

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №33»
(МАОУ СОШ №33)
«33 №-а Шөр школа» муниципальной асыуралана велөдан учреждение
(«33 №-а ШШ» МАВУ)

Принято:

Педагогическим советом

Протокол №1 от 30.08.2022

Утверждаю:

Директор МАОУ СОШ № 33

Г.У. Оверина

«01» сентября 2022 г.



**Дополнительная общеобразовательная программа —
дополнительная общеразвивающая программа**

Военно-патриотического клуба «Ратибор»

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень сложности: базовый

Возраст детей — 14-18 лет
Срок реализации — 1 год

Составитель: Семяшкин Алексей Александрович

Сыктывкар, 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа ВПК «Ратибор» разработана на основании следующих *нормативных документов*:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

«Проект концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года», «Постановление Правительства Республики Коми на период до 2035 года», «Решение МО ГО «Сыктывкар» от 10.12.2019 №44/2019-619 «О внесении изменений в решение МО ГО «Сыктывкар» от 08.07.2011 03/2011-61 «О стратегии социально-экономического развития МО ГО «Сыктывкар» до 2030 года».

Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. №533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденных приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2020-2024 годы»

Устава ВПК «Ратибор»

Направленность ДОП – физкультурно-спортивная

Актуальность. Основная концептуальная идея программы заключается в том, что воспитание нового поколения российских граждан невозможно без формирования патриотического сознания, чувства любви и долга к своему Отечеству, качественного гражданина.

Любовь к Родине, патриотизм, нравственное отношение к окружающему миру начинается с любви к близкому человеку, к дому, школе, своему городу, родному краю. Содержание программы охватывает проблемы патриотического, гражданского и нравственного воспитания, формирования культуры поведения, творчества и профессионального самоопределения. А так же ориентировано на освоение социальных ценностей, формирования гражданского сознания, чувств и поведения воспитанников, подготовки их к

жизни в обществе и выполнению гражданского долга — службе в вооруженных силах Российской Армии. Такая необходимость связана в связи с падением престижа профессии военного в глазах молодежи, уменьшением количества юношей, мотивированных к службе в армии и годных по состоянию здоровья и уровню физической подготовки.

Содержание программы ВПК ориентировано не только на формирование и развитие специальных умений и навыков в области военной подготовки, но и на формирование универсальных учебных действий, позволяющих воспитанникам более успешно адаптироваться в социуме, достичь определенного личностного роста и социальных результатов в повседневной жизни.

Новизна образовательной программы состоит в разработке содержания учебных дисциплин (модулей), обеспечивающих целостность процесса физического, интеллектуального и духовного развития личности обучающегося. Реализация некоторых направлений программы осуществляется посредством сетевого взаимодействия с организациями города.

Педагогическая целесообразность

- данная образовательная программа является одной из моделей патриотического воспитания подростков;
- комплексный подход к организации занятий с детьми и подростками обеспечивает укрепление их психического и физического здоровья, положительную социализацию, профилактику асоциального поведения;
- педагогический эффект заключается в обеспечении прочности знаний, умений и навыков обучающихся, сформированности компетенций в области безопасного поведения, самозащиты, у подростков - психологическая готовность к службе в вооруженных силах РФ.

Отличие данной программы от существующих заключается в том, что она направлена на реализацию широкого спектра направлений деятельности: общая и специальная физическая подготовка, основы выживания, стрелковая

и строевая подготовка, история Вооруженных сил России, медицинская подготовка, огневая подготовка, специальная подготовка, военные полевые сборы.

Основной целью программы является создание комплекса условий, направленных на социальное становление, патриотическое воспитание и формирование активной гражданской позиции подростков в процессе интеллектуального, духовно-нравственного и физического развития.

Задачи:

Обучающие:

- формировать первичные знания и навыки военного дела, необходимые для прохождения военной службы по призыву, выбора профессии и продолжения дальнейшего обучения.
- развивать у воспитанников наблюдательность, память, внимание, исполнительность, дисциплинированность, сноровку и самостоятельность принятия решений, волевые и морально психологические качества;
- создать условия для социализации воспитанников и подготовки их к службе в рядах вооруженных сил РФ средствами патриотического воспитания в системе дополнительного образования.

