МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ»

«Рассмотрено»
Протокол №1 от 30.08.2016 г.
заседания методического совета

«Утверждено»
Приказ № 212-о от 01.09.2016 г.

Директор МБУ ДО «ЦВР»
_____ Ильин А.А.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ОСНОВЫ ДОПРИЗЫВНОЙ ПОДГОТОВКИ»

Возраст воспитанников -14-18 лет

Срок реализации программы – 2 года

Направленность – физкультурно-спортивная

(военно-патриотическая)

Составитель:

педагог дополнительного образования

Ильин Андрей Афанасьевич

Салехард

2016

Пояснительная записка

Образовательная программа «Основы допризывной подготовки» имеет физкультурно-спортивную(военно-прикладную) направленность.

В настоящее время отмечается снижение качественных характеристик выпускников общеобразовательных учреждений: увеличивается количество лиц, имеющих ограничения по состоянию здоровья, падает уровень образованности молодежи. Родители призывников всевозможными способами стараются «спасти» сыновей от армии, предоставляя различные справки. В то же время в школах были упразднены уроки начальной военной подготовки.

По данным Всероссийской статистики в армию идет примерно один человек из двадцати, годных к строевой службе. А это все сказывается на количественном и качественном составе призываемых на защиту Отечества. Из вышесказанного можно сделать вывод: воспитание защитника Отечества сегодня в значительной степени проблема социальная, требующая решения на всех уровнях власти, начиная с системы образования.

В связи с этим в последнее время достаточно много уделяется внимания в образовательных учреждениях военно-патриотическому воспитанию. С падением престижа профессии военного в глазах молодежи, уменьшением количества юношей, мотивированных к службе в армии и годных по состоянию здоровья и уровню физической подготовки возникла необходимость в создании клубов и центров военно-патриотического воспитания подростков, проведении широкого спектра мероприятий патриотической направленности.

В округе для учащихся образовательных учреждений, клубов военно-спортивной и военно-патриотической направленности проводится военно-спортивная игра «Командарм», «Патриот», «Школа выживания». Игра проводится в целях широкого привлечения учащихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом, направленных на укрепление здоровья, профилактику вредных привычек и правонарушений, подготовку молодежи к службе в Вооруженных силах, приобщение к важнейшим событиям истории Отечества.

Игра проводится в несколько этапов, в частности 1 этап предусматривает организацию подобных игр на территории муниципальных образований. Для систематической круглогодичной работы по данному направлению, формированию единой команды МО г. Салехард и качественной подготовки команды была разработана данная программа.

Разумеется, содержание и реализация типовых программ по военно-спортивной подготовке не учитывают суровых условий Севера, требующих принципиально иного подхода к содержанию и реализации программы. В программе учитываются региональные особенности, поскольку суровый климат Крайнего Севера требует повышенной двигательной активности с использование различной техники с проявлением физических, умственных и волевых качеств, крепкого здоровья. В условиях Севера необходимо повысить эффективность использования своих внутренних резервов, направить человеческие эмоции на самосохранение и выживание, развить свой культурный уровень, навыки общения и воспитать в себе чувство патриотизма и любви к Родине.

Программа «Основы допризывной подготовки» была разработана на основе программы для кадетских школ г. Москвы «Основы военной службы» (программа издана в научно-методическом журнале «Наука и практика дополнительного образования» в 2010 г.) и программы «Защитники Отечества», разработанной Фарафоновым А.В., педагогом дополнительного образования МБОУ ДОД «Дом детского творчества «Октябрьский» г. Новосибирска и изданной в журнале «Гражданско-патриотическое воспитание детей и молодежи» в 2010 г., авторской дополнительной образовательной программа «Основы военно-спортивной подготовки учащихся в условиях Крайнего

Севера», авторы Елизарьев Александр Владимирович, заведующий отделом ОБЖ, Давыдова Татьяна Анатольевна, методист

Отличительной особенностью данной программы является то, что она:

состоит из самостоятельных образовательных блоков (разделов), что позволяет изменять последовательность изучения содержательных разделов в зависимости от различных условий: контингента учащихся, погодных условий, разбросанности мест занятий и т.д.;

✓ учитывает региональные характеристики (большая часть занятий проходит в закрытых помещениях, которые оснащены специальным снаряжением, разработанным педагогом в соответствии с целями и задачами обучения);

✓ включает в себя региональный компонент (в содержание программы включены такие темы, как «Символика Ямала, города Салехарда», «Ямал в годы Великой Отечественной войны», «Салехард в годы Великой Отечественной войны»);

✓ отражает целостный подход к подготовке команды к краевой военно-спортивной игре «Патриот», «Командарм» (данный факт подтверждается результатами выступления команды на соревнованиях).

Реализация программы позволяет решить те педагогические цели, которые в настоящие время ставит общество перед воспитанием гражданственности и патриотизма у обучающихся. Поэтому педагогическая целесообразность программы заключается в следующем:

- данная программа отражает систему военно-патриотического воспитания и военно-спортивной подготовки обучающихся образовательных учреждений;
- срок реализации программы составляет 2 года, поэтому педагогический эффект заключается в прочности знаний, умений и навыков, психологической готовности к службе в армии.

По цели обучения программа является – физкультурно-спортивной и отчасти познавательной, по уровню освоения – специализированной, по форме организации – интегрированная (модульная).

Программа реализуется в объединении обучающихся - клуб «Витязь».

Цель программы: содействие патриотическому воспитанию обучающихся посредством военно-патриотической, военно-спортивной деятельности.

Задачи программы:

Воспитательные:

- воспитание чувства патриотизма и индивидуальной ответственности за общее дело;
- приобщение к здоровому образу жизни, повышение двигательной активности, развитие физических качеств: силовых, скоростных, выносливости, ловкости и гибкости;
- формирование социальной значимости и активной жизненной позиции;

Развивающие:

- развитие инициативы и самостоятельности на основе игровой деятельности;
- развитие морально-волевых качеств, необходимых при действиях в чрезвычайных ситуациях, экстремальных условиях, в период службы в Вооруженных силах Российской Федерации и других силовых ведомствах: самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности, требовательности, дисциплинированности;

Образовательные:

- повышение уровня знаний, навыков и умений участников по основам рукопашного боя, основам военной службы, прикладной физической подготовке, медицинской подготовки;
- формирование социальной значимости и активной жизненной позиции;
- формирование команды для участия во всероссийской военно-спортивной

игры «Сыны Отечества».

Программа ориентирована на военные профессии. Практические навыки, приобретенные на занятиях, в дальнейшем могут быть использованы и используются выпускниками, проходящими службу в Российской армии, различных специальных ведомствах и службах.

Условно обучение, по программе, можно разделить на 2 этапа:

- 1 год обучения – начальный этап, являющийся основной базой. На данном этапе формируются начальные базовые знания и умения по основам военно-спортивной подготовки. Проверяются и формируются моральные и психофизиологические возможности, определяется степень физических нагрузок, уровень состояния здоровья, происходит формирование учебного коллектива и его адаптация.
- 2 год обучения - этап углублённого и специализированного изучение основных разделов программы. Увеличивается количество практических занятий, интенсивность физических нагрузок с учетом уровня подготовленности воспитанников.

Организация учебно-воспитательного процесса осуществляется с учетом возрастных психолого-педагогических особенностей воспитанников. Знание этих особенностей увеличивает эффективность учебно-тренировочного процесса, способствует более близкому и доверительному отношению педагога и воспитанников, помогает педагогу в создании сплоченного, дружного коллектива.

Обучаться по программе могут учащиеся в возрасте 14-18 лет. Занятия проводятся в одновозрастной группе. Рекомендуемый состав группы первого года обучения – 15 человек, второго года не менее 12 человек. Вид группы – профильная. В группу первого года обучения набираются все желающие с учетом физических способностей и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям. Группа второго года обучения формируется из воспитанников, успешно прошедших обучение по программе 1 года, а также из учащихся, ранее не занимавшихся в объединении, но владеющих знаниями, умениями и навыками на уровне, определенном для выпускников 1 года обучения.

Программа рассчитана на 2 года обучения. Группа является учебно-тренировочной, поэтому объем учебных часов составляет 138 часа в год для 1 года обучения и 140 часов для 2 года обучения. Занятия, продолжительностью 2 академических часа (академический час=45 минут) проводятся 2 раза в неделю. Между занятиями предусмотрен обязательный перерыв не менее 10 минут.

Допускается увеличение объёмов учебно-тренировочных нагрузок и продолжительности занятий в каникулярное время. Как правило, в это время организуются учебно-тренировочные походы, сборы.

Теоретические занятия рекомендуется проводить в учебных кабинетах, с использованием широкого спектра раздаточных материалов, наглядных пособий, видеофильмов, с использованием образовательных технологий: ИКТ-технологии, технология разноуровневого обучения. Но в целом, программа является практико-ориентированной.

Для эффективного усвоения учебного материала, развития необходимых навыков, практическая деятельность организуется преимущественно в специализированных местах, оснащенных необходимым оборудованием (спортивный и актовый залы, асфальтированная площадь, тир и т.д.). Для повышения физической выносливости часть занятий проводится на местности, в непосредственном контакте с природной средой во время учебно-тренировочных походов, сборов, соревнований, лагерей, практических учебных занятий.

На практических занятиях (тренировках) используются различные формы организации работы:

- индивидуальная (самостоятельна) работа;
- групповая (командная);
- парная.

Воспитательные задачи решаются не только на учебных занятиях, но и во время проведения соревнований, конкурсов, лагерей, сборов.

Качество учебно-воспитательного процесса в объединении отслеживается по следующим показателям:

- ✓ посещение занятий воспитанниками (% соотношение);
- ✓ диагностика уровня обученности, развития и воспитанности, учебной мотивации в конце текущего года и концекурса;
- ✓ участие воспитанников в мероприятиях;
- ✓ участие воспитанников в соревнованиях.

