

Министерство образования и науки Самарской области
Северо-Западное управление
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Красный Яр
муниципального района Красноярский Самарской области

Структурное подразделение дополнительного образования детей
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР

Принята на заседании
методического (педагогического)
совета
От «2» сентября 2019 г.
Протокол № 2



«Утверждаю»

Директор ГБОУ СОШ с. Красный Яр
Жаднова С.Н.
«2» сентября 2019 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Военно-спортивный патриотический клуб»**

Возраст детей: 12 – 17 лет
Срок обучения: 3 года

Разработчик: Денисов Борис Петрович,
педагог дополнительного образования

с. Красный Яр, 2019 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В целях формирования у подростков и молодёжи желания служить Родине через созидательный труд, ведения деятельности по сохранению и изучению российского исторического и культурного наследия, увековечению памяти погибших при защите Отечества, получения опыта общественного самоуправления, осуществления начальной военной подготовки допризывной молодёжи в Самарской области созданы и работают военно-патриотические объединения подростков и молодёжи.

В истории России патриотическому воспитанию молодёжи всегда отводилась главенствующая роль, что позволяло воспитывать у воинов высокий моральный дух, героизм, мужество, инициативу и стойкость в бою. Сила и отвага россиян на полях сражений множилась осознанием славных побед наших предков на Чудском озере, на Куликовом поле, при изгнании чужеземных захватчиков с русской земли в 1612 и 1812 годах, в других сражениях и войнах. Высокий патриотизм россиян был отражен в девизах «За веру, царя и Отечество», «За нашу Советскую Родину», с которыми они шли в бой и побеждали. Воспитание современной молодёжи на примерах истории, приобщение её к опыту предшествующих поколений является основным условием того, что здоровый патриотизм может и должен стать нормой нашего общества, что традиционные понятия чести, воинского долга вновь возобладают среди большинства граждан.

В Детско-юношеском центре Красноярского района Самарской области (с 1 января 2012 года преобразован в структурное подразделение дополнительного образования «Детско-юношеский центр» государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы с. Красный Яр муниципального района Красноярский Самарской области, далее - ДЮЦ) подростковые военно-патриотические объединения существуют с 2004 года.

Основными задачами подростковых военно-патриотических клубов являются доармейская подготовка и профессиональная ориентация подростков, их адаптация к жизни в обществе, обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, трудового воспитания подростков, удовлетворение их потребности в занятиях физической культурой и спортом, организация содержательного досуга, создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда подростков, выявление и развитие творческого потенциала одарённых ребят.

В ДЮЦ разработана и реализуется в течение 5 лет целевая образовательная программа «Зарница», предназначенная для подростков, занимающихся военно-спортивной подготовкой в системе дополнительного

образования и являющихся членами военно-спортивного патриотического клуба ДЮЦ «Марафонец».

Необходимость создания данной программы продиктована интересами детей и подростков, потребностями семьи, запросами социума, а также наличием ресурсов и специалистов соответствующего профиля.

Новизна и отличительные особенности программы состоят в том, что она соединяет в себе занятия по комплексной доармейской подготовке, а также занятия спортом, командирскую, медицинскую, туристическую подготовку. Таким образом, программа имеет не только военно-патриотическую, но и оздоровительную, реабилитационную направленность, рекомендована для подростков с дивиантным поведением. Именно таким учащимся очень важно проявить себя в разных видах деятельности, особенно в подготовке к взрослой самостоятельной жизни.

Актуальность программы

В наше время в жизни большинства людей не хватает физической двигательной активности, здоровых привычек, положительных эмоций, в том числе, радости общения и ощущения успеха. Это касается также детей и молодежи. Отсутствие увлечений, самореализации и успешности приводит к неуверенности в собственных силах, и, вслед за этим, к ухудшению самочувствия, эмоционального, психического и физического здоровья.

В жизни человека, в его организме всё должно быть сбалансировано; ему необходим вполне определенный объем физической и эмоциональной нагрузки, определенное количество разнообразных питательных веществ, информации, социального общения, определенное время для работы, творчества, сна и отдыха. Если человек получает слишком мало или, наоборот, слишком много нагрузки, информации, пищи или отдыха, тогда нарушается равновесие систем, и расстраиваются их функции. Если нет равновесия – нет здоровья и благополучия. Очень важным фактором для здоровья и самочувствия любого человека является возможность его самореализации.

Занятия физической культурой и спортом, доармейская военная подготовка и, в частности, занятия в военно-спортивном подростковом клубе – это и есть ***самореализация, путь становления здоровой и успешной творческой личности***. У подростков, активно занимающихся спортом и готовящихся к службе в армии, развиваются не только физическое, но и психическое здоровье, морально-нравственные качества личности, что, в свою очередь, способствует формированию ***гражданско-патриотических взглядов и навыков ведения здорового образа жизни***, а также ***профилактике различных вредных привычек и асоциального поведения***.

На занятиях в военно-спортивном патриотическом клубе в современном образовательном учреждении присутствуют и тренировки, и походы, и экскурсии в музеи, и занятия с использованием компьютера и информационно-коммуникационных технологий, и различные соревнования, что даёт возможность воспитанникам клуба проявить себя в разных видах деятельности. А дружеские отношения в коллективе, личные достижения и

командные победы в различных конкурсах создают только положительные эмоции, являющиеся **важным фактором формирования здоровой атмосферы и успешности в жизни подростка.**

Занятия в военно-спортивном патриотическом клубе – это труд, творческий путь к духовному и физическому здоровью. Поэтому, **здоровьесберегающие технологии** в работе педагогов военно-патриотической направленности являются одними из основных. Бег, акробатика, гимнастика, спортивные игры, силовые и другие физические упражнения улучшают обмен веществ, работу сердечнососудистой и дыхательной систем организма подростка, в итоге дают хорошее самочувствие, снимают психологические перегрузки и утомление, повышают иммунитет к различным заболеваниям.

Данная программа является модернизированной, составлена на основе авторской программы 2004 года «ВСПК «Россия» педагога ДЮЦ Коростелина А.А. и комплексной образовательной программы 2009 года «Зарница» для детских военно-патриотических клубов методиста ДЮЦ Ермилиной И.В. При составлении программы её разработчик - педагог ДЮЦ Денисов Б.П. - использовал дополнительные общеобразовательные программы «Юные туристы - спасатели», «Юный пожарный», «Юные краеведы - экскурсоводы» социально-педагогической и туристско-краеведческой направленностей.

Уровень программы – учрежденческий.

Направленность программы – социально-педагогическая.

Направление образовательной деятельности – военно-патриотическое и спортивно-оздоровительное.

Адресат программы, объём и срок освоения программы

Данная программа **долгосрочная**. Она рассчитана на 3 года обучения подростков **от 12 до 17 лет**.

Количество занимающихся в группе составляет 12 - 15 человек. Занятия в каждой группе проводятся 3 раза в неделю по 1,5 часа.

Программа обучения в военно-спортивном патриотическом клубе «Марафонец» рассчитана на занятия подростков обоего пола. Всего в клубе в настоящее время занимается 12 девочек и 18 мальчиков.

