

**ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ОБЩЕСТВЕННО-ГОСУДАРСТВЕННАЯ
ОРГАНИЗАЦИЯ
«ДОБРОВОЛЬНОГО ОБЩЕСТВА СОДЕЙСТВИЯ АРМИИ, АВИАЦИИ И
ФЛОТУ РОССИИ» (ДОСААФ РОССИИ)**

**ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НОВОРОССИЙСКАЯ МОРСКАЯ ШКОЛА ДОСААФ РОССИИ»
имени М.М. Корницкого**

Принято
решением педагогического
совета
протокол № _____ от _____ 202_ г.

Утверждаю
Начальник ПОУ «НМШ
ДОСААФ России»
_____ Г.В. Гуляй
_____ 202_ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«Морское многоборье»

**г. Новороссийск
2021г.**

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Морское многоборье – разнообразный и интересный вид спорта, который, в частности, служит для подготовки к военной службе и для поддержания готовности к обороне Родины у молодежи. Юноши, занимающиеся морским многоборьем, будут хорошо подготовлены к несению воинской службы. Многие многоборцы призываются на службу в военно-десантные войска, морскую пехоту, специальные подразделения, где нужны навыки, которые развивает морское многоборье.

В настоящее время среди молодежи становится все больше желающих попробовать свои силы в этом виде спорта. Современная молодежь любит все необычное и экстремальное. Эти характеристики в наибольшей степени соответствуют морскому многоборью. Кроме того, данный вид спорта интересен и с точки зрения истории. К примеру, ял – чуть ли не единственное историческое судно, дошедшее до наших дней и не утратившее своих учебно-тренировочных возможностей. Эта лодка известна в истории России как «ботик Петра Великого» – именно с нее принято вести отсчет всей истории российского флота. А ведь гонки на таких судах под парусом и на веслах – традиционный для России вид спорта. Самые первые соревнования были проведены еще по указу Петра I во времена, когда он возводил новую Северную столицу.

История возникновения морского многоборья неразрывно связана с историей развития российского флота и с морским образованием. Начиная со становления морского образования, гребля на ялах и парусные гонки входили в программу обучения воспитанников морских и мореходных училищ и классов. В 1858 года, когда были проведены соревнования по гребле, гонка под парусом и бег на 1,5 версты. Через два года, в соревнование, в дополнение к гонкам под парусом и на веслах, была включена стрельба и гонка под парусом без рулей. Гонка под парусами без рулей требовала слаженности работы экипажа, четко выполнять команды командира шлюпки, все эти качества необходимы для флотской службы.

Современное морское многоборье – это командный вид спорта, состоящий из пяти дисциплин различных по своему характеру, нагрузке и способу выполнения упражнений:

- гребля на морских ялах (дистанция — 2 км для мужчин и 1 км для юношей);
- парусные гонки на шестивесельных ялах — гребно- парусных шлюпках;
- Стрельба из пневматического пистолета (дистанция 10 метров, 10 выстрелов);
- кроссовый бег (дистанция от 400 до 800 м);

- Плавание (дистанция от 100 до 200 м).

В команду входит семь спортсменов.

Зимний вид морского многоборья - морское троеборье, состоящий из трех дисциплин:

- Стрельба из пневматического пистолета (дистанция 10 метров, 10 выстрелов);

- кроссовый бег (дистанция от 400 до 800 м);

- плавание (дистанция от 100 до 200 м).

Соревнования по морскому многоборью подразделяются на командные, лично-командные и личные:

- В командных соревнованиях результаты участников экипажа засчитываются только команде;

- в лично-командных соревнованиях подсчитываются результаты каждого участника и экипажа в целом;

- в личных соревнованиях подсчитываются результаты каждого участника.

Спортсмены по возрасту делятся на возрастные группы:

- младшая (мальчики и девочки) – 10-13 лет;

- средняя (юноши и девушки) – 14-15 лет;

- старшая (юниоры и юниорки) – 16-18 лет;

- взрослая (мужчины и женщины) – 19 лет и старше.

Морское многоборье, это очень трудоёмкий вид спорта. Больших успехов в нём может достигнуть только спортсмен, который добросовестно трудится не жалея сил.

Основным документом, определяющим цели и содержание учебного процесса по морскому многоборью в ПОУ «НМШ ДОСААФ России» по водным видам спорта, является настоящая Программа.