Ожидаемым результатом систематических занятий по данной программе будет выпуск воспитанника из объединения, имеющего следующие характеристики (модель воспитанника):

- ✓ способен освоить программу в нормативные сроки;
- ✓ владеет знаниями, умениями и навыками на уровне не ниже среднего;
- ✓ умеет принимать ответственные решения в ситуации выбора и отстаивать свою позицию, проявлять патриотические чувства;
- ✓ обладает личностными качествами – дисциплинирован, готов прийти на помощь, корректен в общении, уважительно относится к окружающим, ответственен, стремится к развитию морально-волевых качеств.

В ходе обучения у учащихся формируются не только специальные умения и навыки по разделам программы, они также овладевают общеучебными умениями (базовыми компетенциями):

- учебно-организационные – организация своего рабочего места, планирование текущей работы, нацеливание себя на выполнение поставленной задачи, самоконтроль учебной деятельности, сотрудничество в коллективе;
- учебно-интеллектуальные – сравнение объектов, фактов, явлений, классификация материала, обобщение, выделение главного, установление причинно-следственных связей;
- учебно-коммуникативные – умение слышать и слушать, выражать свои мысли, задавать вопросы, аргументировать, доказывать.

К концу I года обучения по программе обучающиеся

на предметном уровне

должны знать:

- символику России, Ямала, г. Салехарда;
- понятие о строе и его элементах;
- обязанности перед построением и в строю, строевую стойку;
- ордена и медали РФ;
- теорию стрельбы;
- назначение, боевые свойства и общее устройство АК – 74**;**
- порядок неполной разборки и сборки автомата Калашникова;
- воинские звания и знаки различия ВС РФ;
- основные битвы Великой Отечественной войны;
- города-герои Великой Отечественной войны;
- художественные произведения, песни и кино, посвященные Великой Отечественной войне (не менее пяти);
- правила оказания ПМП при различны травмах;

должны уметь:

- собирать и разбирать автомат Калашникова;
- уметь подавать строевые команды;
- выполнять элементы КСУ;
- преодолевать полосу препятствий;
- уметь стрелять лежа, стоя, сидя;
- корректировать огонь товарища;
- оказывать простейшую доврачебную помощь;
- комплектовать медицинскую аптечку;
- выполнять комплекс ОФП;
- выполнять строевые приемы и движения без оружия;

должны владеть:

- навыками ведения рукопашного боя;
- навыками страховки и самостраховки;
- техникой бега на короткие и длинные дистанции;
- методами аутогенной тренировки по саморегуляции эмоционального состояния;
- техникой преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий;
- навыками сценического искусства;
- командным голосом.

<u>на личностном уровне</u>

- способность управлять своими эмоциями;
- проявлять культуру общения и взаимодействия;
- проявлять умения предупреждать конфликтные ситуации, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение организовывать походную деятельность, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение достаточно полно и точно формулировать цель и задачи занятий и военно-прикладной деятельностью, излагать их содержание;
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

<u>на межпредметном уровне</u>

- понимания военно прикладных видов спорта как явления военной культуры, способствующей развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимания важности здоровья, как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места

занятий и обеспечивать их безопасность;
- восприятие красоты телосложения с позиции укрепления и сохранения здоровья;
- владение культурой речи, ведения диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий военно-прикладными видами спорта, их планирование и содержательное наполнение;

К концу II года обучения по программе обучающиеся
<u>на предметном уровне</u>
должны знать:
- основные команды для командования отделением;
- воинские звания и знаки различия в период Великой Отечественной войны;
- ордена и медали, появившиеся в годы Великой Отечественной войны;
- материальную часть стрелкового оружия ВС РФ
- историю обороны Заполярья;
- города герои и города воинской славы;
- название и авторов известных картин и плакатов посвященных ВОВ;
- название и авторов известных произведений, стихов, фильмов, песен;
- несколько песен военно-патриотической направленности;
- даты крупнейших исторических битв ВОВ

должны уметь:
- командовать отделением;
- выполнять строевые приемы и движения без оружия;
- выполнять показные упражнения по рукопашному бою №32, №33
- вести стрельбу лежа, сидя, стоя;
- подготовить место для стрельбы;
- выполнять комплекс КСУ;
- вести стрельбу сходу из пневматической винтовки по падающей мишени;
- производить неполную разборку и разборку автомата с завязанными глазами;
- преодолевать полосу препятствий;
- преодолевать препятствия военизированной эстафеты: «Марш-бросок»;
- комплектовать медицинскую аптечку для похода, выезда, полевого лагеря;
- накладывать шины, повязки, обрабатывать раны;
- выполнять комплекс ОФП и специальной подготовки;

должны владеть:
- техникой рукопашного боя;
- техникой преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий;
- техникой прицеливания и стрельбы;
- техникой выполнения элементов КСУ;
- основами сценического мастерства;
- методом психологического аутотренинга;

<u>на личностном уровне</u>

- проявлять умения предупреждать конфликтные ситуации, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;

- умение содержать инвентарь, снаряжение, оружие, обмундирование в порядке и осуществлять их подготовку;
- проявлять заботу об окружающих во время проведения занятий или во время соревнований;
- желание поддерживать телосложение в рамках принятых норм и представлений посредством физических нагрузок;
- умение осуществлять поиск информации по вопросам стратегии, тактики военно-прикладных действий, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнером во время учебной и соревновательной деятельности;
- владение навыками выполнения разнообразных упражнений различной функциональной направленности, технических действий прикладных видов, а так же применять их в учебной и соревновательной деятельности;;

<u>на межпредметном уровне</u>

- понимания культуры военно-прикладных видов спорта, как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и отклоняющегося поведения;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательности;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий военно-прикладными видами спорта;

В качестве процедур оценивания и отслеживания результатов обучения по программе используются: учет знаний и умений в ходе проведения итогового тестирования, осуществление анализа результатов диагностики уровня учебной мотивации, уровня воспитанности, уровня развития; анкетирование воспитанников и анализ его результатов; оценка личностных качеств воспитанников; анализ результатов участия обучающихся в соревнованиях разного уровня; количественные параметры занятых призовых мест на мероприятиях, соревнованиях; сдача контрольных нормативов данные диагностик заносятся в таблицы.

Уровень технической, тактической и психологической подготовки отслеживается методом педагогического наблюдения во время тренировок и на соревнованиях, уровень физической подготовки - путем сдачи контрольных нормативов.

Результаты педагогического наблюдения позволяют проанализировать уровень обученности, воспитанности и развития личности учащихся. На основании анализа итогов реализации программы вносятся необходимые коррективы в ход, методику и содержание образовательного процесса. При сравнении результатов за несколько лет разрабатывается система действий, необходимых для достижения оптимального результата.

Рекомендуется ведение личной зачетной книжки воспитанника, в которой фиксируются все его результаты и достижения за весь курс обучения по данной программе.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей, педагогов дополнительного образования, учителей общеобразовательных учреждений.

Кадровое обеспечение.

Программа может реализовываться педагогами дополнительного образования, тренерами-преподавателями, учителями физической культуры. Образование – не ниже средне специального, педагогическое. Опыт педагогической работы с учащимися не менее одного года.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
I года обучения

№ п/п	**Наименование тем и разделов**	**Количество часов**		
		Всего	**Теория**	**Практика**
1	Организационное занятие.	1	1	0
Раздел 2: «Строевая подготовка. Строевые приемы и движения без оружия»				
2.1.	Строй и его элементы.	2	1	1
2.2.	Обязанности перед построением и в строю, строевая стойка.	2	1	1
2.3.	Движения строевым шагом, повороты в движении и на месте.	2	0	2
2.4.	Выход из строя, подход к начальнику и возвращение в строй.	2	0	2
2.5.	Приветствие. Отдание воинской чести на месте и в движении.	2	0	2
2.6.	Построение в шеренгу, перестроение в две шеренги, в колонну по одному, два, три.	2	0	2
ИТОГО:		**12**	**2**	**10**
Раздел 3: «Огневая подготовка»				
3.1.	Основы теории стрельбы.	2	2	0
3.2.	Приемы и техника стрельбы.	2	1	1
3.3.	Отработка нормативов для стрельбы из пневматической винтовки на дистанции 10 метров из положения лежа.	2	0	2
3.4.	Назначение, боевые свойства и общее устройство АК – 74	2	0	2

3.5.	Порядок разборки и сборки автомата ММГ АК – 74	2	0	2
3.6.	Отработка нормативов по разборке и сборке автомата Калашникова	2	0	2
ИТОГО:		**12**	**3**	**9**
Раздел 4: «Ратные страницы истории Отечества»				
4.1.	Символика России, Ямала, города Салехарда.	1	1	0
4.2.	Ямал, Салехард в годы Великой Отечественной войны.	1	1	0
4.3.	Воинские звания и знаки различия ВС РФ.	1	1	0
4.4.	Государственные награды РФ.	1	1	0
4.5.	Основные битвы Великой Отечественной войны.	1	1	0
4.6.	Города-герои Великой Отечественной войны.	1	1	0
4.7.	Художественные произведения, песни и кино, посвященные Великой Отечественной войне.	1	1	0
ИТОГО:		**7**	**7**	**0**
Раздел 5: «Общая физическая подготовка с элементами НВП»				
Подраздел 1: «Общая физическая подготовка»				
5.1.1.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	1	1	0
5.1.2.	Развитие скоростных, скоростно - силовых качеств, выносливости, гибкости и ловкости.	4	0	4
5.1.3.	Бег в медленном, среднем и быстром темпе, перебежки.	10	0	10
5.1.4.	Переползание по-пластунски, на получетвереньках, на боку с грузом.	5	0	5
5.1.5.	Подтягивание на перекладине, подъем туловища из положения лежа.	6	0	6
5.1.6.	Ходьба походным шагом, ускоренная, прыжки через коня, козла.	6	0	6
5.1.7.	Выполнение элементов КСУ	6	0	6
ИТОГО:		**38**	**1**	**37**
Подраздел 2: «Техническая подготовка»				
5.2.1.	Бег 100 м., бег 400 м., челночный бег 3х10 м., кросс 1 км.	2	0	2
5.2.2.	Метание гранаты в цель и на дальность. Стрельба из пневматической винтовки по падающей мишени стоя с ходу.	2	0	2