Программа рассчитана на 36 учебных недель в год. Количество учебных часов в неделю - 3. Всего воспитанники занимаются по программе клуба 108 часов в год.

В период каникул предполагаются практические занятия на военно-полевых сборах, участие в соревнованиях, походах, экскурсиях.

Форма обучения по программе: очная.

По окончании обучения по программе и успешного прохождения итоговой аттестации предполагается выдача выпускникам клуба соответствующего свидетельства.

История образования военно-спортивного патриотического клуба «Марафонец» начинается с сентября 2010 года. Клуб организован совместными усилиями администрации Детско-юношеского центра,

родителей и старшеклассников. Занятия клуба проходят в п. Коммунарский Красноярского района Самарской области в отдельном здании (база проката лыж и коньков) и на стадионе п. Коммунарский, а также в спортивном зале и кабинете ОБЖ средней общеобразовательной школы.

Членом клуба может стать любой учащийся школы, который признаёт и выполняет Устав клуба, имеет допуск врача к занятиям со средней физической нагрузкой и, конечно, желает заниматься доармейской подготовкой.

Программа направлена на оздоровление, развитие гражданской активности школьников, воспитание патриотизма, военно-спортивную доармейскую подготовку. Главной целью работы с воспитанниками является формирование интеллектуальной, культурной, нравственной, творчески активной личности воспитанника.

Значительное внимание уделяет данная программа практической подготовке обучающихся по физической культуре и спорту, основам военного дела, строевой, огневой, тактической и медицинской подготовке, поведению в экстремальных ситуациях, а также формированию у них основных компетентностей социально адаптированной личности. Особенность данной программы в том, что она имеет инвариантный и вариативные блоки, предполагает значительную практическую работу по формированию и совершенствованию полученных обучающимися навыков и компетенций.

Программа обеспечивает единство обучения и воспитания обучающихся и представляет собой последовательную систему занятий, предназначенную для обучения и воспитания юного гражданина, физически и духовно здорового, нравственного, социально адаптированного, готового к самостоятельной творческой деятельности. Программа учитывает индивидуальность обучающегося, его способности и возможности, возрастные и психологические особенности. Допускается обучение детей-инвалидов (при наличии разрешения врача и допустимого уровня физической нагрузки), подростков с особыми образовательными потребностями, девиантного поведения.

Цель программы: Формирование интеллектуальной, культурной, нравственной, творчески активной личности воспитанника с устойчивой гражданской позицией, готовности воспитанников ВСПК к ведению здорового образа жизни, к службе в рядах вооружённых сил России, к созидательной деятельности.

Задачи:

1. Выявить и развить способности каждого обучающегося для будущей успешной службы в армии и адаптации к современной жизни.
2. Сформировать у обучающихся волевые и моральные качества гражданина и патриота Родины.
3. Сохранить и укрепить здоровье подростков.
4. Предупредить у подростков девиацию и вредные привычки.

Предполагаемая модель выпускника ВСПК «Марафонец»:

- Выпускник имеет активное творческое «Я» при решении каких-либо проблем;
- свободно общается с людьми, понимает и владеет множеством механизмов общения, уверен в себе, эрудирован;
- овладел комплексом знаний по профилю клуба;
- реализует полученные в клубе знания и навыки, самосовершенствуется;
- самостоятельный, выдержанный и дисциплинированный.

Педагогические принципы работы с воспитанниками клуба:

1. Природосообразность - не бороться с природой подростка, не переделывать его, а развивать то, что уже есть, выращивать в нём те необходимые для развитой личности качества, которых пока нет.
2. Целостность – военная, спортивная подготовка, патриотическое воспитание обучающихся неразрывно связаны со всем учебно-воспитательным процессом.
3. Сотрудничество - работа клуба строится на отношениях партнерства, уважения, доверия.

Педагогические подходы к работе с воспитанниками клуба:

- деятельный,
- личностно-ориентированный,
- возрастной.

Формы и методы работы с воспитанниками клуба

Реализация образовательно-воспитательных задач достигается за счёт применения разнообразных форм обучения, таких как:

- соревнования спортивные, стрелковые и др.;
- слёты ВСПК района, округа, области;
- марш-броски, экспедиции, походы;
- трудовые десанты, субботники по благоустройству памятников и обелисков героям Великой Отечественной войны;
- уроки мужества, «Вахты памяти», встречи с ветеранами войн;
- совместные военно-спортивные праздники военнослужащих и членов ВСПК;
- лекции, семинары, тренинги, диспуты, вечера общения и т.д.

Возможно проведение индивидуальных и групповых занятий с наиболее способными обучающимися при подготовке к соревнованиям и конкурсам.

Наряду с общими теоретическими занятиями, проводимыми в виде лекции, беседы, дискуссии или презентации, предполагается использовать интеллектуальные и подвижные игры, викторины, конкурсы.

Практические занятия включают выезды на памятники природы и памятники истории и культуры, тренировочные туристические выезды, однодневные и многодневные походы, экскурсии по экологическим тропам и маршрутам, участие в экологических акциях и полевых экспедициях, соревнованиях, военных и туристических слетах, конференциях и т.п.

Особо следует выделить блок практических занятий, связанный с приобщением ребят к учебно-исследовательской работе, главной целью которых является развитие творческих способностей обучающихся.

Ожидаемые результаты

По завершению обучения в клубе у курсантов должен быть сформирован интерес к военному делу.

Курсанты должны принимать участие и занимать призовые места в различных районных и областных мероприятиях: играх типа «Зарница», конкурсах проектов, сборах ВСПК и др.

У курсантов и юнармейцев воспитаны чувства ответственности, отзывчивости, самостоятельности, патриотизма.

Обучающийся должен иметь теоретическую подготовку по следующим темам:

- основы стрельбы,
- строевые приемы без оружия,
- условные тактические знаки,
- ориентирование по карте,
- основные положения общевоинских уставов.

Обучающийся должен уметь практически:

- вести наблюдения,
- применять приёмы стрельбы из пневматической винтовки,
- метать ручные гранаты,
- выполнять строевые приёмы,
- производить разборку и сборку АК-74,
- преодолевать заграждения.

Формы оценки качества знаний

Контроль за работой обучающихся, оценка их знаний, навыков и умений является важнейшим средством активации и повышения эффективности образовательного процесса. Диагностика и оценка получаемых результатов проводится регулярно в процессе учебного года и подразделяется на:

- текущую, проводимую для определения качества усвоения материала, корректуры планируемых учебных занятий;
- промежуточную (за полугодие);
- итоговую, проводимую для оценки получаемых результатов по окончании учебного года.

Используемые формы оценки качества знаний:

- тестирование,
- контрольное занятие,
- зачёт,
- викторины,
- деловые игры,
- смотры,
- контрольная стрельба,
- сдача нормативов по физической подготовке,

- соревнования.

