Управление образованием Новолялинского муниципального округа.
Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования Новолялинского муниципального округа
«Детско-юношеский центр патриотического воспитания
имени Героя Российской Федерации Туркина А.А».

Рассмотрена на
заседании педагогического совета
«03» сентября 2026 г.
протокол № 6

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ ДО НМО «ДЮЦПВ»
_____ Н.Н. Огородникова
приказ № 82-ОД от «03» сентября 2026 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
социально-гуманитарной направленности
Военно-патриотический клуб «Спарта»
Возраст обучающихся: 11-17 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор – составитель:
Планерский Анатолий Викторович,
руководитель клуба

п. Лобва

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик
1.1. Пояснительная записка 3
1.2. Цель и задачи программы 6
1.3. Содержание программы 7
1.3.1. Учебный план первого года обучения 7
1.3.2. Содержание учебного (тематического) плана первого года обучения 8
1.3.3. Учебный план второго года обучения 10
1.3.4 Содержание учебного (тематического) плана второго года обучения 11
1.4 Планируемые результаты 13
2. Комплекс организационно-педагогических условий
2.1 Условия реализации программы 14
2.1.1 Материально-техническое обеспечение 14
2.1.2 Информационное обеспечение 14
2.1.3 Кадровое обеспечение 15
2.2 Формы аттестации и оценочные материалы 15
2.3 Методические материалы 17
3. Список литературы 18
Приложение 1 Нормативы по физической подготовке 20

1. Комплекс основных характеристик программы

1. Пояснительная записка

Патриотическое воспитание приобретает в настоящее время стратегическое значение. Содержание патриотического воспитания направлено на формирование гармонично развитой и социально ответственной личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических традиций и героического прошлого нашей страны. Важнейшую роль в патриотическом воспитании школьников может играть военно-патриотическое объединение (военно-патриотический клуб). Систематическая и целенаправленная деятельность военно-патриотического клуба направлена на формирование у обучающихся высокого патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по вооруженной защите Родины. Военно-патриотическое воспитание детей и подростков призвано воспитывать у них любовь к Родине, верность боевым традициям российского народа и его Вооруженных Сил.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа ВПК «Спарта» (далее – программа) имеет **социально-гуманитарную направленность**.

Актуальность программы состоит в том, что военно-патриотический клуб, объединяющий детей и подростков – это универсальный и комплексный ресурс воспитания подрастающего поколения. Содержание программы направлено на решение вопросов патриотического воспитания школьников в современных условиях. Программа включает в себя духовно-нравственное, военно-патриотическое, военно-прикладное, туристическое и спортивное направление и утверждает в сознании молодежи значимость выполнения конституционного долга и обязанности по защите Отечества, формирование готовности к военной службе как особому виду государственной службы, воспитание уважения к боевому прошлому России.

В военно-патриотическом воспитании можно выделить два основных компонента. Первый характеризуется широкой социально-педагогической направленностью. Он основывается на таких элементах как: позитивные мировоззренческие взгляды, которые в свою очередь опираются на социальные, исторические, нравственные и политические проблемы нашего общества. Только сформировав личность гражданина и патриота России с присущими ему ценностями, взглядами, интересами, мотивами деятельности и поведения, можно рассчитывать на успешное решение более конкретных задач по подготовке к реализации защиты Отечества, службе в органах Министерства внутренних дел и работе на благо страны и города.

Второй компонент военно-патриотического воспитания характеризуется более конкретной направленностью. Практическая реализация призвана обеспечить глубокое понимание каждым молодым человеком своей роли и места в служении Отечеству, основанном на высокой личной ответственности за выполнение требований военной и государственной службы. Формирование основных качеств, свойств, навыков, привычек необходимых для успешного выполнения обязанностей в рядах вооруженных сил РФ, в органах Министерства внутренних дел. Основой содержания второго компонента

воспитания является любовь к Отечеству, верность гражданскому и воинскому долгу. Воспитание у обучающихся таких качеств как честь, храбрость, стойкость, самоотверженность, доблесть, мужество, взаимовыручка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа ВПК «Стрелок» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
3. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
4. Постановление Главного Государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 г. № 19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.44283-26 «Санитарно - эпидемические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее –СанПин);
5. Приказ Министерства Просвещения России от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
7. Распоряжение Правительства Свердловской области № 646-РП от 26.10.2018 г. «О создании в Свердловской области целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей;
8. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области №434-Д от 06.05.2022 г. «Об утверждении концептуальных подходов к развитию дополнительного образования детей в Свердловской области»;
9. Устав МАОУ ДО НМО «ДЮЦПВ».

