записка программы .....	3
1.2 Цель и задачи программы .....	3
РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ .....	4
2.1 Учебный план по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Пластунское многоборье» .....	4
2.2 Календарный учебный график.....	4
2.3 Рабочая программа дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Пластунское многоборье» .....	4
2.4 Организационно-педагогические условия реализации программы.....	5
2.4.1 Требования к педагогическим кадрам .....	5
2.4.2 Материально-техническое обеспечение .....	5
2.4.3 Литература и информационные источники.....	5
2.4.4 Формы аттестации .....	6
2.5 Оценочные и методические материалы .....	7
2.5.1 Оценочные материалы.....	7
2.5.2 Методические материалы.....	9
2.5.3. Техника безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по Пластунское многоборье.....	10

# РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1 Пояснительная записка программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Пластунское многоборье» предназначена для обучающихся 1-2 курсов обучения всех профессий и специальностей, не имеющих медицинских противопоказаний.

**Актуальность программы:** Пластунское многоборье одно из захватывающих, увлекательных, интересных видов славянских единоборств на сегодняшний день. Технические приёмы, тактические действия включают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогает в патриотическом и нравственном воспитании подростков. В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, приобщение к здоровому образу жизни, приобретает привычка к самостоятельным занятием спортом. Пластунское многоборье дисциплинирует, воспитывает чувство коллективизма, волю, целеустремленность. Пластунское многоборье развивает не только физические качества обучающихся, но и развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает чувство и способность к быстрым чередованием напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок благотворно влияет на рост юных спортсменов.

**Состав группы** – постоянный.

**Объем и срок освоения программы:** общее количество – 68 часов. Занятия проходят 2 раза в неделю по 1 академическому часу. Продолжительность занятия рассчитывается в академических часах (один академический час равен 45 мин). Срок реализации программы – 10 месяцев.

**Форма обучения:** очная.

**Уровень освоения программы:** базовый

**Планируемый результат**

1. Овладение теоретическими и практическими основами Пластунского многоборья
2. Участие в соревнованиях по Пластунскому многоборью, формирование сборной команды техникума для участия в соревнованиях обучающихся по Пластунское многоборью
3. Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях

## 1.2 Цель и задачи программы

**Цель программы** - формирование интереса и потребности обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, популяризация Пластунского многоборья среди обучающихся, пропаганда ЗОЖ.

**Задачи:**

**личностные**

- содействие улучшению здоровья и разностороннему физическому развитию занимающихся;
- воспитание гигиенических навыков и правильного режима дня;
- профилактика асоциального поведения;
- приобщение к здоровому образу жизни.

- воспитание дисциплинированности и коллективизма

**метапредметные**

- развитие потребности в активности, самостоятельности, ответственности.

**предметные**

- расширение и совершенствование знаний, навыков и умений в Пластунском многоборье путем систематического участия в учебно-тренировочных занятиях.

- овладение знаниями по спортивной терминологии, тактике и стратегии, основам судейской практики.

- овладение основами тактики, формирование сборных команд техникума для участия в областных, районных, и городских соревнований по Пластунскому многоборью.

## **РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **2.1 Учебный план по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Пластунское многоборье»**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов, всего	В том числе		Форма контроля
			теоретические занятия	практические занятия	
1	Теоретический раздел	2	2	0	зачет
2	Метание ножа	22	0	22	зачет
3	Метание гранат	22	0	22	зачет
4	Стрельба	22	0	22	зачет
	<b>ИТОГО:</b>	<b>68</b>	<b>2</b>	<b>66</b>	

### **2.2 Календарный учебный график**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Каникулы	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1	20 сентября 2023 г.	31 мая 2024 г.	2 недели	34	68	2 раза в неделю по 1 часу

### **2.3 Рабочая программа дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Пластунское многоборье»**

#### **Теоретическая подготовка (3 часа)**

1. Техника безопасности и история развития Пластунского многоборья. (1ч.)

2. Способы держания ножа. Способы метания гранат. (1ч.)

#### **Метание ножа (22 часа)**

1. Метание ножа с 1 дистанции.

2. Метание ножа со 2 дистанции.

3. Метание ножа с 3 дистанции.

### **Метание гранат (22 часа)**

1. Метание гранаты стоя с места.
2. Метание гранаты, с трех шагов.
3. Метание гранаты с разбегу.
4. Метание гранаты с колена.
5. Метание гранаты из положения лежа.

### **Стрельба (22 часа)**

1. Стойка стрелка при скоростной стрельбе из пистолета
2. Быстрое прицеливание
3. Перезаряженные пистолета (смена магазина)
4. Досылание патрона в патронник.