5.2.3.	Преодоление забора (h=180 см.), бег по буму.	2	0	2
5.2.4.	Прыжки через планку с ходу (h=90 см.), через «ров» (ширина=2,5 м.),	2	0	2
5.2.5.	Переползание под сетью (h=40 см.), бег по качающейся балки с ходу.	2	0	2
5.2.6.	Преодоление окна, перенос ящика с боеприпасами массой 15 кг., перенос раненого на носилках.	2	0	2
5.2.7.	Преодоления отдельных элементов полосы препятствий (разрушенная лестница, мост).	2	0	2
5.2.8.	Прохождение и отработка полосы препятствий.	2	0	2
5.2.9.	Прохождение и отработка военизированной эстафеты «Марш-бросок».	2	0	2
	ИТОГО:	**18**	**0**	**18**
ИТОГО по разделу:		**56**	**1**	**55**
Раздел 6: «Основы оказания первой медицинской помощи»				
6.1.	Виды ран, кровотечений.	1	1	0
6.2.	Вывихи, растяжения, переломы.	1	1	0
6.3.	Ожоги, обморожения, отравления.	1	1	0
6.4.	Оказание первой доврачебной помощи при травмах и несчастных случаях.	2	1	1
6.5.	Наложение кровоостанавливающего жгута, повязок и шин. Приемы транспортировки пострадавшего.	2	1	1
6.6.	Решение тестовых заданий по медицине.	2	0	2
ИТОГО:		**9**	**5**	**4**
Раздел 7: «Специальная подготовка «Основы рукопашного боя»				
7.1.	История рукопашного боя.	1	1	0
7.2.	Предупреждение травматизма на занятиях по рукопашному бою. Страховка. Самостраховка.	2	1	1
7.3.	Стойки и передвижения в них.	2	0	2
7.4.	Техника выполнения ударов.	5	0	5
7.5.	Техника выполнения защитных действий.	5	1	4
7.6.	Техника борьбы.	6	0	6
7.7.	Отработка упражнений № 32 «Комплекс приемов рукопашного боя без оружия на 8 счетов».	8	0	8
7.8.	Отработка упражнений № 33 «Комплекс	8	0	8

	рукопашного боя с автоматом (карабином) на 8 счетов».			
ИТОГО:		**37**	**3**	**34**
Раздел 7: «Основы сценического мастерства (подготовка визитной карточки команды)»				
7.1.	Основы сценического движения. Костюмы и реквизит.	2	1	1
7.2.	Сценическая речь. Мимика и жесты.	2	0	2
7.3.	Военно-патриотическая песня.	2	1	1
7.4.	Проведение репетиций визитной карточки, генеральная репетиция. Участие в конкурсе военно-патриотической песни.	4	0	4
ИТОГО:		**10**	**3**	**7**
Итого за период обучения:		**144**	**25**	**119**

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
I год обучения

1. Организационное занятие.

Техника безопасности на занятиях. Правила поведения. Проведение инструктажа.

2.. Строевая подготовка. Строевые приемы и движения без оружия.

2.1. Строй и его элементы.

Теория. Понятие о строе. Одно шереножный, двух шереножный, развернутый, сомкнутый, походный строй. Основные элементы строя: фланг, фронт, тыл. Определение дистанции и интервала при построении.

Практика. Отработка элементов строя.

2.2. Обязанности перед построением и в строю, строевая стойка.

Теория. Строи и управление ими. Обязанности командиров и солдат перед построением и в строю. Правила ношения формы одежды. Строевая стойка. *Практика*. Выполнение команд «Становись», «Равняйсь», «Смирно», «Вольно», «Заправиться», «Отставить», «Головные уборы снять – надеть».

2.3. Движения строевым шагом, повороты в движении и на месте.

Практика. Повороты на месте, движение строевым шагом, повороты в движении при одиночной строевой подготовке и в составе подразделения.

2.4. Выход из строя, подход к начальнику и возвращение в строй.

Практика. Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него. Доклад.

2.5. Приветствие. Отдание воинской чести на месте и в движении.

Практика. Воинское приветствие в строю и вне строя, ответ на приветствие. Отработка воинского приветствия на месте и в движении в строю и вне строя.

2.6. Построение в шеренгу, перестроение в две шеренги, в колонну по одному, два, три.

Практика. Построение отделения в одношереножный, двухшереножный строй. Размыкание и смыкание строя от середины, от направляющего. Построение в колонну по одному, два, три.

Формы и методы организации работы на занятиях: одиночная, групповая.
Место проведения занятий: спортзал, строевая площадка.
Необходимое оборудование: *строевая* площадка.

3. Огневая подготовка.

3.1. Основы теории стрельбы.

Теория. Явление выстрела. Движение пули по каналу ствола. Начальная скорость и энергия пули. Отдача оружия. Полет пули в воздухе. Образование траектории полета пули. Настильные траектории. Убойное действие пули. Понятие о кучности и меткости стрельбы.

3.2. Приемы и техника стрельбы.

Теория. Приемы и техника стрельбы из пневматической винтовки из положения лежа с упора. Изготовка, прицеливание, спуск курка. Правила задержки дыхания при стрельбе.
Практика. Отработка техники стрельбы.

3.3. Отработка нормативов для стрельбы из пневматической винтовки на дистанции 10 метров из положения лежа.

Практика. Стрельба из пневматической винтовки МР – 532, с положения лежа на дистанции 10 метров по мишени № 6Б. Корректировка стрельбы.

3.4. Назначение, боевые свойства и общее устройство АК – 74.

Практика. Назначение, боевые свойства и общее устройство автомата Калашникова. Работа частей и механизмов.

3.5. Порядок разборки и сборки автомата ММГ АК – 74.

Практика. Порядок неполной разборки и сборки автомата Калашникова ММГ АК – 74.

3.6. Отработка нормативов по разборке и сборке автомата Калашникова.

Практика. Неполная разборка и сборка ММГ АК – 74. Сдача нормативов.

Формы и методы организации работы на занятиях: одиночная, групповая.
Место проведения занятий: учебный кабинет.
Необходимое оборудование: *4* автомата ММГ АК – 74, 4 секундомера, плакат «Порядок разборки и сборки автомата Калашникова», коврики, столы.

4. Ратные страницы истории Отечества

4.1. Символика России, Ямала, г. Салехарда.

Теория. Государственный флаг, гимн, герб. Флаг, герб Ямала и г. Салехарда. Работа с фотоматериалами символика России,

4.2. Ямал, г. Салехард в годы Великой Отечественной войны.

Теория. Военные действия на полуострове Ямал. Подвиг моряков. Народное ополчение. Трудовые подвиги тыловиков. Коренные народы Ямала в годы ВОВ.

4.3. Воинские звания и знаки различия ВС РФ.

Теория. Погоны, петлицы, нарукавные нашивки высшего, старшего, младшего офицерского состава, мичманов, прапорщиков, старшин, сержантов, рядовых и матросов ВС РФ.

4.4. Государственные награды РФ.

Теория. Ордена и медали – награды за воинскую доблесть.

4.5. Основные битвы Великой Отечественной войны.

Теория. Решающие сражения в ВОВ 1941-1945 г.г. Наступательные и оборонительные операции. Работа с картой (маршрут боевых действий),

4.6. Города-герои Великой Отечественной войны.

Теория. Города-герои и воинской славы Великой Отечественной войны.

4.7. Художественные произведения, песни и кино, посвященные Великой Отечественной войне.

Изучение творчества К.Симонова, А.Твардовского, Б. Васильева, Ю. Бондарева, просмотр отрывков кинофильмов «Они сражались за Родину», «Белорусский вокзал».

Прослушивание, просмотр **х**удожественных произведений, песней и кино, посвященных Великой Отечественной войне.

Место проведения занятий: учебный кабинет, музей боевой славы.

Необходимое оборудование: компьютер, проектор, экран, телевизор, DVD плеер, карты битв, раздаточный материал.

5. Общая физическая подготовка с элементами НВП

Подраздел 1: «Общая физическая подготовка»

5.1.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.

Теория. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами спорта. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие «спортивная форма», распознавание утомления, перетренировки. Дневник самоконтроля.

5.1.2. Развитие скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости, гибкости и ловкости.

Практика. Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для спортивной подготовки по развитию скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости, гибкости и ловкости.

5.1.3. Бег в медленном, среднем и быстром темпе, перебежки.

Практика. Отработка бега в медленном темпе на выносливость, бег трусцой, быстрый бег, бег на короткие дистанции. Перебежки с ускорением по диагонали.

5.1.4. Переползание по-пластунски, на получетвереньках, на боку с грузом.

Практика. Переползание по-пластунски и на получетвереньках в ограниченном пространстве на скорость, подготовка для преодоления этапа марш-броска, Переползание на боку с грузом**.**

5.1.5. Подтягивание на перекладине, подъем туловища из положения лежа.

Практика. Выполнение физических упражнений на гимнастическом снаряде. Подтягивание правильным хватом с фиксацией подбородком, без раскачивания и рывков. Подъем туловища из положения лежа. Руки сцеплены за головой, локти сведены. Фиксация спины и рук.

5.1.6. Ходьба походным шагом, ускоренная ходьба. Прыжки через коня, козла.

Практика. Отработка пошаговых движений различными темпами. Выполнение физических упражнений на гимнастическом коне, козле. Отработка прыжков. Группировка. Приземление.

5.1.6. Выполнение элементов комплексных силовых упражнений КСУ

*Практика.*Выполнение физических упражнений на гимнастическом снаряде, с подносом ног к перекладине. Выходом силой на одну, две руки. Подъем переворот, подтягивание. Отработка техники выхода силой и подъем переворота.

***Практическая работа*:** Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Определение пульса до нагрузок и после нагрузок.

Отработка различных физических качеств. Отработка элементов КСУ.

Формы и методы организации работы на занятиях: одиночная, групповая, парная.

Место проведения занятий*:* спортзал

Необходимое оборудование: гимнастический турник, маты, шведская стенка, конь, козел, секундомер.

Подраздел 2: «Техническая подготовка».

5.2.1. Бег 100 м., бег 400 м., челночный бег 3х10 м., кросс 1 км.

Практика. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения при ходьбе, беге на месте. Бег на 100, 400, челночный бег 3х10, 10х10, кросс 1 км. Марш – бросок.