Отличительная особенность программы

ВПК «Стрелок» обеспечивает развитие личностных качеств обучающихся, формирование у них высокой социальной активности, гражданственности и патриотизма, чувства гордости и верности своему Отечеству, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей. **Новизна программы** состоит в том, что, занятия проводятся в разновозрастном коллективе, значительное время уделяется практической составляющей занятий с учетом возрастных особенностей обучающихся.

Адресат программы: программа ориентирована на обучение детей и подростков 11-17 лет.

Программа составлена с учетом особенностей среднего и старшего школьного возраста. Для эффективности реализации программы следует учитывать, что в среднем школьном возрасте идет незаметный внешне, но интенсивный процесс формирования отношений к окружающему миру, все более и более осознаваемого ими жизненного опыта, закладываются основы их жизненной позиции, чувства Родины. Опыт показывает, что взгляды и убеждения, отношения, сложившиеся в этом возрасте, существенно влияют на последующие развитие идейно-нравственного облика личности.

Для обучающихся старших классов – это период формирования научного мировоззрения, интеллектуального развития, социального воспитания личности. Юноши и девушки стремятся активно участвовать в жизни не только своего коллектива, но и общества. В старших классах заметно ускоряется процесс формирования гражданской позиции, становится все более осознанным чувством Родины, необходимости ее защиты, растет стремление к самообразованию и самовоспитанию, и ясность, определенность жизненной цели.

К освоению дополнительных общеобразовательных программ допускаются любые лица без предъявления требований к уровню образования.

Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа в неделю.

Форма обучения: очная. Программа может быть реализована с применением дистанционных образовательных технологий. Обучение ведется на русском языке.

Объем и сроки освоения программы: 1 года.

Учебная нагрузка по программе составляет:

1 год обучения – 204 часов (6 часа в неделю).

Продолжительность одного занятия 2 часа. Программа реализуется в 1 год – на **стартовом уровне**

Особенности организации образовательной деятельности:

Программа ВПК «Стрелок» построена на модульном принципе представления содержания и построения учебного плана, включает в себя самостоятельные единицы-модули: патриотическое воспитание, строевая подготовка, туризм, гражданская оборона, школа безопасности, огневая подготовка, физическая подготовка.

В составе группы не менее 15 человек и не более 20 человек. Формы проведения занятий:

- индивидуально-групповые (педагог уделяет внимание нескольким обучающимся на занятии в то время, когда другие работают самостоятельно);
- дифференцированно-групповые (в группы объединяют обучающихся с одинаковыми учебными возможностями и уровнем сформированности умений и навыков);
- работа в парах.

Группы являются разновозрастными. Переводы с 1 года обучения во второй год обучения осуществляются только после того, как обучающийся успешно сдал квалификационные испытания.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: создание условий для патриотического воспитания и формирования активной гражданской позиции в процессе интеллектуального, духовно-нравственного и физического развития, подготовка к защите Отечества.

Задачи программы:

Обучающие:

– знакомство с героическими страницами истории Отечества. Огневая, техническая, строевая и физическая подготовка, основы военной топографии, гражданская оборона;

–развить интерес к воинским специальностям, выработка готовности к достойному служению обществу и государству.

–освоить основные туристические навыки, навыки рукопашного боя и специальных дисциплин.

Развивающие:

– укреплять физическое развитие обучающихся ВПК для повышения привлекательности здорового образа жизни;

– привлекать к занятиям с обучающимися ВПК специалистов из средних и высших специальных учебных заведений для их ориентации на поступление в Академии, ВУЗы и колледжи МВД, ФСБ и другие учебные заведения, осуществление профессиональной ориентации подростков.

