

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

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
НОВОЛЯЛИНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
"ДЕТСКО- ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР
ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ИМЕНИ
ГЕРОЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ТУРКИНА
А.А." 2022.10.06 22:19:37 +05'00'

Принята на
заседании педагогического совета
от «30» августа 2023 г.
протокол № 5



Директор МАОУ ДО НГО «ДЮЦПВ» Н.Н. Огородникова
приказ № 64-ОД от «30» августа 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
социально-гуманитарной направленности
Военно – патриотический клуб «КЛИНОК»(СОШ №10)
Возраст обучающихся: 10-17 лет
Срок реализации программы – 1 год
количество часов по программе - 108 часов

Автор-составитель:
Елохин Алексей Валерьевич
тренер-преподаватель

п. Лобва

Оглавление

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	5
1.3.Содержание программы.....	5
1.3.1.Учебный (тематический) план	5
1.3.2.Содержание учебного (тематического) плана	5
1.4.Планируемые результаты.....	13
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	14
2.1. Условия реализации программы.....	14
2.1.1. Материально- техническое обеспечение.....	14
2.1.2.Информационное обеспечение	15
2.1.3 Кадровое обеспечение.....	15
2.2. Формы аттестации	15
2.3.Оценочные материалы.....	16
2.4.Методические материалы.....	18
Раздел 3. Список литературы.....	25
Приложение:	
Приложение 1.Календарный учебный график	27
Приложение 3. Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности.....	31

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Военно – патриотический клуб «КЛИНОК» (далее – программа) имеет социально – гуманитарную направленность.

Разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)");
- Письмом Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей)
- СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Уставом и локальными актами МАОУ ДО НГО «ДЮЦПВ».

Актуальность программы обусловлена противоречием между профессиональным запросом руководителей военно-патриотических объединений России, социальным запросом родителей и учащихся на качественное военно-патриотическое обучение и воспитание и отсутствием рекомендованных (типовых) программ по данному направлению дополнительного образования. Предлагаемые программы не в полной мере соответствуют целям подготовки учащихся, поэтому не могут использоваться для работы в клубах.

Отличительной особенностью программы является возможность адаптации к работе военно-патриотического клуба различного профиля. Содержание программы делится **на базовый и профильный** (блок «Специальная подготовка») **компоненты**.

Базовый компонент включает в себя темы теоретических и практических занятий, направленных на гражданско-патриотическое, духовно-нравственное, историко-культурное воспитание личности, получение знаний, умений и навыков в области начальной военной и физической подготовки. Позволяет направить процесс подготовки учащихся на осознание личностью высших ценностей, идеалов и ориентиров, социально значимых процессов и явлений реальной жизни, чтобы руководствоваться ими в качестве определяющих принципов и позиций в практической деятельности.

Профильный компонент включает в себя расширенное изучение отдельных военно-прикладных основ, а также применение на практике знаний, умений, навыков, полученных при изучении основных тем программы, в условиях военно-патриотического лагеря, похода, экспедиции.

Программа способствует социальному, культурному и профессиональному самоопределению личности учащихся, профилактике асоциального поведения, подготовке учащихся к срочной службе в рядах Вооружённых Сил РФ, а также служит укреплению их психического и физического здоровья.

Занятия по программе предлагают различные виды деятельности, учитывают возрастные психофизиологические особенности, интересы и потребности детей в дополнительном образовании и социальном воспитании.

Адресат программы подростки 10-17 лет, проявляющие интерес к военной истории, службе в рядах Вооружённых сил и силовых структурах, желающие овладеть знаниями, умениями, навыками по военному делу и смежным дисциплинам, повысить свою физическую подготовленность и приобрести опыт участия в военно-полевых сборах, выездных экспедициях, акциях и мероприятиях военно-патриотической направленности.

Объём программы – 108 часов.

Срок освоения программы – 1 год

Форма обучения: очная.

Режим занятий: Учебная нагрузка рассчитывается в академических часах. Один академический час равен 40 минутам. Перерыв между учебными занятиями - 10 минут.

Занятия проводятся на базе МБОУ НГО «СОШ №10» по адресу, п. Лобва, ул. Кузнецова, 9, 2 раза в неделю по 1,5 академических часа с перерывом 10 минут.

Особенности организации образовательного процесса. Программа представляет собой традиционную модель линейной последовательности освоения в течение трех лет.

Формы организации образовательного процесса – очная, индивидуально-групповая, групповая, при необходимости в ограниченном количестве часов – дистанционная по теоретическому материалу программы.

Виды занятий: беседа, практическое занятие, семинар, мастер-класс.

Формы подведения итогов реализации программы: тестирование, опросы, анкетирование, зачет, участие в походах, соревнованиях, контрольные упражнения, нормативы, задания, зачеты.

С целью совершенствования знаний и применения умений в полевых условиях в программе предусмотрены проведение летних лагерей и сборов. По итогам обучения запланировано проведение военно-спортивного лагеря.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: формирование социально активной личности гражданина и патриота, обладающей чувствами национальной гордости, гражданского достоинства, любви к Отечеству, своему народу и готовностью к его защите в ситуации внешней угрозы.

Задачи программы:

Обучающие: дополнительное обучение в области истории Отечества и Вооруженных сил Российской Федерации, в области начальной военной подготовки, физической культуры и спорта, гигиены, медицины, культуры и права в пределах содержания, определенного в программе.

Развивающие: развитие психических процессов, свойств и качеств личности воина, защитника.

Воспитательные: формирование патриотических взглядов и убеждений, уважения к культурному и историческому наследию России, повышение престижа государственной и военной службы, защиты Отечества.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план первого года обучения

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Общая специализированная подготовка					
1.1.	Общественно-государственная подготовка (ОГП)	5	4	1	Зачет
1.2.	Психологическая подготовка	3	2	1	Целенаправленное наблюдение
Раздел 2. Начальная военная подготовка					
2.1.	Основы военной службы (ОВС)	3	2	1	Зачет
2.2.	Строевая подготовка (СП)	17	3	14	Зачет
2.3.	Огневая подготовка (ОП)	18	7	11	Зачет
2.4.	Общефизическая подготовка	15	4	11	Зачет
2.5.	Тактическая подготовка (ТакП)	15	4	11	Зачет
2.6.	Начальная туристическая подготовка (НТП)	15	5	10	Зачет
2.7.	Топографическая подготовка (ТП)	9	3	6	Зачет
2.8.	Основы медицинской подготовки (ОМП)	8	5	3	Зачет
Итого в год:		108	39	69	

1.3.2 Содержание учебного плана

Содержание учебного плана первого года обучения

Раздел I. Общая специализированная подготовка – 8 часов

1.1. Общественно-государственная подготовка (ОГП) – 5 часов

Тема 1. Современное политическое положение в мире – 1 час

Теория. Задачи, содержание и организация занятий. Ознакомление с правилами и мерами безопасности при занятиях в ВПК. Современная политическая карта мира. Вклад России в формирование современной геополитической обстановки. Локальные конфликты.

Тема 2. Государственная символика России – 1 час

Теория. Значение государственных символов. История государственных символов. Государственный герб России. Государственный гимн России. Государственный флаг России. Дни воинской славы России. Праздники в честь Вооруженных Сил.

Тема 3. История России и её армии – 1 час

Теория. Важнейшие вехи российской военной истории. Невская битва, «Ледовое побоище»; Куликовская битва. Полтавская битва. Бородинское сражение. События Крымской (1853—1856) и Русско-турецкой (1877—1878) войн. Первая мировая война. Великая Отечественная война. Дети-герои.

Тема 4 . Ратные подвиги защитников Отечества – 2 часа

Теория. Сыны Отечества. История военной школы России. Офицерский корпус Вооруженных сил Русского Государства и его роль в Вооруженных Силах. Традиции. Верность знамени. Зарождение корпуса младших командиров. Подготовка младших командиров. Сверхсрочная служба. Ратные подвиги защитников Отечества.

Практика. Подготовка докладов и сообщений по вопросам темы

1.2. Психологическая подготовка – 3 часа

Тема 1. Эмоции и поведение –1 час

Теория. Страх, природа страха. Страх, обусловленный сверхценностью. Привыкание к страху. Замещение положительными эмоциями. Стресс и его три стадии. Разрушающая и мобилизующая форма стресса. Условия регресса и прогресса в природе.

Тема 2. Личность и коллектив – 2 часа

Теория. Особенности взаимоотношений в коллективе. Способы разрешения межличностных конфликтов. Психологические аспекты взаимоотношений между разведчиками. Пути предупреждения межличностных конфликтов. Рекомендации по улучшению межличностного общения в боевой обстановке.

Практика. Психологические упражнения по теме занятия.

Раздел II. Начальная военная подготовка – 100 часов

2.1. Основы военной службы (ОВС) – 3 часа

Тема 1. Вооруженные силы России, другие воинские формирования и силовые структуры. Основа военной организации государства. – 1 час

Теория. Назначение, состав Вооруженных сил, руководство ВС, командиры и начальники. Их роль и место в обучении и воспитании подчиненных. Военно-учебные заведения МО России. Правила приема в них.

Назначение и боевые возможности видов ВС России, железнодорожных, пограничных войск, войск министерства безопасности и внутренних войск МВД. Рода войск. Их назначение. История Воздушно-десантных войск России, морской пехоты и пограничных войск.

Тема 2. Обязанности лиц суточного наряда – 2 часа

Теория. Караул, его состав форма одежды и вооружение. Часовой и караульный. Подчиненность и обязанности часового и выводного. Внутренний порядок в карауле.

