

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»  
г. ЕНИСЕЙСКА КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ  
(МАОУ ДО ЦДО)

РАССМОТРЕНО  
Методическим советом МАОУ ДО ЦДО  
Протокол от 11.08.2025 г. № 10

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ ДО ЦДО  
\_\_\_\_\_ И.В. Стародубцева  
Приказ от 11.08.2025 г.  
№ 01-03-068

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Патриот»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная  
Возраст обучающихся: 14-18 лет  
Срок реализации программы: 2 года  
Уровень программы: базовый

Автор: педагог дополнительного образования,  
Останин Евгений Григорьевич

Енисейск  
2025

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цели и задачи программы
- 1.3. Содержание программы
- 1.4. Планируемые результаты

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы, включающий формы аттестации

- 2.1. Календарный учебный график
- 2.2. Условия реализации программы
- 2.3. Формы аттестации и оценочные материалы
- 2.4. Методические материалы
- 2.5. Список литературы

# РАЗДЕЛ 1. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ПАТРИОТ»

## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность программы.** Образовательная программа имеет военно-патриотическую тематику, отнесена к физкультурно-спортивной направленности, так как преимущественным видом деятельности являются военно-прикладные виды спорта и основным содержанием – физическая подготовка. По уровню освоения программа является общеразвивающей, так как способствует развитию гражданственности, патриотизма как важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей. По целевой установке является образовательной – знания не только усваиваются детьми, но и активно используются в их жизнедеятельности.

**Актуальность программы** в выполнении государственного и социального заказа: воспитание гражданина и патриота, ответственного за судьбу страны, её развитие и защиту достижений, а так же в удовлетворении потребности учащихся и их родителей в начальной профильной подготовке и укрепления физического развития детей. «Защита Отечества», - говорится в Конституции РФ, - есть священный долг и обязанность каждого гражданина России». Среди базовых национальных ценностей российского общества на первом месте находится патриотизм.

Проблема патриотического воспитания и гражданского становления подрастающего поколения сегодня одна из актуальных задач государства и общества. В Национальной доктрине образования в Российской Федерации определена не только государственная политика в области образования, но и дан социальный заказ государства на воспитание человека с активной жизненной позицией, трудолюбивого и высоконравственного, патриота своей Родины, уважающего права и свободы личности, традиции и культуру других народов, проявляющего национальную и религиозную терпимость.

К сожалению, проблемы гражданско-патриотического воспитания в нашей стране обострены: экономический кризис, дестабилизация и расслоение общества, коснувшиеся каждой семьи, привели к смене мироощущений и ценностных ориентаций детей и юношества; усилилось их отчуждение от мира взрослых, негативное отношение к понятиям человеческого достоинства, гражданского долга, личной ответственности.

Растущий дефицит гуманности в кризисном обществе, социальная напряженность, деформация семей отрицательно влияют на нравственное и физическое здоровье подрастающего поколения: подростки по данным социологических опросов неохотно принимают участие в общественной жизни (70%), не интересуются ею (75%), стремятся уклониться от службы в Российской армии (87%), не желают трудиться в государственном секторе (80%), хотят эмигрировать из страны (46%) и т.д.

В настоящее время в стране возрождается система патриотического воспитания детей и подростков, в котором наряду с традиционными

задачами подготовки подрастающего поколения к военной службе, появилась необходимость ориентировать ребят на выбор профессии спасателя, социального работника, пожарного, сотрудника правоохранительных органов. Реализация военно-патриотического воспитания подростков возможна через деятельность военно-патриотического объединения. Именно идеи развития личности подростка с позиции гражданского долга, патриотизма, физического и морального совершенствования легли в основу создания военно-спортивного объединения «Патриот» в Центре дополнительного образования.

**Новизна программы** заключается в ее содержании, в стремлении изучать проблему патриотического воспитания углубленно, расширенно, с использованием современных интерактивных методов и форм обучения и воспитания (исследовательская деятельность, виртуальные экскурсии, серии презентаций, фестивали фильмов, ролевые игры) и диагностических методик по оценке качества патриотического воспитания.

Основным ключевым критерием патриотического воспитания являются 3 компонента: когнитивный, знаниевый (знания о Родине, семье, событиях, традициях), эмоционально–чувственный (переживания, чувства, эмоции по поводу событий, отношение к фактам и явлениям патриотического характера), деятельностный, поведенческий (виды деятельности и действия патриотического характера).

Кроме того, программа носит ярко выраженную профориентационную направленность, т.к. готовит к службе в десантных войсках и смежным профессиям. Программа содержит региональный компонент в теме «Воинские подвиги земляков».

**Отличительные особенности.** Данная программа является модифицированной. За основу взята программа А.С. Целовальникова «Патриотическое воспитание учащихся среднего и старшего школьного возраста». Основным отличием от типовой программы является введение разделов «История ВС РФ», «Социальная деятельность».

Отличительная особенность данной программы от существующих заключается в том, что она направлена на реализацию широкого спектра направлений деятельности (общая и специальная физическая подготовка, основы выживания, ориентирование и топография, стрелковая подготовка, история Вооруженных сил России), объединенных общей целью и задачами.

Другая особенность программы и ее новизна заключаются в том, что приобретенные знания, умения и навыки проходят проверку в рамках военно-патриотических соревнований, проводимых военно-патриотическими организациями города на муниципальном и региональном уровне.

Программа дает возможность получить допрофессиональную военную подготовку, совершенствовать знания и навыки по основам воинской службы и специальной подготовке.

**Педагогическая целесообразность** программы состоит в том, что она способствует не только духовно-нравственному воспитанию детей, формированию их гражданской идентичности и любви к большой и малой

Родине, но и дает практические знания и навыки, необходимые в любой жизненной ситуации, в том числе области здоровьесбережения. Содержание формирует и развивает внутренние качества ребенка, способные преобразовать «бездуховность» окружающего мира, защитить человека от дурных поступков, помыслов и деяний. Настоящая программа создает условия для социального и культурного самоопределения, творческой самореализации личности ребёнка, её интеграции в системе отечественной и мировой культуры, призвана помочь каждому школьнику осмыслить его место в жизни, приобщаться к целому ряду ценностей, понятий, помочь сформулировать собственный взгляд на жизнь, своё мировоззрение и в то же время знать и уважать прошлое и настоящее своего народа, своего края, своей семьи.

Военно-патриотическое воспитание молодежи является исключительно важной частью воспитания подрастающего поколения. Комплексный подход к организации занятий обеспечивает положительную социализацию и профилактику асоциального поведения детей. Подростки активно участвуют в таких формах работы, как проведение уроков патриотической направленности для учащихся младших классов школ города, посещение ветеранов на дому, открытые встречи с военнослужащими, посещение музея. Патриотизм – система ценностей, которыми располагает человек и общество; важнейший духовно-нравственный фактор сохранения общественной стабильности, независимости и безопасности государства.

Программа носит ярко выраженную профориентационную направленность, т.к. готовит к службе в войсках и смежным профессиям; решает задачи профессиональной ориентации детей; социализации учащихся.

**Адресат программы.** Программа «Патриот» ориентирована на подростков от 14 до 18 лет. Набор обучающихся в объединение производится по желанию детей и с согласия родителей. Перед началом обучения проводится собеседование с целью выяснения уровня готовности учащегося и его индивидуальных особенностей (интересов, первичных умений и навыков, мотивации для занятий и т.п.).

Подростки, которые впервые начинают заниматься в объединении, зачисляются в группу 1 года обучения - «НОВОБРАНЦЫ». Подростки, ранее занимавшиеся и прошедшие промежуточную аттестацию по нормативам курса «Новобранцы» зачисляются в группу второго года обучения «ВОИНЫ». В объединения второго года обучения могут быть зачислены обучающиеся, не занимающиеся в группе первого года обучения, но успешно прошедшие собеседование.

Образовательный процесс организуется в соответствии с индивидуальными учебными планами объединения, сформированного в группы учащихся одного или разных возрастных категорий в соответствии с уровнем подготовленности детей или выбору детьми времени удобного для занятий. Программа предполагает занятия в группах с составом не более 15 человек в каждой группе.

Программа разработана в соответствии с возрастными особенностями детей.

**14-15 лет.** Основная деятельность: интимно-личностное общение со сверстниками. Развертывается потребность в общественном признании, осознании своих прав в обществе, что наиболее полно удовлетворяется в специально задаваемой общественно полезной деятельности, потенции которой достигают здесь максимального развития. Осознание себя в системе общественных отношений, осознание себя общественно значимым существом, субъектом. Стремление проявиться в обществе ведет к развитию социальной ответственности как возможности отвечать за себя на уровне взрослого, актуализации себя в других; выходу за пределы самого себя, когда «я» не растворяется в системе взаимосвязей, а проявляет силу — «я для всех», приводя к развитию сознательного отношения к другим людям, к окружающему; Подросток стремится найти свое место в коллективе — выделиться, не быть заурядным; потребности играть определенную роль в обществе.

**16-18 лет.** Основная деятельность: учебно-профессиональная. Формирование готовности к функционированию в обществе порождает стремление применить свои возможности, проявить себя, что ведет к осознанию своей социальной приобщенности, активному поиску путей и реальных форм развития предметно-практической деятельности, обостряя потребность растущего человека в самоопределении, самореализации.

Для этого периода характерны: интерес к собственной личности; установка на обширные, большие масштабы, которые для подростка гораздо более субъективно приемлемы, чем ближние, текущие; тяга подростка к сопротивлению, преодолению, к волевым напряжениям; стремление подростка к неизвестному, рискованному, к приключениям, к героизму.

**Особенности организации образовательного процесса.** Основной формой организации учебного процесса является занятие. Оно имеет свои особенности: строевая организация учащихся, взвод делится на отделения по 7 – 8 человек. В течение учебного года занятия проводятся в учебных кабинетах, спортзалах, а также дополняются циклом культурно – массовых мероприятий, включающих соревнования по военно-прикладным видам спорта, экскурсии в музеи, на выставки, по местам боевой славы. Эффективный результат дает сочетание таких форм работы, как составление планов и программ военно-патриотического воспитания учащимися самостоятельно, проведение уроков патриотической направленности для учащихся младших классов в школе, посещение ветеранов на дому, открытые встречи с военнослужащими.