Воспитательные:

– воспитывать чувство патриотизма, верности Родине, готовности к служению Отечеству и его вооруженной защите;

- формировать представление о необходимости обеспечения личной безопасности жизнедеятельности и безопасности общества, выполнения социальных ролей человека и гражданина.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный (тематический) план, первый год обучения (11-13 лет)

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теории	Практики	
1.	**Патриотическое воспитание**	**14**	**7**	20	
1.1.	Героические страницы военной истории России	5	4	4	Тест
1.2.	Формирование правовой и нравственной культуры	2	1	4	Беседа
1.3.	Основы правовых знаний	5	2	4	Тест
1.4.	Подготовка к службе в вооруженных силах РФ.	2	-	8	Наблюдение
2.	**Строевая подготовка**	**14**	**4**	**20**	
2.1.	Выполнение строевых приемов	8	2	12	Наблюдение
2.2.	Выполнение строевых приемов. Выход из строя. Подход к начальнику. Возвращение в строй.	6	2	8	Наблюдение
3. Основы первой доврачебной помощи		**12**	**6**	**20**	
3.1.	Личная гигиена и профилактика заболеваний.	4	2	4	Беседа, практика
3.2.	Первая доврачебная помощь.	4	2	12	Беседа, практика
3.3.	Отработка навыков на тренажере сердечно-легочной реанимации	4	2	6	Наблюдение
4. Гражданская оборона		**6**	**2**	**20**	
4.1.	Оружие массового поражения. Сигналы гражданской обороны.	3	1	-	Беседа
4.2.	Индивидуальные средства защиты	3	1	20	Практика
5. Техническая подготовка		**5**	**1**	**30**	Зачет
6. Огневая подготовка		**8**	**2**	**20**	Зачет
7. Физическая подготовка		**9**	**2**	**50**	Зачет
ВСЕГО ЧАСОВ		**204**	**24**	**180**	

1.3.2. Содержание учебного (тематического) плана (первого года обучения)

Раздел 1. Патриотическое воспитание.

Теория: История Отечества. Предмет военной истории. Краткая летопись военной истории. Русская армия и военное искусство в истории страны. Великая Отечественная война, ее ход и последствия. Локальные войны, межнациональные конфликты. Организация вооруженных сил и военное строительство в период с 1945 по 2025 г. Российские ордена, наградные медали и коллективные боевые награды.

Практика: Беседы с ветеранами боевых действий. Выезды и экскурсии к местам боевой славы.

Раздел 2. ***Строевая подготовка***

Теория: Основные приемы строевой подготовки

Практика: Практическая отработка приемов строевой подготовки.

Раздел 3. Основы доврачебной помощи.

Теория: Личная гигиена и оказание первой помощи в природной среде. Оказание первой помощи при различных видах травм.

Практика: Отработка навыков оказания первой помощи при неотложных ситуациях, практические упражнения

Раздел 4. Гражданская оборона

Теория: Общественная и личная безопасность. Основные направления гражданской обороны. Типология и особенности чрезвычайных ситуаций, влияние на человека и общество чрезвычайных ситуаций

Практика: Тренировки с индивидуальными средствами защиты.

Раздел 5. Техническая подготовка

Теория: Основные направления технической подготовки - особенности, приемы, тактики.

Практика: Отработка техники выполнения определенных команд, упражнений.

Раздел 6. Огневая подготовка

Теория:

- правила обращения с оружием, меры безопасности при пользовании оружием и проведение стрельб в тире;
- основы и способы стрельбы;
- пневматическая винтовка, назначение, технические характеристики, общее устройство, уход за винтовками;
- малокалиберный пистолет, назначение, технические характеристики, общее устройство пистолета Марголина, порядок неполной разборки и сборки, от лотка и подготовка пистолета к стрельбе;
- парашютная подготовка ставит целью знакомство со специальным снаряжением и изучение прыжковой техники.

Практика: обучение приемам и технике обращения с оружием и практическим основам «пулевой стрельбы».

Раздел 7. Физическая подготовка.

Теория: Техника безопасности при проведении тренировок по физической подготовке, основные направления физической подготовки.

Практика: Комплексы физических упражнений, направленные на развитие координации, выносливости, гибкости, силы и ловкости. Комплексы упражнений корригирующей направленности. Предупреждение плоскостопия. Общее закаливание организма. Занятия на природе. Гигиеническая гимнастика.

Раздел прикладной акробатики включает изучение основных восьми элементов: падение вперед, падение вбок, падение назад, перекат боком, кувырок вперед через плечо, кувырок вбок, кувырок назад через плечо, кувырок боком через бок «зашагивание» Соединение 8-и элементов в связках и комплексах. Изучение прикладной акробатики в трех уровнях положений тела

- нижний уровень (положение страховки);
- средний уровень (положение снайпера с упором на колено);
- высокий уровень (положение верхней стойки). Акробатика в парах как элемент борьбы и рукопашного боя в положении нижней страховки.

