

Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«КРАЕВОЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

ПЛАН РАБОТЫ
военно-спортивного клуба допризывной молодежи
«НАДЁЖА»
на 2024 – 2025 учебный год



г.Чернушка, 2024

Пояснительная записка

Цель работы военно-спортивного клуба допризывной молодежи: развитие физических качеств обучающихся, популяризация занятий военно-прикладными видами спорта среди студенческого сообщества.

Задачи:

1. овладеть теоретическими и практическими приёмами занятия силовой подготовки на спортивных снарядах;
2. развивать двигательную функцию: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества;
3. пропагандировать здоровый образ жизни;
4. создать условия для привития стойкого интереса к спорту.
5. овладеть теоретическими и практическими приёмами неполной разборки и сборки АК74, в снаряжении патронами боевой магазин к АК74, в одевании ОЗК, в стрельбе из пневматического оружия.

Календарный план занятий рассчитан на 90 часов

Расписание занятий: среда, 16:00-17:20 часов + по требованию (подготовка и участие в муниципальных соревнованиях)

Участники спортивной секции: все желающие студенты учебных групп, при отсутствии медицинских показаний

Ожидаемые результаты:

1. сформированы знания и умения по технике и тактике выполнения силовых упражнений;
2. обеспечено овладение умением самостоятельно осуществлять практическое выполнение силовых упражнений;
3. приобретен успешный опыт результативного участия команды в районных соревнованиях по многоборью среди допризывной молодежи;
4. проведены в полном объеме акции по ЗОЖ, повышена значимость спортивного и здоровьесберегающего направления профессионального воспитания (сохранен контингент участников секции).

Тематический план занятий секции

№ пп	Наименование тем	Содержание деятельности	Объем часов
1.	Теоретические занятия	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с группой.	0,5
		Правила выполнения силовых упражнений на спортивных снарядах и методика судейства	1
		Физическая и техническая подготовка, методика тренировки (беседа, практические упражнения)	1,5
2. Изучение совершенствование техники выполнения упражнения и задании			
2.1	Легкая атлетика	Совершенствование техники бега на короткие и длинные дистанции	4
		Совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега	4
		Совершенствование техники метания гранаты	6
2.2	Лыжная подготовка	Совершенствование техники передвижения на лыжах классическим стилем	4
		Совершенствование техники передвижения на лыжах коньковым ходом	4
2.3	Силовая подготовка	Совершенствование выполнения силовых упражнения на высокой перекладине. Сгибание- разгибание рук с упором от платформа для отжиманий	6
		Совершенствование выполнения силовых упражнения на параллельных брусьях	6
		Круговая тренировка выполнением силовых упражнения на тренажерах	6
		400-метров полоса препятствий (старт из окопа-гладкого бега до начала полосы, полоса туда и обратно, до финиша гладкий бег).	6
2.4	Военный блок	Строевая подготовка: – виды строя – перестроение – одиночная строевая подготовка – действие в строю	8
		Огневая подготовка: – материальная часть боевого оружия: малокалиберная винтовка, автомат	32

		<p>Калашникова, пистолет Макарова;</p> <ul style="list-style-type: none"> – практические нормативы по не полной сборки и разборки; – практические стрельбы малокалиберной винтовки в стрелковом тире ДОСААФ, боевые стрельбы из автомата и пистолета на полигоне военной части; – знакомство и применение на занятиях имитационных средств – ракетницы, взрыв пакеты; – разучивание, совершенствование порядка и техники выполнения неполной разборки и сборки, снаряжения учебными патронами магазин учебного АК74; – разучивание, совершенствование порядка и техники надевания ОЗК; – Разучивание, совершенствование техники стрельбы из пневматического оружия; – разучивание, совершенствование техники метания гранаты 	
3.	Заключительное занятие	Подведение итогов работы военно-спортивного клуба, награждение лучших бойцов	1
			90 ч.