Практика. Несение караульной службы. Выполнение обязанностей часового.

2.2. Строевая подготовка (СП) – 17 часов

Тема 1. Строевые приемы и движения без оружия – 5 часов

Теория (1 час). Движение строевым и походным шагом. Выполнение команд на изменение скорости и темпа движения. Повороты на месте и в движении. Отдание воинского приветствия на месте и в движении, в головном уборе и без него. Выход из строя. Подход к начальнику и возвращение в строй. Движение в составе отделения, взвода строевым и походным шагом.

Практика (4 часа). Движение строевым и походным шагом. Выполнение команд на изменение скорости и темпа движения. Повороты на месте и в движении. Отдание воинского приветствия на месте и в движении, в головном уборе и без него.

Выход из строя. Подход к начальнику и возвращение в строй.

Тема 2. Строевые приемы знаменной группы – 7 часов

Теория (1 час). Ритуалы обращения с Государственным флагом Российской Федерации. Подразделения Почетного караула. История поста № 1 и Кремлевского полка.

Подъем и спуск флага на флагштоке. Знаменная группа и знаменный взвод. Порядок обращения со знаменем. Вынос знамени. Прохождение со знаменем торжественным маршем. Повороты со знаменем. Передача знамени при подходе спереди. Смена караула у знамени. Смена караула при подходе сзади. Передача и вручение знамени.

Практика (6 часов). Выполнение команд «Смирно», «Вольно», «Знамя склонить». Представление знамени. Повороты со знаменем. Передача знамени при подходе спереди. Смена караула у знамени. Смена караула при подходе сзади. Передача и вручение знамени. Выполнение команд «Смирно», «Вольно», «Знамя склонить». Представление знамени.

Тема 3. Строевые приемы и движение с оружием – 5 часов

Теория (1 час). Строевая стойка с оружием. Особенности строевой стойки со стрелковым оружием различного типа. Выполнение приемов с оружием на месте. Отдание воинского приветствия с оружием на месте и в движении. Выполнение приемов с оружием на месте и в движении.

Практика (4 часа). Движение строевым и походным шагом. Выполнение команд на изменение скорости и темпа движения. Повороты на месте и в движении. Отдание воинского приветствия на месте и в движении, в головном уборе и без него.

Выход из строя. Подход к начальнику и возвращение в строй.

2.3. Огневая подготовка (ОП) – 18 часов

Тема 1. Правила и меры безопасности при обращении с оружием и боеприпасами – 3 часа -3 часа

Теория (1 час). Общие правила безопасности при обращении с оружием и боеприпасами. Положение оружия, меры безопасности при обращении с ним во время следования на транспортных средствах, несения боевой службы, на занятиях и стрельбах. Порядок осмотра оружия и патронов перед стрельбами. Меры предосторожности при устранении задержки. Правила заряжания и разряжения оружия. Меры безопасности при стрельбе холостыми патронами и при использовании имитационных средств.

Практика (2 часа). Тестирование по правилам и мерам безопасности. Работа в парах. Зачет.

Тема 2. Материальная часть и ГТХ автомата Калашникова (РПК) – 3 часа

Теория (1 час). Автомат Калашникова во всех его модификациях. Модификации, история создания. Ручной пулемет Калашникова РПК (С)-74. Назначение, боевые свойства, общее устройство и принцип работы автомата (РПК) Серия автоматов АК-100, АК-2000. Модификации, история создания.

Последовательность неполной сборки и разборки автомата (РПК). Назначение и общее устройство основных частей и механизмов.

Подготовка АК (РПК) к стрельбе. Возможные задержки и неисправности при стрельбе и способы их устранения. Снаряжение магазина патронами и зарядание автомата.

Практика (2 часа). Сборка и разборка автомата.

Тема 3. Материальная часть и ТТХ пистолета Макарова – 3 часа

Теория (1 час). Назначение, боевые свойства, общее устройство и принцип работы ПМ. Назначение и общее устройство основных частей и механизмов.

Практика (2 часа). Сборка и разборка пистолета.

Тема 4. Правила стрельбы из пневматического пистолета – 3 часа

Теория (1 час). Стойки, хваты и перемещения при обращении с короткоствольным оружием (пистолетом). Техника безопасности при обращении с пистолетом.

Практика (2 часа). Выполнение 1-го упражнения учебных стрельб (УУС) из пневматического пистолета. Выполнение 2-го УУС из газобаллонного пневматического пистолета.

Выполнение 3-го и 4-го УУС из газобаллонного пневматического пистолета. Стрельба по неподвижным целям с места после передвижения.

Тема 5. Материальная часть и ТТХ ручных гранат – 1 час

Теория (1 час). Назначение и боевые свойства ручных наступательных и оборонительных гранат. Устройство гранат и запалов к ним, подготовка гранат к броску. Меры безопасности при обращении с ручными гранатами.

Последовательность неполной сборки и разборки автомата (РПК). Назначение и общее устройство основных частей и механизмов.

Тема 6. Средства индивидуальной защиты, холодное оружие – 1 час

Теория (1 час). Краткий экскурс в историю. Средства индивидуальной защиты бойца. Средства бронезащиты головы и тела. Каски и их разновидности, бронежилеты, бронешиты. Степени и уровни защищенности. Требования к изделиям.

Холодное оружие. Классификация холодного оружия. Законодательство РФ о холодном оружии. Боевые ножи и ножи специального применения. Выбор ножа.

Тема 7. Техника и приемы стрельбы из стрелкового оружия – 4 часа

Теория (1 час). Работа с прикладом, вскидывание оружия и выведение оружия на цель; использование ремня и перезарядка оружия; способы переноса огня при стрельбе; принципы удержания оружия при стрельбе в движении и из движущихся средств; стрельба из положений лежа на спине, на боку, пригнувшись.

Практика (3 часа). Отработка приемов вскидывание оружия и выведение оружия на цель, использование ремня и перезарядка оружия; способы переноса огня при стрельбе, принципы удержания оружия при стрельбе в движении и из движущихся средств, стрельба из положений лежа на спине, на боку, пригнувшись.

2.4.Общефизическая подготовка – 15 часов

Тема 1. Общая физическая подготовка– 4 часа.

Теория (1 час). Правила проведения спортивных игр. Техника безопасности при проведении спортивных игр.

Практика (3 часа). Общеразвивающие упражнения:

– ходьба по кругу в колонне, ходьба на носках, на пятках, в полуприсяде;

- бег по кругу в колонне, спиной вперед, приставным шагом, бег с ускорением с захлестом голени и высоким подниманием бедра;
 - прыжки на одной и двух ногах на месте и с передвижением, с поворотами в разные стороны;
 - круговые наклонные движения туловищем и головой, маховые и круговые движения руками и ногами;
 - упражнения на развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки.
- Специальные упражнения: техника подстраховки и самостраховки при падениях вперед, назад, в стороны, и из положений «сидя» и «лежа», через партнера; переползания разных типов: по-пластунски, крокодил; кувырки вперед, назад, прыжок-кувырок; стойка на руках, ходьба и отжимания на руках.
- Техника передвижений: шагом, бегом, приставным шагом, челночное перемещение (влево, вперед, назад, вправо).
- Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто).
- Проведение спортивных игр: Регби, командные «выбивалы». Футбол теннисным мячом. Игры, развивающие равновесие, сообразительность, координацию движения, реакцию, силовую и скоростную выносливость: «пятнашки», «вышибала», «выталкивание из круга», «конный бой», «перетягивание каната».

Тема 2. Общая физическая подготовка со специальной направленностью – 4 часа

Теория (1 час). Техники развития силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости.

Практика (3 часа). Акробатическая подготовка: кувырки, перевороты, прыжки, сальто. (Кувырок вперед. Кувырок назад. Кувырок через плечо. Кувырок через препятствие в длину и в высоту. Кульбит. Колесо. Ходьба на руках).

Совершенствование страховки и самостраховки. Комплекс игр - заданий по совершенствованию противоборства в различных стойках. Общеразвивающие упражнения: перемещения зашагиванием, забеганием, прыжком, передвижение по дуге и зигзагом.

Специальные упражнения. Бег по кругу в колонне, спиной вперед, приставным шагом, бег с ускорением с захлестом голенью и высоким подниманием бедра; прыжки на скакалке; отжимание от пола, в упоре лежа, подтягивание на перекладине; упражнения на гибкость, растягивание мышц и сухожилий, формирование правильной осанки; прыжки в высоту и длину через партнера, акробатика.

Коридор с препятствиями. Проведение спортивных игр: «выталкивание из круга», «конный бой», «перетягивание каната», «бой на бревне», игры с мячом (футбол, баскетбол, волейбол регби с набивным мячом).

Тема 3. Общая физическая подготовка со специальной направленностью – 4 часа

Теория (1 час). Техники развития силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости. Акробатическая подготовка: кувырки, перевороты, прыжки, сальто. (переворот через спину партнера боком, кувырок прогибом, сальто вперед и назад, рандат, колесо на одной руке).

Практика (3 часа). Совершенствование страховки и самостраховки. Комплекс игр – заданий по совершенствованию противоборства в различных стойках.

Бег по кругу в колонне, правым и левым боком, спиной вперед, приставным шагом, бег с ускорением с захлестом голени и высоким подниманием бедра; прыжки на скакалке; отжимание от пола в упоре лежа, подтягивание на перекладине; упражнения для развития брюшного пресса и спины; упражнения на гибкость, растягивание мышц и сухожилий,

формирование правильной осанки; прыжки в высоту и длину, упражнения для укрепления голеностопа.