Русская система рукопашного боя включает в себя:

- освобождение от различных захватов через бросковую технику боевого вида самбо;
- ударную технику рук и ног;
- защитную технику от ударов рук, ног и нападений противника с оружием;
- использование подручных средств в целях самообороны; психофизическую и психосоматическую подготовку.

1.3.4. Содержание учебного (тематического) плана(второй год обучения)

Раздел 1. Патриотическое воспитание.

Теория: История Отечества. Предмет военной истории. Краткая летопись военной истории. Русская армия и военное искусство в истории страны. Великая Отечественная война, ее ход и последствия. Локальные войны, межнациональные конфликты. Организация вооруженных сил и военное строительство в период с 1945 по 2020 г. Российские ордена, наградные медали и коллективные боевые награды.

Практика: Беседы с ветеранами боевых действий. Выезды и экскурсии к местам боевой славы.

Раздел 2. ***Строевая подготовка***

Теория: Основные приемы строевой подготовки

Практика: Практическая отработка приемов строевой подготовки.

Раздел 3. Основы доврачебной помощи.

Теория: Личная гигиена и оказание первой помощи в природной среде. Оказание первой помощи при различных видах травм.

Практика: Отработка навыков оказания первой помощи при неотложных ситуациях, практические упражнения

Раздел 4. Гражданская оборона

Теория: Общественная и личная безопасность. Основные направления гражданской обороны. Типология и особенности чрезвычайных ситуаций, влияние на человека и общество чрезвычайных ситуаций

Практика: Тренировки с индивидуальными средствами защиты.

Раздел 5. Техническая подготовка

Теория: Основные направления технической подготовки - особенности, приемы, тактики.

Практика: Отработка техники выполнения определенных команд, упражнений.

Раздел 6. Огневая подготовка

Теория:

- правила обращения с оружием, меры безопасности при пользовании оружием и проведение стрельб в тире;
- основы и способы стрельбы;
- пневматическая винтовка, назначение, технические характеристики, общее устройство, порядок неполной разборки и сборки винтовок ТОЗ-8, ТОЗ-12;
- малокалиберный пистолет, назначение, технические характеристики, общее устройство пистолета Марголина, порядок неполной разборки и сборки, от лотка и подготовка пистолета к стрельбе;
- парашютная подготовка ставит целью знакомство со специальным снаряжением и изучение прыжковой техники.

Практика: обучение приемам и технике обращения с оружием и практическим основам «пулевой стрельбы».

Раздел 7. Физическая подготовка.

Теория: Техника безопасности при проведении тренировок по физической подготовке, основные направления физической подготовки.

Практика: Комплексы физических упражнений, направленные на развитие координации, выносливости, гибкости, силы и ловкости. Комплексы упражнений корригирующей направленности. Предупреждение плоскостопия. Общее закаливание организма. Занятия на природе. Гигиеническая гимнастика.

Раздел прикладной акробатики включает изучение основных восьми элементов: падение вперед, падение вбок, падение назад, перекат боком, кувырок вперед через плечо, кувырок вбок, кувырок назад через плечо, кувырок боком через бок «зашагивание» Соединение 8-и элементов в связках и комплексах. Изучение прикладной акробатики в трех уровнях положений тела

- нижний уровень (положение страховки);
- средний уровень (положение снайпера с упором на колено);
- высокий уровень (положение верхней стойки). Акробатика в парах как элемент борьбы и рукопашного боя в положении нижней страховки.

Русская система рукопашного боя включает в себя:

- освобождение от различных захватов через бросковую технику боевого вида самбо;
- ударную технику рук и ног;
- защитную технику от ударов рук, ног и нападений противника с оружием;
- использование подручных средств в целях самообороны; психофизическую и психосоматическую подготовку

1.4 Планируемые результаты

Осуществление настоящей программы позволит:

– сформировать готовность у учащихся к патриотическому действию, к активной гражданской позиции;

– создать условия для реализации лидерского и творческого потенциала личности, навыков коллективной деятельности.