## **2.4 Организационно-педагогические условия реализации программы**

### **2.4.1 Требования к педагогическим кадрам**

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования, который должен иметь:

Высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования "Образование и педагогические науки" или высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки "Образование и педагогические науки"

### **2.4.2 Материально-техническое обеспечение**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Пластунское многоборье» реализуется в 45 кабинете техникума

Перечень оборудования и инвентаря:

- Ножи для метания
- Гранаты
- Пневматическое оружие
- Стойка для метания ножей
- Падающие мишени
- Нагрудные мишени №4

### **2.4.3 Литература и информационные источники**

#### **Литература для педагога:**

- 1 Е.А.Воронова «Здоровый образ жизни»: программы, мероприятия, игры.- Изд.2-е.- Ростов н/Д: Феникс, 2019.-245
- 2 Внеурочная деятельность учащихся. Пластунское многоборье: пособие для учителей и тренеров-преподавателей/В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 2020. – 112с.
- 3 Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта / Б.Р. Голощапов. – М.: Академия, 2019. – 320 с.

- 4 Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Спортивные игры: учеб. Для студ. Высш. Учеб. Заведений. - М.: «Академия», 2019г – 400с.
- 5 Книжников А.Н. Пластунское многоборье. История развития, методика организации, проведения судейства соревнований / А.Н. Книжников, Н.Н. Книжников. – Нижневартовск.2021.
- 6 Клещев Ю.Н. «Пластунское многоборье»- (Серия «Школа тренера») М., «ФиС», 2015г.- 400с., ил
- 7 Кунянский В.А. Пластунское многоборье. Практикум для судей / В.А. Кунянский. – М.: ТВТ Дивизион, 2018. – 178 с.
- 8 Настольная книга учителя физической культуры/ Под ред. Л. Б. Кофмана.-М., 2018.
- 9 Официальные Пластунское многоборье правила / пер. с англ. – М.; Олимпия; Человек, 2017.
- 10 Погадаев Г.И. Физическая культура: программы: сред. проф. образование / Г.И. Погадаев, Р.Л. Палтиевич, В.Г. Щербаков. – М.: Дрофа, 2020. – 57, [2] с.: ил.
- 11 Развитие физических качеств и функциональных возможностей средствами Пластунское многоборьеа. / учебное пособие Е.Ю. Коротаева. – М.; Проспект, 2018
- 12 Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства /Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов - М, 2018г.
- 13 Спорт в школе «Пластунское многоборье» Начальное обучение/ Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. – М.: изд. «SPORT», 2017.

#### **Литератур а для обучающихся:**

1. Тумаян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование. – М.: Академия, 2018. – 336 с

#### **Информационные источники**

<https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB>

<http://rustudent.com/volleybol-kak-sredstvo-uluchsheniya-fizicheskoy-podgotovlennosti-studentok/>

[http://volleymask.ru/main/obzor\\_filmov\\_chast\\_2/](http://volleymask.ru/main/obzor_filmov_chast_2/)

#### **2.4.4 Формы аттестации**

Программа предусматривает текущую и промежуточную аттестацию результатов обучения.

Текущий контроль в форме зачета по разделам программы:

- проверка качества выполнения изучаемых элементов Пластунского многоборья, общих и специальных упражнений, правил соревнований;

- участие в соревнованиях по Пластунскому многоборью.

Промежуточная аттестация: зачет (выполнение нормативов).

## 2.5 Оценочные и методические материалы

### 2.5.1 Оценочные материалы

#### Физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Норматив	Оценка
1.	Метание ножа	150-300 баллов	зачет
2.	Метание гранат	15-30 м	зачет
3.	Стрельба	60-100 баллов	зачет

#### Техническая подготовка

##### Метание ножа

Техника метания ножей может быть спортивной, безоборотной, свободного стиля. Новичкам оптимально подойдет первый вариант, потому что он считается простым и легко выполнимым. Расстояние до мишени новичку – 3 метра, постепенно оно увеличивается и достигает 4-5 метров. Важно научиться правильно стоять и располагать тело/конечности во время броска, например, метание ножа «из-за головы» может стать начальным этапом обучения.

##### Метание гранат

Метание учебными гранатами производится на оборудованном учебном месте стрельбища, участка тактического поля под руководством инструктора(тренера). Перед выполнением упражнений с обучаемыми изучаются устройство ручных гранат, требования безопасности при обращении с ними, приемы, правила метания, а также проводятся тренировки в метании ручных учебных гранат на точность и дальность. Учебные ручные гранаты, применяемые для метания, по весу и форме должны соответствовать боевым, иметь учебный запал с предохранительной чекой и быть исправными.