Проведение спортивных игр: «коридор препятствий», «бой на бревне», «нападение на крепость», «разорвать «цепь».

Тема 4. Общая физическая подготовка со специальной направленностью – 3 часа

Теория (1 час). Техники развития силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости. Акробатическая подготовка: принципы выполнения кувырков и перекатов на жесткой поверхности. Трехосевая смена позиций при стрелковых перемещениях.

Практика (2 часа). Развивающие упражнения: переползание боком вперед, ногами вперед, головой вперед; движение «ящерица», червяком (на животе и спине); отжимание с хлопками, стоя на руках; бег в полуприсяде, гусиный шаг, хождение с помощью мышц таза; отжимание от пола в упоре лежа на разных ударных поверхностях, подтягивание на перекладине; упражнения для развития брюшного пресса и спины; упражнения на гибкость и растягивание мышц и сухожилий.

Работа с собственным весом, работа с эспандером боксёра.

Проведение спортивных игр: Командные «выбивалы». Удержание мяча. Футбол теннисным мячом. Боевые игры: «стенка на стенку», «конный бой», «ручeёк», борьба на три точки (реакция и выносливость).

2.5. Тактическая подготовка (ТакII) – 15 часов

Тема 1. Подготовка разведчика – 2 часа

Теория. Цели и задачи современной разведки. Формы и методы разведки. Разведывательный выход. Экипировка, используемая военнослужащими разведывательных подразделений. Индивидуальная экипировка и вооружение. Разгрузочный жилет. Рюкзак. Нож. Вода. Спальные принадлежности. Рацион питания. Основы топографии. Походный прядок группы. Преодоление препятствий на маршруте. Временная база – размещение, охрана. Дозоры. Выполнение разведывательных задач. Поиск и размещение в точке базирования.

Практика. Подготовка сообщений по вопросам темы.

Тема 2. Основы общевойскового боя и действия солдата в бою – 9 часов

Теория. Оборона как вид боя. Оборона в условиях поля, леса, населенного пункта. Наступление. Атака в пешем порядке. Наступление в городе. Перемещение солдата в бою: «двойка», «тройка». Перемещение в наступлении. Передвижение отделения на поле боя. Выбор и занятие огневой позиции (места для стрельбы) в ходе наступления. Управление отделением в наступлении.

Практика (8 часов). Отработка действий солдата в бою.

Тема 3. Силы специальных операций армии, флота и силовых ведомств. Их задачи на современном этапе – 2 часа

Теория. История формирования групп специального назначения в России. Способы и методы специальной подготовки и отбора в спецподразделения. Функции подразделений спецназа различных ведомств в России.

Части особого назначения в Великой Отечественной войне и в послевоенные годы. Знаменитые воины-спецназовцы Советского Союза и Российской Федерации.

Практика. Подготовка докладов и сообщений по вопросам темы. Тестирование по вопросам темы.

Тема 4. Контртеррористические мероприятия – 2 часа

Теория. Контрразведка, сбор информации. Работа с населением. Рейдовые мероприятия. Организация «зачистки». Блокирование района, в т.ч. с использованием техники и БПЛА.
Практика. Подготовка докладов и сообщений по вопросам темы.

2.6. Начальная туристическая подготовка (НТП) – 15 часов

2.6.1. Начальная туристическая подготовка

Тема 1. Способы движения группы на маршруте и сигнализация – 3 часа

Теория (1 час). Группа на марше. Походный порядок. Ядро группы. Разведывательный дозор, тыловой дозор, фланговые дозоры. Функции дозоров. Сигнализация на марше. Звуки и жесты. Основные знаки и действия по сигналам командира. Сигнал для сбора группы. Предварительная расстановка группы в походный порядок. Определение группы разведки и прикрытия. Предварительная отработка сигналов. Проверка готовности к походу, ответы на вопросы по личному снаряжению. Объявление целей и задач выхода, консультация по форме одежды.

Практика (2 часа). Отработка действий группы.

Тема 2. Костры – 3 часа

Теория (1 час). Основные способы подготовки кострового места для приготовления пищи. Уключины и перекладина. Костры ямка и траншея, очаг из камней. Подвесы. Расчет высоты пламени для приготовления пищи. Дополнительные приспособления.

Практика (2 часа). Подготовка кострищ. Заготовка дров. Разведение костров

Тема 3. Групповое снаряжение – 3 часа

Теория (1 час). Снаряжение группы: утварь, костровое оборудование, ремнабор, палатки, коврики туристические, инструмент.

Групповое снаряжение, систематизация подготовки ГС к походам, работа заместителей по снаряжению в группе.

«Мелочи», необходимые в походе: спички и их упаковка, фонарик, свечка, прищепки, полиэтиленовые тенты, небольшие куски веревки.

Практика (2 часа). Подготовка снаряжения группы к полевому выходу.

Тема 4. Страховочная система и туристический карабин – 3 часа

Теория (1 час). Устройство страховочной системы (обвязки), типы систем, правила надевания, способы подгонки. Карабин, правила обращения и варианты использования. Правила безопасности при страховке на переправе при помощи карабина.

Практика (2 часа). Работа с обвязкой. Отработка страховки при переправе.

Тема 5. Наведение переправ и полиспаст – 3 часа

Теория (1 час). Переправа и способы ее наведения. Полиспаст. Полиспаст при помощи одного карабина. Сложный полиспаст: его виды и использование.

Практика (2 часа). Отработка переправы.

2.7. Топографическая подготовка (ТП) – 9 часов

Тема 1. Определение по топографическим картам России координат точек местности и объектов, азимутов и дирекционных углов направлений – 2 часа

Теория. Определение координат. Определение высот – точек над уровнем моря. Определение географических координат. Определение азимутов и дирекционных углов.

Подготовка данных для движения по маршруту. Определение по карте зон невидимости. Определение по карте взаимной видимости точек на местности.

Практика. Работа с картами. Топографический диктант.

Тема 2. Ориентирование на местности по карте – 7 часов

Теория. Подготовка карты к работе, способы ориентирования карты на местности, определение своего месторасположения. Изучение и оформление на карте маршрута движения. Ориентирование по карте в движении. Особенности ориентирования и выдерживания направления движения в условиях ограниченной видимости, в лесу.

Особенности ориентирования при использовании планов местности. Туристские карты, планы и схемы. Их отличие от топографических карт. Условные обозначения.

Особенности ориентирования на местности при использовании туристских схем. Планы крупных населенных пунктов, городов. Изучение местности по планам и особенности их использования в ориентировании.

Практика (6 часов). Ориентирование на местности с помощью карт и схем.

2.8. Основы медицинской подготовки (ОМП) –8 часов

Тема 1. Анатомия человека. Влияние анатомии на способы оказания первой помощи – 2 часа

Теория. Кости скелета. Кости черепа и особенности травм, связанных с ними (ликворея).

Строение шейного отдела позвоночника и причина его травм. Строение грудной клетки – особенности определяющие правила постановки рук при закрытом массаже сердца. Кости таза и поза «Лягушки»

Система органов дыхания и принципы удаления инородных тел из верхних дыхательных путей.

Строение и функции сердца, круги кровообращения. Артерии, вены и капилляры – возможности оказания первой помощи при заболеваниях сердца и обморочных состояниях.

Пищеварительная система. Почки и их функции разница в тактике оказания первой помощи при отравлениях и травмах почек.

Строение и функции кожи. Причины смерти, жизненно важные центры и состояния угрожающие жизни.

Тема 2. Первая помощь при травмах (переломы, ушибы, вывихи и растяжение связок) – 1 час

Практика. Подготовка пострадавшего к транспортировке.

Тема 3. Первая помощь при травмах грудной клетки – 2 часа

Теория. Ушиб грудной клетки. Переломы ребер. Пневмоторакс. Гемоторакс. Ушиб сердца. Тампонада сердца. Возможности способов оказания помощи на первом этапе.

Тема 4. Первая помощь при компрессионных травмах (синдром длительного сдавления) – 1 час

Теория. Синдром длительного сдавления. Особенности выбора способов оказания первой помощи в зависимости от нарушения, чувствительности и подвижности поврежденной конечности (классификация артериальной ишемии по Савельеву)

Практика. Отработка приемов оказания помощи.

Тема 5. Первая помощь при ожогах – 1 час

Теория. Понятие ожога. Степени ожогов. Первая помощь при термическом ожоге. Первая помощь при химическом ожоге.

Практика. Подготовка сообщений по теме. Отработка приемов оказания помощи.

1.4. Планируемые результаты

Планируемые результаты реализации программы и критерии их замера

Освоение данной программы предполагает получение следующих результатов:

- **личностных**, отражающих социально значимые качества, характеризующих личность курсанта военно-патриотического объединения: верность воинским традициям, высокое понятие чувства ответственности за себя и других, глубокое личностное осознание понятия «Честь имею!», готовность служению Отечеству;
- **предметных** знаний, умений и навыков в области военного дела и их успешное применение на практике в процессе занятий, сборов и лагерей;
- **межпредметных**, характеризующих достигнутый уровень умений и навыков, позволяющих курсантам участвовать в решении социальных вопросов молодежного и ветеранского движения, готовности принимать в жизни ответственные решения, готовности к выполнению конституционного долга - службе в Вооруженных силах России.

При оценке эффективности данной программы учитываются как **количественные**, так и **качественные** показатели, характеризующие степень воздействия проводимых мероприятий на сознание и поведение курсантов.