Личностными результатами освоения данной программы является формирование следующих умений:

– умения соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами;

– ценностное отношение к России, своему народу, своему краю, отечественному культурно-историческому наследию,

Метапредметными результатами освоения данной программы является формирование следующих умений:

– планирование деятельности, выделение этапов деятельности, оценка своей деятельности и деятельности сверстников;

– организация учебного сотрудничества с учителем и сверстниками;

– участие в коллективных творческих делах;

– формирование гражданско-патриотического сознания, чувства сопричастности судьбе Отечества и ответственности за будущее России;

– опыт ролевого взаимодействия и реализации гражданской, патриотической позиции;

– потребность в здоровом образе жизни;

– привычка самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

Предметными результатами освоения данной программы является формирование следующих умений:

– получение знаний о Родине, истории страны, родного края, природе, государственной символике, законах Российской Федерации, народных традициях;

– элементарные представления об институтах гражданского общества, о государственном устройстве и социальной структуре российского общества, наиболее значимых страницах истории страны, о культурном достоянии страны и своего края, о примерах исполнения гражданского и патриотического долга.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Условия реализации программы

2.1.1 Материально-техническое оснащение

Для реализации программы используется МБОУ НМО ДЮЦПВ им. Героя РФ Туркина А.А. для проведения тренировочных занятий.

При работе используется следующее оборудование:

1. Аптечка индивидуальная
2. Шина лестничная
3. Воротник шейный
4. Тренажѐр-манекен для отработки сердечно-лѐгочной реанимации
5. Тренажѐр-манекен для отработки приемов удаления инородного тела из верхних дыхательных путей
6. Табельные средства для оказания первой медицинской помощи
7. Коврик для проведения сердечно-лѐгочной реанимации
8. Спортивный инвентарь (мячи, маты, гантели, скакалки и прочее)
9. Пневматические винтовки
10. Гимнастические и тренажерные снаряды

2.1.2 Информационное обеспечение

В качестве информационного обеспечения используются раздаточные материалы педагога, мультимедийные презентации и цифровые образовательные ресурсы, такие как:

Учебные пособия по ОБЗР для общеобразовательных школ

http://www.bez.econavt.ru

Журнал «Основы безопасности жизнедеятельности» http://www.school-obz.or

2.1.3 Кадровое обеспечение

Педагог, осуществляющий реализацию программы – Планерский А.В. имеет высшую квалификационную категорию.

Курсы повышения квалификации:

2023 год – «Реализация педагогической деятельности по предмету ОБЖ». Институт развития образования, повышения квалификации и переподготовки, г. Абакан (72 часа).

2023 год – «Методика обучения: дисциплина физическая культура в начальной, основной и средней школе в условиях реализации ФГОС НОО, ООО, СОО третьего поколения. Институт развития образования, повышения квалификации и переподготовки, г. Абакан (72 часа).

2.2 Формы аттестации и оценочные материалы

Основными формами аттестации являются - проведение практических занятий и сдача норматив по выполнению заданий по содержанию программы.

Оценки реализации программы

• видимое (отзывы, фото- и видеоматериалы);

• долговременное (повышение общего культурно-образовательного уровня детей и подростков, «отрыв» от улицы, организацию досуга и навыков и спортивных мероприятиях района, округа и города, создание единого и сплоченного коллектива, способного оценивать и принимать правильные решения, формирование социальной среды района).

Требования к уровню подготовки

Нормативы квалификационных испытаний

Неполная разборка и сборка автомата Калашникова.

- разборка	15 сек. – 5 баллов,	18 сек. – 4 балла,	21 сек. – 3 балла,
	Время свыше – 0 баллов.		
- сборка	21 сек. – 5 баллов,	24 сек. – 4 балла,	27 сек. – 3 балла,
	Время свыше – 0 баллов.		

Снаряжение магазина к АК 30 патронами.

30 сек. – 5 баллов,35 сек. – 4 балла,40 сек. – 3 балла, время свыше – 0 баллов.

Медицинская подготовка

Курсант должен знать:

1. Первая помощь. Приоритеты в обработке ран. Аптечка первой помощи и НАЗ.
2. Искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.
3. Кровотечения, ранения и повязки.
4. Лечение мозолей и водянок.
5. Переломы. Симптоматика. Иммобилизация.

6. Ожоги и обморожения. Солнечный и тепловой удар.