Для контроля и диагностики результативности работы проводится начальный, промежуточный и итоговый контроль качества полученных навыков и компетентностей, результаты заносятся в таблицу. Усвоенные знания и навыки проектной и поисково-исследовательской деятельности отражают научные работы, доклады и сообщения, с которыми учащиеся выступают на олимпиадах и конференциях, а также статьи, подготовленные для районной и школьной газет.

Уровень сформированности личностных качеств и степень устойчивости мировоззрения обучающихся оценивается на основе:

- устных опросов (собеседования),
- анкетирования,
- просмотра практических навыков,
- процесса наблюдения и анализа активности детей в тематических массовых акциях,
- беседы с родителями,
- анкетирования родителей,
- анализа диагностики интересов учащихся,
- анализа мероприятий,
- наблюдения за изменением отношения учащихся к товарищам по клубу и к изучению основ военного дела,
- наблюдения за изменением отношения к Государственным символам РФ, к службе в рядах ВС РФ,
- анализа результатов промежуточной и итоговой аттестации учащихся.

Начальная диагностика

Педагог оценивает знания и умения воспитанников в начале года, когда ребята только начинают заниматься (сентябрь – начало октября), для того, чтобы выявить уровень подготовки учащихся. Используются наблюдение, собеседование, анкетирование, диагностики ЗУН, тесты по ОФП, нормативы по бегу, прыжкам в длину, подтягиванию и отжиманию.

Промежуточная диагностика

Проводится в середине года (в январе) для определения степени усвоения материала, основных умений и навыков. Промежуточная диагностика помогает решить чему необходимо уделить внимание, выявить возникающие проблемы. Используются наблюдение за выполнением различных заданий, как теоретических, так и практических подходы, собеседование и зачетные работы, подтягивание, физическая подготовка.

Итоговая диагностика

Проводится в конце года, как правило, во время проведения итогового многодневного подхода для определения степени достижения результатов обучения.

Также оценка полученных знаний, умений, навыков проводится во время участия в различных соревнованиях, конкурсах, показательных выступлениях. Экспедиций, туристических слётах. Педагог во время наблюдения за работой воспитанника, его поведением может сделать выводы об умении

пользоваться туристическим снаряжением, работать в команде. Результаты наблюдений, выполнение различных нормативов заносятся в таблицы, которые позволяют проследить динамику развития каждого воспитанника.

После похода участникам предлагается заполнить небольшую анкету, потом проводится анализ результатов. Обсуждение с ребятами. Количество вопросов может изменяться в зависимости от ситуации, возникающих проблем.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ (108 час.)

№	Тема	Всего часов	теория	практика
1.	Военно-историческое прошлое России	2	1	1
2.	Подготовка по основам военной службы	30	12	18
2.1.	Огневая подготовка	10	4	6
2.2	Строевая подготовка	10	4	6
2.3	Тактическая подготовка	10	4	6
3.	Прикладная физическая подготовка	36	-	36
3.1	Гимнастика	5	-	5
3.2	Акробатика	5	-	5
3.3	Игры с мячом	5	-	5
3.4	Кроссовая подготовка	5	-	5
3.5	Хоккей	16	-	16
4.	Туристско-краеведческая деятельность	26	8	18
4.1	Выживание в природных условиях. Подготовка походов и марш-бросков.	12	4	8
4.2	Туристское снаряжение	4	2	2
4.3	Ориентирование на местности	10	2	8
5.	Медико-санитарная подготовка	6	3	3
5.1	Гигиена	2	1	1
5.2	Доврачебная помощь пострадавшему	2	1	1
5.3	Оказание первой медицинской помощи при травмах, ожогах, ранениях, утоплении, солнечном ударе	2	1	1
6.	Проектная деятельность	8	-	8
	ИТОГО:	108	38	70
	В период летних каникул:			

7.	Участие в различных соревнованиях	16	-	16
8.	Полевые сборы	12	-	12
9.	Досуговая деятельность	8	-	8

СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА 1-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ

I. ВОЕННО-ИСТОРИЧЕСКОЕ ПРОШЛОЕ РОССИИ

История клуба, учебного заведения. История малой Родины (родного края). Ратная история древней и средневековой Руси. Боевые традиции армии и флота Российской империи. Великие полководцы и флотоводцы. Государственная и военная символика России. Служба в армии как почётная обязанность гражданина России.

II. ПОДГОТОВКА ПО ОСНОВАМ ВОЕННОЙ СЛУЖБЫ

1. Огневая подготовка.

Основы стрельбы. Явление выстрела. Начальная скорость и энергия пули. Отдача оружия. Полет пули в воздухе. Наводка и её элементы.

Пневматическая винтовка. Назначение, боевые свойства, устройство и работа пневматической винтовки. Устройство частей и механизмов винтовки и принадлежностей. Работа частей и механизмов винтовки. Осмотр винтовки и подготовка к стрельбе.

Приёмы стрельбы из пневматической винтовки.

Правила стрельбы из винтовки. Изготовка к стрельбе. Производство стрельбы (выстрел). Прекращение стрельбы.

Уход за оружием, его хранение и сбережение.

Общие положения. Особенности чистки и смазки малокалиберной винтовки. Хранение и сбережение оружия.

Приёмы метания ручных гранат.

Правила метания гранат. Метание гранат из положения стоя, лёжа, с колена, в движении и в пешем порядке. Меры безопасности при обращении с гранатами.

2. Строевая подготовка.

Строевая стойка. Повороты на месте. Движение строем. Повороты в движении. Отдание воинской чести. Выход из строя и подход к начальнику. Развернутый строй отделения. Отдание чести в строю, на месте и в движении.

3. Тактическая подготовка.

Основные задачи и составные части вооружённых сил современного государства. Виды современного оружия и военной техники. Воинские подразделения и соединения. Командование войсками. Срочная и контрактная служба. Военные учебные заведения. Будущее российской армии.

III. ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Значение занятий акробатикой, гимнастикой и атлетикой. Ловкость, гибкость, сила и силовая выносливость, устойчивость к укачиванию и перегрузкам,

пространственная ориентация, прикладные двигательные навыки как основные качества, формирующие физически развитого человека. Воспитание смелости и решительности, совершенствование осанки, строевой выправки и подтянутости.

Комбинированные силовые упражнения на перекладине, комплексные силовые упражнения, подтягивание и подъем переворотом на перекладине. Элементы акробатики. Передвижение по пересечённой местности в пешем порядке и на лыжах (кроссовый бег, марш-броски, лыжные гонки и др.). Баскетбол. Волейбол. Футбол. Хоккей.

IV. ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Правила организации и проведения туристских походов. Подбор групп. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана и графика движения. Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Устройство палатки. Правила укладки рюкзака. Стороны горизонта. Устройство компаса. Пользование компасом. Азимут. Движение группы по азимутам на заданное расстояние. Определение сторон горизонта по солнцу, звёздам и местным признакам.

Практические занятия. Поход. Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам. Определение направления по заданным азимутам (прямые засечки) и азимутам на заданные ориентиры (обратная засечка). Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. Глазомерная оценка расстояний до предметов.