По качественным показателям определяется собственно конечный результат воспитания, который оценивается:

- изменением статуса данного молодого человека в подростковом коллективе, появлением желания бескорыстно помогать людям и заниматься общественной работой, повышением интереса к государственной или военной службе, общественно-политической обстановке в стране, наукам, культуре и приобретению новых знаний;
- пониманием необходимости защиты интересов Отечества в связи с объективной оценкой политической ситуации в мире;
- умением преодолевать жизненные трудности, выработкой жизненной стратегии, согласованной с системой духовно-нравственных ценностей общества.

Количественные показатели объединены в систему определенных параметров, по которым можно судить об эффективности Программы. Параметрами являются:

- определение спортивных результатов через сдачу норм ГТО (раз в год);
- определение спортивных результатов через сдачу тестовых нормативов по ОФП (2 раза в год), отслеживающих рост физической подготовки учащегося;
- участие в соревнованиях различного уровня по разным видам спорта.

Метапредметные компетентности – способы деятельности, применимые как в рамках образовательного процесса, так и при решении проблем в реальных жизненных ситуациях, освоенные курсантами в процессе реализации программы.

Регулятивные:

1. Принимать и сохранять учебную задачу.
2. Планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
3. Осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.
4. Адекватно воспринимать оценку инструктора.
5. Выполнять учебные действия в материализованной, громкоречевой и умственной форме.

Информационная (М2):

1. Осуществлять поиск необходимой информации.
2. Использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для решения задач.

3. Строить речевое высказывание в устной и письменной форме.
4. Ориентироваться на разнообразие способов решения задач.
5. Выделять существенную информацию из текстов разных видов.

Познавательная (М3):

1. Осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков.
2. Проводить сравнение по заданным критериям.
3. Строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях.
4. Обобщать.
5. Устанавливать аналогии.

Коммуникативная (М4):

1. Допускать возможность существования у людей различных точек зрения.
2. Учитывать разные точки зрения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.
3. Использовать речь для регуляции своего действия.
4. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.
5. Адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач.

Раздел 2. Комплекс организационно педагогических условий реализации программы

2.1. Условия реализации программы

Требования к помещению:

Помещение, отводимое для занятий учебного объединения, должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41, должно быть сухим, светлым, с естественным доступом воздуха для проветривания.

Для обеспечения нормальных условий работы площадь помещения для детского объединения должна быть не менее 2,5 м на человека. Эта норма отвечает санитарно-гигиеническим требованиям. Для проветривания предусматривают форточки.

При организации занятий соблюдаются гигиенические критерии допустимых условий и видов работ для ведения образовательного процесса.

Для проведения занятий по физической подготовке – спортивный зал.

Для проведения занятий по строевой подготовке – плац.

Для проведения занятий по стрелковой подготовке может быть использовано оборудование электронного тира оснащенной компьютером, проектором и программным обеспечением. Допустимо использование макета винтовок.

Сборка разборка оружия, а также снаряжения магазинов осуществляется с использованием макетов масса-габаритных автоматов Калашникова, пистолета Макарова и патронов соответствующих калибров.

Для проведения занятий могут использоваться материально-техническая база и полигон организаций ДОСААФ России, воинских частей.

2.1.1. Материально-техническое оснащение:

N п/п	Название раздела, темы	Оборудование, расходные материалы
----------	------------------------	-----------------------------------

1.	Общественно-государственная подготовка (ОГП)	Мультимедийные презентации, плакаты. Учебные видеофильмы
2.	Психологическая подготовка	Мультимедийные презентации, флипчарт; бумага для флипчарта, маркеры для флипчарта. Учебные видеофильмы
3.	Основы военной службы (ОВС)	Мультимедийные презентации, плакаты. Учебные видеофильмы
4.	Строевая подготовка (СП)	Плакаты. Учебные видеофильмы
5.	Огневая подготовка (ОП)	Электронный тир, пневматическое оружие, ММГ автоматов АК и других видов стрелкового оружия, макеты ручных гранат. Учебные видеофильмы.
6.	Общефизическая подготовка	Турник, брусья, спортивные маты, мячи. Учебные видеофильмы
7.	Тактическая подготовка (ТакП)	Макеты вооружения и снаряжения, страйкбольное и пейнтбольное вооружение, портативные радиостанции. Учебные видеофильмы.
8.	Начальная туристическая подготовка (НТП)	Палатки, тенты, палатки хозяйственные, палатка – шатер, спальные мешки, туристические коврики, газовые горелки, мультигорелки, рюкзаки, тренога, костровое оборудование, котелки, термосы; альпинистские веревки, каски, карабины, спусковые устройства, жумары, ли т.д.; скалодром с зацепами; бинокль; ремнаборы. Учебные видеофильмы
9.	Топографическая подготовка (ТП)	Карты, навигатор, компасы, рации. Учебные видеофильмы
10.	Основы медицинской подготовки (ОМП)	Аптечки, средства индивидуальной защиты. Учебные видеофильмы
11.	Воздушно-десантная подготовка (ВДП)	

2.1.2. Информационное обеспечение.

Цифровое и компьютерное оборудование: мультимедийный комплекс, ноутбук, компьютер, мультимедийная доска, проектор.

2.1.3. Кадровое обеспечение

Работу по программе ведет тренер-преподаватель. Образование высшее педагогическое. Высшая квалификационная категория.

2.2. Формы аттестации/контроля

Контроль и оценка учебных достижений.

Проверка знаний, умений и навыков учащихся осуществляется:

- в процессе обучения: текущий контроль проводится в течение учебного года в различных формах: тесты, анкетирование, выполнение индивидуальных и групповых творческих заданий.
- по итогам обучения (по теме, разделу);
- на контрольных занятиях;
- в лагерях/экспедициях (ежегодно в каникулярное время по окончании теоретического курса).

Основными способами проверки уровня знаний, умений и навыков, полученных учащимися в рамках Программы, являются:

- обратная связь по завершению отдельных программных мероприятий;

- тестирование, опросы, анкетирование;
- участие в походах, соревнованиях, мероприятиях
- контрольные упражнения, нормативы, задания, зачеты.

Для определения качества реализации программы предусмотрен ряд контрольных испытаний, проводимых в ходе реализации программы после изучения соответствующих разделов курса начальной военной подготовки. Результаты испытаний позволяют оценить степень усвоения учащимися материала занятий.

Контроль знаний, умений и навыков, учащихся проводится 3 раза в учебный год.

Начальная (входная) диагностика– с 15 по 25 сентября;

Виды контроля:

- промежуточная аттестация – с 20 по 26 декабря;
- аттестация (демонстрационный экзамен)– с 12 по 25 мая.

2.3. Оценочные материалы

Оценка уровней освоения программы

Прямыми критериями оценки результата усвоения воспитательного блока программы могут служить:

- качество знаний в области истории Отечества и Вооруженных сил Российской Федерации;
- качество знаний, умений и навыков в области начальной военной подготовки, физической культуры и спорта, гигиены, медицины, культуры и права;
- готовность к защите Отечества, нацеленность на прохождение службы в рядах Вооруженных сил Российской Федерации и выбор в будущем военных профессий;
- следование воинским традициям;
- становление у учащихся активной гражданской позиции, потребности в здоровом образе жизни, занятиях спортом;
- участие в программах летних оздоровительных лагерей и полевых военно-спортивных сборах, в походах, соревнованиях, мероприятиях различной направленности;
- активная работа по пропаганде традиций, деятельности клубного объединения и идей патриотизма среди сверстников;

Косвенными критериями служат:

- заинтересованность учащихся в выбранном виде деятельности;
- приобретение навыков безопасного и здорового образа жизни;
- сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- развитие самостоятельности, ответственности за свои поступки, бережного отношения к природе, коммуникабельности;
- искоренение негативных проявлений, вредных привычек;
- положительное отношение к социально-значимой деятельности, появление потребности работать в коллективе;
- воспитание нравственности и развитие эстетического чувства, их физических и трудовых навыков;
- осознанное гордое отношение к символам государства и Российской армии.

Уровни освоения программного материала:

Уровни/кол-во баллов	Параметры	Показатели
Высокий уровень/ 71-100% усвоения материала	Теоретические знания.	Учащийся освоил материал в полном объеме. Знает и понимает значение терминов, самостоятельно ориентируется в содержании материала по темам.

		Учащийся заинтересован, проявляет устойчивое внимание к выполнению заданий.
	Практические навыки и умения	Способен применять практические умения и навыки во время выполнения самостоятельных заданий
Средний уровень/ 31-70% усвоения материала	Теоретические знания.	Учащийся освоил базовые знания, ориентируется в содержании материала по темам, иногда обращается за помощью к педагогу. Учащийся заинтересован, но не всегда проявляет устойчивое внимание к выполнению задания.
	Практические навыки и умения	Владеет базовыми умениями и навыками, но не всегда может выполнить самостоятельное задание, затрудняется и просит помощи инструктора. В работе делает ошибки, но может устранить их после наводящих вопросов.
Низкий/ 10-30% усвоения материала	Теоретические знания.	Владеет минимальными знаниями, ориентируется в содержании материала по темам только с помощью инструктора.
	Практические навыки и умения	Владеет минимальными начальными навыками и умениями. Учащийся способен выполнять работу только с подсказкой инструктора. В работе допускает грубые ошибки.

Методы контроля:

В зависимости от цели и сроков проведения контроль подразделяется на предварительный, итоговый и текущий.

Предварительный контроль – проводится в начале изучения темы с целью выявления представлений учащихся по новой теме. Проводится в ходе беседы с учащимися. Предварительным контролем инструктор определяет необходимую и допустимую степень сложности изложения материала и характера построения занятия, а учащийся актуализирует уже имеющиеся у него знания, что повышает осознанность восприятия, интерес к материалу и самостоятельность в последующей работе.