7. Естественные лекарства.

Нормативы по строевой подготовке

Обучающийся	Курсант	Курсант 1-го, 2-го класса
Знать: Виды строев и их элементы. Глубина и ширина строя. Направляющий и замыкающий. Правый и левый фланг. Интервал и дистанция. Обязанности военнослужащих перед построением и в строю. Колонна и шеренга. Одно- и двухшеренгожный строй. Развернутый строй и походный, ответ на воинское приветствие в составе подразделения Уметь выполнять: команды «Равняйсь», «Смирно», «Вольно», «Заправится» Повороты на месте направо, налево, кругом. В составе подразделения на месте. Выполнять команды «Равняйсь», «Смирно», «Вольно», «Заправиться» Повороты на месте направо, налево, кругом	Движение. Одиночная подготовка. Элементы строевого и походного шага: подъем ноги, вынос руки, положение корпуса. Темп и скорость движения. Постановка ноги. Движение строевым и походным шагом. Переход со строевого шага на походный и обратно. Повороты в движении направо, налево, кругом. Выполнение воинского приветствия. Одиночная подготовка Отдание воинской чести на месте с головным убором и без него. Отдание воинской чести в движении с головным убором и без него. Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него. Контрольное занятие.	Уметь управлять строем (отделение, взвод). Требование к курсанту 3-го класса: Строевое слаживание отделения Походный и развернутый одно- и двухшереножный строй. Выравнивание отделения. Размыкание и смыкание отделения. Перестроение отделения из одной шеренги в две и обратно. Повороты направо, налево, кругом в движении. Действия отделения в походном строю. Перестроения отделения. Выполнение воинского приветствия на месте и в движении. Отдание воинской чести. Движение отделения походным и строевым шагом.

Нормативы по рукопашному бою

Обучающийся	Курсант	Курсант 1-го, 2-го класса
Знать и уметь принимать боевую стойку. Выполнять самостраховку при падении. Выполнять освобождение от захватов за руки, туловище, одежду, горло спереди и сзади. Уметь защищаться от ударов ножом прямо, сверху, снизу, сбоку.	Выполнять приемы защиты и нападения с автоматом (комплекс РБ с АК – 74)	Пользоваться подручными предметами в рукопашной схватке. Вести поединок с 2 противниками. Требование к курсанту 3-го класса: Уметь защищаться при атаках автоматом, лопаткой, палкой. Вести вольный бой с 1 противником. Для 1-го класса - Вести поединок с 3 вооруженными противниками

Нормативы по воздушно-десантной подготовке

Курсант	Курсант 1-го, 2-го класса
Знать: Историю воздушно десантных войск в нашей стране. Назначение и устройство парашютов разных типов. Устройство парашютных приборов. Теоретические основы прыжка с парашютом. Правила передвижения по аэродрому.	**Уметь:** Совершать парашютные прыжки с самолета Ан-2 (вертолетов Ми-8, Ми-6). Грамотно действовать после приземления. Выполнять нормативы по укладке парашютов типа Д-5 и З-5.

Уставы вооруженных сил Российской Федерации

Курсант	Курсант 1-го, 2-го класса

Знать: 1. Основные понятия и определения обороны государства. Организация обороны государства. Конституция Российской Федерации. Законы государства о защите Родины. Правовые основы прохождения военной службы. 2. Назначение и состав Вооруженных Сил Российской Федерации. Принципы строительства Вооруженных Сил Российской Федерации. 3. Боевые традиции Вооруженных Сил Российской Федерации. Символы воинской чести. Дни воинской славы – победные дни России. 4. Особенности прохождения службы в различных видах и родах Вооруженных Сил Российской Федерации. Альтернативная гражданская служба. 5. Военная присяга и порядок приведения граждан к военной присяге. 6. Воинские звания и военная форма одежды. 7. Понятие воинской дисциплины. Ее сущность и значение.	**Знать:** 1. Права и обязанности, ответственность военнослужащих. 2. Взаимоотношения между военнослужащими. 3. Обязанности командиров, солдат (матросов). 4. Обязанности суточного наряда, караульного, часового.

Нормативы по физической подготовке для мальчиков, девочек (приложение 1)

2.3. Методические материалы

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный; частично-поисковый, исследовательский; проблемный, дискуссионный, активные и интерактивные методы обучения.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.