Активная работа в школьном музее. Изучение краеведческого материала.

V. МЕДИКО-САНИТАРНАЯ ПОДГОТОВКА

Личная гигиена. Обувь, уход за ногами и обувью. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде. Предупреждение охлаждения и обморожения в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. Содержание походной аптечки. Первая доврачебная помощь пострадавшему. Транспортировка пострадавшего. Виды травм, ожогов, ранений. Оказание первой медицинской помощи.

Практическая работа. Транспортировка пострадавшего.

VI-VII. ДОСУГОВАЯ И ПРОЕКТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

День рождения клуба. Спортивный турнир. Викторина по истории России. Смотр строя и песни. Игра «Зарница». Вахта памяти.

День здоровья. Выпускной вечер. Походы выходного дня. Экспедиции по местам боевой славы. Поездки в музеи, театры, на спортивные соревнования.

I. УЧАСТИЕ В РАЗЛИЧНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ

Участие в районных, окружных, областных соревнованиях по стрельбе, футболу, хоккею и др.

IX. ПОЛЕВЫЕ СБОРЫ

Участие в районных и областных сборах ВСПК.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ (108 час.)

№	Тема	Всего часов	теория	практика
1.	Войны 1 половины 20 века. Великая Отечественная война.	10	6	4
2.	Подготовка по основам военной службы	30	-	30
2.1.	Огневая подготовка	10	-	10
2.2	Строевая подготовка	10	-	10
2.3	Тактическая подготовка	10	-	10
3.	Прикладная физическая подготовка	30	-	30
3.1	Гимнастика, акробатика	6	-	6
3.2	Игры с мячом. Хоккей, футбол	18	-	18
3.3	Кроссовая подготовка	6	-	6
3.4	Силовая подготовка	6	-	6
4.	Подготовка к действиям в условиях экстремальной ситуации	30	8	22
4.1	Правила выживания в условиях зимы, пустыни, тропиков, города	16	4	12
4.2	Топография	4	2	2
4.3	Питание в полевых условиях	10	2	8
5.	Медико-санитарная подготовка	8	2	6
5.1	Возможные травмы во время тренировок и походов. Доврачебная помощь.	4	1	3
5.2	Режим физических нагрузок	3	1	2
5.3	Аптечка полевая	1	-	1
	ИТОГО:	108	16	92
	В период летних каникул:	20	-	20
	Участие в различных соревнованиях	8	-	8
	Полевые сборы	8	-	8
	Проектная деятельность	4	-	4

СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА 2-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ

I. ВОЕННО-ИСТОРИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Войны 1 половины 20 века. Русско-японская война. Первая мировая война. Вторая мировая война. Изучение жизни и подвигов воинов, военачальников, юных защитников Отечества. Изучение боевого пути воинских частей и соединений. Крупные сражения и боевые операции Великой Отечественной войны.

II. ПОДГОТОВКА ПО ОСНОВАМ ВОЕННОЙ СЛУЖБЫ

1. Огневая подготовка.

Автомат Калашникова. Назначение, боевые свойства и устройство автомата Калашникова. Разборка и сборка автомата. Назначение, устройство частей и механизмов автомата, принадлежностей и патронов. Задержки при стрельбе из автомата и способы их устранения. Осмотр автомата, боеприпасов и подготовка их к стрельбе.

Приёмы стрельбы из автомата. Изготовка к стрельбе. Производство стрельбы (выстрела). Прекращение стрельбы.

Правила стрельбы из автомата.

2. Строевая подготовка.

Строевая стойка. Повороты на месте. Движение. Повороты в движении. Отдание воинской чести. Выход из строя и подход к начальнику. Развернутый строй отделения. Отдание чести в строю, на месте, и в движении. Выполнение воинского приветствия с оружием. Выполнение строевых приемов с автоматом.

3. Тактическая подготовка.

Боевая готовность. Составные части БГ. Степени БГ.

Порядок постановки боевой задачи. Ориентировка, цель, время.

Действия подразделения в разведке. Передвижение по пересеченной местности, преодоление препятствий, засада, налет, поиск, маскировка. Полоса препятствий.

III. ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Занятия акробатикой, гимнастикой, атлетикой. Развитие ловкости, силы и силовой выносливости, гибкости, устойчивости к укачиванию и перегрузкам, пространственной ориентации, прикладных двигательных навыков. Совершенствование осанки, строевой выправки и подтянутости. Комбинированное силовое упражнение на перекладине, комплексное силовое упражнение, подтягивание и подъем переворотом на перекладине. Передвижение по пересеченной местности в пешем порядке и на лыжах (кроссовый бег, марш-броски, лыжные гонки и др.). Баскетбол. Волейбол. Футбол. Хоккей.

Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий индивидуально и в составе подразделения. Метание гранаты на точность и дальность.

Контрольное упражнение на полосе препятствий. Преодоление единой полосы препятствий в составе подразделения. Выполнение задания с макетом оружия и противогазом в походном положении. Форма одежды – спортивная. Дистанция – 400 метров.

IV. ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

1. Топография.

Способы ориентирования. Ориентирование с помощью компаса и карты, без карты и компаса, по местным предметам. Организация соревнований по ориентированию. Оценка расстояний и времени. Определение расстояний шагами. Оценка расстояний глазомером и по слышимости звуков. Определение времени. Движение с использованием промежуточных ориентиров. Движение без четких ориентиров.

Практические занятия. Зарисовка топографических знаков, чтение топографической карты по квадратам и маршрутам. Топографический диктант. Прокладывание на карте маршрута по его текстовому описанию (по легенде). Измерение на карте азимутов и расстояний заданных линий (маршрутов).

2. Правила организации зимних походов.

Требования к снаряжению. Организация бивака. Организация питания. Темп движения.

3. Питание в походе.

Значение, режим и особенности организации питания туристов в сложном спортивном походе. Весовые и калорийные нормы дневного рациона. Набор продуктов для многодневного похода. Правила приготовления еды на костре. Костровые принадлежности. Режим питания. Водно-солевой режим. Способы обеззараживания воды. Подготовка продуктов к походу.

Практическое занятие. Приготовление еды на костре. Расчет продуктов для многодневного похода.

4. **Краеведческая работа.** Поиск материалов о земляках – участниках войны. Встречи с ветеранами Великой Отечественной войны.

V. МЕДИКО-САНИТАРНАЯ ПОДГОТОВКА

Обеспечение безопасности многодневного похода. Режим физических нагрузок. Возможные травмы в походах. Организация доврачебной помощи. Лекарственные растения.

VI - VII. ДОСУГОВАЯ И ПРОЕКТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

День рождения клуба. Слет ветеранов. Встречи поколений.

Спортивный турнир. Викторина по истории России.

Смотр строя и песни. Игра «Зарница». Вахта памяти.

День здоровья. Выпускной вечер. Походы выходного дня. Экспедиции по местам боевой славы. Поездки в музеи, театры, на спортивные соревнования.