Текущий контроль успеваемости позволяет определить качество, глубину, объем усвоения знаний каждого раздела, темы; имеющиеся недостатки, меры по их устранению; степень ответственности учащихся в работе, уровень развития их способностей и причины, мешающие работать; уровень овладения навыками самостоятельной работы, пути и средства их развития. Текущий контроль осуществляется инструктором в ходе повседневной учебной работы и проводится в пределах обычных организационных форм занятий. Он заключается в систематическом наблюдении за работой группы в целом и каждого учащегося в отдельности, проверке знаний, умений и навыков, сочетаемой с изучением нового материала, его закреплением (практическим применением). В процессе текущего контроля проверяются также знания, умения и навыки учащихся, тесно связанные с изучением нового.

Промежуточный контроль проводится по темам, изученным в полугодии. Задания для промежуточного контроля подбираются по всем изученным темам. Результат промежуточного контроля показывает уровень умения применять полученные знания на практике.

Контрольные испытания проводятся в форме выполнения нормативов по военным дисциплинам (огневая подготовка, тактическая подготовка, военная топография, туристская подготовка), а также в виде смотров, конкурсов и викторин.

Итоговый контроль проводится в конце изучения темы. Он должен учитывать результаты текущего и тематического контроля. Цель итогового контроля – выявить и оценить знания, умения и навыки учащихся по результатам изучения темы. Он может быть организован в ходе зачетов, тестирования, сдачи контрольных нормативов.

Каждый из названных видов контроля может осуществляться с использованием разнообразных **форм контроля:** индивидуальный опрос, фронтальный опрос,

уплотненный опрос, целенаправленное наблюдение, тестирование, самоконтроль, взаимоконтроль, собеседование, контрольные испытания, демонстрационный экзамен.

Демонстрационный экзамен – это процедура, позволяющая учащимся в условиях, приближенных к боевым, продемонстрировать освоенные профессиональные компетенции.

Результаты, полученные каждым учащимся, учитываются, систематизируются в форме рейтинга и являются критерием при принятии решения о приеме в военно-патриотическое объединение, получении знака отличия, награды ВПЦ «Вымпел». По итогам освоения программы (личным результатам в соревнованиях, конкурсах и пр.) победители и призеры (занявшие 1-3 места) получают награды: призы, медали, грамоты.

2.4. Методические материалы.

Методы обучения

Методы обучения – это приемы и способы совместной работы инструктора и учащихся, с помощью которых инструктор достигает усвоение учащимися знаний, формирует у них умения и навыки, вырабатывает морально-боевые и психологические качества, обеспечивает слаживание учебных групп.

Основными методами обучения являются устное изложение учебного материала, обсуждение изучаемого материала, показ (демонстрация), упражнение (тренировка), практическая и самостоятельная работа.

Устное изложение учебного материала применяется при ознакомлении учащихся с основными положениями уставов и других документов, с тактико-техническими данными, устройством вооружения и военной техники, организацией, вооружением и тактикой действий подразделений армий иностранных государств. Оно бывает в виде **объяснения, рассказа или лекции.**

Обсуждение изучаемого материала применяется для углубления, закрепления и систематизации военных и военно-технических знаний на занятиях осуществляется в ходе бесед, групповых и семинарских занятий.

Беседа представляет собой способ доведения до учащихся знаний путем ответов на вопросы. Она является для учащихся своеобразным процессом решения логически связанных между собой теоретических и практических задач, поставленных инструктором.

На семинаре изучаемый материал обсуждается глубоко и обстоятельно. На нем обычно заслушиваются и обсуждаются доклады-рефераты, дающие основу для выступлений, обмена мнениями, для товарищеских дискуссий.

Показ (демонстрация) – наиболее эффективный путь обучения учащихся разучиваемым действиям. Метод показа представляет собой совокупность приемов и действий, с помощью которых у учащихся создается наглядный образ изучаемого предмета, формируются конкретные представления об устройстве вооружения и военной техники.

Показ применяется при изучении строевых приемов, физических упражнений, действий с оружием, устройства и способов управления вооружением и военной техникой, порядка несения внутренней, гарнизонной и караульной служб.

Упражнение (тренировка). Под методом упражнений понимается многократное, сознательное и усложняющееся повторение определенных приемов и действий в целях выработки и совершенствования у учащихся умений и практических навыков.

В ходе упражнений учащиеся овладевают практическими приемами использования и обслуживания вооружения, способами решения тактических, огневых и технических задач, выполнения строевых приемов и действий в пеших строях.

Практическая работа выполняется учащимися, как правило, после того, как будет усвоен определенный объем знаний, умений и навыков. В ходе работы усвоенное ранее закрепляется, компенсируется, совершенствуется. Практическая работа проводится в составе отделений и поэтому играет решающую роль в слаживании учебных групп.

Самостоятельное изучение учебного материала является важнейшим методом обучения. Метод самостоятельного изучения материала – это совокупность приемов и способов, с помощью которых учащиеся без непосредственного участия инструктора закрепляют ранее приобретенные знания, умения и навыки, а также овладевают новыми. Основными видами самостоятельной работы учащихся являются работа с печатными источниками и Интернет-ресурсами, самостоятельные тренировки, самостоятельный просмотр и прослушивание теле- и радиопередач.

Методика планомерного и поэтапного формирования знаний, умений и навыков. Суть ее состоит в том, что обучение учащихся ведется с использованием учебно-тренировочных карт (УТК) и учебных задач. Учащиеся не заучивают содержание УТК, а с их помощью сразу изучают устройство агрегатов, узлов и практически выполняют операции (подготовка вооружения к стрельбе, настройка радиостанции и т. д.).

Для проведения занятия взвод (отделение) разбивается на учебные группы по три человека. Из них один читает УТК, другой показывает названное на макете или реальном объекте, третий контролирует его действия. В последующем они меняются местами. Таким образом, каждый обучаемый трижды в течение отведенного времени изучает материал. Обучение учащихся ведется сначала с использованием полных УТК, отражающих весь объем действий, а в последующем – сокращенных УТК, в которых указываются только основные (ключевые) действия.

Инструктор должен непосредственно участвовать в изучении учащимися материала. Быть готовым дать ответ на вопросы, помочь разобраться с содержанием УТК, добиться высокой активности учащихся на занятии.

Занятие – важнейшая составная часть учебного процесса, в ходе которого учащиеся получают теоретические знания, умения и практические навыки по теме. Занятия могут быть классными и полевыми.

Основными формами полевых занятий с учебной группой могут быть: групповые занятия и упражнения; практические занятия и тренировки; тактические, комплексные, тактико-строевые, контрольные занятия; боевые стрельбы и тактические учения.

Групповые занятия и упражнения проводятся в учебных группах в целях детального изучения теоретических вопросов, вооружения и военной техники, а также совершенствования практических навыков.

Практические занятия и тренировки проводятся для изучения и практического освоения вооружения и военной техники, проведения работ по их обслуживанию и отработке нормативов боевой подготовки.

Тактические, комплексные, тактико-строевые, контрольные занятия, боевые стрельбы и тактические учения – основная форма совершенствования полевой выучки учащихся и боевого слаживания учебных групп.

Методика проведения занятия зависит от его целей и содержания. При этом следует учитывать также количество времени, отводимого на занятие, уровень подготовки учащихся, наличие и состояние материального обеспечения и пособий. В ходе занятия могут сочетаться различные методы его проведения.

Самостоятельные занятия (самоподготовка) учащихся являются составной частью учебного процесса.

Методика воспитания по программе

Принципы воспитания – исходные педагогические положения, отражающие закономерности процесса воспитания по Программе.

Целеустремленность предъявляет к деятельности инструктора ряд требований. К ним относятся:

- ясное и четкое осознание целей и задач воспитательной работы;
- плановость процесса воспитания;
- целесообразность в выборе средств, приемов, методов и форм воспитания;
- настойчивость и упорство в достижении воспитательных целей и задач;
- формирование у учащихся заинтересованного и активного отношения к целям и задачам воспитания, включение их в процесс самовоспитания.

Этот принцип предполагает связь воспитания с жизнью, требует так строить воспитательную работу, чтобы все учащиеся глубоко понимали ход и перспективы общественного развития, правильно разбирались в событиях в нашей стране и во всем мире, глубоко осознавали задачи, поставленные перед Вооруженными Силами, личную ответственность за защиту своего Отечества.

Воспитание в процессе общественной деятельности. Решающая роль в формировании личности человека, в развитии его моральных и боевых качеств принадлежит общественной деятельности.

В ходе ее у учащихся закрепляются и совершенствуются морально-волевые качества: дисциплинированность, самостоятельность, инициатива, смелость, решительность, настойчивость, длительное волевое усилие, выносливость, взаимовыручка, психологическая готовность к воинской службе.

Воспитательная роль труда зависит от соблюдения ряда условий. Прежде всего, важно средствами воспитания добиться понимания учащимися целесообразности, общественного повышается, если в него вносятся элементы состязательности.

Воспитательная роль труда возрастает, если руководитель и коллектив инструкторов своевременно выявляют и поощряют отличившихся учащихся, поддерживают старательных, инициативных и осуждают нерадивых. Педагогически ценным является разумное сочетание умственного труда с физическим, напряженного труда с отдыхом и культурным досугом. Это позволяет предупредить переутомляемость и неприязненное отношение учащихся к ратному труду.