Наряду с групповой формой работы осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к обучающимся, так как в связи с их индивидуальными способностями результативность в усвоении учебного материала может быть различной.

Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к занятиям и способствует творческому росту обучающихся. Программой предусмотрены

теоретические и практические занятия. Основная задача теоретических занятий - развитие творческих способностей; развитие духовных и физических качеств личности, развитие лидерских качеств подростков; формирование у обучающихся готовности к защите Родины. Во время практических занятий: повышение интереса обучающихся к военно-прикладным видам спорта, развитие физических и волевых качеств; Конечным результатом реализации программы должны стать активная гражданская позиция и патриотическое сознание обучающихся, как основа личности будущего гражданина России.

**Уровень программы:** базовый. Ориентирует детей на образовательные программы углубленного уровня учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа».

**Срок реализации:**

Программа рассчитана на 2 года обучения, 288 часов.

1 год обучения – 144 часа;

2 год обучения – 144 часа.

**Режим занятий:**

1 год обучения - занятия 2 раза в неделю по 2 академических часа.

2 год обучения - занятия 2 раза в неделю по 2 академических часа.

Длительность занятия – 45 минут. Перемены между занятиями – 10 минут.

**Форма обучения** – очная. Программа предполагает возможность формирования индивидуальных образовательных маршрутов учащихся через разработку индивидуальных учебных планов и индивидуальных учебных программ, в том числе для учащихся с ограниченными возможностями здоровья. Имеется опыт реализации программы с помощью дистанционных технологий, а также с использованием сетевой формы.

**Формы занятий, методы, технологии.** Реализация программы основана на системно-деятельностном и личностно-ориентированном подходе предусматривает использование различных форм организации работы: коллективные, групповые, индивидуальные и дифференцированно – групповые.

Методы обучения: словесные, наблюдения, частично-поисковые, проблемные, иллюстративные, практические.

Формы занятий: тактико-строевые занятия, тематические и комплексные занятия, походы, практические занятия на местности, викторины, экскурсии, встречи с участниками исторических событий.

Формы организации образовательного процесса, методы и технологии обучения более подробно описаны в разделе 2.4.

## **1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель:** воспитание патриотической и активной гражданской позиции подростков, физическое совершенствование в процессе изучения военного

искусства на основе интереса к мужеству и стойкости, силе и красоте, смелости и решительности, стремлению к самоутверждению.

### **Задачи:**

#### **Предметные:**

- познакомить со структурой и составом ВС РФ, назначением видов и родов войск, боевыми традициями ВС РФ, порядком прохождения военной службы;
- изучить основы ведения боевых действий и обязанности солдата в бою;
- уметь выполнять действия солдата в различных видах боя;
- изучить боевые свойства и материальную часть стрелкового оружия, правила его сбережения и хранения, меры безопасности при обращении с оружием и проведении стрельб;
- получить знания о действиях при выполнении приемов и правил стрельбы из автомата и метании ручных гранат и практически выполнить стрельбу из автомата боевыми патронами;
- знать поражающие факторы оружия массового поражения, способы защиты от него и сигналы оповещения, уметь пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;
- знать порядок и правила оказания первой медицинской помощи, уметь правильно оказать первую помощь себе и товарищу;
- изучить общие обязанности военнослужащих, обязанности солдата и должностных лиц суточного наряда, порядок выполнения приказа, требования воинской дисциплины, правила воинской вежливости и воинского приветствия;
- знать обязанности солдата перед построением и в строю, уметь четко и правильно выполнять строевые приемы и действия, как без оружия, так и с оружием;
- освоить и совершенствовать дисциплины общей и специальной физической подготовки.

#### **Личностные:**

- воспитывать у молодых людей патриотизм, гражданское сознание, верность Отечеству, готовность к выполнению конституционных обязанностей, чувство любви к Родине;
- воспитывать уважительное отношение к героической истории нашего государства, его вооруженным силам;
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни и активном отдыхе;
- развивать интерес к военной и государственной службе, к социально значимой деятельности;
- воспитывать сознательную дисциплину и культуру поведения;
- формировать эмоционально-ценностное отношение к окружающей действительности;

- воспитывать дисциплинированность, силу воли, умение концентрироваться на выполнение поставленной цели.

#### **Метапредметные:**

- развивать познавательные интересы;
- развивать навыки самообслуживания;
- развивать и поддерживать физическую форму;
- развивать позитивные личностные качества.

### **1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

#### **Учебный план 1 года обучения (курс «Новобранец»)**

| № п/п     | Тема                                                                                                           | Теория    | Практика  | Всего     | Формы аттестации/контроля     |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-------------------------------|
| <b>1.</b> | <b>Вводное занятие.</b><br>Начальная аттестация                                                                | <b>1</b>  | <b>1</b>  | <b>2</b>  | Собеседование<br>Демонстрация |
| <b>2.</b> | <b>Краткая история создания Вооруженных Сил России</b>                                                         | <b>16</b> | <b>2</b>  | <b>18</b> |                               |
| 2.1       | Воины древней Руси                                                                                             | 2         | -         | 2         | Наблюдение                    |
| 2.2       | Военная реформа Ивана Грозного                                                                                 | 2         | -         | 2         | Опрос                         |
| 2.3       | Создание регулярной Армии при Петре 1                                                                          | 2         | -         | 2         | Презентация                   |
| 2.4       | Вооруженные Силы на современном этапе                                                                          | 2         | -         | 2         | Взаимооценка                  |
| 2.5       | Сибиряки-участники ВОВ                                                                                         | 2         | -         | 2         | Проект                        |
| 2.6       | День народного единства                                                                                        | 2         | -         | 2         | Наблюдение                    |
| 2.7       | Полководцы России                                                                                              | 2         | -         | 2         | Взаимооценка                  |
| 2.8       | Виды ВС РФ                                                                                                     | 2         | -         | 2         | Тест                          |
| 2.9       | Экскурсия в воинскую часть 14058 г.Енисейска                                                                   |           | 2         | 2         | Отчет                         |
| <b>3.</b> | <b>Строевая подготовка</b>                                                                                     | <b>2</b>  | <b>16</b> | <b>18</b> |                               |
| 3.1       | Строй и его элементы. Основные строевые команды. Выполнение команд                                             | 2         | 2         | 4         | Демонстрация                  |
| 3.2       | Выход из строя                                                                                                 | -         | 2         | 2         | Демонстрация                  |
| 3.3       | Строевые приемы и движение без оружия                                                                          | -         | 2         | 2         | Демонстрация                  |
| 3.4       | Перестроение из одной шеренги в две                                                                            | -         | 2         | 2         | Демонстрация                  |
| 3.5       | Повороты на месте и в движении                                                                                 | -         | 4         | 4         | Демонстрация                  |
| 3.6       | Строевые приемы и движение с оружием                                                                           | -         | 4         | 4         | Демонстрация                  |
| <b>4.</b> | <b>Физическая подготовка</b>                                                                                   | <b>2</b>  | <b>46</b> | <b>48</b> |                               |
| 4.1       | Роль физической культуры и спорта в жизни человека. Физическая подготовка воина. Меры безопасности при занятии | 2         | -         | 2         | Опрос                         |

|           |                                                                                                                            |          |           |           |                     |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------|-----------|---------------------|
|           | физической подготовкой                                                                                                     |          |           |           |                     |
| 4.2       | Тестирование уровня физической подготовленности                                                                            | -        | 6         | 6         | Наблюдение          |
| 4.3       | Комплексная тренировка                                                                                                     | -        | 18        | 18        | Соревнования        |
| 4.4       | Кроссовая подготовка                                                                                                       | -        | 10        | 10        | Соревнования        |
| 4.4       | Подготовка и проведение соревнований                                                                                       | -        | 6         | 6         | Соревнования        |
| 4.5       | Отработка показательных выступлений                                                                                        | -        | 6         | 6         | Демонстрация        |
| <b>5.</b> | <b>Огневая подготовка</b>                                                                                                  | <b>3</b> | <b>17</b> | <b>20</b> |                     |
| 5.1       | Меры безопасности при проведении стрельбы                                                                                  | 1        | 1         | 2         | Тест                |
| 5.2       | Материальная часть пневматической винтовки, боевые свойства, принципы действия, устройство. Спуск курка                    | 1        | 2         | 3         | Наблюдение          |
| 5.3       | Материальная часть АК-74, принципы действия, устройств.                                                                    | -        | 3         | 3         | Наблюдение          |
| 5.4       | Неполная разборка, сборка АК-74(норматив №13,14)                                                                           | 1        | 4         | 5         | Демонстрация        |
| 5.5       | Отработка дыхания                                                                                                          | -        | 1         | 1         | Наблюдение          |
| 5.6       | Изготовка для стрельбы, лежа с упора                                                                                       | -        | 1         | 1         | Демонстрация        |
| 5.7       | Стрельба по мишеням                                                                                                        | -        | 5         | 5         | Соревнования        |
| <b>6.</b> | <b>Основы медицинских знаний</b>                                                                                           | <b>3</b> | <b>9</b>  | <b>12</b> |                     |
| 6.1       | Первая медицинская помощь при: переломах, различные виды переломов, ожогах, обморожениях, солнечных ударах                 | 1        | 1         | 2         | Опрос               |
| 6.2       | Обработка ран, остановка кровотечений и перевязк.                                                                          | 1        | 1         | 2         | Практическая работа |
| 6.3       | Правила пользования, медицинской аптечкой и её составные части                                                             | 1        | 1         | 2         | Практическая работа |
| 6.4       | Наложение жгута, давящей повязки, сгибание конечностей, транспортная иммобилизация                                         | -        | 3         | 3         | Практическая работа |
| 6.5       | Транспортировка пострадавших                                                                                               | -        | 3         | 3         | Демонстрация        |
| <b>7.</b> | <b>Преодоление препятствий</b>                                                                                             | <b>1</b> | <b>13</b> | <b>14</b> |                     |
| 7.1       | Меры безопасности при преодолении препятствий. Ознакомление с общевоисковой полосой препятствий и способами её преодоления | 1        | -         | 1         | Опрос               |
| 7.2       | Тренировка преодоления отдельных препятствий                                                                               | -        | 2         | 2         | Наблюдение          |
| 7.3       | Тренировка преодоления групп препятствий в составе отделения.                                                              | -        | 3         | 3         | Наблюдение          |
| 7.4       | Прохождение общевоисковой полосы препятствий                                                                               | -        | 4         | 4         | Соревнования        |
| 7.5       | Соревнования на личное и командное первенство                                                                              | -        | 4         | 4         | Соревнования        |