5.2.2. Метание гранаты в цель и на дальность. Стрельба из пневматической винтовки по падающей мишени, стоя с ходу.

Практика. Метание имитации гранаты (мешочек с песком 0,6 кг) на точность и дальность в круг диаметром 1 метр и квадрат размером 1х1 метр, высотой над землей 1 метр. Стрельба по подающей мишени из пневматической винтовки с ходу, стоя с расстояния 10 метров.

5.2.3. Преодоление забора (h=180 см.), бег по буму.

Практика. Отработка техники преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий. Отработка толчков и соскоков. Заступы.

5.2.4. Прыжки через планку с ходу (h=90 см.), через «ров» (ширина=2,5 м.).

Практика. Отработка техники преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий. Отработка толчков и соскоков. Определение толчковой ноги. Заступы. Приземления.

5.2.5. Переползание под сетью (h=40 см.), бег по качающейся балки с ходу.

Практика. Отработка техники преодоления горизонтальных качающихся препятствий. Правильность прохождения. Заступ. Переползание на получетвереньках под масксетью длиной 10 метров.

5.2.6. Преодоление окна, перенос ящика с боеприпасами массой 15 кг. , перенос раненого на носилках.

Практика. Способы преодоления окна полосы препятствий. Переноска ящика с боеприпасами на уровни груди. Правила транспортировки раненого на носилках.

5.2.7. Преодоления отдельных элементов полосы препятствий (разрушенная лестница, мост).

Практика. Отработка техники преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий. Отработка толчков и соскоков. Определение толчковой ноги. Приземление. Использование техники прыжков через козла, коня.

5.2.8. Прохождение и отработка полосы препятствий.

Практика. Комплексное прохождение всей полосы препятствий с ходу. Отработка отдельных элементов полосы препятствий.

5.2.9. Прохождение и отработка военизированной эстафеты «Марш-бросок».

Практика. Комплексное преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий военизированной эстафеты марш-бросок, стрельба, метание гранат в цель, переползание под масксетью на получетвереньках, транспортировка пострадавшего. Отработка отдельных элементов.

Практическая работа: Отработка навыков преодоления различных препятствий полосы и военизированной эстафеты.

Формы и методы организации работы на занятиях: одиночная, парная, групповая.

Место проведения занятий: спортзал, спортивный городок.

Необходимое оборудование: переносные препятствия (забор, качающая балка, планки высотой 60, 90 см., бум, ящик с боеприпасами, имитация гранат, пневматическая винтовка, падающая мишень, пульки, масксеть, носилки для транспортировки раненого, окно, стойки 20 шт.).

6. «Основы оказания первой медицинской помощи»

6.1. Виды ран, кровотечений.

*Теория***.** Понятие о ране. Различные виды ран и их особенности (резаные, рваные, размозженные, стреляные, колотые, рубленные, укушенные). Диагностика ранений. Оказание первой медицинской помощи. Виды кровотечений. Оказание ПМП при различных кровотечениях. Правила наложения жгута, закрутки, давящей повязки.

6.2. Вывихи, растяжения, переломы.

Теория. Понятие о вывихе. Симптомы. Оказание ПМП. Понятие о растяжении. Симптомы. Оказание ПМП. Понятие о переломе. Закрытые и открытые переломы. Симптомы. Оказания ПМП. Шинирование. Транспортировка.

6.3. Ожоги, обморожения, отравления.

Теория. Понятие об ожоге. Симптомы. Виды ожогов (термические, химические, солнечные, радиационные, электрические). Степени ожогов. Местные и обширные ожоги. Ожоги глаз. Тепловые и солнечные удары. Оказание ПМП.

Понятия обморожения. Степени обморожения. Симптомы. Общее замерзание. Оказание ПМП.

Отравления. Симптомы. Оказание ПМП.

6.4. Оказание первой доврачебной помощи при травмах и несчастных случаях.

Теория. Алгоритм оказания ПМП при различных травмах. Правила наложения повязок, обработка ран, транспортная иммобилизация. Медицинская аптечка. Назначение и использование препаратов и инструментов.

Практика. Отработка алгоритма оказания ПМП.

6.5. Наложение кровоостанавливающего жгута, повязок и шин. Приемы транспортировки пострадавшего.

Теория. Правила наложения кровоостанавливающего жгута, закрутки, давящих повязок, пальцевого надавливания. Наложение повязок на голову, грудь, плечо, локоть, кисть, стопу. Наложение шин из специальных и подручных материалов. Правила транспортировки. Различные виды транспортировки. Способы изготовления транспортировочных средств.

Практика. Отработка наложения кровоостанавливающего жгута, закрутки, давящих повязок, пальцевого надавливания. Наложения повязок на голову, грудь, плечо, локоть, кисть, стопу. Наложения шин из специальных и подручных материалов. Правил транспортировки.

6.6. Решение тестовых и практических заданий по медицине.

Теория. Решение тестовых и практических заданий по медицине. Отработка практических навыков по оказанию ПМП при травмах. Наложение повязок. Кровоостановление.

Практическая работа: Наложение повязок, жгута, закрутки. Решение тестовых заданий

Формы и методы организации работы на занятиях: одиночная, парная, групповая.

Место проведения занятий: учебный кабинет

Необходимое оборудование: шины, перевязочный материал, раздаточный тестовый материал.

7. «Специальная подготовка «Основы рукопашного боя»

7.1. История рукопашного боя.

Теория. История возникновения рукопашного боя в мире, в России. Рукопашный бой – старинная богатырская забава. Кулачные бои. Палочные бои. Бой стенка на стенку.

7.2. Предупреждение травматизма на занятиях по рукопашному бою. Страховка. Самостраховка.

Теория. Виды травм. Предупреждение травматизма на занятиях по рукопашному бою. Виды страховки и самостраховки.

Практика. Овладение группой приемов обеспечивающих безболезненное падение при бросках, столкновениях, болевых приемах. Кувырок вперед. Кувырок назад. Падение вперед. Падение назад. Падение на бок, правый, левый. Падение с разных стоек. Перекаты.

7.3. Стойки и передвижения в них.

Практика. Правосторонняя стойка. Левосторонняя стойка. Передняя стойка. Задняя стойка. Фронтальная стойка. Положение и смена рук при перемещении. Передвижение и

постановка ног. Шаги вперед и назад, в право, в лево..

7.4. Техника выполнения ударов.

Боевая стойка для выполнения ударов. Правильное положение пальцев в сжатом кулаке. Стойки для защиты от ударов с верху, сбоку, снизу Удары кулаком. Удары ребром ладони. Удары ногами. Удары ножом сверху. Тычковые удары в живот, грудь.

7.5. Техника выполнения защитных действий.

Практика. Стойки для защиты от ударов. Защита от ударов руками в голову, туловище. Защита от ударов ногами в ноги, пах, живот, грудь, голову. Защита от ударов ножом сверху, с боку, тычковым ударом. Защита от захватов за голову, туловище. Защитные действия изменением положения тела.

7.6. Техника борьбы.

Практика. Техника борьбы в стойке: броски руками, выведения из равновесия толчком, броски за одну ногу, за две ноги, за ноги, за шею, подножки: передняя, задняя, зацепы с наружи, подхваты. Бросок через плечо, бедро, спину.

7.7. Отработка упражнений № 32 «Комплекс приемов рукопашного боя без оружия на 8 счетов».

Практика. Комплекс приемов рукопашного боя без оружия на 8 счетов. Исходное положение - строевая стойка.

1. С шагом левой ногой вперед изготовиться к бою.
2. Выполнить левой рукой отбив вверх и удар правой рукой вперед прямо.
3. Выполнить удар правой ногой вперед прямо или снизу.
4. С шагом вправо выполнить удар в сторону слева наотмашь ребром ладони правой руки.
5. С шагом правой ногой назад выполнить левой рукой отбив внутрь.
6. С шагом правой ногой вперед выполнить удар кулаком правой руки вперед сверху.
7. Выполнить удар левой ногой вперед прямо и с шагом левой ногой вперед принять левостороннюю изготовку к бою.
8. С шагом левой ногой назад и поворотом налево принять строевую стойку.

7.8. Отработка упражнений № 33 «Комплекс рукопашного боя с автоматом (карабином) на 8 счетов».

Практика. Исходное положение - строевая стойка.

1. С шагом левой ногой вперед принять изготовку к бою.
2. Выполнить стволом автомата отбив вправо и укол штыком (тычок стволом) с выпадом левой ногой.
3. С шагом правой ногой назад выполнить удар затыльником приклада назад прямо.
4. Поворачиваясь на левой ноге направо, с шагом правой назад выполнить стволом автомата отбив влево.
5. С коротким шагом правой ногой вперед выполнить удар прикладом сбоку.
6. С поворотом кругом через левое плечо, отставляя правую ногу назад, защититься подставкой автомата от удара снизу.
7. С шагом правой ногой вперед выполнить удар магазином вперед прямо и рубящий удар штыком (стволом) слева-направо.
8. С шагом правой ногой назад, поворотом направо принять строевую стойку.

Практическая работа: Отработка стоек, ударов, бросков, болевых приемов, приемов защиты, нападения, освобождения от захватов, страховка, самостраховка. Отработка показательных выступлений

Формы и методы организации работы на занятиях: одиночная, парная, групповая.

Место проведения занятий: спортивный зал.

Необходимое оборудование: гимнастические маты, татами, имитация ножа, 8

муляжей автомата.

8 «Основы сценического мастерства (подготовка визитной карточки команды)».

8.1. Основы сценического движения. Костюмы и реквизит.

Теория. Сценические движения. Виды костюмов и реквизита.

Практика. Постановка выхода и ухода со сцены. Определение пространства сцены для работы. Место за кулисами. Изготовление костюмов и реквизитов.

8.2. Сценическая речь. Мимика и жесты.

Практика. Работа на сцене с микрофонами. Чтение стихов, монологов. Разыгрывание сценок. Жестикуляция, взгляд, мимика.

8.3. Военно-патриотическая песня.

Теория. Подбор песни. Разучивание и исполнение песен на военно-патриотическую тематику. Составление сценарного плана для визитной карточки. Подбор музыкального сопровождения.