Воспитание в коллективе и через коллектив. Этот принцип требует от инструктора постоянной заботы о сплочении учащихся в дружную, крепкую семью, о формировании у них чувства товарищества, братства, коллективизма. Успешная реализация инструктором воспитательных возможностей коллектива осуществляется на основе определенных требований. Важнейшие из них следующие: установление и строгое соблюдение в коллективе уставных взаимоотношений, обсуждение с учащимися результатов учебы, организация взаимопомощи, развитие принципиальной критики и самокритики, накопление положительных традиций в коллективе.

Индивидуальный и дифференцированный подход к учащимся. Воспитание осуществляется в коллективе, но каждый учащийся – конкретная личность с характерными только для нее индивидуальными качествами. В то же время учащимся присущи некоторые общие черты, обусловленные их возрастом, опытом, образованием и т. д. Все эти особенности проявляются в поведении и составляют ту объективную реальность, с которой неизбежно должны считаться инструктор. Он обязан глубоко и всесторонне знать особенности учащихся и учитывать их в процессе воспитания.

Сочетание требовательности с уважением личного достоинства учащихся и заботой о них. В этом принципе воедино слиты две стороны воспитательного процесса: требовательность и уважение к человеку. Общеизвестна истина, что требовательность инструктора к учащимся обязательно должна сочетаться с требовательностью к самому себе, иначе она превратится в пустую формальность.

Для требовательного инструктора должны быть характерны такие черты, как принципиальность и непримиримость к недостаткам, настойчивость и решительность в

проведении в жизнь своих требований, установление персональной ответственности учащихся за порученное дело, строгий контроль исполнения.

Опора на положительное в личности учащихся и в коллективе. У любого учащегося, даже самого трудновоспитуемого, обязательно есть положительные черты, правильные взгляды, хорошие чувства. Найти это хорошее, развивать, поощрять его и опираться на него в воспитании – прямая обязанность инструктора.

Принцип опоры на положительное требует поддержки и развития хорошего как в отдельном человеке, так и в коллективе.

Методы воспитания

Метод воспитания – это совокупность средств и приемов однородного педагогического воздействия на учащихся в целях формирования у них необходимых качеств для выполнения воинского долга.

Метод убеждения – главный метод воспитания. Убеждать – значит, опираясь на логические доводы, данные науки, достоверные факты жизни, практики, личный опыт воспитанников, добиваться того, чтобы требования Военной присяги и воинских уставов превращались в глубокие личные убеждения учащихся, становились мотивами их поведения, руководством к действию. Способы убеждения – объяснение, разъяснение, внушение, доказательство, призыв и т. д.

Важнейшим условием успешного убеждения является умение инструктора расположить к себе учащихся, завоевать их доверие, добиться взаимопонимания, проявить настойчивость, выдержку, терпение и такт.

Метод примера – целеустремленное и систематическое воздействие на учащихся силой личного примера, а также всеми видами положительного примера как образца для подражания, стимула в соревновании и основы для формирования высокого идеала поведения и жизни.

Воспитательное влияние примера основывается на склонности людей к подражанию, на потребности изучать и заимствовать опыт других. Инструктор должен помнить, что личный пример воспитателя является важнейшим условием, дающим ему моральное право воспитывать других. Личный пример командира является основой его авторитета, оказывает вдохновляющее влияние на людей в трудной обстановке, в бою.

Метод упражнения. Развивать волю учащегося, воспитывать у него смелость, решительность, самообладание можно только при условии, если воспитательная работа сочетается с постоянными морально-волевыми упражнениями, связанными с преодолением трудностей военной службы. Сущность метода упражнения в воспитании состоит в такой организации обучения по программе «Служу Отечеству!» и всей жизни учащихся, которая повседневно укрепляет их сознание, закаляет волю, развивает чувства, позволяет приобретать положительный социальный опыт, привычки правильного поведения.

Упражнение в воспитании осуществляется опосредствованно через решение повседневных жизненно необходимых задач, осознаваемых учащимися. Чтобы выработать у учащегося смелость, настойчивость, инициативу, его надо систематически ставить в такие условия, в которых ему требовалось бы проявлять эти качества.

Метод соревнования. Сущность соревнования как метода воспитания состоит в применении такой системы воспитательных воздействий на учащихся, которая развивает у них дух товарищеской состязательности и здорового соперничества, равнение на лучших в учебе и в выполнении обязанностей, сотрудничество, взаимопомощь, подтягивание отстающих до уровня передовых и обеспечивает на этой основе достижение высоких общих результатов.

Метод поощрения – это система средств и приемов морального и материального стимулирования учащихся, проявивших высокий уровень сознательности, усердия,

инициативы, настойчивости в выполнении своих обязанностей и добившихся высоких результатов в учебе и общественной работе.

При применении поощрения инструктор должен помнить, что поощрение должно быть педагогически целесообразным, носить воспитательный характер, вызывать положительные изменения в деятельности учащихся и коллектива, в их качествах. Поощрение должно быть заслуженным. Оно ценно тогда, когда выносится своевременно.

Метод критики и самокритики. Сущность метода критики и самокритики в воспитании состоит в применении системы воспитательных воздействий на детский коллектив и личность учащегося, выраженных в форме суждений, анализа, обобщения и объективной оценки их деятельности, взглядов, направленных на устранение допускаемых ими ошибок, недостатков и негативных явлений, развитие высокого чувства ответственности за свое поведение, состояние дисциплины, боевой готовности учебной группы.

Метод принуждения применяется к отдельным учащимся, чьи поступки противоречат требованиям уставов и приказов инструктора. Принуждение включает следующие формы воздействия: напоминание, предупреждение, запрещение, осуждение товарищами. Крайней мерой принуждения является взыскание. Инструктор обязан для выполнения требований дисциплины и порядка использовать все меры принуждения, не оставляя без воздействия ни одного проступка, строго взыскивать с нерадивых.

Личный пример инструктора является его главным методом работы с учащимися, важнейшим условием выполнения своих обязанностей. Он усиливает или ослабляет действенность всех других методов воспитания. «Слово учит, а пример ведет», – гласит народная мудрость.

Методическое и дидактическое обеспечение:

- Тематические слайд-презентации, видеофильмы, тематическая литература.
- Методические рекомендации по отдельным темам программы <http://vpc-vympel.ru/category/guidelines/>
- Положения о проведении соревнований
- Материалы проектов ВПЦ «Вымпел» <http://vpc-vympel.ru/category/projects/our-projects/>

Методические материалы для организации дистанционного обучения

№	Тема	Ссылка
1.	«Стрелковая подготовка»	URL: https://www.youtube.com/watch?v=N-ANbM4-nE8&list=.. URL: https://www.youtube.com/watch?v=Jl08Pw5kV-o URL: https://www.youtube.com/watch?v=cbz0eR8UwYk URL: https://www.youtube.com/watch?v=Ds_iCYoh4g0&t=3s URL: https://www.youtube.com/watch?v=VE697s2tSy4 URL: https://www.youtube.com/watch?v=gqKKq2Ft6-U URL: https://www.youtube.com/watch?v=EtVKKfGetuU&t=3s URL: https://youtu.be/hl1O6ZIRujU URL: https://youtu.be/P0-G1nYKNBY URL: https://vk.com/video-29588888_456239637 URL: https://www.youtube.com/watch?v=-dNVC1f0_uU&list=.. URL: https://vk.com/video-187730574_456239020
2.	«Основы туристской подготовки»	URL: https://www.youtube.com/watch?v=RZHtbMpeX4o&app=d.. URL: https://www.youtube.com/watch?v=A_bnNQ0Ubt&list=.. URL: https://www.youtube.com/watch?v=8AC6EhdtP0s&list=.. URL: https://www.youtube.com/watch?v=KENf5d_AvMY&list=.. URL: https://www.youtube.com/watch?v=yoDvEab25oE&list=.. URL: https://www.youtube.com/watch?v=Xef5EfK3B0c&list=.. URL: https://www.youtube.com/watch?v=EJo3qpErMB0&app=d.. URL: https://www.youtube.com/watch?v=PgR6nBIMvPo&app=d.. URL: https://youtu.be/IR9yRPxA99Y?list=PL0TIfd0WpqhJ3o4OZM..

		URL:https://youtu.be/43Mcaz11fHo?list=PL0Tifd0WpqhJf36s28.. URL:https://m.youtube.com/watch?v=h2o11W-2seg&list=PL.. URL:https://vk.com/video-30211650_456239495 URL:https://vk.com/video-30211650_456239501 URL:https://vk.com/video-30211650_456239504 URL:https://vk.com/video-30211650_456239498 URL:https://vk.com/video-30211650_456239494 URL:https://www.youtube.com/watch?v=RdnTAlsmY-E&list=.. URL:https://www.youtube.com/watch?v=uJuuFLol1a84&app=d..
3.	«Медицинская подготовка»	URL:https://vk.com/video-193563857_456239024 URL:https://vk.com/video-193563857_456239028 URL:https://vk.com/video-193563857_456239031 URL:https://vk.com/video-193563857_456239034 URL:https://vk.com/video-193563857_45623903 URL:https://vk.com/video-193563857_456239042 URL:https://vk.com/video-193563857_456239064 URL:https://vk.com/video-193563857_456239064 URL:https://vk.com/videos-193563857?section=album_1&z.. URL:https://vk.com/video-193563857_456239094 URL:https://vk.com/video-193563857_456239047 URL:https://vk.com/video-193563857_456239054 URL:https://www.youtube.com/watch?v=4R0YeJzeaGQ&app=d.. URL:https://www.youtube.com/watch?v=Z37IW_C82pA&app=d..
4.	«Отечественное стрелковое оружие»	URL:https://www.youtube.com/watch?v=s8Dyr8IAiQ4&list=.. URL:https://www.youtube.com/watch?v=Nv8LopNcVe8&list=.. URL:https://www.youtube.com/watch?v=O5rMJMWzp8c&list=..
5.	«Топография»	URL:https://www.youtube.com/watch?v=uiXwN_-Yyl0&featu.. URL:https://vk.com/video-49730221_171444859 URL:https://youtu.be/FGKut7c5YgM URL:https://youtu.be/qpk56K9UljY URL:https://vk.com/wall-49730221_121160?z=video-49730221_..
6.	«Основы воинской службы»	URL:https://m.youtube.com/watch?v=dvCh861s5xY URL:https://youtu.be/3p0fOfdQLXw URL:https://www.youtube.com/watch?v=TjDnbo92ABo&featu.. URL:https://www.youtube.com/watch?reload=9&v=olOnZ7hk..