VIII - IX. УЧАСТИЕ В РАЗЛИЧНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ. ПОЛЕВЫЕ СБОРЫ

Участие в районных, окружных, областных соревнованиях по стрельбе, футболу, хоккею и др. Участие в районных и областных сборах ВСПК.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ (108 часов)

№	Тема	Всего часов	теория	практика
1.	Локальные войны 2-ой половины 20-го века	8	4	4
2.	Подготовка по основам военной службы	42	6	36
2.1.	Огневая подготовка	12	-	12
2.2	Строевая подготовка	12	-	12
2.3	Тактическая подготовка	10	2	8
2.4	Военная топография	4	2	2
2.5	Инженерная подготовка	4	2	2
3.	Прикладная физическая подготовка	30	-	30
3.1	Гимнастика, акробатика	6	-	6
3.2	Игры с мячом. Хоккей, футбол	18	-	18
3.3	Кроссовая подготовка	6	-	6
3.4	Силовая подготовка	6	-	6
4.	Подготовка к действиям в условиях экстремальной ситуации	28	8	20
4.1	Факторы риска и выживание в экстремальной ситуации	8	2	6
4.2	Аварийное ориентирование	8	2	6
4.3	Как правильно подать сигналы бедствия	4	2	2
4.4	Обеспечение продуктами питания и первая медицинская помощь в аварийной ситуации	8	2	6
	ИТОГО:	108	18	90
	В период летних каникул:	36	-	36
	Участие в различных соревнованиях	16	-	16
	Полевые сборы	16	-	16
	Проектная деятельность	4	-	4

СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА 3-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ

I. ВОЕННО-ИСТОРИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Локальные войны 2-ой половины 20-го века.

II. ПОДГОТОВКА ПО ОСНОВАМ ВОЕННОЙ СЛУЖБЫ

1. Огневая подготовка.

Ручные осколочные гранаты. Назначение и боевые свойства гранат. Устройство ручной осколочной гранаты РГД-5. Устройство ручной осколочной гранаты Ф-1. Работа частей и механизмов гранат.

Приёмы метания ручных гранат.

2. Строевая подготовка.

Строевая стойка. Повороты на месте. Движение. Повороты в движении. Отдание воинской чести. Выход из строя и подход к начальнику. Развернутый строй отделения. Отдание чести в строю, на месте, и в движении.

Выполнение воинского приветствия с оружием. Выполнение строевых приемов с автоматом.

Строевой Устав ВС РФ. Строи подразделений в пешем порядке. Строевой смотр в подразделении.

3. Тактическая подготовка.

Боевой приказ. Содержание, приказная часть. Боевое задание. Работа командира после получения БЗ.

4. Военная топография.

Виды и типы карт. Назначение и краткая характеристика топографических карт. Масштабы карт. Тактические свойства местности, их изучение по карте. Определение координат и целеуказание.

Условные тактические знаки. Нанесение обстановки на карту.

Рабочая карта командира. Назначение. Наносимая на карту обстановка.

5. Инженерная подготовка.

Оборонительные сооружения. Оборудование и маскировка окопа. Одиночный окоп для стрельбы из автомата лежа. Самоокапывание.

III. ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Акробатика. Гимнастика. Атлетика.

Занятия и упражнения на развитие ловкости, силы и силовой выносливости, гибкости, устойчивости к укачиванию и перегрузкам, пространственной ориентации, прикладных двигательных навыков, воспитание смелости и решительности, совершенствование осанки, строевой выправки и подтянутости.

Комбинированное силовое упражнение на перекладине, комплексное силовое упражнение, подтягивание и подъем переворотом на перекладине. Передвижение по пересеченной местности в пешем порядке и на лыжах (кроссовый бег, марш-броски, лыжные гонки и др.).

Баскетбол. Волейбол. Футбол. Хоккей.

Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий индивидуально и в составе подразделений.

Метание гранат на точность.

Контрольные упражнения на полосах препятствий.

Преодоление единой полосы препятствий в составе подразделения. Выполняется с макетом оружия и противогазом в походном положении. Форма одежды – спортивная. Дистанции – 400, 1100, 3100 метров (в зависимости от возраста и подготовки курсантов).

IV. ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

1. Факторы риска и выживание.

Факторы риска: холод, жара, жажда, страх, переутомление, одиночество.

Место аварии: арктическая пустыня, тундра, лесотундра, пустыня, тайга, смешанные леса, лесостепь, степь.

Факторы выживания: готовность к действию в аварийных ситуациях, воля к жизни, знание приемов самоспасения, навыки выживания.

2. Аварийное ориентирование.

Самоделный компас. Ориентирование по звездам, солнцу, тени, солнцу и часам, по местным предметам. Умение выдержать заданный курс. Оценка расстояний.

Практические занятия. Ориентирование на местности. Определение расстояния до заданной точки.

3. Как правильно подать сигналы бедствия.

Радиотехнические средства аварийной сигнализации. Пиротехнические сигнальные средства. Сигнальное зеркало. Звуковая сигнализация. Азбука Морзе. Сигнальный костер. Свеча. Бутылочная почта. Кодовая таблица.

Практические занятия. Передача сигналов бедствия с помощью известных приемов.

4. Обеспечение продуктами питания в аварийной ситуации.

Съедобные дикорастущие растения. Ядовитые растения. Рыбалка и рыболовные снасти. Охота и охотничьи снасти. Нетрадиционные продукты питания.

Практические занятия. Поиск растений, пригодных в пищу. Приготовление блюд.

V. МЕДИКО-САНИТАРНАЯ ПОДГОТОВКА

Первая медицинская помощь в аварийных условиях.

Первая доврачебная помощь. Способы транспортировки пострадавшего.

VI - VII. ДОСУГОВАЯ И ПРОЕКТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

День рождения клуба. Слет ветеранов. Встречи поколений.

Спортивный турнир. Викторина по истории России.

Смотр строя и песни. Игра «Зарница». Вахта памяти.

День здоровья. Выпускной вечер. Походы выходного дня. Экспедиции по местам боевой славы. Поездки в музеи, театры, на спортивные соревнования.

VIII. УЧАСТИЕ В РАЗЛИЧНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ

Участие в районных, окружных, областных соревнованиях по стрельбе, футболу, хоккею и др.

IX. ПОЛЕВЫЕ СБОРЫ

Участие в районных и областных сборах ВСПК.

Учебно-методическое обеспечение программы

Памятки для обучающихся по программе:

- Символы Вооруженных Сил РФ;
- Топографические знаки;
- Разборка и сборка автомата АК-74, общие сведения, назначение и боевые свойства;
- Меры безопасности при стрельбе,
- Способы и правила оказания первой медицинской помощи;
- Пожарная безопасность;
- Принципы работы команды на дистанции, на проекте;
- Жизнеобеспечение на марше;
- Эвакуация населения при ЧС.

Наборы плакатов:

- Погоны и знаки различия военнослужащих России;
- Ордена и медали России;
- Символы России и вооруженных сил РФ;
- Дни воинской Славы России;
- Виды биваков, костров;
- Виды огнетушителей.