|     |                                                                       |           |            |            |                              |
|-----|-----------------------------------------------------------------------|-----------|------------|------------|------------------------------|
| 8.  | <b>Социальная деятельность</b>                                        | -         | <b>10</b>  | <b>10</b>  |                              |
| 8.1 | Встречи с ветеранами Великой Отечественной войны                      | -         | 4          | 4          | Наблюдение                   |
| 8.2 | Просмотр видео-материалов, просмотр фотографий                        | -         | 2          | 2          | Проект                       |
| 8.3 | Шефство над ветеранами Великой Отечественной войны и тружениками тыла | -         | 4          | 4          | Практическая работа<br>Отчет |
| 9   | Промежуточная аттестация                                              | 1         | 1          | 2          | Контрольное занятие          |
|     | <b>ИТОГО:</b>                                                         | <b>29</b> | <b>115</b> | <b>144</b> |                              |

## Содержание курса «Новобранцы» первый год обучения

### Тема 1. Вводное занятие.

Теория. Ознакомление воспитанников с работой клуба «Патриот», программой и комплексом норм и требований единым требованиям к членам объединения, назначение командиров отделения. Инструктаж по ТБ.

Практика. Демонстрация своей физической формы.

### Тема 2. Краткая история создания Вооруженных Сил России

Теория. Воины древней Руси. Организация Вооруженных Сил Московского государства в 14-15 веках. Военная реформа Ивана Грозного. Создание регулярной Армии при Петре I. Вооруженные Силы на современном этапе.

Практика. Презентация «Вооруженные Силы РФ на современном этапе».

### Тема 3. Строевая подготовка

Теория. Учащиеся конспектируют такие понятия, как: строй, колонна, шеренга, порядок выхода из строя и движения в колонне. Воинские ритуалы. Строи и управление ими. Обязанности солдата перед построением и в строю.

Практика. Выполнение команд: «Отделение, в одну (две) шеренги становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Перестроение из одной шеренги в две. Повороты на месте: направо, налево, кругом. Выход из строя. Строевые приемы в движении с оружием и без.

### Тема 4. Физическая подготовка

Теория. Роль физической культуры и спорта в жизни человека. Физическая подготовка воина. Правила и меры безопасности при занятии физической подготовкой.

Практика. Тестирование уровня физической подготовленности, гимнастическая подготовка, комплексная тренировка, подготовка и

проведение соревнований, отработка показательных выступлений, кроссовая подготовка. Соревнование «В здоровом теле - здоровый дух»

### **Тема 5. Огневая подготовка**

Теория. Меры безопасности при проведении стрельбы. Материальная часть пневматической винтовки, боевые свойства, принципы действия, устройство.

Практика. Спуск курка. Отработка дыхания. Изготовка для стрельбы. Стрельба по мишеням, материальная часть АК-74, принципы действия и устройство, неполная разборка, сборка АК-74(норматив №13,14)

### **Тема 6. Основы медицинских знаний**

Теория. Первая медицинская помощь при: переломах, различные виды переломов, ожогах, обморожениях, солнечных ударах. Обработка ран, остановка кровотечений и перевязка. Правила пользования, медицинской аптечкой и её составные части.

Практика. Наложение жгута, давящей повязки, сгибание конечностей, транспортная иммобилизация. Транспортировка пострадавших.

Примечание: В объединении рекомендуется иметь укомплектованную медицинскую сумку при проведении любых мероприятий, а также штатного медицинского инструктора из числа курсантов, который отвечает за ее сохранность и комплектацию, лучше всех (или более углубленно по отдельной программе) владеет знаниями.

### **Тема 7. Преодоление препятствий**

Теория. Меры безопасности при преодолении препятствий. Ознакомление с единой полосой препятствий и способами преодоления.

Практика. Тренировка в преодолении отдельных препятствий. Тренировка в преодолении групп препятствий в составе отделения. Прохождение общевойсковой полосы препятствий. Соревнования на личное и командное первенство.

### **Тема 8. Социальная деятельность**

Встречи с ветеранами Великой Отечественной войны. Просмотр видео материалов, просмотр фотографий. Шефство над ветеранами Великой Отечественной войны и тружениками тыла.

## **Учебный план второго года обучения (курс «Воин»)**

| № п/п | Тема            | Теория | Практика | Всего | Формы аттестации/контроля |
|-------|-----------------|--------|----------|-------|---------------------------|
| 1.    | Вводное занятие | 1      | 1        | 2     | Собеседование             |

|           |                                                                                                 |          |           |           |                       |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------|-----------|-----------------------|
|           |                                                                                                 |          |           |           | Демонстрация          |
| <b>2.</b> | <b>История развития Вооруженных Сил России</b>                                                  | <b>9</b> | <b>3</b>  | <b>12</b> |                       |
| 2.1       | Вооруженные Силы России на современном этапе                                                    | 1        | 1         | 2         | Наблюдение            |
| 2.2       | Авиация Вооруженных Сил России на современном этапе                                             | 2        | -         | 2         | Опрос                 |
| 2.3       | Военно-Морской флот России. Воздушно-десантные войска                                           | 1        | 1         | 2         | Презентация           |
| 2.4       | Назначение и состав ВС РФ                                                                       | 1        | 1         | 2         | Тест                  |
| 2.5       | Дни воинской славы России                                                                       | 1        | -         | 1         | Проект                |
| 2.6       | Крепость на Неве                                                                                | 1        | -         | 1         | Наблюдение            |
| 2.7       | Ледовое побоище                                                                                 | 1        | -         | 1         | Игра-конкурс          |
| 2.8       | Бородинское сражение                                                                            | 1        | -         | 1         | Реконструкция         |
| <b>3.</b> | <b>Строевая подготовка</b>                                                                      | <b>2</b> | <b>16</b> | <b>18</b> |                       |
| 3.1       | Повторение и закрепление пройденного материала на 1 году обучения                               | 2        | -         | 2         | Опрос<br>Демонстрация |
| 3.2       | Строи и управления ими                                                                          | -        | 2         | 2         | Демонстрация          |
| 3.3       | Повороты в движении и на месте                                                                  | -        | 2         | 2         | Демонстрация          |
| 3.4       | Строевые приемы и движение с оружием                                                            | -        | 2         | 2         | Соревнования          |
| 3.5       | Движение строевым и походным шагом                                                              | -        | 2         | 2         | Демонстрация          |
| 3.6       | Исполнение строевой песни                                                                       | -        | 2         | 2         | Конкурс               |
| 3.7       | Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении                                  | -        | 2         | 2         | Демонстрация          |
| 3.8       | Общие положения. Строи отделения взвода. Обязанности военнослужащих перед построением и в строю | -        | 2         | 2         | Соревнования          |
| 3.9       | Строи отделения. Развернутый строй. Походный строй                                              | -        | 2         | 2         | Соревнования          |
| <b>4.</b> | <b>Физическая подготовка</b>                                                                    | <b>1</b> | <b>41</b> | <b>42</b> |                       |
| 4.1       | Меры безопасности при выполнении физических упражнений                                          | 1        | 1         | 2         | Опрос                 |
| 4.2       | Тестирование силовых и скоростных качеств воспитанников                                         | -        | 3         | 3         | Соревнования          |
| 4.3       | Комплексная тренировка                                                                          | -        | 7         | 7         | Соревнования          |
| 4.4       | Кроссовая подготовка                                                                            | -        | 6         | 6         | Соревнования          |
| 4.5       | Гимнастическая подготовка                                                                       | -        | 6         | 6         | Демонстрация          |
| 4.6       | Метание гранаты на дальность и точность                                                         | -        | 6         | 6         | Соревнования          |
| 4.7       | Спортивные игры                                                                                 | -        | 6         | 6         | Игра                  |
| 4.8       | Отработка показательных выступлений                                                             | -        | 6         | 6         | Наблюдение            |
| <b>5.</b> | <b>Огневая подготовка</b>                                                                       | <b>1</b> | <b>27</b> | <b>28</b> | Демонстрация          |
| 5.1       | Меры безопасности при обращении с оружием                                                       | 1        | -         | 1         | Наблюдение            |
| 5.2       | Неполная разборка и сборка                                                                      | -        | 4         | 4         | Демонстрация          |