Духовно-нравственное воспитание. Видео-каталог

№ п/п	Название	Ссылка на ресурс
1.	«Честь Имею»	URL:https://www.youtube.com/watch?v=YIVFtJUcABo&featu..
2.	«История спецназа»	URL:https://vk.com/video-29588888_456239644
3.	«Брестская крепость»	URL:https://www.youtube.com/watch?v=isL62qzE1E4&featu..
4.	«Спецназ. Успеть вовремя!»	URL:https://www.youtube.com/watch?time_continue=9&v=e..
5.	«Дивизия-таран. Девочки с винтовкой»	URL:https://www.youtube.com/watch?v=jZ4SJTU6muw&featu..
6.	«Маэстро спецопераций»	URL:https://www.youtube.com/watch?time_continue=438&v
7.	«Непобедимый: две войны Кирилла Орловского»	URL:https://www.youtube.com/watch?time_continue=2405&
8.	Дмитрий Иванович Медведев	URL:https://www.youtube.com/watch?v=fETonqBM2_g&app=d..
9.	«Солдатик»	URL:https://www.youtube.com/watch?v=lb1jzdSIZiQ
10.	«Ценой жизни»	URL:https://www.youtube.com/watch?time_continue=4&v=Q..
11.	«Я - русский солдат»	URL: https://www.youtube.com/watch?v=be0HqOGS8BQ
12.	«Москва 80.	URL:https://youtu.be/BHGDJ9YrUzk

	Олимпийский спецназ»	
13.	«Момент истины»	URL: https://youtu.be/bZz2Nfths-E
14.	«Илья Старинов: Личный враг Гитлера»	URL: https://youtu.be/wfN9Tk7b0KI
15.	«Сказ о Евпатии Коловрате»	URL: https://www.youtube.com/watch?v=JZUmCivIHuo
16.	Группа «Альфа». Люди специального назначения.	URL: https://www.youtube.com/watch?v=RboK7P5pdzY
17.	«Десантник Степочкин».	URL: https://www.youtube.com/watch?v=lK242osr5xY
18.	«На передовых рубежах».	URL: https://www.youtube.com/watch?v=RutLtalvCoE
19.	«Гагарин. Первый в космосе»	URL: https://www.youtube.com/watch?v=N074pWMEMj8
20.	«В зоне особого внимания»	URL: https://www.youtube.com/watch?v=0xqSmIBZHMM
21.	«Один на один с врагом» 1989 г.	URL: https://www.youtube.com/watch?v=bMl32JjIaes
22.	Разведчик Николай Кузнецов	URL: https://www.youtube.com/watch?v=dw1JXqOpXT8&app=d .
23.	«Звезда»	URL: https://www.youtube.com/watch?v=vcGC2JDh-pc
24.	Звезда» - «Силы специальных операций»	URL: https://tvzvezda.ru/schedule/films-online/20190228100..
25.	«Работа за кадром» Центра специального назначения ФСБ России	URL: https://www.youtube.com/watch?v=_UWJh3FkoTg
26.	«Каир-2 вызывает Альфу».	URL: https://www.youtube.com/watch?v=oUqIRWskl2s
27.	«Разведка боем. Секретное оружие Виктора Леонова».	URL: https://tvzvezda.ru/schedule/films-online/20181106112..

Раздел 3. Список литературы

Нормативно-правовые акты и другие официальные документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 21.07.2014) // Собрание законодательства РФ. – 31.12.2012. – N 53 (ч. 1). – Ст. 7598.
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
4. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» // Вестник образования. – N 2. – 2007.
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» // Российская газета. – N 226. – 03.10.2014.

Литература, используемая педагогом в процессе обучения и при составлении программы

1. Ардышев А.Н. Учебник выживания войсковых разведчиков. Боевой опыт / Ардышев А.Н. – М.: Редакция 1, 2015. – 672.
2. Баленко С.В. Учебник выживания спецназа ГРУ. Опыт элитных подразделений / Баленко С.В. – М.: Эксмо, 2020. – 768 с.
3. Володин, В.А. Личная безопасность. Меры предосторожности в повседневной жизни. Поведение в экстремальных ситуациях / В.А. Володин. – М.: Аванта+, 2011. – 448 с.
4. Иванов Ю. Книга юного командира /Иванов Ю. – М.: Русич, 2017. = 544 с.
5. Кадочников А.А. Искусство побеждать. Модельные характеристики бойца / Кадочников А.А. – Ростов на Д.: Феникс, 2004. – 96 с.
6. Лазарева Г. Ю. Основы медицинских знаний / Лазарева Г. Ю. – М.: Т8RUGRAM, 2017. – 106 с.
7. Ликсо В.В., Мерников А.Г., Проказов Б.Б. Большая книга юного командира /Ликсо В.В., Мерников А.Г., Проказов Б.Б. – М.: АСТ, 2020. – 383 с.
8. МакНаб К. Энциклопедия выживания. Опыт элитных подразделений спецназа в экстремальных ситуациях / МакНаб К. – М.: Аст, 2018. – 320 с.
9. Микрюков В.Ю. Основы Военной службы / Микрюков В.Ю. – М.: КноРус, 2020. – 500 с.
10. Микрюков В.Ю. Основы военной службы: строевая, огневая и тактическая подготовка, военная топография/ Микрюков В.Ю. – М.: Форум, 2020. – 384 с.
11. Молодан Б. Автономное выживание в экстремальных условиях и автономная медицина / Молодан Б. – М.: Эксмо, - 2016. – 592 с.
12. Приваловский А.Н., Юрьева М.В. Ориентирование на местности. Атлас. – М.: ВЕНТАНА-ГРАФ, 2019. – 48 с.
13. Смирнов, А.Т. ОБЖ / А.Т. Смирнов, Б.И. Мишина, В.А. Васнева. – М.: Просвещение, 2019. – 238 с.
14. Современная начальная военная подготовка: Учебно-методические материалы/ Даурцев К.В., Дружинин М.И., Коринный Д.В. и др. – М.:Учебный центр Вымпел-Каскад, 2018. –552 с.
15. Справочник младшего командира. М.: Воениздат, 2011. 540 с.
16. Шульдешов Л.С. Огневая подготовка. Учебное пособие. / Шульдешов Л.С. – М.: Кнорус, 2020. – 216 с.

17. Шульдешов Л.С. Строевая подготовка / Шульдешов Л.С. – М.: Кнорус, 2020. – 344 с.
18. Энциклопедия для мальчиков: выживание в любых ситуациях, на природе и в городе – М.: АСТ, 2019. – 304 с.

Интернет-ресурсы:

- 1.RL:<http://vpc-vympel.ru/> Военно-патриотический центр «Вымпел».
- 2.URL: <http://mil.ru/> Министерство обороны РФ.
- 3.URL:<https://rvio.histrf.ru/> Российское военно-историческое общество
- 4.URL: http://nkosterev.narod.ru/met/book_www.html Библиотека по туризму
- 5.URL:<http://sodpm.ru/Index/Index> Современная начальная военная подготовка

Литература для учащихся и родителей

- 1.Иванов Ю. Книга юного командира /Иванов Ю. – М.: Русич, 2017. = 544 с.
2. Лазарева Г. Ю. Основы медицинских знаний. – М.: Т8RUGRAM, 2017. – 106 с.
3. МакНаб К. Энциклопедия выживания. Опыт элитных подразделений спецназа в экстремальных ситуациях / МакНаб К. – М.: Аст, 2018. – 320 с.
4. Микрюков В.Ю. Основы военной службы: строевая, огневая и тактическая подготовка, военная топография/ Микрюков В.Ю. – М.: Форум, 2020. – 384 с.
5. Современная начальная военная подготовка: Учебно-методические материалы/ Даурцев К.В., Дружинин М.И., Коринный Д.В. и др. – М.:Учебный центр Вымпел-Каскад, 2018. –552 с.
6. Энциклопедия для мальчиков: выживание в любых ситуациях, на природе и в городе – М.: АСТ, 2019. – 304 с.