Практика. Разучивание и исполнение строевых песен для строевых смотров.

8.4. Проведение репетиций визитной карточки, генеральная репетиция. Участие в конкурсе военно-патриотической песни.

Практика. Репетиции. Генеральная репетиция. Участие в конкурсе военно-патриотической песни.

Практическая работа: репетиция визитки, строевой песни.

Формы и методы организации работы на занятиях: одиночная, парная, групповая.

Место проведения занятий: учебный кабинет, актовый зал, спортивный зал.

Необходимое оборудование: костюмы, реквизиты, военная форма 11 комплектов, микрофоны, электронные носители, музыкальная аппаратура.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН II года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	Организационное занятие	2	1	1
Раздел 1: «Строевая подготовка. Строевые приемы и движения без оружия»				
1.1.	Движения строевым шагом, повороты в движении и на месте.	2	0	2
1.2.	Выход из строя, подход к начальнику и возвращение в строй.	2	0	2
1.3.	Отдание воинской чести на месте и в движении.	2	0	2
1.4.	Построение в шеренгу, перестроение в две шеренги, в колонну по одному, два, три.	2	0	2
1.5.	Повороты на месте и в движении в составе подразделения.	1	0	1
1.6.	Прохождение торжественным маршем, с песней.	1	0	1
ИТОГО:		**10**	**0**	**10**
Раздел 2: «Огневая подготовка»				
2.1.	Основы теории стрельбы.	1	1	0

2.2.	Приемы и техника стрельбы.	1	1	0
2.3.	Отработка нормативов для стрельбы из пневматической винтовки на дистанции 10 метров из положения лежа, сидя, стоя.	2	0	2
2.4.	Порядок разборки и сборки автомата ММГ АК – 74	2	0	2
2.5	Материальная часть ТОЗ-12, СВД, РПК, ПКМ, ПМ	2	0	2
2.6	Отработка нормативов по разборке и сборке автомата ММГ АК-74	2	0	2
ИТОГО:		**10**	**2**	**8**
Раздел 3: «Ратные страницы истории Отечества»				
3.1.	Защитники Севера в годы Великой Отечественной войны. Ямал в годы Великой Отечественной войны (обзорно).	1	1	0
3.2.	Воинские звания и знаки различия в период Великой Отечественной войны.	1	1	0
3.3.	Ордена и медали, появившиеся в годы Великой Отечественной войны.	1	1	0
3.4.	Основные битвы Великой Отечественной войны.	1	1	0
3.5.	Города-герои Великой Отечественной войны.	1	1	0
3.6.	Художественные произведения, кино, фотографии, плакаты посвященные Великой Отечественной войне.	1	1	0
ИТОГО:		**6**	**6**	**0**
Раздел 4: «Общая физическая подготовка с элементами НВП»				
Подраздел 1: «Общая физическая подготовка»				
4.1.1.	Развитие скоростных, скоростно- силовых качеств, выносливости, гибкости и ловкости.	6	0	6
4.1.2.	Бег в медленном, среднем и быстром темпе, перебежки.	6	0	6
4.1.3.	Переползание по-пластунски, на получетвереньках.	2	0	2
4.1.4.	Подтягивание на перекладине, отжимание, подъем туловища из положения лежа.	2	0	2
4.1.5.	Совершенствование техники выполнения элементов КСУ.	8	0	8
ИТОГО:		**24**	**0**	**24**
Подраздел 2: «Техническая подготовка»				
4.2.1.	Бег 400 м., челночный бег 10х10 м., кросс 2 км.	8	0	8
4.2.2.	Метание гранаты в цель. Стрельба из пневматической	4	0	4

	винтовки по падающей мишени стоя с ходу.			
4.2.3.	Преодоление забора (h=180 см.), бег по буму.	2	0	2
4.2.4.	Прыжки через планку с ходу (h=90 см.), через «ров» (ширина=2,5 м.),	2	0	2
4.2.5.	Переползание под сетью (h=40 см.), бег по качающейся балки с ходу.	2	0	2
4.2.6.	Преодоление окна, перенос ящика с боеприпасами массой 15 кг., перенос раненого на носилках.	2	0	2
4.2.7.	Преодоления отдельных элементов полосы препятствий (разрушенная лестница, мост).	2	0	2
4.2.8.	Совершенствование умений: прохождение и отработка полосы препятствий.	4	0	4
4.2.9.	Совершенствование умений: прохождение и отработка военизированной эстафеты «Марш-бросок».	8	0	8
	ИТОГО:	**34**	**0**	**34**
ИТОГО по разделу:		**58**	**0**	**58**
Раздел 5: «Основы оказания первой медицинской помощи»				
5.1.	Виды ран, кровотечений.	1	1	0
5.2.	Вывихи, растяжения, переломы.	1	1	0
5.3.	Ожоги, обморожения, отравления.	1	1	0
5.4.	Оказание первой медицинской помощи при поражении электрическим током.	1	0	1
5.5.	Оказание первой доврачебной помощи при травмах и несчастных случаях.	1	0	1
5.6.	Наложение кровоостанавливающего жгута, повязок и шин. Приемы транспортировки пострадавшего.	1	0	1
5.7.	Решение тестовых заданий по медицине.	1	1	0
ИТОГО:		**7**	**4**	**3**
Раздел 7: «Специальная подготовка «Основы рукопашного боя»				
7.1.	Отработка техники выполнения ударов.	6	0	6
7.2.	Отработка техники выполнения защитных действий.	6	0	6
7.3.	Отработка техники борьбы.	6	0	6
7.4.	Отработка упражнений № 32 «Комплекс приемов рукопашного боя без оружия на 8 счетов».	12	0	12
7.5.	Отработка упражнений № 33 «Комплекс	13	0	13

	рукопашного боя с автоматом (карабином) на 8 счетов».			
ИТОГО:		**43**	**0**	**43**
Раздел 8: «Основы сценического мастерства (подготовка визитной карточки команды)»				
8.1.	Военно-патриотическая песня.	2	1	1
8.2.	Корректировка сценария визитки. Проведение репетиций визитной карточки, генеральная репетиция.	4	0	4
8.3.	Участие в конкурсе военно-патриотической песни.	2	0	2
ИТОГО:		**8**	**1**	**7**
Итого за период обучения:		**144**	**14**	**130**

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

II год обучения

1.Организационное занятие.

1.1. Техника безопасности на занятиях. Правила поведения. Проведение инструктажа.

2. «Строевая подготовка. Строевые приемы и движения без оружия»

2.1. Движения строевым шагом, повороты в движении и на месте.

Практика. Повороты на месте, движение строевым шагом, повороты в движении при одиночной строевой подготовке и в составе подразделения.

1.2.Выход из строя, подход к начальнику и возвращение в строй.

Практика. Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него. Доклад.

2.3. Приветствие, ответ на приветствие. Отдание воинской чести на месте и в движении.

Практика. Воинское приветствие в строю и вне строя, ответ на приветствие. Отработка воинского приветствия на месте и в движении в строю и вне строя. Отдание воинской чести на месте и в движении**.**

2.4. Построение в шеренгу, перестроение в две шеренги, в колонну по одному, два, три.

Практика. Построение отделения в одношереножный (двухшереножный) строй. Размыкание и смыкание строя от середины, от направляющего. Построение в колонну по одному, два, три.

2.5. Повороты на месте и в движении в составе подразделения.

Практика. Отработка слаженности строевого шага в составе подразделения Повороты на месте и в движении в составе подразделения.

2.6. Прохождение торжественным маршем, с песней.

Практика. Прохождение торжественным маршем, с песней. Равнение в колоннах. Работа командира отделения.

Практическая работа: Отработка строевых приемов и движения без оружия»

Формы организации работы на занятиях: одиночная, групповая.

Место проведения занятий: спортзал, строевая площадка.

Необходимое оборудование: строевая площадка.

3. «Огневая подготовка»

3.1. Основы теории стрельбы.

Теория. Явление выстрела. Движение пули по каналу ствола. Начальная скорость и энергия пули. Отдача оружия. Полет пули в воздухе. Образование траектории полета пули. Настильные траектории. Убойное действие пули. Понятие о кучности и меткости стрельбы.

3.2. Приемы и техника стрельбы.

Практика. Приемы и техника стрельбы из пневматической винтовки из положения лежа с упора. Изготовка, прицеливание, спуск курка. Правила задержки дыхания при стрельбе.

3.3. Отработка нормативов для стрельбы из пневматической винтовки на дистанции 10 метров из положения лежа.

Практика. Стрельба из пневматической винтовки МР – 532, с положения лежа на дистанции 10 метров по мишени № 6Б. Корректировка стрельбы.

3.4. Порядок неполной разборки и сборки автомата ММГ АК – 74.

Практика . Порядок неполной разборки и сборки автомата. Угол наклона при спуске спускового крючка. Штрафные баллы.

3.5. Материальная часть ТОЗ-12, СВД, РПК, ПКМ, ПМ.

Практика . Основные части и механизмы винтовок ТОЗ-12, СВД, пулеметов РПК, ПКМ, пистолета Макарова. Посещение выставки вооружения МВД РФ.

3.6. Отработка нормативов по разборке и сборке автомата Калашникова.

Практика Неполная разборка и сборка ММГ АК – 74. Сдача нормативов.

Сдача нормативов по неполной разборке и сборке автомата ММГ АК – 74.

Формы организации работы на занятиях: одиночная, групповая.

Место проведения занятий: учебный кабинет.

Необходимое оборудование: 4 автомата ММГ АК – 74, 4 секундомера, плакат «Порядок разборки и сборки автомата Калашникова», коврики, столы.

4. «Ратные страницы истории Отечества»

4.1. Защитники Севера в годы Великой Отечественной войны. Красноярский край в годы Великой Отечественной войны (обзорно).

Теория. Военные действия на полуострове Ямал. Подвиг моряков. Народное ополчение. Ямальцы на фронтах ВОВ. Трудовые подвиги тыловиков. Коренные народы в годы ВОВ.

Знамениты земляки – герои войны и труда. Формирование воинских частей на территории Крайнего Севера.

4.2. Воинские звания и знаки различия в период Великой Отечественной войны.