##### Стрельба

Учебная стрельба предназначена в первую очередь для решения учебных задач по обучению и совершенствованию навыков в стрельбе различных категорий обучаемых. Причем занятия учебной стрельбой могут осуществляться для обучения и спортивной стрельбе, и боевой стрельбе. Основное направление учебной стрельбы — формирование знаний и навыков, необходимых для успешного ведения огня при выполнении спортивных, охотничьих либо боевых задач.

#### Тактическая подготовка.

##### Метание ножа

Чтобы правильно метнуть нож, необходимо одновременно сделать три вещи:

- а) левой ногой шагнуть вперед;
- б) направить левую руку в сторону мишени;
- в) замахнуться правой рукой вверх над плечом. При этом корпус повернется левым плечом вперед.

В момент замаха очень важно не сгибать в запястье руку с ножом. Ось клинка должна являться продолжением оси предплечья. Это требуется для того, чтобы исключить разгибание кисти в момент выпуска оружия из руки, так как оно приводит к беспорядочному вращению ножа в полете.

Толчком правой ноги, поворотом корпуса влево и махом правой руки нож посылают в мишень. Выпуск производится простым освобождением рукоятки ножа в момент полного выпрямления руки в локтевом суставе. В момент выпуска ножа следует как бы целиться в мишень большим пальцем правой руки. Ни в коем случае нельзя допускать хлеста кисти, либо «проваливать» руку ниже уровня цели. Для сохранения равновесия можно делать шаг вперед правой ногой после вылета ножа. Бросок надо производить с силой, но без чрезмерного напряжения пальцев и без закрепощения руки в локтевом и плечевом суставах. Существуют два основных способа удержания ножа при броске: а) хватом за рукоятку и б) хватом за клинок. Сначала требуется отработать правильный бросок способом «хват за рукоятку» с одним оборотом ножа вокруг центра тяжести за время полета.

### **Метание гранат**

Для правильного и точного броска необходимо правильное держание снаряда.

Гранату держат так, чтобы ее ручка своим основанием упиралась в мизинец, согнутый и прижатый к ладони, а остальные пальцы плотно охватывали ручку гранаты. При этом большой палец может располагаться как вдоль оси гранаты, так и поперек.

Гранату держат перед собой или у верхней кромки черепа, такое положение позволяет более рационально выполнить последующее отведение снаряда в разбеге.

— имитация выполнения секретного шага. Стоя левым боком к направлению броска, выпрямленная правая рука отведена назад и находится на уровне плеча. Вес тела — на правой согнутой ноге, левая нога выпрямлена и поставлена на опору на расстоянии 2,5 — 3 стоп от правой, а левая рука — перед грудью. Сделать легкий скачок с левой ноги на правую с постановкой левой ноги на опору;

— выполнение секретных шагов правой ногой, после чего левую ногу поставить в положение шага и выполнить бросок гранаты или мяча. Упражнение выполняется под счет преподавателя;

— метание снарядов с бросковых шагов в цель. Цель расположена на расстоянии 10 — 12 м от линии броска.

### **Стрельба**

Правила и техника стрельбы из пневматической винтовки. Чтобы не только получать удовольствие от стрельбы, но и иметь хорошие результаты, важно придерживаться основным правилам по стрельбе из любимого оружия. Выделяют пять основных элементов в технике стрельбы из пневматической винтовки: Принятие положения при стрельбе (изготовка). Прицеливание. Дыхание стрелка. Нажатие на спуск (спусковой крючок). Оценка результатов. Принятие положения или изготовка. В практике применяются три положения при стрельбе из пневматической винтовки: стоя, сидя и лёжа. При каждом положении важно учитывать ряд нюансов: положение ног, таза, головы, рук и даже пальцев обеих рук. Просто прочитав об этом в интернете, понять и применить это в практике сложно, поэтому обратитесь к учителю по стрельбе. При положении стоя ноги поставьте на ширине плеч, можно даже чуть шире, чтобы придать устойчивости Вашему телу. При положении сидя особых указаний не требуется. Рекомендуется сидеть прямо, ноги не скрещивать, ноги должны быть согнутыми в коленных суставах под углом примерно 90 градусов. При положении лёжа тело находится под углом. Дуло винтовки должно составлять с правой ногой (для правшей) единую прямую. Вторая нога в выпрямленном состоянии немного отведена в сторону, если удобно, то можно её немного согнуть. Изготовка для стрельбы стоя из пневматической винтовки. Стрелками указано положение основных частей тела. При стрельбе стоя руки находятся на весу. Из-за этого точность стрельбы при обучении может снижаться. Поэтому рекомендуется обучаться сидя либо лёжа. При этом локти плотно ставить на поверхность (стол, земля и т.д.). Приклад винтовки должен плотно упираться в плечо: если Вы правша — в правое, левша — в левое. Ваша левая рука (опять для правшей) берёт снизу цевьё. Некоторые профессионалы ставят цевьё на кулак своей левой руки. Указательный палец «главной» руки мягко ложится на