Учебные видеофильмы:

- «Порядок оказания первой помощи пострадавшему»;
- «Стихийные бедствия»;
- «Искусство выживания»;
- «Первая медицинская помощь при бытовых травмах»;
- «Медицинская защита населения в зоне радиоактивного заражения»;
- «Действия населения при химически опасных авариях»;
- «Парад Победы».

Кроме того, разработки занятий по темам и разделам, раздаточный материал с тестами, контрольными вопросами, ситуационными заданиями.

Материально-техническое обеспечение программы

Для проведения теоретических и практических занятий в течение учебного года обязательны:

- Инструкции по технике безопасности в походе,
- топографические карты,
- карты туристических маршрутов,
- отчёты о туристских походах,
- аудио – видеоматериалы (диафильмы, презентации, видеофильмы и слайды),
- физико-географические карты мира, России и Самарской области,
- видеомаягитфон и телевизор для демонстрации видеофильмов,
- компьютер с необходимыми приставками и оборудованием,

- канцтовары,
- библиотека специальной литературы,
- иллюстративный материал в виде ксерокопий наиболее интересных планов, чертежей и рисунков из специальной литературы,
- карточки с творческими заданиями и тестами,
- набор муляжей и реплик оружия, при возможности материалов из коллекций музеев и лабораторий.

Для проведения практических занятий потребуется следующее оборудование:

- чертежные и измерительные приборы для обучения методам зарисовок карт, схем и планов;
- компас, рулетка для проведения практических занятий на местности;
- спортивное и туристическое снаряжение (мячи, гантели, карабины, обвязки и др.);
- оборудование для проведения походов, марш-бросков и разведок (палатки, верёвки, костровое оборудование и посуда, спальные мешки, коврики, походные столы и стулья, совковые и штыковые лопаты, пилы, топоры, фляги для воды, упаковочные ящики, ножи, планшеты, бинокли, плащ-палатки, противогазы);
- аптечка;
- плакаты по правилам оказания первой помощи пострадавшим, по основам Устава, строевой подготовки, неполной сборке и разборке автомата Калашникова и т.д.
- Макеты ММК- 74, АКМ, ПМ, ОЗК, гранаты РПГ и т.д.

Учебные помещения:

- кабинет для занятий
- спортзал
- тир
- стадион

Оснащение образовательного процесса

Санитарная сумка (полностью оснащенная: бинты 5x10 стерильные или нестерильные в упаковке (2 шт.)

- бинты 7x14 стерильные или нестерильные в упаковке (2 шт.)
- жгут резиновый (1 шт.) шины (2 шт.)
- марлевые салфетки (1 уп.)
- ножницы (1 шт.)
- косынка (1 шт.) – макет огнетушителя, пожарный рукав, пожарный ствол

Использование Интернета:

Сайты с нормативными документами по образованию и методическими материалами:

1. <http://www.school.edu.ru> – Российский общеобразовательный портал
2. <http://www.ed.gov.ru> – Федеральное агентство по образованию РФ
Министерства образования и науки РФ
3. <http://www.edu.ru> – Федеральный сайт Российского образования
4. <http://www.edu.km.ru> – Образовательные проекты

5. <http://www.ict.edu.ru> – Информационно-коммуникационные технологии в образовании
6. <http://www.Festival.1september.ru> – Сайт педагогических идей «Открытый урок»

Литература для учащихся:

1. Бардин К.В. Азбука туризма. М., 1981.
2. 100 вопросов – 100 ответов о прохождении военной службы солдатами и сержантами по призыву и контракту. М., 2006.
3. Великая Отечественная война 1941-1945. Энциклопедия для школьников. М., 2001.
4. Выживание в экстремальных условиях. М., ИПЦ « Русский раритет», 1993.
5. Гоголева М.И. Основы медицинских знаний учащихся. М., 1990.
6. Дворник А.Д. Стрельба из пневматических винтовок. М., 1986.
7. История русской армии. М., 2007.
8. Патриотизм – источник героизма, боевых и трудовых подвигов народа России. М., 2008.

Список используемой литературы:

1. Алексеев А.А. Питание в туристическом походе. М., 1996.
2. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. М., 1994.
3. Васильев И.Б., Матвеева Г.И. У истоков истории Самарского Поволжья. Куйбышев, 1986.
4. Воловик В.Т. Академия выживания. М., 1996.
5. Григорьев В.Н. Водный туризм. М., 1990.
6. Древние культуры и этносы Самарского Поволжья. Самара, 2007.
7. Жихарев А.М. Собираемся в поход. Ярославль. 2004.
8. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М., 1997.
9. Краткий справочник туриста. М. 1985.
10. Лукьянов П.Л. Лыжные спортивные походы. М., 1988
11. Обеспечение безопасности в водных путешествиях. М., 1976
12. Огородников Б.И. с картой и компасом по ступеням ГТО. М., 1989.
13. Полат Е.С. «Новые педагогические и информационные технологии в системе образования», М., 2000
14. Самодельное туристское снаряжение. М., 1986
15. Спутник туриста. М., 1963.
16. Стрижев Ю.А. Туристу о природе. М., 1986.
17. Туризм и спортивное ориентирование. М., 1987.
18. Туристско-краеведческие кружки в школе. М., 1988
19. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. М., 1996.
20. Физическая подготовка туристов. М., 1985.
21. Штюмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. М., 1983.
22. Энциклопедия туриста. М., 1993.
23. Великая отечественная война 1941-1945. Энциклопедия для школьников. М., 2001.

24. Волков А.П. Знай и умей. М., 1990.
25. Выживание в экстремальных условиях. М. ИПЦ «Русский раритет», 1993.
26. Гоголева М.И. Основы Медицинских знаний учащихся. М., 1990.
27. Гостюшин А. Энциклопедия экстремальных ситуаций. М., 1990.
28. Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан РФ на 2006-2010 годы»
http://www.ed.gov.ru/junior/new_version/gragd_patr_vospit_molod/gosprog/
29. Дворников А.Д. Стрельба из пневматических винтовок. М., 1986.
30. История русской армии. М., Эксмо, 2007.
31. Основы подготовки к военной службе: Методические материалы и документы. М., 2003.
32. Бубнов В.Г., Каташинский Н.В. Атлас первой помощи.
33. Смирнов А.Т. Основы подготовки к военной службе: методические материалы и документы. М., 2003.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1. Устав ВСПК

УСТАВ

Военно-спортивного патриотического клуба «Марафонец»

II. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Военно-спортивный патриотический клуб «Марафонец» является самостоятельным добровольным объединением подростков 12 - 17 лет, учащихся Детско-юношеского центра ГБОУ СОШ с. Красный Яр м.р. Красноярский Самарской области.

Клуб участвует в реализации целей и задач целевой учрежденческой программы «Патриот».

Клуб не принадлежит к какой-либо политической партии или религиозной организации, отвергает диктат любой политической системы.

