

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
«ПАТРИОТ»

Возраст воспитанников -12-13 лет

Срок реализации программы – 2 года

Направленность – техническая

Составитель:

педагог дополнительного образования

Воропанов Андрей Юрьевич

Салехард

2016

Пояснительная записка

Образовательная программа дополнительного образования детей «Патриоты» составлена в соответствии с требованиями государственной программы, изложенной в концепции военно-патриотического воспитания граждан Российской Федерации, Авторской программы учителя высшей категории Ермураки Николай Пантелеевич

Программа «Патриот» направлена на:

- обеспечение самоопределения личности, создания условий для ее самореализации;
- формирование человека и гражданина, интегрированного в современное ему общество;
- воспитание волевых качеств, готовности и желания быть полезным обществу и государству;
- развитие инициативы и самостоятельности, чувств товарищества и милосердия;
- совершенствование патриотического воспитания и физкультурно-оздоровительной работы с детьми;
- популяризации и пропаганды среди подростков здорового образа жизни;
- воспитание у детей патриотизма, гражданственности, уважения к истории и традициям России, их сохранение и поиск инновационных форм и методов работы по патриотическому воспитанию детей и подростков.

Целью и задачей программы являются:

- воспитание и развитие мотивации личности к познанию и творчеству;
- обеспечение эмоционального благополучия;
- приобщение подростков к общественным ценностям;
- профилактика асоциального поведения;
- укрепление психического, физического, духовного здоровья детей.

Программа «Патриот» призвана:

- содействовать развитию творческой индивидуальности учащихся;
- формированию у юношей физических и нравственных качеств для успешной подготовки к прохождению военной службы.

Образовательная программа дополнительного образования «Патриот» выстроена в определенной последовательности:

- обучающие;
- воспитывающие;
- развивающие.

Содержание программы представлено по следующим направлениям:

1. Военно-спортивная работа.

Призвана содействовать развитию творческой индивидуальности учащихся, формированию физических и нравственных качеств, навыков, необходимых для успешной подготовки к прохождению военной службы. Формирование таких навыков проводятся во время занятий в секции, на спортивных соревнованиях, в походах и во время военизированных игр.

2. Военно-профессиональная ориентация учащихся и формирование у подростков заинтересованности к военной службе.

Эти занятия проводятся во время работы секции (строевая, стрелковая подготовка, медицинская подготовка), посещение военных частей, училищ, памятников героям войны, музеев. Проведение тематических вечеров: встречи с военнослужащими срочной службы, курсантами, офицерами и участниками войн. Все эти мероприятия укрепляют у подростков гражданскую позицию и позитивное отношение к военной службе, как к школе военного мастерства.

3. Идеино-нравственное:

Эти мероприятия воспитательного характера. Формирование у учащихся готовности к действиям в чрезвычайных ситуациях, воспитание здорового образа жизни.

4. Краеведческая работа.

Заключается в том, чтобы изучать историю страны и края. Сформировать заинтересованное отношение к родному краю, патриотические чувства, историческое сознание, выработать социальную активность.

Программа «Патриот» разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в:

- принципах обучения (индивидуальность, доступность, результативность);
- формах и методах обучения (дифференцированное обучение, соревнования в зоне ближайшего развития);
- методы контроля и управления образовательным процессом (тестирование, соревнование).
- средства обучения (винтовки, плакаты, тренажеры, спортивный инвентарь).

Содержание образовательной программы:

- приобретение новых знаний, умений и навыков;
- изучение закономерности подготовки учащихся к пулевой стрельбе;
- формирование и совершенствование необходимых для спортсмена свойств личности (идейная направленность, мировоззрение, разнообразие интересов, нравственное и эмоционально-волевые черты характера);
- выработка умения в совершенстве владеть оружием, глазомер, меткость, выдержку, быстроту реакции;
- подготовка допризывной молодежи к службе в армии.

Образовательная программа представлена по следующим направлениям:

- физкультурно-спортивное;
- военно-прикладное;
- героико-патриотическое.

Учебно-тематический план 1 года обучения

Перечень разделов	Темы программы	Кол-во часов		
		Теория	Практика	Всего
1	2	3	4	5
1. Военно-профессиональная ориентация учащихся		20	50	70
1.1.	Строевая подготовка	4	12	16
1.2.	Огневая подготовка.	4	12	16
1.3.	Уставы Вооруженных Сил	4	2	6
1.4.	Военная топография и военное ориентирование.	4	12	16
1.5	Действия в экстремальных и чрезвычайных ситуациях.	4	12	16
II. Военно-спортивная работа		4	40	36
2.1.	Физическая подготовка.	2	18	20
2.2.	Военно-спортивные игры.	-	10	10
2.3.	Туристическая подготовка.	2	12	14
III. Идеино-нравственное воспитание.		6	6	12
3.1.	Идеино-нравственное воспитание.	6	6	12

IV. Краеведческая работа.		4	6	10
4.1.	Краеведение.	4	6	10
	ИТОГО	34	102	136

Содержание программы 1-й года обучения

I. Военно-профессиональная ориентация учащихся и формирование у подростков заинтересованности к военной службе.

1. Строевая подготовка.

Строевые приемы и движение без оружия. Общие положения о выполнении строевых приемов. Команды, подаваемые на строевой подготовке. Предварительные и исполнительные команды.

Тренировки строевых приемов. Строевая стойка, строевой шаг, перестроение, повороты на месте и в движении, приветствие, подход и отход от начальника.

2. Огневая подготовка.

Стрелковое боевое оружие, применяемое на вооружении в Вооруженных Силах РФ. Боевые свойства.

Автомат и пулемет Калашникова АК-74, РПК.