2. Воспитательные:

- воспитывать у детей и подростков чувства патриотизма, формировать появление заинтересованности (мотивации) в прохождении воинской службы, обучение навыкам военной подготовки;
- формировать опыт гражданского поведения, проживания эмоционально насыщенных ситуаций, гуманного поведения и овладения воспитанниками ситуациями реальной ответственности, самостоятельности;
- научить воспитанников строить отношения со сверстниками, взрослыми и решать совместные проблемы, организовывать свой досуг, учить свободе выбора поступков, способам

саморегулировании поведения во всех сферах жизнедеятельности и принятию решений.

- включить воспитанников в гражданские социально значимые дела области, города, района и центра, предоставив им возможность для проявления гражданских чувств и сознания воспитанников на основании исторических ценностей и роли России в мировой истории, приобщение воспитанников к культурным отечественным ценностям.

- формировать черты толерантной личности воспитанников, ценностные отношения к себе, сверстникам и взрослым людям.

3. Развивающие:

- комплексная (социально-психолого-педагогическая) поддержка проблемных в общении и поведении детей и подростков, формирование у них позитивной социализации, предупреждение детской преступности;

- организовать совместную, продуктивную творческую деятельность и общение воспитанников с педагогами дополнительного образования в рамках занятий по различным дисциплинам, в соответствии с учебным планом, направленную на самоактуализацию, самопознание, самоопределение, саморазвитие воспитанников.

- коррекция межличностных отношений, направленная на необходимость защиты слабых и недопустимость насилия и террора;

- профилактика здорового и активного образа жизни детей и подростков, укрепление их физического, психического и социального здоровья.

Возраст обучающихся: 14-18 лет.

Сроки реализации программы. Программа реализуется в течение одного года.

Формы и режим организации занятий:

Теоретические занятия проводятся по расписанию в соответствии с календарно-тематическим планом на учебный год. Продолжительность учебного часа занятия - 40 минут с 15-минутным перерывом.

Оптимальной формой организации работы являются систематические учебно-тренировочные занятия, которые проводятся по расписанию в соответствии с утвержденной образовательной программой:

- теоретические и практические занятия,
- тематические игры,
- конкурсы и викторины,
- круглые столы,
- уроки мужества,
- встречи с ветеранами, воинами запаса и военнослужащими,
- экскурсии в городские музеи,
- различные игры, знакомящие подростков с жизнью и деятельностью войск.

В течение учебного года занятия проводятся в учебных кабинетах, занятия дополняются циклом культурно – массовых мероприятий, включающих экскурсии в музеи, на выставки, по местам боевой славы.

Набор в ВПК «Ратибор» осуществляется на основании письменного заявления родителей через сайт ПФДО Коми, или самого учащегося, достигшего возраста 14 лет.

Применяемые технологии:

- Личностно-ориентированное обучение
- Здоровьесберегающие технологии
- Новые информационно (компьютерные) технологии
- Технологии проектной деятельности

В год обучения-144 часов. На период обучения занимаются юноши и девушки в возрасте 14-18 лет. Содержание программы носит тренировочный характер. Изучаемые модули (направления) расширены за счет включения специальных тем, соответствующих психофизиологическим особенностям обучающихся. Формы и методы работы ориентированы на формирование специальных умений и навыков, необходимых для подготовки курсантов

прохождению службы в Армии. Большое количество времени отводится сборам, соревнованиям тренировкам на базе различных военных и гражданских объектов.

Теоретическая подготовка

Теоретический материал преподается в форме лекций, бесед, отдельных занятий, с изучением и разбором методических пособий, кино- и видеоматериалов, специализированных журналов. Отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

Общая физическая подготовка - программный материал представляется в виде заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их предметной направленности.

Техническая подготовка осуществляется с помощью словесных и наглядных методов, а так же практического выполнения упражнений.

Основные методы обучения:

1. Специфические методы.

1.1. Методы обучения двигательной деятельности: целостно-конструктивный метод, расчленено - конструктивный метод, метод сопряжённого воздействия.

1.2. Методы воспитания физических качеств: метод стандартно-интервального упражнения, метод переменного упражнения, игровой метод, соревновательный метод.

2. Общепедагогические методы.