III. ЦЕЛЬ КЛУБА

Клуб ставит своей целью подготовить своих членов к будущей успешной службе в рядах вооружённых сил России и активной творческой жизни в современных условиях. Основные задачи клуба - сделать жизнь подростков насыщенной и интересной, выявить творческую индивидуальность каждого, объединить подростков на основе общих дел по интересам для их всестороннего развития и самоутверждения. В основе работы клуба лежат добро, справедливость, уважение к каждому, равноправное сотрудничество.

IV. ДЕВИЗ КЛУБА

«Сила и правда, честь и достоинство!»

V. ОРГАНИЗАЦИОННОЕ СТРОЕНИЕ КЛУБА

Высшим органом клуба является общее собрание, которое собирается не реже одного раза в год. Собрание принимает или изменяет Устав клуба, планы деятельности клуба, избирает на один год Совет клуба.

VI. СОВЕТ КЛУБА

Совет клуба – это временный орган управления клубом, занимающийся подготовкой и проведением конкретных дел, проводимых в клубе. Совет организует различные мероприятия, отстаивает права и интересы членов клуба.

VII. ПРАВИЛА ЧЛЕНА КЛУБА

Член клуба руководствуется следующими правилами:

- коллективно обсуждать и принимать решения;
- быть активным и ответственным;
- быть дисциплинированным, выдержанным, упорным;
- не употреблять алкоголь, наркотики, не курить;
- повышать образовательный и культурный уровень.

VIII. ПРАВА ЧЛЕНА КЛУБА

Член клуба имеет право:

- выражать мнение по любому вопросу;
- пользоваться всем, что имеет клуб;
- получать поддержку и защиту со стороны клуба,
- добровольно выходить из состава клуба.

IX. РАБОТА КЛУБА

Клуб «Марафонец» работает в соответствии с законодательством РФ, настоящим Уставом, положением о детско-юношеском клубном объединении и Уставом ГБОУ СОШ с. Красный Яр. Образовательная деятельность членов клуба ведётся по образовательной программе ВСПК «Марафонец». Обучение состоит из следующих направлений:

1. Изучение истории Вооружённых сил России;
2. Изучение Устава Вооружённых сил России и основ воинской службы;
3. Физическая подготовка;
4. Строевая подготовка;
5. Огневая подготовка;
6. Медицинская подготовка;
7. Занятия спортом и спортивными играми;
8. Туристско-краеведческая деятельность;
9. Участие в различных мероприятиях военно-патриотической и спортивной направленности.

Принят на общем собрании клуба «Марафонец» 16 октября 2010 года.

Приложение 2. Положение о ВСПК

Положение об общественной организации подростков и молодёжи «Военно-спортивный патриотический клуб» структурного подразделения дополнительного образования «Детско-юношеский центр» государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Красный Яр муниципального района Красноярский Самарской области

1. Общие положения

- 1.1. «Военно-спортивный патриотический клуб» (далее - ВСПК) - общественная организация подростков и молодёжи, созданная на базе Детско-юношеского Центра ГБОУ СОШ с. Красный Яр (далее – ДЮЦ) по инициативе педагогов дополнительного образования, старшеклассников и родителей, имеющих детей подросткового и допризывного возраста.
- 1.2. ВСПК объединяет подростков и молодёжь 12-18 лет, реализует их полноценное общение и развивающее комплексное обучение, предполагает их физическую и психологическую подготовку к службе в рядах вооружённых сил Российской Федерации, закладывает основы формирования всесторонне развитых граждан Красноярского района.
- 1.3. Подростки и молодёжь, являющиеся членами ВСПК, проходят обучение по комплексной дополнительной образовательной программе «Зарница», что является одним из видов дополнительных образовательных услуг, предоставляемых ДЮЦ населению.
- 1.4. ВСПК действует на основании Конвенции о правах ребёнка, законов Российской Федерации и Устава ГБОУ СОШ с. Красный Яр.

2. Цель и задачи

- 2.1. Основной миссией общественной организации подростков и молодёжи «Военно-спортивный патриотический клуб» ДЮЦ является создание единого развивающего пространства, обеспечивающего полноценные условия для самопознания и самореализации личности подростка, молодого человека, а также всех участников учебно-воспитательного процесса (педагогов, родителей, учащихся).
- 2.2. Основной целью ВСПК является физическая и психологическая подготовка подростков и молодёжи 12 - 18 лет к службе в рядах вооружённых сил Российской Федерации.
- 2.3. Основные задачи:
 - патриотическое воспитание подростков и молодёжи;
 - формирование навыков здорового образа жизни;
 - профилактика вредных привычек, безнадзорности, асоциального

поведения и правонарушений у подростков и молодёжи.

2.4. Модель постоянного активного члена ВСПК предполагает следующее:

- подросток, молодой человек является патриотом России;
- у подростка, молодого человека привито твёрдое желание и сформированы навыки здорового образа жизни, он обладает развитыми интеллектуальными, физическими, творческими способностями;
- подросток, молодой человек умеет общаться и работать в коллективе;
- подросток, молодой человек правильно воспринимает и оценивает себя и оценку своего поведения товарищами, преподавателями, близкими людьми;
- подросток обладает твёрдыми знаниями, умениями и навыками прохождения основ воинской службы;
- подросток стремится к самосовершенствованию, к раскрытию и реализации своих способностей.

3. Организация работы

3.1. Членами ВСПК могут быть подростки и молодёжь 12-18 лет, как посещающие общеобразовательные учреждения, так и закончившие обучение в школе.

3.2. Основной является очная форма общения и обучения. Занятия ВСПК проходят по отдельно составленному расписанию.

3.3. Занятия в ВСПК ведутся по следующим предметам:

- физическая подготовка,
- строевая подготовка,
- огневая подготовка,
- тактическая подготовка,
- медицинская подготовка,
- основы безопасной жизнедеятельности и выживание в экстремальной ситуации,
- изучение истории и традиций вооружённых сил России.

Администрация ДЮЦ вправе внести изменения в данный перечень предметов в связи с имеющимися ресурсами и производственной необходимостью.

4. Финансирование

4.1. Основные расходы по организации и проведению учебных занятий и воспитательных мероприятий ВСПК несёт ДЮЦ, а дополнительное финансирование в случае необходимости осуществляется за счёт различных спонсоров, в том числе родителей занимающихся в ВСПК подростков и молодёжи.