Назначение, устройство пневматической винтовки. Принцип действия.

Хранение. Техника стрельбы из пневматической винтовки.

Основные упражнения по стрельбе.

Соревнования.

3. Уставы Вооруженных Сил Российской Федерации

Система военного образования РФ. Виды военных образовательных учреждений: суворовские, нахимовские училища, кадетские корпуса, офицерские классы. Их значение, порядок поступления. Обучение и быт.

Основы подготовки граждан к военной службе. Добровольная и обязательная подготовка граждан к военной службе.

Распределение времени в повседневной жизни воинской части.

4. Военная топография и ориентирование:

Практические занятия по определению сторон горизонта по компасу, механическим часам.

Азимут. Движение по азимуту.

Соревнование.

Спортивное ориентирование по карте, поиск контрольных пунктов на местности.

5. Действия в экстремальных и чрезвычайных ситуациях.

Как вести себя в толпе, на демонстрациях, футбольных матчах, при беспорядках.

«Терроризм - угроза XX века». Действия при захвате в заложники, при угрозе взрыва и других террористических актах.

Безопасность в быту: безопасность при пользовании газовым и электрооборудованием, кислотой, при курении.

Первая медицинская помощь при отравлении, поражении электрическим током, при ранениях.

II. Военно-спортивная работа.

1. Физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса.

Упражнения для рук, мышц шеи. Упражнения со скакалкой, гантелями.

Элементы акробатики. Подвижные игры, эстафеты. Гимнастические упражнения. Лыжный спорт. Спортивные игры: баскетбол, футбол.

Упражнения для развития выносливости и быстроты, силы.

Бег на 60, 100 м; 400м, 800м.

Подтягивание на перекладине.

2. Военно-спортивные игры.

Примерные варианты военно-спортивных игр:

- 2.1. Военно-спортивная игра «А ну-ка, парни!».
- 2.2. Военно-спортивная игра «Зарница».
- 2.3. Военно-спортивная игра «Сильные люди».
- 2.4. Военно-спортивная игра «Троеборье».
- 2.5. Военно-спортивная игра «Рубеж».
- 2.6. Военно-спортивная игра «Один день из жизни солдата».
- 2.7. Военно-спортивная игра «

3. Туристическая подготовка.

Техника пешеходного туризма без специального туристического снаряжения:

- передвижение и преодоление препятствий: скорость, дистанция, преодоление подъемов, склонов, спусков, болотистой местности, зарослей, буреломов, водных преград (вплавь, по бревну, по навесной переправе);

- определение расстояния и высоты;

- ориентирование по местным предметам, по компасу, по картам;

- практические занятия: разведение костра, установка палатки;

- подъем по склону, преодоление рва по бревну, по перилам с самонаведением.

3.2. Техника пешеходного туризма с использованием специального снаряжения:

- преодоление препятствий по навесной переправе, по параллельным веревкам;

- по «бабочке»;

- подъем и спуск по склону по перилам на схватывающем узле.

Ш. Идеино-нравственное воспитание.

1.1. Память поколений – дни воинской славы России:

- Куликовская битва, 1380 г., 21 декабря.

- Полтавское сражение, 1709 г. 10 июля.

- Бородинское сражение, 1812 г., 8 сентября

- День победы Красной Армии под Псковом и Нарвой, 1918 г., 23 февраля.

- Контрнаступление советских войск в битве под Москвой, 1941 г., 5 декабря.

- Разгром фашистских войск в Сталинградской битве, 1943 г., 2 февраля.

- Курская битва, 1943 г., 23 августа.

- Прорыв блокады Ленинграда, 1944 г., 27 января.

- День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941-1945 г.г.

- Героическая оборона Брестской крепости, 22 июня 1941 г.

- Смоленское оборонительное сражение, 10 июля 1941 г.

- Одесское оборонительное сражение, 5 августа 1941 г.

- Оборона Севастополя, 4 октября 1941 г.

- День проведения парада на Красной площади в Москве, 7 ноября 1941 г.

1.2. Экскурсии в музеи Воинской Славы и Мемориальные комплексы:

- посещение музея истории МВД, Аллеи Славы;

- посещение мемориального комплекса павшим воинам – героям локальных войн;

- посещение музея

1.3. Встречи с ветеранами Великой Отечественной войны, локальных войн, военнослужащими срочной службы, курсантами на День Победы, День защитников Отечества.

IV. Краеведение.

1.Родной край. История.

Ямальцы – герои Великой Отечественной войны, Герои Труда, известные ученые, писатели, поэты, труженики.

Родной край, его история, вклад в Победу в ВОВ, земляки - известные люди, ветераны.

2. Памятники.

Учебно-тематический план 2 года обучения

Перечень разделов	Темы программы	Кол-во часов		
		Теория	Практика	Всего
1	2	3	4	5
1.Военно-профессиональная ориентация учащихся		20	54	74
1.1	Строевая подготовка	4	12	16
1.2.	Огневая подготовка.	4	16	20
1.3.	Уставы Вооруженных Сил	4	2	6
1.4.	Военная топография и военное ориентирование.	4	12	16
1.5.	Действия в экстремальных и чрезвычайных ситуациях.	4	12	16
II. Военно-спортивная работа		4	44	48
2.1.	Физическая подготовка.	2	14	16
2.2.	Военно-спортивные игры.	-	10	10
2.3.	Туристическая подготовка.	2	10	12
2.4.	Лыжная подготовка	-	10	10
III. Идеино-нравственное воспитание.		6	6	12
3.1.	Идейно-нравственное воспитание.	6	6	12
IV. Краеведческая работа.		4	6	10
4.1.	Краеведение.	4	6	10
	ИТОГО	34	110	144

Содержание программы 2-й год обучения

I. Военно-профессиональная ориентация учащихся и формирование у подростков заинтересованности к военной службе.

1. Строевая подготовка.