2.1. Наглядные методы: метод наглядного двигательного действия, опосредованные методы (демонстрация наглядных пособий: плакаты, рисунки, кинофильмы);

2.2. Словесные методы (объяснение, беседа, постановка задачи, разбор, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания).

Важнейшим принципом, определяющим содержание программы, является принцип систематичности и последовательности. Изучение материала идет от простого обучения к сложному.

Программа основана на принципах: связи теории и практики, доступности и посильности, научности, сознательности и активности, наглядности, прочности овладения знаниями.

Реализация этих принципов осуществляется по следующим основным направлениям:

Ø **Сотрудничество педагогов с детьми** в решении различных задач способствует добровольному включению детей в коллективную деятельность. Каждый обучающийся, с его мнением, возможностями, представлениями, является полноправным и значимым членом коллектива и общества, в котором он живет.

Ø **Поддержание уставного порядка и воинской дисциплины** в коллективе, что позволяет повысить личную дисциплинированность обучающихся, приучает их быть исполнительными.

Ø **Пропаганда здорового образа жизни** способствует обучающимся избавиться от вредных привычек и укреплять своё здоровье.

Ø **Вера в возможности каждого ребенка**, дружеское, оптимистическое отношение педагога к успехам и неудачам обучающихся оказывают положительное влияние на их личностный и творческий рост. Всесторонняя поддержка педагога по случаю каких-либо ошибок и неудач способна дать веру в свои силы и научить обучающихся преодолевать трудности и невзгоды, встречающиеся везде и повсюду.

Ø **Многократное повторение учебного материала.** Чтобы не снизить интерес к знаниям не вызывать равнодушия и усталости к учению, повторение не должно быть монотонным воспроизведением одного и того же учебного материала.

В программу включены следующие **направления (модули) образовательной деятельности:**

Краткая характеристика модулей (направлений)

I. НВП (начальная военная подготовка) и основы военной службы

- Ø Уставы вооруженных сил РФ
- Ø Строевая подготовка
- Ø Огневая подготовка
- Ø Изготовка к стрельбе и огонь на поражение
- Ø Снаряжение магазина АК-74, ПМ и РПК
- Ø Контрольные упражнения 2 УКС из автомата Калашникова
- Ø Военная топография и картография
- Ø Подготовка войскового разведчика
- Ø Закрепление пройденного теоретического материала НВП на практике в полевых условиях.

II. Общая и гуманитарная подготовка, и законодательство РФ

- Ø Основы законодательства (Право) УК РФ,
- Ø Исторические события родного края и России.
- Ø Этика поведения и эстетика вокруг нас.

III. Физическая подготовка

- Ø Спортивные игры (НФП)
- Ø Строевая подготовка
- Ø Плавание
- Ø ГТО
- Ø НФП (наставление по физической подготовке)

IV. Медицинская подготовка

- Ø Оказание первой медицинской помощи:

- на воде
- при травмах в бытовых условиях и в ЧС (чрезвычайных ситуациях)
- сортировка и эвакуация пострадавших

V. Огневая подготовка

- Ø Снаряжение магазина АК-74, ПМ и РПК.
- Ø Контрольные упражнения 2 УКС из автомата Калашникова.
- Ø Изготовка к стрельбе и огонь на поражение.

VI. Специальная подготовка

- Ø Горная подготовка.
- Ø Инженерная подготовка.
- Ø Радиоподготовка.
- Ø Авто подготовка.

VII. Экскурсии

- Ø Экскурсии в музеи, на военные выставки, в УЩ,

VIII. Военно-спортивные полевые сборы обучающихся ВПК «Ратибор».

- Ø Учебные стажировки в учебных центрах действующих войск.
- Ø Историко-патриотические оборонно-спортивные сборы.
- Ø Военно-полевые выходы.

IX. Патриотическая деятельность

- Ø Участие в мероприятиях, посвященных памятным и историческим датам, Дням воинской Славы.
- Ø Дежурства на Посту №1.
- Ø Участие в фестивалях, конкурсах, встречах, форумах, субботниках.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

По окончании обучения обучающиеся *будут знать:*

- Ø историю Вооруженных Сил;
- Ø структуру Вооруженных Сил Российской Федерации;
- Ø основные права и обязанности военнослужащих;

- Ø общевоинские уставы, их основные положения;
- Ø основы медицинской и огневой подготовки;
- Ø топографические знаки;
- Ø историю края, города
- Ø основы рукопашного боя;
- Ø права, обязанности и ответственность военнослужащих за защиту России;
- Ø государственные символы РФ;
- Ø организацию службы внутреннего наряда;
- Ø требования безопасности при обращении с оружием;
- Ø обязанности солдата перед построением и в строю.