Теория. Погоны, петлицы, петличные знаки, нарукавные нашивки высшего, старшего, младшего офицерского состава, мичманов, прапорщиков, старшин, сержантов, рядовых и матросов в период Великой Отечественной войны 1941-1945гг..

4.3. Ордена и медали, появившиеся в годы Великой Отечественной войны.

Теория. Ордена и медали**,** появившиеся в годы Великой Отечественной войны.

4.4. Основные битвы Великой Отечественной войны.

Теория. Решающие сражения в ВОВ 1941-1945 г.г. Наступательные и оборонительные операции.

4.5. Города-герои Великой Отечественной войны.

Теория. Города-герои и воинской славы Великой Отечественной войны.

4.6. Художественные произведения, песни и кино, плакаты, картины посвященные Великой Отечественной войне.

Теория. Изучение творчества писателей о войне, просмотр отрывков кинофильмов, документальных фильмов, картин посвященные ВОВ.

Работа с картой (маршрут боевых действий), Работа с фотоматериалами, воинские звания и знаки различия, ордена и медали появившиеся в годы ВОВ, основные битвы Великой Отечественной войны, города-герои Великой Отечественной войны. Прослушивание,

просмотр **х**удожественных произведений, песней и кино, посвященных Великой Отечественной войне. Просмотр картин, плакатов.

Место проведения занятий: учебный кабинет, администрация муниципального района.

Необходимое оборудование: компьютер, проектор, экран, телевизор, DVD плеер, карты битв, раздаточный материал.

5. «Общая физическая подготовка с элементами НВП»

Подраздел 1: «Общая физическая подготовка»

5.1.1. Развитие скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости, гибкости и ловкости.

Практика. Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для спортивной подготовки по развитию скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости, гибкости и ловкости.

5.1.2. Бег в медленном, среднем и быстром темпе, перебежки.

Практика. Отработка бега в медленном темпе на выносливость, бег трусцой, быстрый бег, бег на короткие дистанции. Перебежки с ускорением по диагонали.

5.1.3. Переползание по-пластунски, на получетвереньках, на боку с грузом.

Практика. Переползание по-пластунски и на получетвереньках в ограниченном пространстве на скорость, подготовка для преодоления этапа марш-броска, Переползание на боку с грузом**.**

5.1.4. Подтягивание на перекладине, подъем туловища из положения лежа.

Практика. Выполнение физических упражнений на гимнастическом снаряде. Подтягивание правильным хватом с фиксацией подбородком, без раскачивания и рывков. Подъем туловища из положения лежа. Руки сцеплены за головой, локти сведены. Фиксация спины и рук.

5.1.5. Выполнение элементов комплексных силовых упражнений.

Практика. Выполнение физических упражнений на гимнастическом снаряде, с подносом ног к перекладине. Выходом силой на одну, две руки. Подъем переворот, подтягивание. Отработка техники выхода силой и подъем переворота.

***Практическая работа*:** Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Определение пульса до нагрузок и после нагрузок.
Отработка различных физических качеств. Отработка элементов КСУ.

Формы организации работы на занятиях: одиночная, групповая, парная.

Место проведения занятий: спортзал

Необходимое оборудование: гимнастический турник, маты, шведская стенка, конь, козел, секундомер.

Подраздел 2: «Техническая подготовка».

5.2.1. Бег 100 м., бег 400 м., челночный бег 3х10 м., кросс 1 км.

Практика. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения при ходьбе, беге на месте. Бег на 100, 400, челночный бег 3х10, 10х10, кросс 1 км. Марш – бросок.

5.2.2. Метание гранаты в цель и на дальность. Стрельба из пневматической винтовки по падающей мишени, стоя с ходу.

Практика. Метание имитации гранаты (мешочек с песком 0,6 кг) на точность и дальность в круг диаметром 1 метр и квадрат размером 1х1 метр, высотой над землей 1 метр. Стрельба по подающей мишени из пневматической винтовки с ходу, стоя с расстояния 10 метров.

5.2.3. Преодоление забора (h=180 см.), бег по буму.

Практика. Отработка техники преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий. Отработка толчков и соскоков. Заступы.

5.2.4. Прыжки через планку с ходу (h=90 см.), через «ров» (ширина=2,5 м.).

Практика. Отработка техники преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий. Отработка толчков и соскоков. Определение толчковой ноги. Заступы. Приземления.

5.2.5. Переползание под сетью (h=40 см.), бег по качающейся балки с ходу.

Практика. Отработка техники преодоления горизонтальных качающихся препятствий. Првильность прохождения. Заступ. Переползание на получетвереньках под масксетью длиной 10 метров.

5.2.6. Преодоление окна, перенос ящика с боеприпасами массой 15 кг., перенос раненого на носилках.

Практика. Сбособы преодоления окна полосы препятствий. Переноска ящика с боеприпасами на уровни груди. Правила транспортировки раненого на носилках.

5.2.7. Преодоления отдельных элементов полосы препятствий (разрушенная лестница, мост).

Практика. Отработка техники преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий. Отработка толчков и соскоков. Определение толчковой ноги. Приземление. Использование техники прыжков через козла, коня.

5.2.8. Прохождение и отработка полосы препятствий.

Практика. Комплексное прохождение всей полосы препятствий с ходу. Отработка отдельных элементов полосы препятствий.

5.2.9. Прохождение и отработка военизированной эстафеты «Марш-бросок».

Практика. Комплексное преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий военизированной эстафеты марш-бросок, стрельба, метание гранат в цель, переползание под масксетью на получетвереньках, транспортировка пострадавшего. Отработка отдельных элементов.

Практическая работа: Отработка навыков преодоления различных препятствий полосы и военизированной эстафеты.

Формы организации работы на занятиях: одиночная, парная, групповая.

Место проведения занятий: спортзал, спортивный городок.

***Необходимое оборудование*:** переносные препятствия (забор, качающая балка, планки высотой 60, 90 см., бум, ящик с боеприпасами, имитация гранат, пневматическая винтовка, падающая мишень, пульки, масксеть, носилки для транспортировки раненого, окно, стойки 20 шт.).

6. «Основы оказания первой медицинской помощи»

6.1. Виды ран, кровотечений.

Теория. Понятие о ране. Различные виды ран и их особенности (резаные, рваные, размозженные, стреляные, колотые, рубленные, укушенные). Диагностика ранений. Оказание первой медицинской помощи. Виды кровотечений. Оказание ПМП при различных кровотечениях. Правила наложения жгута, закрутки, давящей повязки.

6.2. Вывихи, растяжения, переломы.

Теория. Понятие о вывихе. Симптомы. Оказание ПМП. Понятие о растяжении. Симптомы. Оказание ПМП. Понятие о переломе. Закрытые и открытые переломы. Симптомы. Оказания ПМП. Шинирование. Транспортировка.

6.3. Ожоги, обморожения, отравления.

Теория. Понятие об ожоге. Симптомы. Виды ожогов (термические, химические, солнечные, радиационные, электрические). Степени ожогов. Местные и обширные ожоги. Ожоги глаз. Тепловые и солнечные удары. Оказание ПМП.

Понятия обморожения. Степени обморожения. Симптомы. Общее замерзание. Оказание ПМП.

Отравления. Симптомы. Оказание ПМП.

6.4. Оказание первой медицинской помощи при поражении электрическим током.

Практика. Напряжение опасное для жизни. Оказание ПМП при поражении

электрическим током. Местное поражение. Обширное поражение. Пошаговое напряжение.

6.5.Оказание первой доврачебной помощи при травмах и несчастных случаях.
Практика. Алгоритм оказания ПМП при различных травмах. Правила наложения повязок, обработка ран, транспортная иммобилизация. Медицинская аптечка. Назначение и использование препаратов и инструментов.

6.6. Наложение кровоостанавливающего жгута, повязок и шин. Приемы транспортировки пострадавшего.
Практика. Правила наложения кровоостанавливающего жгута, закрутки, давящих повязок, пальцевого надавливания. Наложение повязок на голову, грудь, плечо, локоть, кисть, стопу. Наложение шин из специальных и подручных материалов. Правила транспортировки. Различные виды транспортировки. Способы изготовления транспортировочных средств.

6.7. Решение тестовых и практических заданий по медицине.
Теория. Решение тестовых и практических заданий по медицине. Отработка практических навыков по оказанию ПМП при травмах. Наложение повязок. Кровоостановление.

Практическая работа: Наложение повязок, жгута, закрутки. Решение тестовых заданий

Формы организации работы на занятиях: одиночная, парная, групповая.

Место проведения занятий: учебный кабинет

Необходимое оборудование: шины, перевязочный материал, раздаточный тестовый материал.

7. «Специальная подготовка «Основы рукопашного боя»

7.1. Отработка техники выполнения ударов.
Практика. Боевая стойка для выполнения ударов. Правильное положение пальцев в сжатом кулаке. Удары кулаком. Удары ребром ладони. Удары ногами. Удары ножом сверху. Тычковые удары в живот, грудь.

7.2. Отработка техники выполнения защитных действий.
Практика. Стойки для защиты от ударов. Защита от ударов руками в голову, туловище. Защита от ударов ногами в ноги, пах, живот, грудь, голову. Защита от ударов ножом сверху, с боку, тычковым ударом. Защита от захватов за голову, туловище.

7.3. Отработка техники борьбы.
Практика. Техника борьбы в стойке. Броски руками: бросок обратным хватом ног, бросок захватом голени сбоку. Подножки: задняя подножка. Зацеп: с заведение, с захватом ноги. Подхват: за руку и пояс, за руку и шею подхват изнутри в бедро. Бросок с захватом за шею и туловище сверху. Бросок наклоном с захватом туловища.

7.4.Отработка упражнений № 32 «Комплекс приемов рукопашного боя без оружия на 8 счетов».
Практика. Комплекс приемов рукопашного боя без оружия на 8 счетов.

Исходное положение - строевая стойка.