Строевые приемы и движение без оружия. Общие положения о строях и управлении ими: строй, шеренга, фланг, тыл, интервал, дистанция, дву-шереножный строй, колонна, походный строй.

Строевые приемы: строевая стойка, перестроение, повороты на месте и в движении, строевой шаг, воинское приветствие, подход к начальнику и отход от него. Рапорт.

2. Огневая подготовка.

История создания стрелкового оружия.

Назначение, устройство пневматической винтовки.

Общие сведения о баллистике.

Автомат Калашникова. Назначение, устройство. Сборка, разборка автомата.

Пневматическая винтовка. Назначение, устройство. Техника стрельбы.

- подготовка к стрельбе: со стола с опорой локтями на стол,

с колена, лежа, стоя;

- дыхание во время стрельбы;
- правила заряжания и разряжания оружия;
- дисциплина во время стрельбы;
- правила прицеливания.

Основные упражнения по стрельбе:

- стрельба из пневматической винтовки по мишени сидя за столом с опорой локтями на стол;

3. Уставы Вооруженных Сил Российской Федерации

История создания в России воинских уставов. Виды уставов и их значение.

Военная форма одежды и знаки различия.

Воинские звания.

Ритуал приведения военнослужащих к военной присяге.

Военная присяга – клятва воина на верность Родине.

Размещение и быт военнослужащих.

4. Военная топография и ориентирование:

- определение сторон горизонта по местным предметам и с помощью компаса;
- топографические карты и уставные обозначения на картах, масштаб карт;
- ориентирование по топографическим картам, схемам, планам-легендам;
- ориентирование без карты.

5. Действия в экстремальных и чрезвычайных ситуациях.

Как обезопасить себя от других людей:

- от грабежа, разбоя, уличных краж;
- при угрозе насилия, нападения;
- поведение со знакомыми и незнакомыми;
- защита от мошенничества;
- право на необходимую оборону;
- самооборона без оружия;
- оружие обороны.

II. Военно-спортивная работа.

1. Физическая подготовка.

1.1. Общие упражнения на развитие различных физических качеств:

- упражнения на развитие быстроты, бег на 60, 100 м;
- упражнение на развитие выносливости бег на 400м, 600м, 1000м, бег по пересеченной местности;
- упражнения на развитие ловкости и координации движений: (метание спортивной гранаты на дальность);
- прыжки с места и разбега.

1.2. Общеразвивающие упражнения:

- упражнения комплекса спортивных упражнений;
- упражнения на перекладине, подтягивание;
- сгибание-разгибание ног в положении «вис на перекладине».

1.3. Гиревая подготовка.

2. Военно-спортивные игры.

Примерные варианты военно-спортивных игр:

- 2.1. Военно-спортивная игра «А ну-ка, парни!».
- 2.2. Военно-спортивная игра «Зарница».
- 2.3. Военно-спортивная игра «Сильные люди».
- 2.4. Военно-спортивная игра «Троеборье».
- 2.5. Военно-спортивная игра «Рубеж».
- 2.6. Военно-спортивная игра «Один день из жизни солдата».
- 2.7. Военно-спортивная игра «Маршрутом разведчика».

3. Туристическая подготовка.

3.1. Техника пешеходного туризма без специального туристического снаряжения:

- передвижение и преодоление препятствий: скорость, дистанция, преодоление подъемов, склонов, спусков, болотистой местности, зарослей, буреломов, водных преград (вплавь и переплавой по бревну);
- определение расстояния и высоты объектов;
- ориентирование с использованием местных предметов;
- ориентирование с использованием компаса и топографических карт;
- практические занятия, разведение костра, установка палатки, подъем, спуск по склону с использованием веревки спортивным способом, преодоление рва по бревну.

3.2. Техника пешеходного туризма с использованием специального снаряжения:

- преодоление препятствий по навесной переправе, по параллельным веревкам;
- по «бабочке»;
- подъем и спуск по склону по перилам на схватывающем узле.

III. Идеино-нравственное воспитание.

1.1. Память поколений – дни воинской славы России:

- Куликовская битва, 1380 г., 21 декабря.
- Полтавское сражение, 1709 г. 10 июля.
- Бородинское сражение, 1812 г., 8 сентября
- День победы Красной Армии под Псковом и Нарвой, 1918 г., 23 февраля.
- Контрнаступление советских войск в битве под Москвой, 1941 г., 5 декабря.
- Разгром фашистских войск в Сталинградской битве, 1943 г., 2 февраля.
- Курская битва, 1943 г., 23 августа.
- Прорыв блокады Ленинграда, 1944 г., 27 января.
- День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941-1945 г.г.

1.2. Экскурсии в музеи Воинской Славы и Мемориальные комплексы:

- посещение музея истории МВД;
- посещение мемориального комплекса павшим воинам – героям локальных войн;

1.3. Встречи с ветеранами Великой Отечественной войны, локальных войн, военнослужащими срочной службы, курсантами на День Победы, День защитников Отечества.

IV. Краеведение.

Ямал- история, известные люди. Вклад ямальцев в победу в ВОВ.

Салехардцы – герои Великой Отечественной войны, Герои Труда, известные ученые, писатели, поэты, труженики. Памятники истории и культуры. Походы по родному краю.

Методическое обеспечение программы

Сценарий военно-спортивной эстафеты «Рубеж»

Цели и задачи:

- Формирование у учащихся навыков выживания в опасных для жизни ситуациях.
- Практическая проверка готовности учащихся действовать в экстремальных ситуациях.
- Сплочение коллектива.