будут уметь:

- Ø выполнять приемы действий солдата в бою в пешем порядке, передвигаться различными способами ;
- Ø пользоваться индивидуальными средствами защиты;
- Ø выполнять строевые приемы без оружия;
- Ø владеть общевоинской терминологией;
- Ø преодолевать препятствия единой полосой препятствий;
- Ø готовить оружие к стрельбе;
- Ø выполнять упражнения стрельбы из пневматической и малокалиберной винтовки, автомата Калашникова;
- Ø выполнять обязанности лиц внутреннего наряда;
- Ø выполнять строевые приемы на месте и в движении, без оружия и с оружием
- Ø ориентироваться на местности различными способами;
- Ø правильно действовать в строях отделения, взвода в пешем порядке;
- Ø совершать кроссы по среднeperесеченной местности, совершать марши на лыжах.
- Ø выполнять упражнения по метанию ручных гранат;
- Ø передвигаться различными способами на поле боя;

- Ø выполнять приемы рукопашного боя;
- Ø уметь ориентироваться в любой местности по компасу и карте, по местным предметам;

У обучающихся будут сформированы:

- Ø исполнительность, наблюдательность, внимательность.
- Ø отзывчивость к своим сверстникам;
- Ø чувство долга и гордости за свою страну;
- Ø навыки работы в коллективе.
- Ø первоначальные профессиональные навыки по выбранной специальности.

Формы контроля

Для отслеживания уровня усвоения содержания программы и своевременного внесения коррекции, целесообразно использовать следующие формы контроля: текущий, тематический, итоговый.

Текущий контроль – оперативная и динамическая проверка результатов обучения, сопутствующая процессу формирования знаний выработки и закрепления умений и навыков курсантов (диагностика).

Тематический контроль – проверка решения заранее определенных задач или программного материала (контрольные занятия, сдача нормативов).

Итоговый контроль – оценка результатов обучения.

Методы педагогического мониторинга:

- Ø наблюдение;
- Ø анкетирование;
- Ø тестирование;
- Ø опрос.

Формы педагогического мониторинга:

Ø занятия контроля знаний (текущая, тематическая, итоговая диагностика знаний, умений и навыков курсантов);

Ø собеседования;

Ø соревнования;

Ø военно-полевые сборы и полевые выходы.

Формы подведения итогов реализации программы

В течение учебного года курсанты выступают в показательных выступлениях (в учебных заведениях, оздоровительных лагерях, госпиталях, в учреждениях соцзащиты), соревнованиях, сборах, принимают участие в конкурсах.

В конце полугодия, учебного года обучающиеся сдают зачеты, нормативы по военной и физической подготовке, НФП и ПТО. Результаты заносятся в карточку обучающегося (Приложение 2), которая ведется на протяжении всех лет обучения курсанта. Диагностика проводится в начале, середине и в конце учебного года.

Учебно - тематический план

Модули (направления)	1 год обучения		
Основы законодательства (Право).	5		
Уставы вооруженных сил РФ	5		
Авто подготовка	4		
Военная топография и картография	10		
Огневая подготовка	40		
Медицинская подготовка	20		
Горная подготовка	6		
Радио подготовка	4		
Подготовка войскового разведчика (школа выживания)	20		
Основы выживания в ЧС (чрезвычайных ситуациях)	10		
Спортивные игры (НФП), Строевая подготовка	15		
Исторические события города и России	5		
Всего	44		
	144		
Этика поведения	0,25 перед каждым занятием	0,25 перед каждым занятием	0,25 перед каждым занятием