Педагогические технологии: индивидуального обучения, группового обучения, дифференцированного обучения, проблемного обучения, критического мышления.

Формы учебных занятий:

по особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей - лекция, беседа, практическая работа, тренировка, зачет.

по дидактической цели - практическое занятие, занятие по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий.

Перечень дидактических материалов **-** раздаточные материалы, инструкционные карты, алгоритмы действий, практические задания.

Отличительные формы проведения занятий:

– привлечение специалистов и преподавателей к сотрудничеству по практическим дисциплинам (огневая, строевая, физическая, техническая подготовка);

– проведение спортивных мероприятий внутреннего значения и участие в спортивных мероприятиях окружного, областного уровня;

– организация походов;

– организованное посещение музеев;

– проведение встреч с ветеранами Великой Отечественной войны, Афганской и Чеченской кампаний, СВО.

3. Список литературы

1. Бака М.М. Физическая и военно-прикладная подготовка допризывной молодежи. Учебн.-метод. пособие/ М.М. Бака. – М.: Советский спорт, 2004. – 280с.

2. Военно-прикладная физическая подготовка в оборонно-спортивных лагерях. Учебно-методическое пособие /под ред. О.Гущин./ ОГУ «Уральский информационно-образовательный центр молодежи». – Екатеринбург, 2006. – 54с.

3. Воропаев К.Е. Вопросы патриотического воспитания / В.Б.Белолугова, О.В. Гущина, Р.Р. Садриев// Сборник статей. - Екатеринбург: Изд-во Гуманитарного Университета, 2004. – 152с.

4. Васягин А.В., Кайзер В.А. Будущим офицерам. Методические рекомендации./А.В.Васягин.- Екатеринбург, Издательство гуманитарного университета, 2004.- 76с.

5. Дмитриев Е.С. Комплексная оценка уровней физической подготовленности учащихся и молодежи. Методическое пособие./Н.С. Петров. – Челябинск: ДЦНТИ, 1994. – 40с.

6. Лях В.И., Мейксон Г.Б., Кофман Л.Б. Концепция физического воспитания детей и подростков./ Г.Б. Мейксон.// Физическая культура: воспитание, образование, тренировки. – 1996.- №1. – с. 5-10.

7. Мазыкина Н.В., Мишин Б.И. Сборник нормативных правовых документов и материалов по патриотическому воспитанию и подготовке обучающихся к военной службе/ Н.В. Мазыкина, Б.И. Мишин.- М.: Мнемозиия, 2000.-199 с.

8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Введение в предмет: Учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений./Л.П. Матвеев. – Издательство «Лань» С-Пб., М., Краснодар. 2003.-160с.

9. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. Для ин-товфиз. культ. /Л.П.Матвеев. - М., 1991.

10.Митяевский К.И. Наставление по физической подготовке и спорту в вооруженных силах Российской Федерации./ К.И. Митяевский. - М.: Редакционно-издательский центр генерального штаба вооруженных сил Российской федерации 2001.- 224с.

11.Полянский В.П. Теоретико-методические основы совершенствованияприкладной физической культуры (ее содержания и форм) в современномобществе: Дисс. д.п.н. / В.П. Полянский. М.: РГАФК, 1999.

12. Организация работы по патриотическому воспитанию молодежи в муниципальных образованиях в Свердловской области. Опыт работы: информационно-методический сборник № 56/ В.Н.Щербако, Н.А. Платонов, Ю.Н. Роева. – Изд-во Правительства Свердловской области, 2006. – 224с.

13. Путин В.В. Постановление правительства Российской Федерации о государственнойпрограмме «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2006-2010 годы»/ Путин В.В.// Военные комиссариаты. - 2005. - №4. - с.40-43.

14. Постановление главы города Новая Ляля от 21 августа 2004 года №12/88 «О создании муниципального образовательного учреждения дополнительного образования детей «Военно-патриотических клубов».

15. Прядеин В.П., Гришин А.В. Диагностиканаправленности ипсихофизической готовности школьников к выбранному виду спорта ибудущей профессии. Учебно-методическое пособие/ В.П. Прядеин, А.В. Гришин.- Екатеринбург, 2005.

16. Теория и методика физического воспитания: Учеб. пособие для студентов фак. Физ. Воспитания пед. ин-тов / Б.А. Ашмарин, М.Я. Виленский, К.Х Грантынь и др.// Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1979. – 360с.

17. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студ- высш. учеб, заведений - 2 изд. испр. и доп./ Ж.К.Холодов.- М: Издательский центр «Академия», 2002. - 480 с.

18. Черник Е.С. Наглядность в работе учителя физической культуры: Книга для учителя, - М., 1991. 26.Федеральный Закон №53 от 28 марта 1998 года «О воинской обязанности и военной службы.

Приложение 1

Нормативы по физической подготовке для мальчиков

№	Контрольные упражнения	Результат / оценка				
		Класс				
		Обучающийся ВПК	Курсант ВПК	Курсант ВПК 3 класса	Курсант ВПК 2 класса	Курсант ВПК 1 класса
1	Подтягивание на перекладине	не менее 8 раз	не менее 12 раз	не менее 15 раз	не менее 18 раз	не менее 21 раза
2	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	не менее 8 раз	не менее 12 раз	не менее 15 раз	не менее 18 раз	не менее 21 раза
3	Подъем переворотом	не менее 1 раза	не менее 3 раз	не менее 5 раз	не менее 7 раз	не менее 9 раз
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Не менее 20 раз	30, 25,20	40, 35, 30	45, 40, 35	50, 45, 40
5	Бег на 100 м.с	15,4 16,0 16,7	14,9 15,4 16,0	14,5 14,9 15,5	14,1 14,5 15,0	Со снаряжением
6	Бег на 1000 м.мин	3,40 3,50 4,05	3,35 3,45 4,00	3,30 3,40 3,55	3,25 3,35 3,55	Со снаряжением
7	Гиря 16 кг, отдельно правой и левой рукой (толчок от груди), без учѐта времени.	12, 13, 15.	17 19 20	20 23 27	30 35 40	45 50 55
8	Бег на 10х10 м.с.	29, 30, 31	28, 29, 30	27, 28, 29	26, 27, 28	
9	Преодоление полосы препятствий, мин	2,15 2,20 2,30	2,10 2,15 2,25	2,05 2,10 2,20	2,00 2,05 2,15	
10	Метание гранаты весом 700 г.м	30, 25, 20	35, 30, 25	40, 35, 30	45, 40, 35	Превышать норматив
11	Прыжки в высоту, см	135, 125, 110	135, 130, 115	140, 135, 120	140, 135, 125	Превышать норматив
12	Подъѐмы ног в висе на турнике (угол меньше 90 градусов, раскачивание не	не менее 15 раз	не менее 20 раз	не менее 25 раз	не менее 30 раз	не менее 35 раз

	допускается)					
13	Марш-бросок на 3 км	Без учета времени				
14	Бег на лыжах на 5 км	Без учета времени				
15	Шпагат вправо и влево (расстояние до пола), см	35 и менее	25 и менее	25-10	5 и менее	0
16	Шпагат поперѐк (расстояние до пола), см	40 и менее	35 -15	10 и менее	5 и менее	0
17	оценка по физической культуре в школе	3 и выше	4 и выше	5	5	5

Нормативы по физической подготовке для девочек

№	Контрольные упражнения	Результат / оценка				
		Класс				
		Учащийся ВПК	Курсант ВПК	Курсант ВПК 3 класса	Курсант ВПК 2 класса	Курсант ВПК 1 класса
1	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	не менее 5	не менее 7	не менее 9	10-19	20 и более
2	Подъем туловища за 30 с из положения лежа	не менее 10	не менее 12	не менее 14	15-21	22 и более
3	Прыжки со скакалкой (раз)	не менее 80	не менее 90	100	120	150
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	не менее 18	не менее 22	не менее 28	29-38	39 и более
5	Броски медбола (3 кг) в течение 30 с из положения лежа на груди (раз)	не менее 20	не менее 23	не менее 25	30	35
6	Шпагат вправо и влево (расстояние до пола), см	35 и менее	25 и менее	25-10	5 и менее	0
7	Шпагат поперѐк (расстояние до пола), см	40 и менее	35 -15	10 и менее	5 и менее	0
8	оценка по физической культуре в школе	3 и выше	4 и выше	5	5	5

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 678223829530523927841118606352291866190593675484

Владелец Огородникова Наталия Николаевна

Действителен С 13.10.2026 по 13.10.2027