Календарный учебный график первый год обучения

N п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь	7	16. ³⁰ - 18. ⁰⁰	Теоретическое занятие	1,5	ОГП. Современное политическое положение в мире. ТБ при проведении занятий. Обзор программы. Задачи обучения. ОФП Правила проведения спортивных игр. Техника безопасности при проведении спортивных игр. Общеразвивающие упражнения	Учебный класс	Входная диагностика
2.	сентябрь	14	16. ³⁰ - 18. ⁰⁰	Тренинг	1,5	ПП СКТ. Проведение комплексного занятия, направленного на командообразование и выявление лидеров, а также снятия барьеров в общении. ОФП: Общеразвивающие упражнения	Открытая местность	Наблюдение
3.	сентябрь	21	16. ³⁰ - 18. ⁰⁰	Теоретическое занятие	1,5	ОГП. Важнейшие вехи российской военной истории. ОВС Вооруженные силы России, другие воинские формирования и силовые структуры	Учебный класс	Тест.
4.	сентябрь	28	16. ³⁰ - 18. ⁰⁰	Теоретическое/практическое занятие.	1,5	НТП Введение в туристскую подготовку. Личное снаряжение туриста.	Учебный класс	Наблюдение
5.	октябрь	5	16. ³⁰ - 18. ⁰⁰	Теоретическое занятие.	1,5	ОПП Государственная символика России. История России и её армии. Важнейшие вехи российской военной истории ОВС Военнослужащие и взаимоотношения между ними.	Учебный класс	Тест
6.	октябрь	12	16. ³⁰ - 18. ⁰⁰	Теоретическое занятие.	1,5	НВП Символы воинской чести. Воинские звания. Военно-профессиональная деятельность. Военная специальность и группы	Учебный класс	Опрос
7.	октябрь	19	16. ³⁰ - 18. ⁰⁰	Теоретическое занятие	1,5	ОГП Ратные подвиги защитников Отечества. Полтавская битва. Бородинское сражение. События Крымской (1853—1856) и Русско-турецкой (1877—1878) войн. ПП. Эмоции и поведение. Воспитание силы воли.	Учебный класс	Опрос
8.	октябрь	26	16. ³⁰ - 18. ⁰⁰	Теоретическое/практическое занятие.	1,5	ПП. Особенности взаимоотношений в коллективе. Пути предупреждения межличностных конфликтов.. ОФП. Техники развития силы,	Учебный класс	Опрос

						скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости.		
9.	ноябрь	2	16. ³⁰ - 18. ⁰⁰	Теоретическое/практическое занятие.	1,5	СП Строевые приемы и движения без оружия. ОФП: Общеразвивающие упражнения	Спортивный зал	Наблюдение
10.	ноябрь	9	16. ³⁰ - 18. ⁰⁰	Теоретическое/практическое занятие.	1,5	ОП Правила и меры безопасности при обращении с оружием и боеприпасами. тестирование	Учебный класс	Зачет
11.	ноябрь	16	16. ³⁰ - 18. ⁰⁰	Теоретическое/практическое занятие	1,5	ТП Изображение земной поверхности на планах и картах. Определение сторон света по небесным светилам	Учебный класс	
12.	ноябрь	23	16. ³⁰ - 18. ⁰⁰	Практическое занятие	1,5	ОФП со специальной направленностью. Техники развития силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости.	Спортивный зал	Наблюдение
13.	ноябрь	30	16. ³⁰ - 18. ⁰⁰	практическое занятие	1,5	СП Строевые приемы и движения без оружия.	Спортивный зал	Наблюдение
14.	декабрь	7	16. ³⁰ - 18. ⁰⁰	Теоретическое занятие.	1,5	ОП Основы и правила стрельбы, материальная часть пневматической винтовки и пневматического пистолета. ТакП Тактика – как учение о бое.	Учебный класс	Наблюдение
15.	декабрь	14	16. ³⁰ - 18. ⁰⁰	Практическое занятие	1,5	ОФП со специальной направленностью. Техники развития силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости.	Спортивный зал	Наблюдение
16.	декабрь	21	16. ³⁰ - 18. ⁰⁰	Теоретическое/практическое занятие	1,5	ОП Материальная часть и ТТХ автомата Калашникова (РПК). Сборка, разборка АК	Спортивный зал	Наблюдение
17.	декабрь	28	16. ³⁰ - 18. ⁰⁰	Теоретическое/практическое занятие	1,5	ТакП Отработка действий солдата в бою ОФП со специальной направленностью. Техники развития силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости.	Спортивный зал	Наблюдение
18.	январь	11	16. ³⁰ - 18. ⁰⁰	Теоретическое/практическое занятие	1,5	ОП Техника стрельбы из пневматической винтовки.	Спортивный зал	Наблюдение
19.	январь	18	16. ³⁰ - 18. ⁰⁰	Практическое занятие	1,5	ОФП со специальной направленностью. Техники развития силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости.	Спортивный зал	Зачет
20.	январь	25	16. ³⁰ - 18. ⁰⁰	Теоретическое/практическое занятие	1,5	ТакП Основы общевойскового боя и действия солдата в бою ОФП со специальной направленностью. Техники	Учебный класс	Зачет

				занятие		развития силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости.		
21.	февраль	1	16. ³⁰ - 18. ⁰⁰	Практическое занятие	1,5	СП Строевые приемы и движения без оружия ОФП со специальной направленностью. Техники развития силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости.	Спортивный зал	Наблюдение
22.	февраль	8	16. ³⁰ - 18. ⁰⁰	Теоретическое/практическое занятие	1,5	ТакП Отработка действий солдата в бою ОФП со специальной направленностью. Техники развития силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости	Спортивный зал	Зачет
23.	февраль	15	16. ³⁰ - 18. ⁰⁰	Теоретическое/практическое занятие	1,5	ТакП Силы специальных операций армии, флота и силовых ведомств. Их задачи на современном этапе	Спортивный зал	Наблюдение
24.	февраль	22	16. ³⁰ - 18. ⁰⁰	Практическое занятие	1,5	СП Строевые приемы и движения без оружия ОП. Техника и приемы стрельбы из стрелкового оружия	Спортивный зал	Наблюдение
25.	март	1	16. ³⁰ - 18. ⁰⁰	Теоретическое/практическое занятие	1,5	Определение сторон света по Солнцу, тени и часам. Определение сторон света по звездам. Определение сторон света	Учебный класс	Зачет
26.	март	15	16. ³⁰ - 18. ⁰⁰	Теоретическое/практическое занятие	1,5	ТП Определение по топографическим картам России координат точек местности и объектов, азимутов и дирекционных углов направлений	Учебный класс	Наблюдение
27.	март	22	16. ³⁰ - 18. ⁰⁰	Теоретическое/практическое занятие	1,5	ТП Ориентирование на местности по карте НТП Личное снаряжение туриста	Учебный класс	Зачет
28.	март	29	16. ³⁰ - 18. ⁰⁰	Практическое занятие	1,5	СП Строевые приемы и движения без оружия ОП Техника и приемы стрельбы из стрелкового оружия.	Спортивный зал	Зачет
29.	апрель	5	16. ³⁰ - 18. ⁰⁰	Теоретическое/практическое занятие	1,5	ОМП Определение, задачи и правовые вопросы первой помощи	Учебный класс	Опрос
30.	апрель	12	16. ³⁰ - 18. ⁰⁰	Теоретическое/практическое занятие	1,5	ТП Изучение рельефа местности по карте НТП Узлы Назначение узлов в практике туризма.	Учебный класс	Опрос
31.	апрель	19	16. ³⁰ - 18. ⁰⁰	Практическое занятие	1,5	СП Строевые приемы и движения без оружия ОФП со специальной направленностью. Техники развития силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости.	Спортивный зал	Наблюдение

32.	апрель	26	16. ³⁰ - 18. ⁰⁰	Теоретическое/практическое занятие	1,5	НТП Костры. Теория. Огонь в туристическом быте. ТакП Действия в городских условиях ОП Техника и приемы стрельбы из стрелкового оружия	Открытая местность	Зачет
33.	май	3	16. ³⁰ - 18. ⁰⁰	Теоретическое занятие	1,5	ОМП. Личная и общественная гигиена. Предупреждение инфекционных заболеваний СП Строевые приемы и движения без оружия	Спортивный зал	Зачет
34.	май	10	16. ³⁰ - 18. ⁰⁰	Теоретическое/практическое занятие	1,5	ОМП Первая помощь при ранениях. Десмургия (учение о повязках) ОФП со специальной направленностью. Техники развития силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости	Спортивный зал	Наблюдение
35.	май	17	16. ³⁰ - 18. ⁰⁰	Практическое занятие	1,5	ОМП. Первая помощь при ранениях СП Строевые приемы и движения без оружия	Спортивный зал	Наблюдение
36.	май	24	16. ³⁰ - 18. ⁰⁰	Практическое занятие	1,5	СП Строевые приемы и движения без оружия Подведение итогов года	Спортивный зал	Зачет

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности

Тестирование ОФП, СФП и технико-тактической подготовленности осуществляется 2 раза в год – в начале и конце учебного года.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие тесты:

- бег 30 м с низкого старта (сек). Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих зависит от количества дорожек. После 10-15 мин. разминки дается старт. Разрешается только одна попытка.
- челночный бег 4 по 20 м (сек). Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 20-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.
- прыжок в длину с места (см). Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытии.
- подтягивание в висе на перекладине (количество раз). Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз). И.П. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимания производится на кулаках. Засчитывается отжимание, когда обучающийся, коснувшись грудью пола, вернулся в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты (количество раз). И.П. сидя на матах. Руки сцеплены в «замке» за головой. Колени согнуты. Выполнять упражнение следует, опуская спину до касания поверхности мата и вернуться в И.П. Обязательное условие - коснуться грудью колен. При выполнении упражнения запрещено разрывать руки за головой и отрывать ноги от пола.
- бег на 1000 м. Проводится на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.
- бег на 3000 м, мин. Проводится на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 345197355402255976370865811722506627397297559351

Владелец Огородникова Наталия Николаевна

Действителен с 27.11.2023 по 26.11.2024