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Модули (направления)	Часы		Место проведения занятий
	Теория	Практика	
Основы законодательства (Право)	Просмотр фильмов 3	Встреча с работниками ПДН, КПДН. 2	ВПК «Ратибор».,
Уставы вооруженных сил РФ. Строевой Устав	2	3	Военный комиссариат, ВПК «Ратибор» MAOY «СОШ №33»
Топография и картография	5	5, Военно-полевые сборы - лагеря	ВПК «Ратибор» MAOY «СОШ №33»
Огневая подготовка	10	30	ВПК «Ратибор» MAOY «СОШ №33»
Медицинская подготовка	5	15	ВПК «Ратибор».
Горная подготовка	Просмотр фильмов по теме «Альпинизм» и теория поведения в горах 3	3	ВПК «Ратибор» MAOY «СОШ №33»
Подготовка войскового разведчика (школа выживания)	Просмотр док и худ. Фильмов 10	Полевые выходы 10	ВПК «Ратибор» MAOY «СОШ №33»
Основы выживания ЧС	Просмотр к/ф на тему «Чрезвычайные ситуации» 5	Изготовление плав. средств из поручного материала 5	ВПК «Ратибор» MAOY «СОШ №33»
Спортивные игры (НФП), строевая подготовка	Просмотр к/ф по теме «Баскетбол» и «Волейбол», 5	10	ВПК «Ратибор» MAOY «СОШ №33»
Исторические события города и России	Вооруженные Силы России (просмотр к/ф) 2	Встреча с военнослужащими в/ч, военкомата, 3	ВПК «Ратибор» MAOY «СОШ №33»

Всего 144	Практика 100
	Теория 44

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Основы законодательства (право)

Тематическое занятие по обобщению знаний о Конституции РФ.

Тематическое занятие о правах и свободах человека.

Тематическое занятие о взаимоотношениях с Законом.

Теоретические и практические анализы сложных ситуаций, формирование у учащихся навыка самостоятельного принятия решения.

Основные правила дорожного движения

Обязанности пешеходов. Требования к движению велосипедов и мопедов.

Дорожные знаки.

2. Уставы вооруженных сил РФ. Строевая подготовка

Строй и его элементы. Предварительная и исполнительная команды. Строевая стойка. Выполнение команд "Становись", "Равняйся!", "Смирно!", "Вольно!", "Заправиться!". **Повороты на месте.** Движение строевым и походным шагом. Повороты в движении. Перестроение из одношереножного строя в двухшереножный и обратно.

Отделение в строю. Построение отделения в развернутый и походный строй.

Строевая стойка с оружием. Выполнение команд: "Ремень - отпустить (подтянуть)", "Автомат - на грудь!", "Оружие - за спину!", "На ремень!". "Поправить оружие". Повороты и движение с оружием. Выход из строя и возвращение в строй. Отдача чести с оружием на месте в движении.

Отдача приветствия на месте и в движении с оружием и без оружия.

Подход к начальнику и отход от него.

Прохождение торжественным маршем.

3. Топография и картография

Понятие о топографической и спортивной карте. Роль топографии, значение топокарт. Масштабы. Генерализация. Возраст, масштаб карт. Пригодность карт. Рамка карты. Координаты точек на карте. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия. Определение масштаба, измерение расстояния на карте. Копирование карты на кальку. **Условные знаки. Группы топонимов.** Сочетание. Пояснительные характеристики. Рельеф. Типичные формы. Характеристика местности. Способ горизонталей, основные, утолщенные, полу горизонтали. Сечение. Заложение. Подписи. Отметки высот. **Практические занятия.** Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Упражнения на запоминание знаков, соревнования. **Ориентирование по горизонту, азимуту.** Основные и дополнительные направления на стороны горизонта. Градусное значение. Азимутальное кольцо ("Роза направлений"). Отличие азимута от простого угла. Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практические занятия. Построение азимутов. Глазомерная оценка азимутов. Инструментальное измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

Компас. Типы компасов. Устройство компаса. Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

Практические занятия. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и

нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, "бабочки" и т.п.

Измерение расстояний на местности и на карте. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Перевод шага в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практические занятия Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир - маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте.

Практические занятия. Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде. Разработка маршрута похода на карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика.

Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, её нахождение.

Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировок, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практические занятия Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

4. Огневая подготовка. Основные части и механизмы АК-74, ПМ и РПК.

Назначение и боевые качества АК-74, ПМ и РПК. Основные части и механизмы АК-74, ПМ и РПК. Назначение, устройство частей и механизмов АК-74, ПМ и РПК. Разборка и сборка АК-74, ПМ и РПК.