Рабочая программа по морскому многоборью ПОУ «НМШ ДОСААФ России» по водным видам спорта является локальным актом образовательного учреждения, отображающим концепцию образования в соответствии с условиями, методами и технологиями достижения запланированных результатов и регламентирующим деятельность тренеров-преподавателей морской школы.

Основной формой подведения итогов реализации данной рабочей программы являются соревнования. На начальном этапе подготовки - это городские и областные соревнования. Учащиеся, занимающиеся в учебно-тренировочных группах, выступают на региональных и всероссийских соревнованиях. Спортсмены групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, как правило, защищают честь страны на международных соревнованиях.

Одной из задач отделения морского многоборья является подготовка из числа юных спортсменов инструкторов-общественников и судей по морскому многоборью для дальнейшей работы по обеспечению массового развития подводного спорта. Поэтому итоги реализации программы можно проследить на результатах работы выпускников, которые продолжают работу тренера, ведут здоровый образ жизни и участвуют в судействе соревнований по морскому многоборью.

1.2. ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ

Программа ПОУ НМШ ДОСААФ России по морскому многоборью направлена на:

- содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности, укреплению здоровья учащихся;
- отбор наиболее одаренных и подготовленных спортсменов по морскому многоборью;
- совершенствование на базе общей физической подготовки глубоко специализированных физических качеств, обеспечивающих продуктивную физическую деятельность спортсменов;
- неуклонное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки;
- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих бойцовскими качествами спортсменов;
- подготовку инструкторов-общественников и судей по морскому многоборью.
- активное участие спортсменов в соревнованиях любого уровня ;

	трениров. занятий.													
2	Кол-во тренир. часов	32	32	32	34	32	32	32	32	32	32	32	32	386
3	ОФП	16	16	16	17	16	16	16	16	16	16	16	16	193
4	СФП	16	16	16	17	16	16	16	16	16	16	16	16	193
5	Теоретическая подготовка	2	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	10
6	Классифик. календарные соревнования	-	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	20
7	Контрольно-переводные испытания	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-
8	Инструкт и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Учебно- тренировочная группа (1-й год)

№ п/п	Месяцы Прогр. материал	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего за год
1	Кол-во трен. занятий.	19	19	19	19	19	19	19	19	18	18	18	18	224
2	Кол-во тренир. часов	58	59	59	59	59	59	59	59	58	58	58	58	703
3	ОФП	19	19	19	19	19	19	19	19	16	18	18	18	222
4	СФП	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	34	419
5	Теоретическая подготовка	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	25
7	Классифик. календарные соревнования	4	4	4	4	4	4	4	4	6	4	4	4	50
8	Контрольно-переводные испытания	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	2
9	Судейство соревнований	-	-	1	1	-	1	-	1	1	-	-	-	5
10	Инструкт. - методическая практика	1	1	-	-	1	-	1	-	-	1	-	-	5

Учебно- тренировочная группа (2-й год)

№ п/п	Месяцы Прогр. материал	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего за год
1	Кол-во трен занятий.	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	288
2	Кол-во тренир. часов	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	903
3	ОФП	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	22	22	274
4	СФП	46	46	46	46	46	46	46	46	46	45	45	45	549

5	Теоретическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	33
6	Классифик. календарные соревнования	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
7	Контрольно-переводные испытания	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	2
8	Судейство соревнований	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
9	Инструкт. - методическая практика	-	-	-	3	3	1	-	-	-	-	-	3	10

Учебно- тренировочная группа (3-й год)

№ п/п	Месяцы Прогр. материал													Всего за год
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Кол-во трен занятий.	26	25	26	26	25	25	25	25	25	25	25	25	303
2	Кол-во тренир. часов	86 85	86	87	87 86	87	87 88	87 88	87 88	87	87	86 87	86 87	1040
3	ОФП	24	24	25	25	25	25	25	25	25	25	24	24	296
4	СФП	49	49	50	50	49	50	50	50	50	49	49	49	594
6	Теоретическая подготовка	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	40
7	Классифик. календарные соревнования	6	6	6	6	7	7	7	7	7	7	7	7	80
8	Контрольно-переводные испытания	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	3
9	Судейство соревнований	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	15
10	Инструкт.-методическая практика	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	15
11	Медицинское обследование	-	4	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	6