|           |                                                                                                                   |          |           |           |                     |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------|-----------|---------------------|
|           | автомата                                                                                                          |          |           |           |                     |
| 5.3       | Снаряжение магазина учебными патронами калибра 5.45 и 7.62 на 39                                                  | -        | 3         | 3         | Опрос               |
| 5.4       | Порядок чистки и смазки АК-74 и пневматической винтовки МР-512, ИЖ- 60                                            | -        | 4         | 4         | Наблюдение          |
| 5.5       | Соревнование по разборке и сборке автомата                                                                        | -        | 5         | 5         | Опрос               |
| 5.6       | Стрельба из пневматической винтовки мишень №8                                                                     | -        | 6         | 6         | Соревнования        |
| 5.7       | Соревнования стрелковый поединок                                                                                  | -        | 5         | 5         | Соревнования        |
| <b>6.</b> | <b>Основы медицинских знаний</b>                                                                                  | <b>3</b> | <b>13</b> | <b>16</b> |                     |
| 6.1       | Характеристика различных видов кровотечений и их причины. Способы остановки кровотечений                          | 1        | -         | 2         | Опрос               |
| 6.2       | Первая медицинская помощь при переломах. Транспортировка пострадавших                                             | 2        | 2         | 4         | Практическая работа |
| 6.3       | Первая помощь при поражении электрическим током, виды ожогов                                                      | -        | 6         | 6         | Опрос               |
| 6.4       | Наложение жгута, давящей повязки, фиксация поврежденных конечностей, транспортная иммобилизация                   | -        | 5         | 5         | Практическая работа |
| <b>7.</b> | <b>Радиационная, химическая и биологическая защита</b>                                                            | <b>6</b> | <b>8</b>  | <b>14</b> |                     |
| 7.1       | Общее устройство фильтрующего противогаза и расператора и порядок пользования ими                                 | 1        | 2         | 3         | Опрос               |
| 7.3       | Общее устройство общевойскового защитного комплекта и порядок пользования им                                      | 1        | 2         | 3         | Опрос               |
| 7.4       | Краткая характеристика поражающих факторов ядерного взрыва.                                                       | 1        | -         | 1         | Презентация         |
| 7.5       | Признаки применения биологического оружия и способы защиты от него                                                | 2        | -         | 2         | Презентация         |
| 7.6       | Изучение приборов ВПХР, ДП-5В, ИД-11                                                                              | 1        | 2         | 3         | Практическая работа |
| 7.7       | Соревнование по умению использовать средства индивидуальной защиты «Опасная зона»                                 | -        | 2         | 2         | Соревнования        |
| <b>8.</b> | <b>Социальная деятельность</b>                                                                                    | <b>-</b> | <b>12</b> | <b>12</b> |                     |
| 8.1       | Встреча с ветеранами - афганцами, войнами интернационалистами, участниками боевых действий в Чеченской республике | -        | 2         | 2         | Наблюдение          |
| 8.2       | Посещение исторически значимых мест города Енисейска (экскурсии)                                                  | -        | 4         | 4         | Отчет               |
| 8.3       | Шефство над ветеранами                                                                                            | -        | 6         | 6         | Практическая        |

|    |                                                |           |            |            |                     |
|----|------------------------------------------------|-----------|------------|------------|---------------------|
|    | Великой Отечественной войны и тружениками тыла |           |            |            | работа              |
| 9. | <b>Итоговая аттестация</b>                     | <b>1</b>  | <b>1</b>   | <b>2</b>   | Контрольное занятие |
|    | <b>Итого:</b>                                  | <b>28</b> | <b>116</b> | <b>144</b> |                     |

## Содержание учебного плана второго года обучения

### Тема 1. Вводное занятие

Теория. Ознакомление воспитанников с программой 2-го года обучения клуба «Патриот», комплексом норм и требований к членам объединения.

Практика. Демонстрация умений и навыков, компетенций.

### Тема 2. История развития Вооруженных Сил

Теория. Краткая история создания Вооруженных Сил России. Вооруженные Силы России на современном этапе. Авиация Вооруженных Сил России на современном этапе. Военно-Морской флот России. Воздушно-десантные войска.

Практика. Подготовка и защита презентации «Из истории создания Вооруженных Сил России».

### Тема 3. Строевая подготовка

Теория. Строй. Понятие о строе: шеренга, колонна, ряд, фланг, тыл, глубина строя, дистанция, интервал. Дисциплина строя, обязанности военнослужащего перед построением и в строю.

Практика. Совершенствование движения строевым шагом. Совершенствование поворотов на месте и в движении. Выполнение воинского приветствия. Совершенствование строевых приемов с оружием на месте и в движении.

### Тема 4. Физическая подготовка

Теория. Меры безопасности при выполнении физических упражнений.

Практика. Тестирование силовых и скоростных качеств воспитанников. Комплекс тренировок, соревнований, направленных на общефизическое развитие курсантов. Изучение элементов самообороны, различных общих комплексов и отработка показательных выступлений. Кроссовая подготовка. Метание гранаты на дальность и на точность. Подтягивание на перекладине. Гимнастическая подготовка.

### Тема 5. Огневая подготовка

Теория. Меры безопасности при обращении с оружием. Различные модификации автомата Калашникова, а так же название его устройств, частей и механизмов. Возможные задержки и неисправности различных видов стрелкового оружия при стрельбе. Способы их устранения.

Практика. Неполная разборка и сборка автомата выполнение нормативов №13-14 по огневой подготовке. Снаряжение магазина учебными патронами калибра 5.45 и 7.62 на 39. Порядок чистки и смазки АК-74 и пневматической винтовки МР-512, ИЖ- 60. Соревнование по

разборке и сборке автомата. Стрельба из пневматической винтовки мишень №8. Соревнование «Стрелковый поединок».

#### **Тема 6. Основы медицинских знаний**

Теория. Ядовитые растения. Растения целители. Оказание первой медицинской помощи при: ожогах, обморожениях, солнечном ударе, кровотечениях, кишечных отравлениях, растяжении связок и суставов, судорогах, переломах, укусах змей, клещей, спасении утопающего, при поражении электрическим током и других возможных факторов, представляющих опасность для жизни.

Санитарные требования к полевой кухне.

Практика. Правила оказания само- и взаимопомощи при: травмах (ушибы, переломы, вывихи, растяжения), ранах и кровотечениях, ожогах, болях в сердце, обмороке, стрессовых реакциях, отравлениях, поражениях глаз (травма, попадание инородных тел и веществ). Сердечно-легочная реанимация. Правила транспортировки пострадавшего на руках или импровизированных носилках (из подручных средств).

При проведении данных занятий необходимо привлечение специалистов-врачей скорой помощи или терапевтов. Специалист-медик рекомендует медицинские препараты и порядок их применения при различных факторах.

#### **Тема 7. Радиационная, химическая и биологическая защита.**

Теория. Способы защиты личного состава от поражающих факторов ядерного взрыва. Признаки применения отравляющих веществ и способы защиты от них. Порядок действия личного состава в очаге поражения. Общее устройство фильтрующего противогаза и расператора и порядок пользования ими. Общее устройство общевойскового защитного комплекта и порядок пользования им.

Практика. Выполнять нормативы. Практическое применение приборов ВПХР, ДП-5В, ИД-11. Игровые тренинги. Соревнование по умению использовать средств индивидуальной защиты «Опасная зона».

#### **Тема 8. Социальная деятельность**

Встреча с ветеранами - афганцами, войнами интернационалистами, участниками боевых действий в Чеченской республике. Посещение исторически значимых мест города Енисейска (экскурсии). Шефство над ветеранами Великой Отечественной войны и тружениками тыла.

#### **Тема 9. Итоговая аттестация**

### **1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

#### **В ходе первого года обучения**

##### **Предметные результаты:**

##### **Учащиеся знают:**

- основы обороны и безопасности государства, отдельные главы Устава Вооруженных Сил РФ;
- общие положения о воинской обязанности, законы РФ, военной службе, знаки отличия в российской армии;

- элементы строя, виды строя; строевые приёмы в составе отделения и с оружием;
- основные битвы и войны из истории Вооруженных сил России;
- предназначение и содержание тактической подготовки;
- меры безопасности при стрельбе; назначение, боевые свойства, устройство и принцип действия автомата Калашникова;
- назначение, боевые свойства, общее устройство и принцип работы автомата;
- порядок выполнения упражнений на полосе препятствий выполнять общефизические упражнения и упражнения на перекладине.

**Учащиеся умеют:**

- соблюдать технику безопасности при занятиях физическими упражнениями;
- выполнять нормативы физической подготовки;
- выполнять строевые приёмы в составе отделения и с оружием;
- проводить разборку-сборку автомата Калашникова;
- проверять исправность автомата, его чистоту, смазку и готовность к стрельбе;
- осуществлять стрельбу из пневматической винтовки.

**В ходе второго года обучения**

**Предметные результаты:**

**Учащиеся знают:**

- российскую и советскую военную геральдику;
- общие обязанности военнослужащих;
- общую характеристику современного боя;
- элементы строя, виды строя; строевые приёмы;
- общие понятия об ориентирах и ориентировании на местности;
- характеристики состояний, требующих оказания первой медицинской помощи;
- способы оказания первой медицинской помощи в различных ситуациях;
- назначение и общее устройство средств индивидуальной защиты;
- назначение, устройство, принцип действия и применение фильтрующего противогаза, назначение, состав и применение ОЗК;
- значение и принципы физической подготовки;
- основы гигиены и закаливания, основы здорового образа жизни;
- приёмы преодоления полосы препятствий.

**Учащиеся умеют:**

- различать воинские звания офицерского и сержантского состава и особенности видов и родов ВС РФ;
- пользоваться ОЗК, действовать по команде «газы»;
- грамотно надевать противогаз и средства индивидуальной защиты;
- выполнять строевые приёмы в составе отделения с оружием и без оружия;
- выполнять приемы стрельбы;

- ориентировать карту на месте и определять точку своего местоположения;
- работать с компасом, двигаться по азимуту.

### **Личностные результаты:**

- развиты личностные, в том числе духовные и физические качества, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности;
- сформированы потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;
- воспитано ответственное отношение к выполнению своего гражданского долга.

### **Метапредметные результаты:**

- умеют анализировать, обобщать и сравнивать, выявлять причинно-следственные связи;
- умеют самостоятельно определять цели и задачи в вопросах гражданственности и патриотизма, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности;
- умеют воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к патриотизму и гражданственности;
- имеют опыт самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области военно-патриотического воспитания с использованием различных источников и новых информационных технологий;
- умеют выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;
- умеют взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли.