Работа частей и механизмов АК-74, ПМ и РПК. Работа частей и механизмов при зарядании. Работа частей и механизмов при стрельбе. Задержки при стрельбе из АК-74, ПМ и РПК и способы их устранения. Назначение и устройство принадлежностей к АК-74, ПМ и РПК.

Контрольные упражнения 2 УКС из АК-74.

Изготовка к стрельбе и огонь на поражение.

Назначение, боевые свойства и типы гранат. Способы метания гранат. Современные мины и порядок их установки.

5. Медицинская подготовка. Личная гигиена, профилактика различных заболеваний. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом: гигиена тела, значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание), гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение, гигиенические основы закаливания.

Закаливание воздухом, солнцем, водой. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность.

Практические занятия. Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

Походная медицинская аптечка. Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для однодневных и многодневных походов. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Личная аптечка, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

6. Горная подготовка. Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение серпантинном и «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы). Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность. Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д). Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов. **Практические занятия** Отработка техники движения и преодоления препятствий. Вязание узлов.

7. Радио-подготовка. Что такое связь и её историческое происхождение? Изучение азбуки «Морзе» и работа с «ключом». Обучение умению работать с рацией и с радиостанцией. Организация связи с разведывательными органами.

8. «Школа выживания»

Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Законы, правила, нормы и традиции «Школы выживания», традиции своего коллектива. Общественно полезная работа.

Личное и групповое снаряжение. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу. **Групповое снаряжение**, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практические занятия. Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт. **Организация походного быта.** Привалы и ночлеги

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы.), заготовка дров. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и

проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Организация ночлегов в помещении. Правила купания.

Практические занятия. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

Подготовка к походу, путешествию. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практические занятия Составление плана подготовки 1-3-х дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-х дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Питание в походе Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в 2-3 дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия. Составление меню и списка продуктов для 1-3-х дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Должности в группе. Должности в группе постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт,

инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе. Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д. Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды). Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

Практические занятия. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

Правила движения в походе, преодоление препятствий. Порядок движения группы на маршруте. Походный строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Практические занятия. Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

Техника безопасности при проведении походов, занятий. Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Использование простейших узлов и техника их вязания. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Практические занятия. Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

9. Основы выживания в ЧС.

1. Обеспечение безопасности в походе, на тренировочных занятиях. Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность — основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Опасности: субъективные и объективные. Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей. Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы.

Практические занятия. Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

2. Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе. Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение состава группы, маршрута, недостаток снаряжения,

неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.). Разбор и анализ несчастных случаев в туризме. Проверка туристских групп перед выходом в поход. Знание маршрута всеми участниками группы, техническая, тактическая, физическая и морально-волевая подготовка участников группы. Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме и ее особенности применительно к видам туризма. Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности похода. Условия, при которых проявляется несовместимость. Сознательная дисциплина — важнейший фактор успеха похода. Руководство и лидерство. Экстремальные ситуации в походе. Психология малых групп. Отношения, складывающиеся в группе. Факторы устойчивости группы.

Практические занятия. Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме, воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников. Психологический тренинг. Подготовка снаряжения к походам.

3. Действия группы в аварийных ситуациях. Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места установки бивака). Организация бивака в экстремальных ситуациях. Повышение надежности страховки путем коллективных действий, соблюдение самостраховки. Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки. Работа по спасению группы, терпящей бедствие. Порядок эвакуации группы с маршрута. Связь с поисково-спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода.

Практические занятия. Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Практическое освоение современных средств и способов страховки и самостраховки в экстремальных условиях. Выработка

тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма, местности и погодных условий.

Основы рукопашного боя. Удары руками и ногами. Защитные действия руками. Болевые и удушающие приемы. Броски.

10. Физическая подготовка. Основная задача **НФП** или общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств обучающихся. Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов походов. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные, индивидуальные занятия членов группы.

Практические занятия. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание - освоение одного из способов. Выполнение упражнений на перекладине и брусьях. Гиревое двоеборье. Бег на короткие и длинные дистанции. Кроссовая подготовка. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные, индивидуальные занятия членов группы.

Практические занятия. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика.

Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание.