Участники военно-спортивной эстафеты

В соревнованиях принимают участие обучающиеся среднего школьного возраста.

Программа соревнований.

Эстафета

— «**Снайперы**»

Оборудование: шишки, кегли (пластиковые бутылки)

За каждую пораженную цель – 1 балл. Побеждает команда, набравшая большее количество баллов.

— «**Удержи мяч**» Оборудование: мячи по количеству команд

— «**Пополнение л/с или футбольный пас**» Цель: как можно быстрее передать мяч

Порядок выполнения:

— команда выстраивается в колонну на беговой дорожке (начинается эстафета с финишной черты), расстояние между участниками – вытянутые руки

— первый участник (стоит на середине поля) передает баскетбольный мяч следующему в колонне и т. д.; последний (стоит на финише) получает мяч и перебегает в начало колонны

— мяч разрешается передать двумя способами:

1 этап – над головой

2 этап – между ног

— эстафета заканчивается, когда первый участник снова становится первым и поднимает мяч над головой

Оборудование: у каждой команды – мяч

— «**Минное поле**» На заранее нарисованные круги (4-5) участник команды бежит и расставляет кегли (то есть «минировать» поле), возвращаясь назад, он передаёт эстафету товарищу. Следующий член отряда бежит и собирает кегли («разминировать» поле).

Оборудование: кегли – 5 шт. на каждую команду.

— «**Перетягивание каната**» Цель: перетянуть канат на свою половину (6 членов команды)

Максимальное количество очков = 5

Оборудование: канат

— «**Шифровка**» Один участник отряда бежит через тоннель, образованный тремя вертикально укрепленными обручами, берёт одну букву и возвращается на место. Таким же способом следующий игрок бежит за другой буквой. В это время два человека от команды из принесённых букв составляют слово (слова: «Танкист», «Граната»).

Станции

— «Боксеры»

— «Прыжки в мешках»

— «Футболисты»

— «Отжимание»

— «Силачи»

— «Твистер»

— «Бадминтон»

— «Сборка-разборка АКМ»

Подведение результатов.

Результаты подводятся по сумме мест в каждом виде программы согласно условиям соревнований (по наибольшему количеству баллов).

Награждение.

Военно-спортивная игра «А ну-ка, парни!»

- конкурс строевой песни;
- конкурс по стрельбе;
- бег в противогазе;
- полоса препятствий по-пластунски;
- оказание первой медицинской помощи пострадавшему (наложение шины, бинтование головы, руки и т.д.)

- бег «гачанка»,
другие конкурсы).

Военно-спортивная игра «Зарница».

- Эстафета «Дружба».
- Полоса препятствий «Сильные, ловкие, выносливые».
- Этап «Мой Ямал»:
 - памятные места;
 - известные ямальцы, прославляющие наш край;
 - песни военных лет;
 - памятники, воздвигнутые в честь героев войны;
 - игра «Шифровальщик»;
 - топографические знаки;
 - история родного края;
 - Поварские секреты.
 - Лыжный биатлон.
 - Игра «Шифровальщик»;
 - Топографические знаки;
 - Песенный этап.
 - Солдатская каша.

Военно-спортивная игра «Сильные люди»

- физическая подготовка: подтягивание, отжимание от пола;
- пресс;
- прыжки с места на дальность;
- стрельба из пневматической винтовки, сидя с упором на локтях;
- лыжная эстафета.
- бег в противогазе;
- оказание первой медицинской помощи пострадавшему;
- переноска пострадавшего;
- сборка, разборка автомата на время.

Военно-спортивная игра «Зарница» (2 год обучения)

ЗАРНИЦА – это военно-спортивный праздник, который дает детям бурю эмоций в реализации индивидуальных навыков по начальной военной подготовке, наглядное представление имитации боевых действий, совершенствование военно-патриотической и спортивной работы в школе. В ходе игры школьники 5-8 классов делятся на команды и соревнуются в различных военно-прикладных видах спорта с игровыми элементами, учащиеся 11 классов помогают педагогическому составу в проведении мероприятия. С помощью игры мальчишки и девчонки получают возможность проявить себя, быть организованным коллективом, получить полезные навыки в принятии правильного решения в экстремальных ситуациях, уметь оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему.

Правила игры.

Играющие делятся на пять команд с одинаковым количеством человек (команда составляет 25 человек из разных возрастных категорий), учащиеся 11 классов отвечают за проведение этапов игры, а преподавательский состав, выступает в качестве начальников служб гарнизона. Команды выбирают себе командиров, название, эмблему. Проводится торжественная линейка, выносятся знамя, звучит гимн. На трибуне ветераны дают наказ играющим, командиры сдают им рапорта, игроки приветствуют их. Объявляется военное положение и ставится задача, командиры получают боевые листы с маршрутом. Команды вырабатывают тактику (участники между собой делятся на этапы, за которые они будут отвечать), начальники гарнизона приглашают участников на СТАРТ; ФИНИШОМ является

стол на котором команда при помощи клея должна собрать символику атрибута игры (за каждый пройденный этап, команда получает один элемент пазла). Целью команд является – символика игры. Каждая из команд должна действовать слаженно, на этапы приходиться вместе, если кто задерживается – ждать.

ЦЕЛЬ: Формирование навыков начальной военной подготовки, воспитание чувства патриотизма, товарищества, духовно-нравственных ценностей, ответственности.

Задачи:

1. Воспитание единого сплоченного коллектива.
2. Выбор формы творческого самовыражения.
3. Привлечение школьников к здоровому образу жизни.
4. Подготовка к преодолению трудностей, выработка навыков действия в экстремальных ситуациях, умение оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему.