## **РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ**

### **2.1. Календарный учебный график**

|                                              |                                    |                                    |
|----------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
| <i>Начало учебного года</i>                  | <b>1 год обучения</b><br>2сентября | <b>2 год обучения</b><br>2сентября |
| <i>Окончание учебных занятий</i>             | 30 мая                             | 30 мая                             |
| <i>Количество дней \ часов в учебный год</i> | 72 дня / 144часа                   | 72 дня / 144часа                   |
| 1 полугодие                                  | 32 дня / 64 часа                   | 32 дня / 64 часа                   |
| 2 полугодие                                  | 40 дней / 80 часов                 | 40 дней / 80 часов                 |

### **Календарный учебный график 1 года обучения**

| <b>№</b> | <b>Наименование разделов и тем</b> | <b>Всего часов</b> | <b>Время проведения занятий</b> | <b>Часы в месяц</b> |
|----------|------------------------------------|--------------------|---------------------------------|---------------------|
|----------|------------------------------------|--------------------|---------------------------------|---------------------|

|                                                                    |                                                                                                                                        |    |                                                              |                       |
|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------|-----------------------|
|                                                                    | ТЕМА 1. Вводное занятие (2 часа)                                                                                                       |    |                                                              |                       |
| 1                                                                  | Входной контроль. Вводное занятие                                                                                                      | 2  | 4 сентября                                                   | Сентябрь-<br>16 час   |
| ТЕМА 2. Краткая история создания Вооруженных Сил России (18 часов) |                                                                                                                                        |    |                                                              |                       |
| 1                                                                  | Воины древней Руси                                                                                                                     | 2  | 7сентября                                                    |                       |
| 2                                                                  | Военная реформа Ивана Грозного                                                                                                         | 2  | 11 сентября                                                  |                       |
| 3                                                                  | Создание регулярной Армии при Петре 1                                                                                                  | 2  | 14 сентября                                                  |                       |
| 4                                                                  | Вооруженные Силы на современном этапе                                                                                                  | 2  | 18 сентября                                                  |                       |
| 5                                                                  | Сибиряки-участники ВОВ                                                                                                                 | 2  | 21сентября                                                   |                       |
|                                                                    |                                                                                                                                        |    | 25 сентября                                                  |                       |
|                                                                    |                                                                                                                                        |    | 28 сентября                                                  |                       |
| 6                                                                  | День народного единства                                                                                                                | 2  | 2 октября                                                    | Октябрь –<br>18 часов |
| 7                                                                  | Полководцы России                                                                                                                      | 2  | 5 октября                                                    |                       |
| 8                                                                  | Виды ВС РФ                                                                                                                             | 2  |                                                              |                       |
| 9                                                                  | Экскурсия в воинскую часть 14058 г.Енисейска                                                                                           | 2  |                                                              |                       |
| ТЕМА 3. Строевая подготовка (18 часов)                             |                                                                                                                                        |    |                                                              |                       |
| 1                                                                  | Строй и его элементы. Основные строевые команды. Выполнение команд                                                                     | 4  | 9 октября<br>12 октября<br>16 октября                        | Ноябрь –<br>16 часов  |
| 2                                                                  | Выход из строя                                                                                                                         | 2  | 19, 23 октября                                               |                       |
| 3                                                                  | Строевые приемы и движение без оружия                                                                                                  | 2  | 26, 30 октября                                               |                       |
| 4                                                                  | Перестроение из одной шеренги в две                                                                                                    | 2  | 2 ноября                                                     |                       |
| 5                                                                  | Повороты на месте и в движении.                                                                                                        | 4  | 6 ноября                                                     |                       |
| 6                                                                  | Строевые приемы и движение с оружие.                                                                                                   | 4  |                                                              |                       |
| ТЕМА 4. Физическая подготовка (48 часов)                           |                                                                                                                                        |    |                                                              |                       |
| 1                                                                  | Роль физической культуры и спорта в жизни человека. Физическая подготовка воина. Меры безопасности при занятии физической подготовкой. | 2  | 9 ноября<br>13 ноября<br>16 ноября<br>20 ноября<br>23 ноября | Декабрь —<br>16 часов |
| 2                                                                  | Тестирование уровня физической подготовленности                                                                                        | 6  | 27 ноября<br>30 ноября                                       |                       |
| 3                                                                  | Комплексная тренировка                                                                                                                 | 18 | 4, 7 декабря<br>11, 14 декабря<br>18, 21 декабря             |                       |
| 4                                                                  | Кроссовая подготовка                                                                                                                   | 10 | 25, 28 декабря                                               |                       |
|                                                                    | Подготовка и проведение соревнований                                                                                                   | 6  | 11, 15 января<br>18, 22 января                               | Январь –<br>14 часов  |
| 5                                                                  | Отработка показательных выступлений                                                                                                    | 6  | 25, 29, 31 января                                            | Февраль —<br>16 часов |
|                                                                    |                                                                                                                                        |    | 1, 5 февраля                                                 |                       |
| ТЕМА 5. Огневая подготовка (20 часов)                              |                                                                                                                                        |    |                                                              |                       |
| 1                                                                  | Меры безопасности при проведении стрельбы                                                                                              | 2  | 8 февраля<br>12 февраля<br>15 февраля<br>19 февраля          |                       |

|                                              |                                                                                                                           |     |                                                                                        |                      |
|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| 2                                            | Материальная часть пневматической винтовки, боевые свойства, принципы действия, устройство. Спуск курка                   | 3   | 22 февраля<br>26 февраля                                                               | Март —<br>16 часов   |
| 3                                            | Материальная часть АК-74, принципы действия, устройств.                                                                   | 3   | 1 марта<br>5 марта<br>12 марта<br>15 марта                                             |                      |
| 4                                            | Неполная разборка, сборка АК-74(норматив №13,14)                                                                          | 5   |                                                                                        |                      |
| 5                                            | Отработка дыхания.                                                                                                        | 1   |                                                                                        |                      |
| 6                                            | Изготовка для стрельбы, лежа с упора                                                                                      | 1   |                                                                                        |                      |
| 7                                            | Стрельба по мишеням                                                                                                       | 5   |                                                                                        |                      |
| ТЕМА 6. Основы медицинских знаний (12 часов) |                                                                                                                           |     |                                                                                        | Апрель —<br>18 часов |
| 1                                            | Первая медицинская помощь при: переломах, различные виды переломов, ожогах, обморожениях, солнечных ударах                | 2   | 19 марта<br>22 марта<br>26 марта<br>29 марта                                           |                      |
| 2                                            | Обработка ран, остановка кровотечений и перевязка.                                                                        | 2   | 2 апреля<br>5 апреля                                                                   |                      |
| 3                                            | Правила пользования, медицинской аптечкой и её составные части                                                            | 2   |                                                                                        |                      |
| 4                                            | Наложение жгута, давящей повязки, сгибание конечностей, транспортная иммобилизация                                        | 3   |                                                                                        |                      |
| 5                                            | Транспортировка пострадавших                                                                                              | 3   |                                                                                        |                      |
| ТЕМА 7. Преодоление препятствий (14 часов)   |                                                                                                                           |     |                                                                                        | Май – 14 часов       |
| 1                                            | Меры безопасности при преодолении препятствий. Ознакомление с общевоинской полосой препятствий и способами её преодоления | 1   | 9 апреля<br>12 апреля<br>16 апреля<br>19 апреля<br>23 апреля<br>26 апреля<br>30 апреля |                      |
| 2                                            | Тренировка преодоления отдельных препятствий                                                                              | 2   |                                                                                        |                      |
| 3                                            | Тренировка преодоления групп препятствий в составе отделения.                                                             | 3   |                                                                                        |                      |
| 4                                            | Прохождение общевоинской полосы препятствий                                                                               | 4   |                                                                                        |                      |
| 5                                            | Соревнования на личное и командное первенство                                                                             | 4   |                                                                                        |                      |
| ТЕМА 8. Социальная деятельность (10 часов)   |                                                                                                                           |     |                                                                                        | Май – 14 часов       |
| 1                                            | Встречи с ветеранами Великой Отечественной войны                                                                          | 4   | 4 мая<br>7 мая<br>14 мая<br>17 мая<br>21 мая                                           |                      |
| 2                                            | Просмотр видео-материалов, просмотр фотографий                                                                            | 2   |                                                                                        |                      |
| 3                                            | Шефство над ветеранами Великой Отечественной войны и тружениками тыла                                                     | 4   |                                                                                        |                      |
|                                              | Промежуточная аттестация                                                                                                  | 2   | 24 мая                                                                                 |                      |
|                                              | Итого                                                                                                                     | 144 |                                                                                        | 144 час              |