9. С шагом левой ногой вперед изготовиться к бою.
10. Выполнить левой рукой отбив вверх и удар правой рукой вперед прямо.
11. Выполнить удар правой ногой вперед прямо или снизу.
12. С шагом вправо выполнить удар в сторону слева наотмашь ребром ладони правой руки.
13. С шагом правой ногой назад выполнить левой рукой отбив внутрь.
14. С шагом правой ногой вперед выполнить удар кулаком правой руки вперед сверху.
15. Выполнить удар левой ногой вперед прямо и с шагом левой ногой вперед принять левостороннюю изготовку к бою.
16. С шагом левой ногой назад и поворотом налево принять строевую стойку.

7.5. Отработка упражнений № 33 «Комплекс рукопашного боя с автоматом

(карабином) на 8 счетов».

Практика. Исходное положение - строевая стойка.

9. С шагом левой ногой вперед принять изготовку к бою.

10. Выполнить стволом автомата отбив вправо и укол штыком (тычок стволом) с выпадом левой ногой.

11. С шагом правой ногой назад выполнить удар затыльником приклада назад прямо.

12. Поворачиваясь на левой ноге направо, с шагом правой назад выполнить стволом автомата отбив влево.

13. С коротким шагом правой ногой вперед выполнить удар прикладом сбоку.

14. С поворотом кругом через левое плечо, отставляя правую ногу назад, защититься подставкой автомата от удара снизу.

15. С шагом правой ногой вперед выполнить удар магазином вперед прямо и рубящий удар штыком (стволом) слева-направо.

16. С шагом правой ногой назад, поворотом направо принять строевую стойку.

Практическая работа: Отработка стоек, ударов, бросков, болевых приемов, приемов защиты, нападения, освобождения от захватов, страховка, самостраховка. Отработка показательных выступлений

Формы организации работы на занятиях: одиночная, парная, групповая.

Место проведения занятий: спортивный зал.

Необходимое оборудование: гимнастические маты, татами, имитация ножа, 8 муляжей автомата.

8. «Основы сценического мастерства (подготовка визитной карточки команды)»

8.1. Военно-патриотическая песня.

Теория. Подбор репертуара. Корректировка сценарного плана для визитной карточки. Подбор музыкального сопровождения

Практика. Разучивание и исполнение песен на военно-патриотическую тематику. Разучивание и исполнение строевых песен для строевых смотров.

8.2. Проведение репетиций визитной карточки, генеральная репетиция.

Практика. Репетиции. Генеральная репетиция.

8.3.Участие в конкурсе военно-патриотической песни.

Участие в конкурсе военно-патриотической песни.

Практическая работа: репетиция визитки, строевой песни.

Формы организации работы на занятиях: одиночная, парная, групповая.

Место проведения занятий: учебный кабинет, актовый зал, спортивный зал

***Необходимое оборудование*:** костюмы, реквизиты, военная форма 11 комплектов, микрофоны, электронные носители, музыкальная аппаратура.

Методическое обеспечение программы.

Качество учебно-воспитательного процесса в объединении отслеживается по следующим показателям:

- посещение занятий воспитанниками (% соотношение);
- диагностика уровня облученности, воспитанности, учебной мотивации в начале и конце года;
- участие воспитанников в мероприятиях;
- участие воспитанников в соревнованиях.

Ожидаемым результатом систематических занятий по данной программе будет выпуск воспитанника из объединения, имеющего следующие характеристики (модель воспитанника):

- способен освоить программу в нормативные сроки;
- владеет знаниями, умениями и навыками на уровне не ниже среднего;
- умеет принимать ответственные решения в ситуации выбора и отстаивать свою позицию, проявлять патриотические чувства;
- обладает личностными качествами – дисциплинирован, готов прийти на помощь, корректен в общении, уважительно относится к окружающим, ответственен, стремится к развитию морально-волевых качеств.

В ходе обучения у учащихся формируются не только специальные умения и навыки по разделам программы, они также овладевают общеучебными умениями (базовыми компетенциями):

- учебно-организационные – организация своего рабочего места, планирование текущей работы, нацеливание себя на выполнение поставленной задачи, самоконтроль учебной деятельности, сотрудничество в коллективе;
- учебно-интеллектуальные – сравнение объектов, фактов, явлений, классификация материала, обобщение, выделение главного, установление причинно-следственных связей;
- учебно-коммуникативные – умение слышать и слушать, выражать свои мысли, задавать вопросы, аргументировать, доказывать.

Для определения планируемых результатов при реализации воспитательных задач программы используется система оценки личностных качеств воспитанников: дисциплинированность, ответственность за общее дело, морально-волевые качества (сила воли, настойчивость, терпеливость, выдержка, смелость), взаимовыручка, взаимоуважение. Их оценка осуществляется по балльной системе: 2 балла – низкий уровень – качество не сформировано; 4 балла – средний уровень – качество находится на стадии формирования; 6 баллов - высокий уровень – качество проявляется постоянно.

Для определения уровня воспитанности используется метод мониторинга. Формирование у обучающихся в процессе обучения чувства патриотизма проверяется с помощью методов ранжирования, незаконченного тезиса, тестирования.

Для определения планируемых результатов при реализации развивающих задач используется система оценки уровня физической подготовленности воспитанников, базирующаяся на стандартных физкультурно-спортивных тестах по следующим показателям:

- бег 1000 м. – для определения выносливости;
- челночный бег 10*5 м. – для оценки быстроты и ловкости;
- наклон вперед из положения сидя – для измерения гибкости позвоночника и тазобедренных суставов;
- подтягивание (мальчики) и вис лежа (девочки) – определяется силовая выносливость рук и мышц плечевого пояса;
- бег 30 м. – для определения скоростных качеств;
- подъем туловища за 30 сек. – для оценки силы мышц-сгибателей туловища.

Критерии для определения уровня физической подготовленности отражены в приложении № 3, которое на усмотрение педагога может дополняться и расширяться.

Диагностику уровней воспитанности, обученности и развития лучше заносить в таблицы (приложение № 2).

Условия реализации программы

Режим занятий соответствует Санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.4. 1251-03.

Реализация программы соответствует требованиям к обеспечению безопасности обучающихся согласно нормативно-инструктивным документам Министерства образования РФ, Для успешного решения поставленных в программе задач требуется кадровое, методическое, информационное и материально-техническое обеспечение.

Материально-техническое обеспечение для реализации программы.
(из расчета 15 человек в группе)

Практические занятия по основам военно-спортивной подготовки проходят в основном в закрытых помещениях: бассейн, тир (2 рабочих места), спортивный зал, учебный кабинет, актовый зал.

Перечень необходимого учебного оборудования,
снаряжения и инвентаря.

№ п/п	Наименование	Кол-во
1.	Секундомер электронный.	4 шт.
2.	Береты.	15 шт.
3.	Форма-камуфляж.	15 шт.
4.	Рулетка 20 м.	1 шт.
5.	Винтовка пневматическая.	4 шт.
6.	Гантели 6 кг.	8 шт.
7.	Гантели 4 кг.	6 шт.
8.	Компас.	15 шт.
9.	Лапа тренировочная.	4 шт.
10.	Макет ММГ АК-74	4 шт.
11.	Пулеулавливатели.	4 шт.
12.	Проектор мультимедийный.	1 шт.
13.	Интерактивная доска.	1 шт.
14.	Аптечка медицинская.	2 комп.
15.	Носилки медицинские.	1 шт.
16.	Забор переносной.	1 шт.
17.	Бум переносной (разборный).	1 шт.
18.	Ящик с боеприпасами (15 кг.)	2 шт.
19.	Качающаяся балка.	1 шт.
20.	Имитация гранат (600 г.).	6 шт.
21.	Планки (60 см.).	4 шт.
22.	Планки (90 см.).	2 шт.
23.	Масксеть (длина -10 м., ширина – 1 м.)	1 шт.
24.	Стойки (высота – 1 м.).	10 шт.
25.	Блины для штанги (10 кг.)	10 шт.
26.	Переносное окно (1 х 1 м.)	1 шт.
27.	Маты гимнастические.	10 шт.
28.	Ковровое покрытие (по размеру матов).	1 шт.
29.	Гимнастический конь.	1 шт.
30.	Гимнастический козел.	1 шт.
31.	Гимнастическая перекладина.	1 шт.
32.	Шведская стенка.	4 шт.
33.	Шины большие и малые.	2 шт.
34.	Музыкальная аппаратура.	Комплект.
35.	DVD-плейер.	1 шт.
36.	Телевизор.	1 шт.
37.	Весы напольные.	1 шт.
38.	Фотоаппарат цифровой.	1 шт.
39.	Видеокамера цифровая.	1 шт.

40.	Скакалка.	15 шт.
41.	Мячи баскетбольные.	2 шт.
42.	Мячи футбольные.	2 шт.
43.	Мячи волейбольные.	2 шт.
44.	Ракетки бадминтонные.	Компл.
45.	Коврики туристские для разборки автоматов.	10 шт.
Расходный материал.		
46.	Мишени № 6	300 шт.
47.	Пули Gama Math 4.5 мм по 500 шт.	15 кор.

Перечень необходимого группового оборудования для организации военно-полевых лагерей, сборов

№ п/п	Наименование	Кол-во
1.	Палатка туристская (3-4 местная)	4 шт.
2.	Палатка туристская (1-2 местная)	2 шт.
3.	Пила туристская компактная	2 шт.
4.	Пила двуручная	1 шт.
5.	Примус туристский	2 шт.
6.	Топор малый (в чехле)	1 шт.
7.	Трос костровой с регулируемыми крючьями	1 шт.
8.	Лопата сапёрная (в чехле)	1 шт.
9.	Рукавицы костровые (брезентовые)	2 пары
10.	Каны (котлы) туристские	Компл.
11.	Ремонтный набор	Компл.
12.	Накидка от дождя (полиэтиленовая)	Компл.
13.	Тент 3*4 м	2 шт.
14.	Посуда для приготовления пищи (ножи, тёрка, доска разделочная, открывашка и т.д.)	Компл.