Программа мероприятия:

1. Формирование.
2. Торжественная линейка открытия военно-спортивной игры “Зарница”.
3. Представление команд.
4. Прохождение этапов конкурса участниками игры.
5. Подведение итогов и награждение победителей и призеров.

Основные этапы игры:

1. Представление – эмблема, приветствие соперников.
2. Полоса препятствий.
3. Оказание первой медицинской помощи пострадавшему при переломах, ожогах, ранениях, кровотечениях.
4. Переноска пострадавшего.
5. Строевая подготовка.
6. Сборка автомата Калашникова.
7. Одевание противогаза.
8. Установка палатки.
9. Укладка рюкзака.
10. Розжиг костра и кипячение воды на время.
11. Ориентировка по компасу на местности.
12. Инсценировка военной песни.
13. Составление символики.

Организация проведения мероприятия:

Участие в подготовке игры “Зарница” принимают:

- администрация;
- педагоги физкультурно-спортивной направленности;
- медицинский работник;
- судьи на этапах обучающиеся 11 классов;
- основные игроки обучающиеся 5-8 классов.

У участников игры должно быть название, эмблема, речёвка, приветствие соперникам. Для участников проводится инструктаж по правилам пожарной безопасности при обращении с огнем.

Ход мероприятия

Открытие военно-спортивной игры “Зарница” производится на площади под звуки аккордов торжественного марша. Директор школы открывает праздник, ветераны ВОВ поздравляют участников с началом игры.

I. Основные этапы игры.

1-й этап. “Представление – эмблема, приветствие соперников”

Каждый батальон, должен приветствовать своих соперников (заранее подготовленными приветствиями в стихотворной форме). Представить эмблему и рассказать о ее обозначении за это они получают пазл.

2-й этап. “Полоса препятствий”

Каждый участник команды по очереди пробегает полосу препятствий на время (на территории специально оборудованный участок). Подсчет времени всех участников суммируется и дается пазл.

3-й этап. “Оказание первой медицинской помощи пострадавшему при переломах, ожогах, ранениях, кровотечениях”.

Команда получает задание, которое содержит в себе два вопроса (теоретический и практический). Читает и начинает оказывать мероприятия первой необходимой помощи. Задание оценивается по действиям всей команды и правильности выполнения поставленной задачи (**Приложение 2**). Команда получает пазл.

4-й этап. “Переноска пострадавшего”

Участники должны перенести пострадавшего на носилках определенную дистанцию (четыре мальчика, одна девочка). Для начала они должны разложить носилки, уложить правильно пострадавшего (головой вперед) и перенести его. Организаторы учитывают правильность, время. Команда получает пазл.

5-й этап. “Строевая подготовка” Командир дает команду, по команде батальон должен показать свои навыки и уметь:

- строиться в одну шеренгу, в две, обратно;
- в одну колонну и по три;
- повороты: направо, налево, кругом, в пол оборота;
- движение строевым шагом с речевкой и песней.

Задание оценивается по действиям всей команды и правильности выполнения поставленной задачи. Команда получает очки и пазл.

6-й этап. “Сборка автомата Калашникова”

В конкурсе участвуют – четыре мальчика и две девочки. Ребята на время должны правильно и быстро собрать автомат. Команда получает пазл.

7-й этап. “Одевание противогаза”

Участвуют пять человек от команды (четыре мальчика, одна девочка). По команде участники должны одеть противогазы правильно и быстро на время. Время засчитывается по последнему участнику. Команда получает очки пазл.

8-й этап. “Установка палатки”

Команды выбирают четырех человек, которые участвуют в конкурсе (три мальчика, две девочки). Участники конкурса, должны слажено и быстро, за короткое время правильно поставить и натянуть палатку. Команда получает пазл.

9-й этап. “Укладка рюкзака”

Участникам команд нужно выбрать по одному представителю от команды. Участник должен на время собрать рюкзак. Команда получает пазл (**Приложение3**).

10-й этап. “Розжиг костра и кипячение воды на время”

Четыре участника от команды, должны быстро разжечь костер и в котелке вскипятить воду. Та команда, у которой быстрее закипела вода, побеждает в этом конкурсе. Команда получает пазл.

11-й этап. “Ориентировка на местности по компасу”

Командам даются координаты спрятанных запасов противника. Участники должны по компасу ориентироваться и найти провизию. В этом конкурсе участвуют два мальчика и одна девочка. Команда получает сладкую провизию и пазл.

12-й этап. “Инсценировка военной песни”

Каждая команда готовит домашнее задание – это песня военных лет. Песню нужно представить, обыграть.

Жюри судит конкурс по следующим критериям:

- оригинальность оформления;
- костюмы
- массовка

- аранжировка
- качество выступления
- выбор песни

Команда получает пазл.

13-й этап заключительный. “Составление символики”

На заключительный этап вся команда должна прийти в полном составе, после чего начинает собираться картинка символики игры и склеивается. Начальники служб гарнизона оценивают конкурс.

Подведение итогов конкурса: победители определяются по времени секундомера и наименьшем наборе штрафных очков. Команды награждаются грамотами, ценными подарками. Также в соревнованиях выделяются и награждаются победители каждого этапа конкурса.

Военно-спортивная игры для среднего звена «Зарница» (1 год обучения)

Игра «Зарница» - одна из форм военно-прикладных игровых программ.

Цель игры: гражданско-патриотическое воспитание.

Задачи игры: развивать интерес к истории Отечества; привлекать детей среднего звена к активной совместной творческой деятельности.

Участники игры: команды обучающихся (по 10 человек в команде).

Условия проведения: игра требует предварительной подготовки детей. Участникам необходимо придумать название команды, подготовить открытку ветерану и выучить строевые песни.