Приложение 3. ПЕРЕЧЕНЬ ОБОРУДОВАНИЯ, имеющегося в кабинете

№ п\п	Наименование	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)
1.	Помещения:		
	Кабинет для теоретических занятий	1	
	Спортивный зал	1	
	Оборудованная спортивная площадка	1	
	Раздевалка	2	
	Тренажерный зал	1	
	Тир	1	
2.	Обмундирование и оборудование на группу:		
	Костюм камуфляжный	8 шт.	6
	Пилотка	8	6
	Берцы	8 пар	5
	Ремень	-	6
	Пневматическая винтовка	2	10
	Автомат Калашникова	2	10
	Пулемёт Калашникова	1	10
	Газовый пистолет APS	1	10
	Фотоаппарат	1	5
	Компьютер	1	5
	Принтер	1	5
3.	Туристское снаряжение:		
	Палатка	1	7
	Рюкзак	2	4
	Спальный мешок	2	4
	Термос	2	4
	Аптечка	1	1
	Секундомер	3	15
	Компас	1	5
4	Спортивный инвентарь		
	Мяч футбольный	5	1
	Мяч баскетбольный	5	1
	Мяч волейбольный	5	1
	Стол для настольного тенниса	1	5
	Лыжи (лыжный инвентарь)	40 пар	5
	Хоккейные клюшки	10	1
	Шайбы	10	2

Приложение 4. КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Комплексное силовое упражнение:

	Сколько раз необходимо выполнить на оценку		
	«3»	«4»	«5»
Девочки 12-13 лет	22	26	30
Мальчики 12-14 лет	40	44	48
Девушки 14-17 лет	26	30	34
Юноши 15-17 лет	44	48	52

Комбинированное силовое упражнение на перекладине:

	Сколько раз необходимо выполнить на оценку		
	«3»	«4»	«5»
Мальчики 12-14 лет	1	2	3
Юноши 15-17 лет	2	3	4

Упражнение на единой полосе препятствий (400 метров):

Время выполнения	Оценка
2мин. 40сек.	«3»
2мин. 30сек.	«4»
2мин. 25сек.	«5»

Преодоление единой полосы препятствий в составе подразделения

Количество до 7 человек		Количество до 10 человек	
Время выполнения	Оценка	Время выполнения	Оценка
5мин. 05сек.	«3»	5мин. 30сек.	«3»
4мин. 40сек.	«4»	5мин. 05сек.	«4»
3мин. 55сек.	«5»	4мин. 40сек.	«5»

Бег с преодолением полосы препятствий в составе подразделения

До 10 человек		До 20 человек	
1100 метров			
5мин. 25сек.	«3»	6мин. 05сек.	«3»
5мин. 10сек.	«4»	5мин. 50сек.	«4»
5мин. 00сек.	«5»	5мин. 40сек.	«5»
3100 метров			
15мин. 10сек.	«3»	15мин. 50сек.	«3»

14мин. 40сек.	«4»	15мин. 20сек.	«4»
14мин.20сек.	«5»	15мин.00сек.	«5»

Контрольные испытания с целью определения уровня гибкости

Контрольные испытания	Качество выполнения	оценка
Наклон вперед, ноги врозь на полу, голова поднята, спина прямая	1. Грудь и живот касаются пола, голова поднята, ноги прямые, носки оттянуты.	Отлично
	2. Наклон вперед прямой спиной на $\frac{3}{4}$ (78°)	Хорошо
	3. Наклон вперед прямой спиной до половины (45°)	Удовлетворительно
	4. Наклон вперед согнутой спиной менее 45°	Плохо
Мост гимнастический	1. Ноги прямые, плечи перпендикулярно к полу	Отлично
	2. Слегка согнутые ноги, плечи незначительно отклонены от вертикали	Хорошо
	3. Согнутые ноги, плечи под углом 45°	Удовлетворительно
	4. Сильно согнутые ноги, плечи под углом 30°	Плохо
Шпагат	1. Ноги полностью касаются пола, руки в стороны	Отлично
	2. Ноги до колен касаются пола, руки в стороны	Хорошо
	3. Ноги лодыжками касаются пола, руки в стороны	Удовлетворительно

Разборка и сборка автомата Калашникова на скорость

Разборка		
Старшая группа	15 сек.	Отлично
	18 сек.	Хорошо
	21 сек.	Удовлетворительно
Младшая группа	18 сек.	Отлично
	21 сек.	Хорошо
	24 сек.	Удовлетворительно
Сборка		
Старшая группа	27 сек.	Отлично
	30 сек.	Хорошо
	33 сек.	Удовлетворительно
Младшая группа	30 сек.	Отлично

	33 сек.	Хорошо
	36 сек.	Удовлетворительно

Выполнение норматива «Надевание ОЗК»

Команда	Порядок надевания ОЗК	Допущенные ошибки	Оценочные показатели
«Плащ в рукава, чулки, перчатки надеть. Газы»	Чулки, противогаз, перчатки, плащ в рукава, надеть петли на большие пальцы, сделать 5 шагов вперёд	Нарушена последовательность, не зафиксирован средний шпенёк, не застёгнуто более двух шпеньков, допущено образование складок или перекосов шлем - маски, при которых воздух может попасть вовнутрь	За каждую ошибку добавляется штрафное время – 5 секунд. Отлично – 3 мин., хорошо – 3 мин. 20 сек., удовлетворительно – 4 мин.

Приложение 5. Планы работы ВСПК

Перспективный план работы клуба

1. Оборудовать спортивно-тренажерную базу для занятий по прикладной физической подготовке: стрелковый тир, общевоинскую полосу препятствий на спортивной площадке, спортивный зал для занятий по силовой гимнастике и акробатике.
2. Разработать символику клуба – герб, эмблему.
3. Найти спонсоров для помощи в приобретении разработанной в клубе формы одежды всем членам клуба.
4. Начать вести летопись клуба.
5. Оформить материалы учёта прохождения курсантами ВСПК службы в рядах ВС РФ, а так же поступивших и окончивших военные заведения России.
6. Взять под контроль курсантов клуба «Памятную доску» с именами земляков, павших в Великой Отечественной войне за свободу и независимость нашей Родины. Организовать силами клуба уход за памятником, выходить в администрацию волости с предложениями по благоустройству места вокруг памятника.
7. Активно участвовать в районных и областных мероприятиях для ВСПК. Добиться вхождения в число лучших ВСПК области.
8. Создать актив из наиболее подготовленных членов клуба для ведения работы по вовлечению в клуб учащихся 11 - 12 лет.

План методической работы педагога на год

1. Открытое занятие.

2. Участие в районных, окружных и областных соревнованиях, слётах, конкурсах, научно-практических конференциях.
3. Участие в областных очно-заочных конкурсах, викторинах.
4. Участие в районных и областных акциях.
5. Участие в районном, окружном методическом объединении руководителей ВСПК.
6. Участие в областном смотре ВСПК.

Примерный перечень социальных проектов

1. Игры наших дедушек.
2. Ветераны живут рядом.
3. Мой семейный альбом. Книга памяти.
4. Школьный музей Боевой славы. Музей одного экспоната.
5. Спасибо деду за победу!
6. Боевой листок.
7. Ведущий «Игромира».
8. Герои Отечества в истории моей малой Родины и моей семьи.
9. Информационные технологии в музее.
10. Подготовка мультимедиа презентаций и видео альбомов.
11. Подготовка исследования и экскурсии для музея Боевой славы.
12. Информационная война с невеждами.
13. Подготовка выпуска школьной газеты, посвящённой Дню Защитника Отечества.
14. Подготовка полевой экспедиции.
15. Подготовка судей для проведения соревнований и викторин.
16. Военно-историческая реконструкция «Битва Тимура и Тохтамыша».

**СХЕМА ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ
ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОГО КЛУБА «МАРАФОНЕЦ»
С СОЦИУМОМ**