### Календарный учебный график 2 года обучения

| №                                                          | Наименование разделов и тем                                                                                                           | Всего часов | Время проведения занятий                                                                                  | Часы в месяц          |
|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
|                                                            | ТЕМА 1. Вводное занятие (2 часа)                                                                                                      |             |                                                                                                           |                       |
| 1                                                          | Входной контроль. Вводное занятие                                                                                                     | 2           | 3 сентября                                                                                                | Сентябрь-<br>16 час   |
| ТЕМА 2. История развития Вооруженных Сил России (12 часов) |                                                                                                                                       |             |                                                                                                           |                       |
| 1                                                          | Вооруженные Силы России на современном этапе.                                                                                         | 2           | 8 сентября<br>10 сентября<br>15 сентября<br>17 сентября<br>22 сентября<br>24 сентября                     |                       |
| 2                                                          | Авиация Вооруженных Сил России на современном этапе.                                                                                  | 2           |                                                                                                           |                       |
| 3                                                          | Военно-Морской флот России. Воздушно-десантные войска.                                                                                | 2           |                                                                                                           |                       |
| 4                                                          | Назначение и состав ВС РФ                                                                                                             | 2           |                                                                                                           |                       |
| 5                                                          | Дни воинской славы России.                                                                                                            | 1           |                                                                                                           |                       |
| 6                                                          | Крепость на Неве.                                                                                                                     | 1           |                                                                                                           |                       |
| 7                                                          | Ледовое побоище.                                                                                                                      | 1           |                                                                                                           |                       |
| 8                                                          | Бородинское сражение                                                                                                                  | 1           |                                                                                                           |                       |
| ТЕМА 3. Строевая подготовка (18 часов)                     |                                                                                                                                       |             |                                                                                                           |                       |
| 1                                                          | Повторение и закрепление пройденного материала на 1 году обучения                                                                     | 2           | 29 сентября                                                                                               | Октябрь –<br>18 часов |
| 2                                                          | Строи и управления ими                                                                                                                | 2           | 1 октября<br>6 октября<br>8 октября<br>13 октября<br>15 октября<br>20 октября<br>22 октября<br>27 октября |                       |
| 3                                                          | Повороты в движении и на месте                                                                                                        | 2           |                                                                                                           |                       |
| 4                                                          | Строевые приемы и движение с оружием                                                                                                  | 2           |                                                                                                           |                       |
| 5                                                          | Движение строевым и походным шагом                                                                                                    | 2           |                                                                                                           |                       |
| 6                                                          | Исполнение строевой песни.                                                                                                            | 2           |                                                                                                           |                       |
| 7                                                          | Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении                                                                        | 2           |                                                                                                           |                       |
| 8                                                          | Общие положения. Строи отделения взвода. Обязанности военнослужащих перед построением и в строю                                       | 2           |                                                                                                           |                       |
| 9                                                          | Строи отделения. Развернутый строй. Походный строй.                                                                                   | 2           |                                                                                                           |                       |
| ТЕМА 4. Физическая подготовка (42 часа)                    |                                                                                                                                       |             |                                                                                                           |                       |
| 1                                                          | Роль физической культуры и спорта в жизни человека. Физическая подготовка воина. Меры безопасности при занятии физической подготовкой | 2           | 29 октября                                                                                                | Ноябрь –<br>16 часов  |
| 2                                                          | Тестирование уровня физической подготовленности                                                                                       | 6           | 3, 5 ноября<br>10, 12 ноября<br>17, 19 ноября<br>24, 26 ноября                                            |                       |
| 3                                                          | Комплексная тренировка                                                                                                                | 18          | 1, 3 декабря<br>8, 10 декабря<br>15, 17 декабря<br>22, 24 декабря                                         | Декабрь -<br>16 часов |

|                                                                           |                                                                                                 |    |                                                                                                           |                       |
|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 4                                                                         | Кроссовая подготовка                                                                            | 10 | 29 декабря                                                                                                | Январь –<br>14 часов  |
|                                                                           | Подготовка и проведение соревнований                                                            | 6  | 12, 14 января<br>19 января                                                                                |                       |
| 5                                                                         | Отработка показательных выступлений                                                             | 6  |                                                                                                           |                       |
| <b>ТЕМА 5. Огневая подготовка (28 часов)</b>                              |                                                                                                 |    |                                                                                                           |                       |
| 1                                                                         | Меры безопасности при обращении с оружием                                                       | 1  | 21 января<br>26 января<br>28 января                                                                       | Февраль –<br>16 часов |
| 2                                                                         | Неполная разборка и сборка автомата                                                             | 4  |                                                                                                           |                       |
| 3                                                                         | Снаряжение магазина учебными патронами калибра 5.45 и 7.62 на 39                                | 3  | 2 февраля<br>4 февраля<br>9 февраля<br>11 февраля<br>16 февраля<br>18 февраля<br>24 февраля<br>25 февраля |                       |
| 4                                                                         | Порядок чистки и смазки АК-74 и пневматической винтовки МР-512, ИЖ- 60                          | 4  |                                                                                                           | Март –<br>18 часов    |
| 5                                                                         | Соревнование по разборке и сборке автомата                                                      | 5  |                                                                                                           |                       |
| 6                                                                         | Стрельба из пневматической винтовки мишень №8                                                   | 6  | 2 марта<br>4 марта<br>9 марта                                                                             |                       |
| 7                                                                         | Соревнования стрелковый поединок                                                                | 5  |                                                                                                           |                       |
| <b>ТЕМА 6. Основы медицинских знаний (18 часов)</b>                       |                                                                                                 |    |                                                                                                           |                       |
| 1                                                                         | Характеристика различных видов кровотечений и их причины. Способы остановки кровотечения        | 2  | 11 марта<br>16 марта<br>18 марта<br>23 марта<br>25 марта<br>30 марта                                      | Апрель —<br>18 часов  |
| 2                                                                         | Первая медицинская помощь при переломах. Транспортировка пострадавших.                          | 4  |                                                                                                           |                       |
| 3                                                                         | Первая помощь при поражении электрическим током, виды ожогов                                    | 6  | 1 апреля<br>6 апреля<br>8 апреля                                                                          |                       |
| 4                                                                         | Наложение жгута, давящей повязки, фиксация поврежденных конечностей, транспортная иммобилизация | 5  |                                                                                                           |                       |
| <b>ТЕМА 7. Радиационная, химическая и биологическая защита (14 часов)</b> |                                                                                                 |    |                                                                                                           |                       |
| 1                                                                         | Общее устройство фильтрующего противогаза и респиратора и порядок пользования ими               | 3  | 13 апреля<br>15 апреля<br>20 апреля<br>22 апреля<br>27 апреля<br>29 апреля<br>4 мая                       |                       |
| 2                                                                         | Общее устройство общевойскового защитного комплекта и порядок пользования                       | 3  |                                                                                                           |                       |
| 3                                                                         | Краткую характеристику поражающих факторов ядерного взрыва                                      | 1  |                                                                                                           |                       |
| 4                                                                         | Признаки применения биологического оружия и способы защиты от него                              | 2  |                                                                                                           |                       |
| 5                                                                         | Изучение приборов ВПХР, ДП-5В, ИД-11                                                            | 3  |                                                                                                           |                       |
| 6                                                                         | Соревнование по умению использовать средства индивидуальной защиты                              | 2  |                                                                                                           |                       |

|                                                   |                                                                       |     |                            |                |
|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----|----------------------------|----------------|
|                                                   | «Опасная зона»                                                        |     |                            |                |
| <b>ТЕМА 8. Социальная деятельность (12 часов)</b> |                                                                       |     |                            |                |
| 1                                                 | Встречи с ветеранами Великой Отечественной войны                      | 4   | 6 мая<br>11 мая            | Май – 14 часов |
| 2                                                 | Просмотр видео-материалов, просмотр фотографий                        | 2   | 13 мая<br>18 мая<br>20 мая |                |
| 3                                                 | Шефство над ветеранами Великой Отечественной войны и тружениками тыла | 4   | 25 мая                     |                |
| 9                                                 | Промежуточная аттестация                                              | 2   | 27 мая                     |                |
|                                                   | <b>Итого</b>                                                          | 144 |                            | <b>144 час</b> |

## 2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### Материально-техническое обеспечение.

#### 1. Спортивный зал

Спортивное оборудование и инвентарь:

- перекладина;
- тренажеры, гири: 16 кг, 24кг, 32кг;
- штанги с набором блинов от 2,5 до 26кг;
- гантели разборные от 0,5 кг до 24 кг;
- маты гимнастические;
- набивные мячи;
- боксерские груши;
- для проведения занятий по огневой подготовки имеются: пневматические винтовки, пули к винтовке, мишени №7, №8, №6;
- макет автомата АК - 74М;

Для строевой подготовки:

- деревянные макеты автомата АК - 74;
- военная форма одежды;
- противогазы, ОЗК для отработки нормативов.

3. Для занятий на полосе препятствий - единая полоса препятствий.

4. Для изучения истории развития Вооруженных Сил России:

- стенды,
- буклеты и видеофильмы.

### Информационное обеспечение.

Теоретический материал программы является тем необходимым минимумом, который позволяет сформировать представления о здоровом образе жизни и приобрести навыки самоконтроля. Для учебных групп целесообразно практиковать специальные лекции с углубленным рассмотрением отдельных теоретических вопросов. Темы патриотического, правового и военно-прикладного содержания прорабатываются с привлечением работников правоохранительных органов, военных комиссариатов, ветеранов боевых действий.

Программно-методическое обеспечение предусматривает систематизированное раскрытие вопросов:

- освоение учащимися истории вооруженных сил России;
- помощь в выборе индивидуального выражения в профессиональном росте учащегося на основе профессиональной психолого-педагогической диагностики;
- освоение программ и практических навыков по профилю военной и правоохранительной службы через сочетание индивидуальных занятий с самостоятельной практической деятельностью в рабочей творческой группе.
- развитие общей и специальной физической подготовленности и применение полученных знаний, умений и навыков для организации активного отдыха, повышения работоспособности.

При этом могут использоваться следующие материалы: специализированная литература и периодическая печать, видеоматериалы по организации военно-патриотического воспитания молодежи.

1. Конституция РФ;
  2. Федеральный Закон «О воинской обязанности и военной службе» № 53 от 28 марта 1998 г.
  3. Федеральный Закон «О статусе военнослужащих» № 76 от 27 мая 1998 г.
  4. Федеральный Закон «Об обороне» № 61 от 31 мая 1996 г.
  5. Законы «Об образовании»;
  6. Государственный образовательный стандарт среднего общего образования на 2015-2017гг.;
  7. Устав внутренней службы ВС РФ.
  8. Устав гарнизонной и караульной служб ВС РФ.
  9. Дисциплинарный устав ВС РФ.
  10. Строевой устав ВС РФ.
- см. список литературы 2.5.

**Кадровое обеспечение.** Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий профессиональное педагогическое образование, обладающий знаниями о военной истории России, героических страницах нашей Родины, современном политическом развитии страны; обладает физическими данными, навыками тренерской работы для проведения спортивных тренировок, соревнований с учащимися. Предполагается привлечение в виде консультантов и экспертов ветеранов вооруженных сил и правоохранительных органов.

### **2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие виды контроля:

- начальный контроль (сентябрь);
- текущий контроль (в течение всего учебного года);
- промежуточный контроль (декабрь-январь);
- промежуточная аттестация (май, первый год обучения);
- итоговый контроль (май, второй год обучения).