Игра состоит из 6 этапов (станций): станция «Парадная»; станция «Шифровальщики»; станция «Связисты»; станция «Разведчики»; станция «Храбрые и ловкие»; станция «Праздничный салют». Каждой команде выдается маршрутный лист, согласно которому движутся ребята и в котором фиксируются результаты. На прохождение каждого этапа выделяется определенное время – 7 минут. Игра начинается на станции «Парадная», где команды детей участвуют в Смотре строя и песни. Далее дети следуют по «станциям».

Оборудование и реквизит: маршрутные листы, таблички с названиями «станций», наборы букв на картоне, музыкальный центр, CD-диски с фонограммами, микрофоны, секундомер, тематические плакаты, мелки цветные, кегли, пазлы, мячи, скакалки.

Действующие лица: ведущий, руководители станций, команды участников.

Ход путешествия по «станциям»

Ведущий: Добрый день, дорогие друзья! Мы рады приветствовать вас на городской игре «Зарница». 9 мая – вся страна отмечает великий праздник – День Победы. Мы поздравляем всех с этим праздником и именно этой великой дате посвящаем сегодняшнюю игру, которая состоит из нескольких этапов «станций», по которым вы, ребята, будете путешествовать:

- 1 Станция «Парадная» - Смотр строя и песни
- 2 Станция «Шифровальщики» - Конкурс «Шифровка»
- 3 Станция «Связисты» - Конкурс «Буквы и слова»
- 4 Станция «Разведчики» - Конкурс «Секретные материалы»
- 5 Станция «Храбрые и ловкие» - Спортивная эстафета.
- 6 Станция «Праздничный салют» - Конкурс открыток.

Сейчас каждая команда получает маршрутный лист, и мы начинаем путешествие. На каждой «станции» вам будет предложено задание, за выполнение которого вы сможете заработать от одного до шести баллов. Окончательное количество заработанных баллов мы подсчитаем с вами в конце игры. А сейчас разрешите представить наше уважаемое жюри и руководителей станций.

(Представление жюри и руководителей станций)

1 ЭТАП Станция «Парадная»

Смотр строя и песни

Это конкурс - домашнее задание, где участники должны были подготовить строевую песню и шаг, а также строевые команды.

2 ЭТАП Станция «Шифровальщики»

Конкурс «Шифровка»

Командам выдаются карточки со словами. Нужно объяснить значение данных слов. За каждый правильный ответ вы зарабатываете 1 балл. На подготовку команде даётся 2 минуты.

3 ЭТАП Станция «Связисты»

Конкурс «Буквы и слова»

Участникам предлагается за 3 минуты из предложенных букв собрать слова. У вас должно получиться 6 слов и все данные буквы должны быть использованы.

4 ЭТАП Станция «Разведчики»

Конкурс «Секретные материалы»

Уважаемые участники, вам необходимо собрать картинку-пазл на время.

Кто быстрее и правильно справится с заданием, сможет заработать 3 балла.

5 ЭТАП Станция «Храбрые и ловкие»

Спортивная эстафета. Эстафета проводится на время.

6 ЭТАП Станция «Праздничный салют»

Конкурс открыток.

Ведущий: Перед конкурсом вы приготовили открытки в подарок ветеранам. Сегодня эти работы участвуют в конкурсе, а уже завтра – в канун праздника Победы – вы сможете подарить их ветеранам ВОВ.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. В. Н. Балязин. 1000 занимательных сюжетов из русской истории. Москва, 1995.
2. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий / Гамидова Светлана Константиновна ; [Смол. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма]. - Смоленск, 2012. - 19 с.
3. Герасимова Т. В. Формирование навыков здорового способа жизни методами оздоровительной физической культуры // Педагогика, психология и медико-биол. проблемы физич. воспитания и спорта. – 2009. - № 10. – С. 25-27
4. Евдокимов В. И. Оздоровительная физическая культура - средство оптимизации профессионального здоровья и качества жизни / В. И. Евдокимов, О. А. Чурганов // Актуальные проблемы физической подготовки. - 2007. - № 2. - С. 68-72.
5. Иванов И. В. Оздоровительная профессионально-прикладная физическая культура : учеб. пособие / И. В. Иванов, А. И. Чистотин ; Федер. агентство по образованию Рос. Федерации, Новосиб. гос. архит.- строит. ун-т (Сибстрин) - Новосибирск : Новосиб. гос. архитектурно-строит. ун-т, 2006. - 56 с.
6. Кирпиченков А. А. Оздоровительно-развивающие занятия на основе комплексного применения физических упражнений. - Смоленск, 2012. - 21 с.
7. Митриченко Р. Х. Модель организации рекреационных занятий физической культурой. - Волгоград, 2012. - 26 с.
8. Н.В. Мазыкина, Н.В. Горкина «Растим патриотов» Методическое пособие по патриотическому воспитанию. УЦ «Перспектива», Москва, 2011г
9. Свечкарёв В. Г. Использование машины адаптивного воздействия в практике оздоровительной физической культуры / В. Г. Свечкарёв, В. В. Гурин // Кубан. науч. мед. вестн. - 2006. - № 11. - С. 76-78
10. Социально-биологические аспекты оздоровительной и адаптивной физической культуры. - Новосибирск : НИПКиПРО, 2007. - 120 с.
11. Ципин Л. Л. Научно-методические основы занятий оздоровительными физическими упражнениями : учеб. пособие / Л. Л. Ципин. – СПб. : Копи-Р Групп, 2012. - 103 с.
12. Щербин Д. В. Анализ эффективности использования средств оздоровительной физической культуры в системе трудового дня / Д. В. Щербин, Н. П. Подскребышева // Культура физическая и здоровье. - 2011. - № 6. - С. 62-66.