Выполнение упражнений на перекладине и брусьях. Гиревое двоеборье. Бег на короткие и длинные дистанции. Кроссовая подготовка.

11. Специальная физическая подготовка. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства обучающихся. Место специальной физ. подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых обучающимся: выносливости, быстроты ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

12. Исторические события города и России.

Теория: Тематические занятия о трудовых и ратных страницах истории края, просмотр кинофильмов.

13. Проведение соревнований и конкурсов. Задачи конкурсов и соревнований. Организация, судейская коллегия, участники. Положения о соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения. Виды соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении соревнований.

Практические занятия. Участие в соревнованиях центра, учреждений дополнительного образования района в качестве участников. Районные смотры допризывной молодежи. Военно-патриотические игры «Зарница», «Победа» и др.

. Служба разведывательного дозора (при разведке местности и местных предметов). Особенности разведки в городе, в горах, и в лесополосе. Разведка в зимнее и летнее время года.

15. Подготовка войскового разведчика. Передвижение разведчиков в тылу. Преодоление водных преград. Преодоление инженерных преград. Топография и ориентирование. Маскировка. Следопытство. Выживание в экстремальных условиях на природе. Тактика специальной подготовки разведчиков. Специальный курс рукопашного боя.

16. Контрольное итоговое занятие.

Методическое обеспечение программы

Методика работы по программе характеризуется общим поиском эффективных технологий, позволяющих конструктивно воздействовать как на развитие физических качеств подростков, на решение их индивидуально-личностных проблем, так и на совершенствование среды их жизнедеятельности. Но главным образом, - на поддержку подростка, имеющего проблемы психического, социально-бытового или социально-экономического плана.

Важнейшее требование к занятиям:

- дифференцированный подход к обучающимся с учетом их здоровья, физического развития, двигательной подготовленности;
- формирование у подростков навыков для самостоятельных занятий спортом и получения новых знаний.

Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы необходимо наличие:

- спортивного зала, оборудованного для занятий специальным защитным снаряжением и тренировочным оборудованием;
- учебного класса с учебными пособиями по НВП, стрелковой подготовке;
- туристического и альпинистского снаряжения;
- макетов оружия;
- средств индивидуальной защиты от оружия массового поражения;

Средства необходимые для реализации программы

- учебная аудитория на 20 посадочных мест;
- экран и проектор для демонстрации презентаций и кинофильмов;
- спортивный зал;
- строевая площадка;
- пневматические винтовки
- макет автомата;
- форма

Приложение 1

Сдача нормативов в ВПК «Ратибор», на право ношения «Юнармейского берета»

1. Знание военной присяги
2. Дисциплины разведки ВДВ, ВВ МВД РФ
3. Бег на 100м
4. Бег на 3 000м.
5. Кросс на 12 000 м с военно-спортивным ориентированием,
6. Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)
7. Изготовка к стрельбе и огонь на поражение
8. Передвижение на поле боя
9. Инженерная подготовка
10. Радиодело
11. Спортивное метание учебной гранаты
12. Контрольные упражнения 2 УКС из автомата Калашникова
13. Горное двоеборье
14. Снаряжение магазина АК-74, ПМ и РПК
15. Марш-бросок в полной боевой экипировке (10-15км.).
16. Строевая подготовка
17. Знание Устава ВС России
18. Знание УК РФ

Приложение №2

Образец карточки курсанта

Обучающийся ВПК «Ратибор» (МАОУ «СОШ №33»)

цветное фото в форме 3х4	Ф. _____
	И. _____
	О. _____
	Число, месяц, год рождения « ____ » _____

Место жительства _____

тел. дом. _____ сот. _____

Место учебы _____

ФИО родителей _____

Место работы _____

тел. _____

Размер одежды обучающегося _____ рост _____ головн.убор _____ обувь _____

Паспортные данные _____

Обучающийся ВПК обязан;

- постоянно совершенствовать свои знания
- беречь вверенное ему имущество
- проявлять инициативу и активность в жизни клуба
- быть принципиальным и честным
- стойко переносить все тяготы учебного процесса
- с уважением относиться к старшим
- не нарушать закон при любых компрометирующих обстоятельствах
- быть примером для других
- плохая успеваемость по месту учебы не совместима с занятиями в клубе.