По окончании первого учебного года проводится промежуточная аттестация. Проведение промежуточной аттестации проводится в форме контрольного занятия. Оно включает себя проверку знаний учащихся по изучаемым предметам и приобретенным навыкам по военно-прикладным видам спорта. Теоретические знания учащихся оцениваются в ходе собеседования. Результат аттестации заносится в журналы учета.

По окончании второго учебного года проводится итоговая аттестация, в форме итогового контрольного занятия.

Определение уровня знаний и умений учащихся проходит по трем параметрам: низкий (поверхностные знания), средний (имеет устойчивые знания и практические навыки), высокий (имеет глубокие теоретические знания и практические умения и умеет применить их на практике).

Во время проведения контрольных занятий оцениваются следующие умения учащихся:

- описывать технику выполнения строевых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;
- демонстрировать выполнение строевых упражнений;
- применять строевые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим нагрузки, контролировать её;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения строевых упражнений, соблюдать правила безопасности;
- включать строевые упражнения в различные формы занятий физической культурой;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия по строевой подготовке, составлять их содержание и планировать в системе занятий строевой подготовкой;
- выполнять одиночные и групповые строевые упражнения;
- определять степень утомление организма во время строевой подготовки.

Учитывается:

- выполнение квалификационных норм для участия в специализированных испытаниях («Черный берет», «Юный спецназовец»);
- участие в соревнованиях по военно-прикладным видам спорта, смотрах-конкурсах, фестивалях юнармейского движения.

В соответствии с целями и задачами программой предусмотрено проведение мониторинга и диагностических исследований учащихся. В качестве критериев диагностики в программе применена классификация образовательных компетенций по А.В. Хуторскому, которая утверждена

методическим советом и разработана с учетом данного направления деятельности. Проведение диагностики позволяет в целом анализировать результативность образовательного, развивающего и воспитательного компонента программы.

В таблицах мониторинга воспитанности, уровня обучения и личностного развития фиксируются требования, которые предъявляются к ребенку в процессе освоения им программы.

Результаты оцениваются по трехбалльной шкале: 3 балла – высокий уровень; 2 балла – средний уровень; 1 балл – низкий уровень.

Диагностические таблицы фиксируют результаты учащихся, полученные по итоговым занятиям на протяжении всего учебного года. Общий уровень определяется путем суммирования балльной оценки и деления этой суммы на количество отслеживаемых параметров

Проведение диагностической работы позволяет в целом анализировать результативность образовательного, развивающего и воспитательного компонента программы и позволяет увидеть и проанализировать динамику уровня воспитанности, обучения и личностного развития детей, занимающихся в объединении, что позволяет в дальнейшем вносить корректировку в программу.

Итоговая оценка складывается из внутренней и внешней оценок результатов освоения программы. Внутренняя оценка определяется по результатам внутреннего мониторинга обучающихся, которые отражают динамику военно-патриотического воспитания, отражают динамику формирования их способности к решению практических и познавательных задач. Внешняя оценка характеризует уровень достижения метапредметных результатов освоения программы обучающимися (участие в олимпиадах, конкурсах, мероприятиях различного уровня и т.п.) и осуществляется внешними органами.

Для мониторинга результатов обучения по дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе используется индивидуальная карточка учета результатов обучения, которая включает в себя предметные и метапредметные результаты. В процессе обучения для выявления эффективности образовательного процесса по программе «Патриот» используется Оценочный материал (Приложение 1)

## **2.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

Целесообразность применения совокупности приемов и методов реализации образовательной программы определена общей последовательностью изучения программного материала, что позволяет придерживаться единого стратегического направления в учебно-тренировочном процессе.

Занятия военно-прикладными видами спорта оздоровительной направленности проводятся в виде урока-тренировки. Преимущества такой формы проведения занятий заключаются в том, что учебный процесс

возглавляет квалифицированный педагог дополнительного образования, обеспечивающий решение задач и максимальную продуктивность занятий.

При разработке тренировочных программ, прежде всего, нужно определить цели, продумать направленность и подобрать содержание занятий на различные по длительности циклы (год, полугодие, квартал, месяц, ежедневные занятия). Как и в любом виде двигательной активности на занятиях решаются три основных типа педагогических задач (воспитательные, оздоровительные и образовательные). Объем средств (содержание и виды движений), используемых в конкретных уроках для решения этих задач, зависит от основной цели занятий и контингента занимающихся.

Для реализации цели, для достижения положительных результатов необходимы определенные условия эффективности работы:

- чёткая формулировка целей и задач в обучении. Цель - это мысленное представление конечного результата деятельности. Задачи должны быть реально выполнимы и охватывать 3 основные направления: обучения, воспитания и развития.

- разнообразие форм, методов, средств обучения (формы - занятие, конкурс; методы - игровой, повторный, целостно-расчлененный);

- учение без принуждения, на основе увлеченности. На занятиях отсутствует оценочная система, контроль осуществляется в форме конкурсов, показательных выступлений, творческих и семинарских занятий. Учащиеся с большим удовольствием становятся жюри, оценивают и анализируют выступления своих товарищей, главным организатором и судьёй является, конечно, педагог. На каждом занятии учащиеся соревнуются по военно-прикладным видам спорта на достижение лучшего личного результата, а потом победители обучают отстающих. Задания подбираются соответственно теме урока, способностям ребят и возрастным особенностям;

- личностный подход в обучении. Особенно необходимо соблюдать данное условие на первом году обучения по строевой подготовке, когда вырабатывается правильная постановка корпуса, ног, рук, головы. Помогает выполнять данное условие такое средство как работа у зеркала, где можно подойти к каждому учащемуся, исправить положение, объяснить, помочь выполнить упражнение правильно. Также при разучивании нового материала очень важно учитывать индивидуальные особенности и двигательные возможности каждого ребёнка;

- положительный эмоциональный фон занятия. Психологами установлено, что на 50% повышается усвоение знаний при положительном фоне урока. Это достигается с помощью подбора подвижных игр, творческих познавательных заданий, доброжелательных взаимоотношений педагога с учащимися;

- своевременное устранение ошибок в выполнении заданий;

- специальная подготовка педагога, идеальный показ всех заданий.

Принципы, которыми необходимо руководствоваться при подготовке и проведении занятий по правовым дисциплинам и военно-прикладным видам спорта:

- систематичность в обучении: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному;
- доступность (подготовленность учащихся должна соответствовать специфике решаемых задач);
- последовательность (нагрузка на занятия и процесс разучивания распределяется последовательно);
- разнообразие, нестереотипность (задания, упражнения должны включать разные исходные положения).

На занятиях по правовым дисциплинам и военно-прикладным видам спорта применяются фронтальная, индивидуальная, групповая формы организации учебной деятельности и их сочетания.

Для решения задач на уроках используются такие методы:

- повторный (репетиционный);
- целостно-расчлененный;
- соревновательный (конкурсный).

Обучение происходит поэтапно:

#### **1 этап – начальное разучивание.**

На этом этапе формируются представления по правовым дисциплинам и военно-прикладным видам спорта.

#### **2 этап – детализированное обучение.**

Формируется полная развернутая основа по правовым дисциплинам и военно-прикладным видам спорта, уточняются действия по изучаемым предметам. Выполнение задач отрабатываются с помощью многократных повторов и в целом.

#### **3 этап – закрепление и дальнейшее совершенствование.**

Изученные правовые дисциплины и дисциплины военно-прикладных видов спорта позволяют и участвовать в конкурсах, соревнованиях, фестивалях, выступать с показательными выступлениями. Учащиеся, проявляя творчество, самостоятельно готовятся к этим мероприятиям.

На этом этапе ставятся задачи:

- добиться техники выполнения приёмов по рукопашному бою и совершенствование её;
- добиться отличных результатов по огневой подготовке;
- развивать полученные правовые знания.

#### **Методы и формы работы**

##### **Наглядно-демонстрационный метод**

- показ видеофильмов по правовым дисциплинам и военно-прикладным видам спорта (учебные-тематические, научно- публицистические и исторические фильмы),
- демонстрация альбомов, иллюстраций и др.

##### **Словесный метод**

- рассказ (об традициях и культуре народов России, деятелях истории, знаменитых участниках войн, известных спортсменах, т.д.);
- описание (перечисление и раскрытие признаков, характерных для той или иной дисциплины);
- объяснение (изложение учебного материала);
- беседа (диалогическая форма изложения и освоения учебного материала, в основе которой – продуманная система вопросов).

#### **Объяснительно – иллюстративный**

- показ приемов с объяснениями и комментариями.

#### **Практический**

- упражнения – многократное повторение движений с целью формирования и совершенствования умений и навыков.

#### **Проблемно–поисковый**

- совместный с детьми поиск решений задач по правовым дисциплинам.

### **Алгоритм проведения занятий**

Представленная общая структура урока может иметь разные варианты в содержании и по длительности, как отдельных фрагментов, так и всего занятия.

В отдельных типах занятий может отсутствовать разъяснительная часть и за счет нее удлиняться практическая часть.

Если форма занятия - зачет, то сразу после разминки начинается сдача нормативов и в конце подводятся итоги.

На занятии – конкурсе, после разминки дети показывают группами, парами, по одному заранее подготовленные или ранее изученные элементы по военно-прикладным видам спорта. В конце занятия подводится итог.

#### **Алгоритм:**

– подготовительный этап (приветствие, подготовка учащихся к работе, организация начала занятия, создание психологического настроения, активизация внимания, объявление темы и цели занятия, проверка усвоения знаний предыдущего занятия)

- основной этап (подготовка к новому содержанию, обеспечение мотивации и принятие учащимися цели учебно-познавательной деятельности; усвоение новых знаний и способов действий, обеспечение восприятия осмысления и первичного запоминания связей и отношений в объекте изучения; первичная проверка понимания изученного, установление правильности и осознанности усвоения нового учебного материала, выявление ошибочных или спорных представлений и их коррекция; применение пробных практических заданий; закрепление новых знаний-умений, способов действий и их применения, обобщение и систематизация знаний-умений; выявление качества и уровня овладения знаниями, самоконтроль, самокоррекция знаний-умений и способов действий)

- заключительный этап (анализ и оценка успешности достижения цели и задач, определение перспективы последующей работы; совместное подведение итогов занятия; рефлексия - самооценка учащимися своей

работоспособности, психологического состояния, причин и способы устранения некачественной работы, результативности работы, содержания и полезности работы).