Перечень специального снаряжения

№ п/п	Наименование	Кол-во
1.	Верёвка основная (20 м)	2 шт.
2.	Верёвка основная (30 м)	2 шт.
3.	Верёвка основная (40 м)	4 шт.
4.	Верёвка вспомогательная (20 м)	2 шт.
5.	Верёвка вспомогательная (40 м)	2 шт.
6.	Петля прусика (верёвка диаметром 6 мм)	Компл.
7.	Спецполотно для носилок	2 шт.
8.	Приспособление для переноски пострадавшего на несущем	2 шт.
9.	Система страховочная (грудная обвязка + беседка)	Компл.
10.	Карабин туристский (муфтовый)	Компл.
11.	Карабин туристский (автомат)	Компл.
13.	Каска альпинистская	Компл.
14.	ФСУ (восьмёрка)	Компл.
15.	ФСУ (для сдвоенной основной верёвки)	2 шт.
16.	Петли из основной верёвки.	Компл.

17.	Рюкзак (60 л).	2 шт.
18.	Лыжи спортивно-беговые.	Компл.
19.	Крепления лыжные.	Компл.
20.	Лыжные палки.	Компл.
21.	Ботинки лыжные.	Компл.

Рекомендуемый перечень личного снаряжения для организации военно-полевых лагерей, сборов

№ п/п	Наименование	Кол-во
1.	Рюкзак (объёмом 80-100 л).	1 шт.
2.	Спальный мешок.	1 шт.
3.	Коврик туристский.	1 шт.
4.	Обувь спортивная	1 пара
5.	Ботинки туристские с жесткой подошвой	1 пара
6.	Сапоги резиновые с тёплым вкладышем.	1 пара
7.	Головной убор.	1 шт.
8.	Антимоскитная сетка	1 шт.
9.	Анорак и брюки (ветрозащитный костюм).	1 шт.
10.	Спортивный тренировочный костюм.	1 шт.
11.	Свитер шерстяной.	1 шт.
12.	Термобельё.	1 шт.
13.	Сменное нательное белье	комплект
14.	Варежки шерстяные.	1 пара
15.	Перчатки для лыжной подготовки.	1 пара
16.	Носки шерстяные.	2 пары
17.	Лыжная шапочка.	1 шт.
18.	Костюм ветрозащитный	Компл.
19.	Комбинезон лыжный	Компл.
20.	Бахилы лыжные	1 пара
21.	Лыжи с креплениями и ботинками.	1 пара
22.	Лыжные палки.	1 пара
23.	Очки солнцезащитные.	1 шт.
24.	Туалетные принадлежности.	Компл.
25.	Купальные принадлежности.	Компл.
26.	Полотенце банное.	1 шт.
27.	Столовые принадлежности (тарелка, кружка, ложка, нож складной).	Набор
28.	Блокнот и ручка.	1 шт.
29.	Фонарь налобный.	1 шт.
30.	Накидка от дождя.	1 шт.
31.	Крем от комаров.	1 шт.

Методическое и нормативное обеспечение.

Для эффективной реализации программы используется имеющаяся методическая база, разработанная педагогами и специалистами, работающими в данной области:

- Опыт использования государственной символики в патриотическом воспитании граждан. — М.: Армпресс, 2007.

- Патриотически-ориентированное образование: методология, теория, методика. — М.: РВЦ; Волгоград: Авторское перо, 2005.

- Военно-спортивная классификация и правила военно-спортивных соревнований на 1989—1992 гг. / Сост. полковник Б. Н. Паляница, полковник В. А. Щеголев, майор В. П. Сорокин. — М.: Воениздат, 1989. - 144 с.

- Как организовать занятия в медико-санитарном кружке: пособие для руководителей кружков. — М.; Медицина, 1987. — 32 с.

- Мельниченко И. И., Мешков А. В., Мешкова С. И. Методика организации и проведения военно-полевых сборов. — Архангельск, 2005. - 176 с.

- Методы исследования и оценка физического развития детей и подростков: Методические рекомендации. / Сост. О. И. Черемисина, И. М. Барсукова, В. В. Ерзумашева. — Новосибирск: Изд-во НГПУ, 1996.

- Критерии и основы методики оценки результатов работы по патриотическому воспитанию, Лутовинов В. И.. — М.: Армпресс, 2006. — 123 с.

- Методические рекомендации по использованию государственных символов России при организации и проведении мероприятий, посвященных Дням Воинской Славы (победным дням) России. - М.: Армпресс, 2007.

- Основы подготовки к военной службе. Методические материалы и документы. — М.: Просвещение, 2003.

На данный момент сформирован методический комплект к программе (дидактические материалы):

- презентация государственных наград РФ, орденов и медалей периода ВОВ, текстов произведений, песен, отрывки кинофильмов о войне, погон и знаков различия в период ВОВ, городов-героев, карт-схем великих битв и сражений;
- раздаточный материал по основам медицинских знаний, учебные плакаты;
- раздаточный материал по темам программы;
- пакет документов (положение, условия, протоколы, программы, отчеты) для проведения военно-спортивных игр;
- конспекты занятий.

Реализация содержания программы предполагает организацию деятельности объединения в строгом соответствии с *нормативными документами:*

- Закон РФ «Об образовании»;
- Закон РФ «О воинской обязанности и военной службе»;
- Федеральный Закон «О днях воинской славы памятных датах России»;
- Концепция патриотического воспитания граждан РФ;
- Концепция модернизации российского образования;
- Концепция модернизации дополнительного образования детей РФ;
- Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей;
- Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан РФ»;
- СанПиН 2.4.4.1251-03;
- О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей. (от 11.12.2006 г.);
- Устав МБУ ДО ЦВР

Организация образовательного процесса базируется на следующих принципах:

- принцип индивидуализации (учет индивидуальных особенностей каждого, раскрытие потенциала);
- принцип сотрудничества (определение общих целей, направленных на организацию совместной деятельности);
- принцип развития самостоятельности и инициативы детей (создание ситуаций для

принятия детьми самостоятельных решений и ответственности за их выполнение).

- принцип систематичности и последовательности (учащиеся должны понимать, что регулярность тренировок напрямую зависит от результата);
- принцип связи теории с практикой (процесс учебной и соревновательной деятельности неразрывен).

Основная форма организации и проведения занятий – систематические учебно-тренировочные занятия и соревнования. Формы организации занятий: коллективные, групповые, индивидуальные.

Перечень литературы для педагога:

1. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. – М., ЦРИБ «Турист», 1989 г.
2. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. – М., ЦРИБ «Турист», 1983 г.
3. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М., Профиздат, 1997 г.
4. Лукоянов П.И. Лыжные спортивные походы. – М., ФиС, 1988 г.
5. Физическая подготовка туристов. – М., ЦРИБ «Турист», 1985 г.
6. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Обучение жизненным навыкам в природной среде, М: МТО – ХОЛДИНГ, 2001 г., - 96 с.
7. Во имя России: Российское государство, армия и воинское воспитание. Учебное пособие. - М.: АМЛИКС, 2001. - 368 с.
8. Захаров Е. и др. Рукопашный бой: Самоучитель (Захаров Е., Карасев А., Сафонов А). — 2-е изд., испр. — М.: Культура и традиции, 1994. - 240 с.
9. Вырщиков А. Н., Кусмарцев М. Б., Лутовинов В. И., Филонов Г. Н. Воспитание патриотизма в условиях социальных перемен: теоретико-методологические и прикладные основы. — М.: ГНИИ семьи и воспитания, 2007. - 328 с.
10. Быков А. К., Мельниченко И. И. Патриотическое воспитание школьников в учебном процессе. Методическое пособие — М.: ТЦ Сфера, 2007. - 208 с.
11. Бузский М. П., Вырщиков А. Н., Кусмарцев М. Б. Теоретические проблемы патриотизма и патриотического воспитания. — Волгоград: ВГУ, 2008. - 92
12. Бураков А. М. Подготовка общественных тренеров и инструкторов по пулевой стрельбе — М.: ДОСААФ, 1987. — 119 с.
13. Занятия гимнастикой на уроках физической культуры / Сост. И. А. Носов, А. М. Черкасов. - Новосибирск, НИПКиПРО, 1994.
14. Костров А. М. Гражданская оборона: проб. учеб. для сред. учеб. ведений. — М.: Просвещение, 1991. — 64 с: ил.
15. Иванов С. А., Касьянов Т. Р. Основы рукопашного боя. — М.: Спорт. 1998. - 368 с, ил.
16. Наставление по стрелковому делу. Основы стрельбы из стрелкового оружия. Издание третье, испр. и доп. — М.: Воениздат, 1984. — 176 с.
17. Настольная книга по патриотическому воспитанию школьников. Методическое пособие. — М.: Глобус, 2007.
18. На службе Отечеству: Об истории Российского государства и его вооруженных силах, традициях, правовых и морально-психологических основах военной службы: Книга для чтения по общественно-государственной подготовке солдат (матросов), сержантов (старшин) Вооруженных Сил Российской Федерации / В. О. Дайнес, В. А. Авдеев, Н. И. Бородин и др.; Под редакцией В. А. Золотарева, А. В. Черкасова и А. С. Дудкина. — М.: Издательство Русь РКБ, 1998. — 256 с.
19. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин. — М.: ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2004 - 863, [1]с, ил. — (Профессия — тренер).
20. Начальная военная подготовка: Учебник для сред. учеб. заведений / А. И. Аверин, И. Ф. Выдрин, Н. К. Ендовицкий и др.; Под ред. Ю. А. Науменко. — 9-е изд. — М.: Просвещение, 1987. - 256 с, ил.
21. Немов Р. С. Психология. Учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений. В 2 кн. Кн. 1. Психология образования. — М.: Просвещение: Владос, 1994. — 576 с.
22. Подготовка учащейся молодежи к защите Отечества и военной службе в условиях военно-спортивного клуба и военно-патриотического объединения. — Курск, 2004.
23. Подготовка молодежи к защите Отечества и военной службе в условиях военно-спортивного клуба (объединения). — Краснодар: ГУ КК, 2005.
24. Подготовка общественных тренеров и инструкторов по пулевой стрельбе — брошюра, без выходных данных.

25. Основы медицинских знаний учащихся: проб. учеб. для сред. учеб. Заведений / М. И. Гоголев, Б. А. Гайко, В. А. Шкуратов, В. И. Ушакова: Под ред. М. И. Гоголева. — М.: Просвещение, 1991. — 112 с, ил.
26. Павлов А. В. Подготовка стрелка-спортсмена. — М.: ДОСААФ, 1973. - 48 с.