Литература для детей и родителей

1. «Патриоты Отечества» Ежемесячный общероссийский журнал 2008-2011г.г.
2. «Воинское братство». Патриотический журнал для военнослужащих, ветеранов и членов их семей, 2008г.

НОРМАТИВЫ

промежуточного контроля по специальной подготовке

Год обучения	Пол	Ю Н О Ш И						Д Е В У Ш К И					
		Баллы	20	16	12	8	4	0	20	16	12	8	4
1	Время	<5.30	6.00	6.30	7.00	7.30	8.00	<5.45	6.15	6.45	7.15	7.45	8.15
2		<5.15	5.45	6.15	6.45	7.15	7.45	<5.30	5.45	6.30	7.00	7.30	8.00
3		<5.00	5.30	5.45	6.30	7.00	7.30	<5.15	5.30	6.15	6.45	7.15	7.45

Условия выполнения упражнения по технике туризма:

- Элементы этапа: 1. Навесная переправа.
 2. Спуск по перилам с самостраховкой.
 3. Траверс 3 по 7-8 м.
 4. Подъем по перилам с самостраховкой.
 5. Вертикальный маятник.

Все элементы преодолеваются по судейским веревкам без самосброса.

Длина этапа 150-200 м.

За каждый штраф (ошибку) – 15 секунд.

Теоретические вопросы по специальной подготовке 1-й год обучения

1. Когда и где впервые был проведен слет-соревнование по туризму
2. Какое заведение является организатором соревнований по стрельбе в нашем объединении?
3. Перечислите этапы соревнования «Школа безопасности».
4. Перечислите спортивный инвентарь для участия в этапе «Полоса препятствий».
5. Виды конкурсной программы по туризму.
6. Определите топографический знак по карточке.
7. Определите сторону горизонта по солнцу.
8. Виды костров.
9. Способы разжигания костра без спичек.
10. Способы преодоления заболоченного участка.
11. Средства защиты или преодоления радиоактивного заражения.
12. Виды препятствий на спортивно-пожарной полосе.
13. Способы преодоления водной преграды.
14. Способы переноски пострадавшего.
15. Способы передачи сигнала бедствия.
16. Жаропонижающие средства.
17. Средства при отравлении.
18. Обезболивающие средства.
19. Дезинфицирующие.
20. Способы остановки кровотечения.

Теоретические вопросы по специальной подготовке 2-й год обучения

1. Какие элементы выполняются без снаряжения на соревнованиях по туризму.
2. Виды элементов соревнования по туризму
3. Виды туристических походов.
4. Элементы соревнования «Школа безопасности» по действиям в ЧС.
5. Правила движения пешеходов вне населенных пунктов.
6. Правила движения организованных пеших колонн по дороге.
7. Вид костра в дождливую погоду.
8. Виды дезинфицирующих средств.
9. Способы остановки артериального кровотечения.
10. Первая помощь при ранении в походе.
11. Первая помощь при переломе предплечья.
12. Первая помощь при обморожении щек I степени.
13. Первая помощь при солнечном ожоге спины в походе.
14. Способы переноски огня в походе.
15. Определение сторон горизонта по деревьям.
16. Первая помощь при солнечном ударе.
17. Как предотвратить солнечный и тепловой удар в походе?
18. Виды контроля для подачи сигналов бедствия.
19. Средства подачи сигналов бедствия днем.
20. Средства подачи сигналов бедствия ночью.

Теоретические вопросы по специальной подготовке итоговый контроль

1. Элементы соревнования «Маршрут выживания».
2. Способы перехода водной преграды без спец. снаряжения.
3. Способы перехода водной преграды со спец. снаряжением.
4. Способы защиты обуви от влаги в заболоченной местности.
5. Действия группы при нападении террористов.
6. Действия заложника.
7. Действия заложников при их освобождении.
8. Способы сушки одежды.
9. Виды временных укрытий летних.
10. Виды временных укрытий зимних.
11. Определение сторон горизонта по пням деревьев.
12. Определение сторон горизонта по Луне.
13. Определение сторон горизонта по Полярной звезде.
14. Запреты для пассажира автомобильного транспорта.
15. Значение мигающего желтого сигнала светофора.
16. Значение желтого сигнала светофора.
17. Способы переноски огня в походе.
18. Первая медицинская помощь при высокой температуре.
19. Способы переноски пострадавшего.
20. Значение «легенды» в походе

Теоретические вопросы по специальной подготовке итоговый контроль

1. Штрафы за плохо организованный быт в походе.
2. Пожарная безопасность в походе.
3. Виды продуктов для похода.
4. Обувь в походе.
5. Состав медицинской аптечки.
6. Лекарственные травы.
7. Лесные съедобные растения.
8. Ядовитые растения.
9. Способы ориентирования ночью.
10. Значение ориентирования по выбору.
11. Значение ориентирования по заданному направлению.
12. Значение ориентирования по маркировке.
13. Этапы пожарной полосы.
14. Способы перемещения тяжелых элементов.
15. Значение сигналов регулировщика.
16. Правила движения велосипедиста.
17. Движение ночью вне населенных пунктов.
18. Возраст обучаемого на мотоцикле.
19. Возраст велосипедиста при движении по дорогам.
20. Что запрещается велосипедисту?