Для деятельности педагога дополнительного образования характерны два типа конструирования программ и проведения занятий - свободный и структурный.

#### **Методы проведения занятий:**

**В свободном методе** конструирование программ происходит во время проведения занятия по приемам рукопашного боя, при этом подбор упражнений происходит спонтанно, широко используется импровизация. Элемент неожиданности является привлекательным для хорошо физически подготовленных занимающихся с высоким уровнем координации. А введение творческого компонента в урок с применением импровизации на заданную двигательную тему требует высокого уровня квалификации и двигательной подготовки инструктора.

**В структурном методе** конструирование программ осуществляется заранее, при этом используются специально подготовленные и разработанные комбинации, состоящие из сочетаний различных приемов, повторяющиеся в соединении упражнений в определенном порядке, количеством движений. Такие стандартизированные программы повторяются в течение определенного цикла занятий, достаточного для решения конкретных задач. Преимуществом этого подхода является то, что после разучивания упражнений занимающиеся более уверенно выполняют комбинации в различных сочетаниях. Этот вариант проведения занятий привлекателен для многих занимающихся, т.к. они получают возможность оценить свои достижения и повысить уровень тренированности. Разработка и проведение структурной программы требует более углубленной предварительной подготовки педагога дополнительного образования, который должен подобрать и распределить в уроке различные упражнения, разучить программу и уметь обучать занимающихся, управлять нагрузкой в последующих занятиях и т.д.

В каждой из частей урока можно выделить некоторые характерные для данного направления оздоровительных занятий фрагменты, позволяющие решать определенные частные задачи.

**В подготовительной части урока** по изучению приемов рукопашного боя используются упражнения, обеспечивающие:

Постепенное повышение частоты сердечных сокращений.

Увеличение температуры тела.

Подготовку опорно-двигательного аппарата к последующей нагрузке и усиление притока крови к мышцам.

Увеличение подвижности в суставах.

**В основной части занятия** необходимо добиться:

Увеличения частоты сердечных сокращений до уровня «целевой зоны».

Повышения функциональных возможностей разных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной).

Повышения расхода калорий при выполнении специальных упражнений.

**В заключительной части занятия** используются упражнения, позволяющие:

Постепенно снизить обменные процессы в организме.

Понизить частоту сердечных сокращений до уровня близкого к исходному.

Для поддержания интереса к занятиям педагогу необходимо соблюдать определенную стратегию обучения и усложнения приемов в соответствии с двигательным опытом, подготовленностью и возрастом занимающихся. В связи со сказанным, при проведении занятий широко применяются специфичные методы, обеспечивающие разнообразие вариантов обучения. К ним относятся:

Метод усложнений.

Метод сходства.

Метод блоков.

**Метод усложнений** - так называется определенная логическая последовательность обучения упражнениям и приемам. Педагогически грамотный подбор упражнений с учетом их доступности для занимающихся, постепенное усложнение за счет новых деталей отражает реализацию на занятии метода усложнения. Если разучивается базовое упражнение, содержащий одно движение, то целостное действие первоначально может быть разделено на составные части, которые выполняются как самостоятельные упражнения, а потом соединяются. Усложнение простых по технике упражнений может осуществляться за счет разных приемов:

Применение метода усложнений характерно для занятия по изучению приемов рукопашного боя и позволяет занимающимся овладеть правильной техникой каждого упражнения.

**Метод сходства.** Используется в том случае, когда при подборе нескольких связок берется за основу какая-то одна двигательная тема, направление перемещений или стиль движений (например, подбираются упражнения, в которых преобладающей темой является кувырки вперед и назад). Такой комплекс может состоять от 2 и более упражнений. В зависимости от уровня подготовленности занимающихся переход на каждое последующее упражнение может быть медленным или более быстрым.

**Метод блоков** проявляется в объединении между собой разных, ранее разученных приемов в рукопашном бое. В зависимости от уровня подготовленности занимающихся и сложности движений каждый из подобранных для «блока» прием может повторяться несколько раз, а затем переходят к следующей связке. Более сложным является соединение связок в блок без многократных повторений одних и тех же приемов. Применение этого метода позволяет добиться нужного качества исполнения упражнений,

поскольку каждое из них повторяется многократно. В то же время, при использовании вариаций блоков можно разнообразить программу.

Чем большим количеством упражнений и приемов их проведения владеет педагог, тем качественнее будет его работа. При подготовке к занятиям педагог заранее планирует физическую нагрузку, но ее корректировка необходима также и во время тренировки. Педагог должен видеть всех занимающихся и замечать признаки перенапряжения или недостаточной нагрузки, а также уметь определять признаки недостаточного восстановления после отдельных упражнений. Такими признаками могут служить: частота сердечных сокращений, частота дыхания, обильное потоотделение, покраснение или бледность, нарушение техники или координации движений. При фиксации таких изменений необходимо внести изменения в нагрузку: снизить или увеличить темп движений; уменьшить или увеличить количество приемов; перейти на низкую или высокую интенсивность движений.

В процессе обучения военно-прикладным видам спорта акцентируется внимание не только на обучении упражнениям и приемам, но и на анализе внутренних процессов, которые являются регулирующей основой движений. По двигательной реакции можно с достаточной степенью достоверности провести диагностику психомоторного развития детей.

### **Основные формы воспитательной деятельности**

Воспитательная работа в объединении основывается на формах, связанных с коллективным обучением и включает в себя:

Коллективные творческие дела в ходе подготовки показательных выступлений, программ на соревнования и фестивали.

Общественно-полезный труд, основанный на понятии личного и общественного пространства и их взаимосвязи. В основном применяются субботники по поддержанию чистоты учебных помещений, помещений и территории Центра.

Культурно-досуговые мероприятия. Они организуют содержательный досуг учащихся, воспитывают дух коллективизма и частично образуют учащихся по этике и эстетике взаимоотношений.

## **2.5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **Список литературы для педагога**

1. Аверин А.Н., Выдрин Н.Ф., Ендовицкий Н.К. и др. Начальная военная подготовка. Москва «Просвещение» 1986 г.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1979.
3. Бруднов А.К. От внешкольной работы – к дополнительному образованию детей: Сборник нормативных и методических материалов для дополнительного образования детей. – М.: Гуманитарный издательский центр – ВААДОС, 2000. – 544 с.

4. Васильев В.А. Основы воинской службы. Ростов н/Д: Феникс, 2000,- 416 с
5. Вооруженные Силы России. Выпуск 2. Учебное пособие по «Основам военной службы». Москва – 2001 г.
6. Гоголева М.И. Пробный учебник для средних учебных заведений под ред. «Основы медицинских знаний учащихся». Москва «Просвещение» 1991 г.
7. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М., 1980.
8. Государственная программа патриотического воспитания граждан Российской Федерации на 2001-2005 г.
9. Дисциплинарный устав ВС РФ.
10. Ильинский И.М. Молодежь и молодежная политика. Философия. История. Теория. М.: Голос, 2001.
11. Конституция Российской Федерации. – М. Юридическая литература, 1993.
12. Козлов Н.И. Лучшие психологические игры и упражнения. Переиздан. Екатеринбург: Изд. АРД ЛТД. 1998. – 144 с.
13. Курилова В.И. Туризм. Учебное пособие для педагогических институтов. Москва «Просвещение», 1988.
14. Положение о военно-патриотических молодежных и детских объединениях.
15. Положение о подготовке граждан РФ к военной службе.
16. Постановление Правительства РФ «Об утверждении положения о подготовке граждан РФ к военной службе» № 1441 от 31 декабря 1999 г.
17. Постановление Правительства РФ «О военно-патриотических молодежных и детских объединениях» № 551 от 24 июля 2000 г.
18. Рылеева Л., Коротков И., Яковлев В. Подвижные игры. – 4-е изд., перераб. и доп. М., 1974.
19. Степанов Е.Н. Воспитательный процесс: изучение эффективности. Методические рекомендации. – М.: ТЦ «Сфера», 2001. – 128 с.
20. Строевой устав ВС РФ.
21. Указ Президента РФ от 2.11.1993 г. «Основные положения Военной доктрины Российской Федерации».
22. Устав внутренней службы ВС РФ.
23. Устав гарнизонной и караульной служб ВС РФ. Федеральный Закон «Об образовании» № 3266-1 от 10 июля 1992 г.
24. Федеральный Закон «Об обороне» № 61 от 31 мая 1996 г.
25. Федеральный Закон «О воинской обязанности и военной службе» № 53 от 28 марта 1998 г.
26. Федеральный Закон «О статусе военнослужащих» № 76 от 27 мая 1998 г.
27. Федеральная целевая программа «Молодежь России (2001-2005 гг.)».

### **Список литературы для учащихся и родителей**

1. Дерябо С.Д., Ясвин В.А. Гроссмейстер общения: иллюстрированный самоучитель психологического мастерства. М.: Смысл, 1996, - 192 с.
2. Конвенция ООН «О правах ребенка».
3. Конституция Российской Федерации. – М. Юридическая литература, 1993.
4. Мотков О.И. Психология самопознания личности. Практическое пособие. М., 1993.
5. Никулов А.П., Григорьев Э.И. Старый Оскол. – Белгород. 1992. – 111 с .
6. Петрусинский В.В. Обучение. Тренинг. Досуг. Игры. – М.: Новая школа, 1994 кн. 4.
7. Рогов Е.И. Психология общения. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2001. – 336 с.: ил. – (Азбука психологии).
8. Уголовный кодекс РФ.
9. Шмаков С.А., Безбородова Н.Я. От игры к самовоспитанию: Сборник игр – коррекций. – М.: Новая школа, 1995. – 80 с.