С Уставом клуба и учебной программой

согласен _____

дата и подпись курсанта

ПРИСЯГА (КЛЯТВА) ОБУЧАЮЩИЕСЯ ВПК «Ратибор»

Я, _____
—

ФИО

Торжественно присягаю на верность Родине, городу Сыктывкар и Военно-патриотическому клубу «Ратибор».. Клянусь соблюдать и выполнять внутренний Устав клуба.

Клянусь:

- постоянно совершенствовать свои знания
- беречь вверенное мне имущество
- проявлять инициативу и активность в жизни клуба
- быть принципиальным и честным
- стойко переносить все тяготы учебного процесса, как в школе, так и клубе
- с уважением относиться к старшим
- не нарушать закон при любых компрометирующих обстоятельствах
- быть примером для других
- не пропускать занятия без уважительной причины

_____/_____/ 20____/ _____

число,

месяц,

год

подпись

ЗАЯВЛЕНИЕ

от родителей обучающего ВПК «Спарта».

ФИО

родителей _____

Прошу принять моего сына (дочь) в ВПК «Ратибор» (при МАОУ «СОШ №33»). С уставом и учебной программой клуба ознакомился (ась). Возражений не имею.

дата, подпись (разборчиво) конт. тел.

ЛИЧНАЯ ПОСЛУЖНАЯ КАРТА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ ВПК «Ратибор»

НА _____ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Ф. _____

И. _____

фото 3 х 4

О. _____

год рождения _____ **звание** _____

(полностью)

НФП разведки ВДВ	1-е полугодие		2-е полугодие		Оценка	Примечание
	сент.	январь	январь	май		
Бег 100 метров						
Бег 1000м						
Бег 3000 м.						
Военизированный Кросс 5 км с препятствиями.						
Военизированная полоса препятствий						
Подтягивание на перекладине						
Подъём – переворот						
Отжимание от пола						
Отжимание от брусьев						
Силовой комплекс (трисет) [1]						
Поднятие гири 16 кг.						

Теоретическая и практическая подготовка

Наименование	теория	практика	Оценка	Примечание
Основы законодательства				
Уставы вооруженных сил РФ				
Военное ориентирование.				
Огневая подготовка				
Медицинская подготовка				
Горная подготовка. Двоеборье (К-2)				
Радио подготовка.(по связи и к работе, работа на радиостанции).				
Подготовка войскового разведчика				
Инженерная подготовка				

Список используемой литературы:

1. Варламов В.Б., Гамолко С.Н. Допризывная подготовка 10-11 класс: примерное календарно-тематическое планирование. Минск. Национальный институт образования, 2009
2. Воробьев Ю.А.. ОБЖ. 9 класс. М.: Астрель.2008.
3. Губанов В.М. Чрезвычайные ситуации социального характера и защита от них: учеб. пособие / В.М. Губанов Л.А. Михайлов, В.П. Соломин. - М.: Дрофа, 2007. - 285, (3) с.- (Высшее педагогическое образование).
4. Жук А. Б. Энциклопедия стрелкового оружия. — М.: Воениздат, 1998.
5. Купцов А. Г. Беломор и автомат Калашникова // Странная история оружия: С. Г. Симонов, неизвестный гений России, или кто и как разоружил русского солдата. — М.: Крафт, 2001.
6. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классы.-М.:П.,2008
7. Монетчиков С. Б. История русского автомата. — СПб.: Атлант, 2005.
8. Общевоинские уставы вооруженных сил Российской Федерации.- Ростов н./Д: Феникс, 2008
9. Программа по курсу Основы безопасности жизнедеятельности 1-11 классы под ред. Смирнова А.Т. –М.:П.,2008
- 10.Смирнов А.Т.. ОБЖ. 11 класс. М.: Просвещение. 2006.
- 11.Титов С.В.. Тематические игры по ОБЖ. 5-11 кл. Методическое пособие для учителей. М.: «Творческий центр», 2004.
- 12.Физическая культура. 10-11 классы: сборник элективных курсов.//Авт. сост. А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова, Е.Г.Хаустова.- Волгоград: Учитель, 2009
- 13.Фролов М.П. ОБЖ. 5-9 кл. Дидактические материалы к учебнику Ю.А.Воробьев. ОБЖ. 8 класс. М.: «Дрофа», 2004