Т Е С Т Ы по общей физической подготовке 1-й год обучения

Название теста	МАЛЬЧИКИ		ДЕВОЧКИ	
	Результат	Баллы	Результат	Баллы
1. Подтягивание в висе (к-во раз)	7 и более	9 - 10		
	5-7	7 - 8		
	3-4	5 - 6		
Сгибание, разгибание рук в упоре, лежа (к-во раз)			11 и более	9 - 10
			9-10	7 - 8
			7-8	6
2. Бег – 30 м (сек.)	5с сек. и менее	9 - 10	5,1 сек. и менее	9 - 10
	5,1-5,2с	8 - 7	5,2-5,3	8 - 7
	5,3– 5,4	6 - 5	5,4-5,5	6 - 5
3. Прыжки в длину с места	176 см и более	9 - 10	160см и более	9 - 10
	158-175	8 - 9	141-159	8 - 9

	140-157	7 - 8	125-140	7 - 8
--	---------	-------	---------	-------

4. Подъем корпуса из положения лежа (к-во раз)	20 и более	9 - 10	15 и более	9 - 10
	15-19	7 - 8	10-14	7 - 8
	10-14	5 - 6	7-9	5 - 6

Т Е С Т Ы по общей физической подготовке 2-й год обучения

Название теста	М А Л Ь Ч И К И		Д Е В О Ч К И	
	Результат	Баллы	Результат	Баллы
1. Подтягивание в висе (к-во раз)	9 и более	9 - 10		
	7-8	7 - 8		
	5-6	5 - 6		
Сгибание, разгибание рук в упоре, лежа (к-во раз)			13 и более	9 - 10
			11-12	7 - 8
			10-9	5 - 6

2. Бег – 30 м (сек.)	4,8 сек. и менее	9 - 10	4,9 сек. и менее	9 - 10
	4,9 – 5,0	7 - 8	5,0 – 5,1	7 - 8
	5,1 – 5,2	5 - 6	5,2 – 5,3	5 - 6

3. Прыжки в длину с места	180 см и более	9 - 10	170 см и более	9 - 10
	169-179	8 - 9	159-169	7 - 8
	158-168	6 - 7	1148-158	5 - 6

4. Подъем корпуса из положения лежа (к-во раз)	25 и более	9 - 10	20 и более	9 - 10
	20-24	7 - 8	15-19	7 - 8
	15-19	5 - 6	10-14	5 - 6

Т Е С Т Ы по общей физической подготовке итоговый контроль

Название теста	М А Л Ь Ч И К И		Д Е В О Ч К И	
	Результат	Баллы	Результат	Баллы
1. Подтягивание в висе (к-во раз)	12 и более	9 - 10		
	10 – 11	7 - 8		

	8-9	5 - 6		
Сгибание, разгибание рук в упоре, лежа (к-во раз)			17 и более	9 - 10
			15 – 16	7 - 8
			14	5 - 6

2. Бег – 30 м (сек.)	4,7 сек. и менее	9 - 10	4,8 сек. и менее	9 – 10
	4,8 – 4,9	7 - 8	4,9 – 5,0	7 - 8
	5,0 – 5,1	5 - 6	5,1 – 5,2	5 - 6

3. Прыжки в длину с места	215 см и более	9 - 10	195 см и более	9 - 10
	210 - 214	8 - 9	190 – 194	7 - 8
	200 - 209	6 - 7	185 - 190	5 - 6

4. Подъем корпуса из положения лежа (к-во раз)	32 и более	9 - 10	27 и более	9 – 10
	30 – 31	7 – 8	25 – 26	7 – 8
	28 – 29	5 - 6	23 - 24	5 – 6

ТЕСТЫ по общей физической подготовке итоговый контроль

Название теста	МАЛЬЧИКИ		ДЕВОЧКИ	
	Результат	Баллы	Результат	Баллы
1. Подтягивание в висе (к-во раз)	13 и более	9 - 10		
	11 – 12	7 - 8		
	9 - 10	5 - 6		
Сгибание, разгибание рук в упоре, лежа (к-во раз)			18 и более	9 - 10
			16 – 17	7 - 8
			14 - 15	5 - 6

2. Бег – 30 м (сек.)	4,6 сек. и менее	9 - 10	4,7 сек. и менее	9 – 10
	4,8 – 4,7	7 - 8	4,9 – 4,8	7 - 8
	5,0 – 4,9	5 - 6	5,1 – 5,0	5 - 6

3. Прыжки в длину с места	220 см и более	9 - 10	200 см и более	9 - 10
	215 - 219	8 - 9	195 – 199	7 - 8

	200 - 214	6 - 7	190 - 194	5 - 6
--	-----------	-------	-----------	-------

4. Подъем корпу- са из положе- ния лежа (к-во раз)	34 и более	9 - 10	28 и более	9 - 10
	32 - 33	7 - 8	26 - 27	7 - 8
	29 - 31	5 - 6	23 - 25	5 - 6

Оказание первой медицинской помощи пострадавшему при переломах, ожогах, ранениях, кровотечениях.

ЗАДАНИЕ:

- 1.1. Оказание помощи пострадавшему при укусе ядовитой змеей.
- 1.2. Правильное наложение жгута.
- 2.1. Виды кровотечений.
- 2.2. Наложение повязки на нос.
- 3.1. Понятие о переломах.
- 3.2. Иммобилизация при переломах костей предплечья.
- 4.1. Как различаются ожоги по степени тяжести.
- 4.2. Проведение пострадавшему искусственного дыхания и непрямой массаж сердца.
- 5.1. Классификация ран.
- 5.2. Повязка на голову в виде «чепца».
- 6.1. Оказание доврачебной помощи пострадавшему при ожоге I степени.
- 6.2. Спиральная повязка на грудь при ранении.
- 7.1. Характеристика открытого перелома.
- 7.2. Остановка капиллярного кровотечения.
- 7.1. Характеристика артериального кровотечения.
- 7.2. Иммобилизация нижней конечности при переломе голеностопного сустава.