спусковой крючок. Голова, а именно глаза. Ствол винтовки всегда должен быть направлен либо в землю, когда Вы отдыхаете, либо в мишень, когда целитесь. А глаза должны следовать системе прицельных приспособлений (у разных винтовок они могут называться по-разному) в направлении ствола.

### **2.5.2 Методические материалы**

Основными специфическими средствами спортивной тренировки являются физические упражнения. Упражнения могут быть разделены на три группы: избранные соревновательные, специально-подготовительные, обще подготовительные. Избранные соревновательные упражнения — это целостные двигательные действия (либо совокупность двигательных действий), которые являются средством ведения игры в Пластунское многоборье. Специально-подготовительные упражнения включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно сходные с ними по форме и характеру проявляемых способностей. Смысл любого специально подготовительного упражнения состоит в том, чтобы ускорить и улучшить процесс подготовки в соревновательном упражнении. Именно поэтому они специфичны в каждом конкретном случае. Обще подготовительных упражнения являются преимущественно средствами общей подготовки обучающегося. Обще подготовительные упражнения не имеют прямой связи с соревновательными и предназначены расширить запас двигательных навыков и качеств обучающегося, повысить его общую тренированность.

Основные методы спортивной тренировки можно разделить на 3 группы: словесные, наглядные и практические.

Выбор метода определяется задачей, возрастом, состоянием здоровья, подготовленностью, квалификацией спортсмена, применяемыми средствами и др. факторами.

Словесный метод – с его помощью сообщаются теоретические сведения по технике, тактике, правилам соревнований.

Метод обеспечения наглядности применяют для создания зрительных, слуховых, двигательных образов.

Практические методы (метод упражнений) основаны на двигательной активности. Используемые методы обучения:

1. Словесные (источник знаний, слово) рассказ тренера, беседа, объяснение, лекция, работа с книгой;
2. Наглядные (источник знаний, образ) демонстрация реальных или изображенных объектов, явлений и их наблюдение;
3. Практические (источник знаний и опыт) упражнения, соревнования.

### **ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ**

Технология личностно - ориентированного обучения – позволяет максимально развивать индивидуальные познавательные способности ребёнка на основе имеющегося у него опыта жизнедеятельности. Основу данной технологии составляют дифференциация и индивидуализация обучения.

Технология разноуровневого обучения – позволяет создать условия для включения каждого обучающегося в деятельность, соответствующую уровню его развития (разноуровневые задания, индивидуальные образовательные маршруты)

Технология проектного обучения – ориентирована на самостоятельную деятельность обучающихся. В основе метода проектов лежит развитие познавательных навыков, умений

самостоятельно конструировать свои знания и ориентироваться в информационном пространстве, развитие критического мышления.

Здоровьесберегающие технологии – направлены на сохранение здоровья, создание максимально возможных условий для развития духовного, эмоционального, личностного здоровья, повышения работоспособности обучающихся (чередование различных видов деятельности, физкультминутки, комплекс упражнений на снятие усталости, положительный психологический климат на занятии).

### **2.5.3. Техника безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по Пластунское многоборье**

**К занятиям допускаются обучающиеся:**

- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

**Обучающийся должен:**

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебно-тренировочном процессе.

**Требования безопасности перед началом занятий**

**Обучающийся должен:**

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму, спортивную обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность (часы, браслеты, висячие сережки и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством инструктора (тренера) подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- под наблюдением инструктора (тренера) взять или положить инвентарь на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не мешали занятиям и их легко можно было взять для выполнения упражнений;

убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на тренировке;

- по команде инструктора (тренера) встать в строй для общего построения.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебно-тренировочном процессе.

**Требования безопасности во время занятий:**

- избегать столкновений с другими обучающимися;
- перемещаясь спиной, смотреть через плечо;
- исключить перемещение на огневом рубеже без команды инструктора (тренера);
- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещении по огневому рубежу во время выполнения упражнений другими обучающимися;

- по окончании выполнения упражнений по команде инструктора (тренера) вернуться на свое место.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебно-тренировочном процессе.

### **Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях**

#### **Обучающийся должен:**

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность инструктора (тренера);
- под руководством инструктора (тренера) убрать инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.