

Управление образования администрации муниципального образования
Кувандыкский городской округ Оренбургской области



Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом пионеров и школьников Кувандыкского городского округа Оренбургской
области»

РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО
педагогическим советом МБУДО «ДПШ»
Протокол № 3
от 30.09.2016 г.



дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Долг»

социально-педагогической направленности



Возраст детей: 13-17 лет
Срок реализации: 3 года
Разработчик: Аликбаев Рим Гумарович,
педагог дополнительного образования

Кувандык, 2016 год

Пояснительная записка

Многообразие социально-политических процессов, происходящих в современном обществе, сложность и противоречивость экономической ситуации в России, мощный и постоянно усиливающийся информационный натиск на армию привели к падению нравственных идеалов.

В общественном сознании произошли серьезные изменения. Prestиж армии начал падать, образ вооруженного защитника утратил привлекательные черты, армейская и флотская служба определенной частью молодежи воспринимается, как отклонение на пути к основным жизненным целям, как тяжелое бремя, которого стараются избежать любой ценой.

В обстановке рыночных отношений, нестабильности современной экономической системы России, значительная часть подростков и молодежи утратила интерес к продолжению образования, получению гражданской и военной профессий.

Сотни подростков оказались на улице, в подворотне, стремительно растет подростковая преступность. Но даже сейчас, когда остались разрушенными прежние идеалы, и стала очевидной утрата многих нравственных ценностей, в душах большинства людей живет генетическое чувство любви к своему Отечеству. Оно неистребимо и как живительный источник рождает из себя другое, не менее глубокое чувство: чувство долга перед Родиной, ее защита.

Военно-патриотические объединения являются школами физической и духовной закалки молодежи, гражданственности, подготовки к защите Родины.

Система обучения военно-патриотических клубов позволяет усилить ориентацию подростка на развитие его интересов и способностей, избавление от стереотипа отношений, сложившихся в школе, на улице, во дворе. Подросток на практике имеет возможность познакомиться с воинскими специальностями, попробовать себя и определить свой выбор.

Актуальность программы

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Долг» обусловлена ее практической значимостью. Учащиеся могут применять полученные знания и практический опыт при подготовке к службе по призыву в Вооружённых силах России.

Новизна программы

В этой связи, новизна общеобразовательной программы «Долг» состоит в разработке такого содержания учебных дисциплин, направленных на подготовку учащихся к службе в вооружённых силах РФ, которые соответствуют требованиям современной Российской армии.

Педагогическая целесообразность программы

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что патриотическое воспитание представляет собой организованный и непрерывный процесс педагогического воздействия на сознание, чувства, волю, психику и физическое развитие подростков с целью формирования у них высоконравственных принципов, выработки определенных норм поведения, должной физической и военно-профессиональной готовности к защите Отечества.

Комплексная учебная программа позволяет подростку, в достаточной степени познакомиться с жизнью и бытом военнослужащих, с воинскими

уставами, получить физическую закалку, приобрести опыт вхождения в коллектив, опыт межличностных отношений и коллективной деятельности, изучить азбуку стрельбы из стрелкового оружия, научиться преодолевать моральные и физические нагрузки, оказывать первую медицинскую помощь в экстремальных ситуациях.

Программа ориентирована на обучение, воспитание и развитие каждого юноши с учетом индивидуальных (возрастных, психологических, интеллектуальных и других) особенностей, личностных склонностей путем создания благоприятных условий, для умственного, нравственного, патриотического и физического развития личности.

Цель: воспитание у учащихся чувства гражданственности, патриотизма, ответственности за судьбу Родины, нравственности, морально-психологической устойчивости к неблагоприятным факторам военной службы.

Задачи:

- обучить основам организации и ведения боя, воинской дисциплине, правам и обязанностям военнослужащих; ,
- сформировать сознательное и позитивное отношение к службе в вооруженных силах РФ;
- познакомить с боевыми традициями вооруженных сил РФ;
- развить физические качества (силу, выносливость, ловкость) и психические (волю, настойчивость, самодисциплину);
- привить чувство коллективизма, умение принимать решение в экстремальных ситуациях.

Отличительная особенность программы

Отличительной особенностью программы является то, что она совмещает общевойсковую, физическую, гуманитарную и специальную подготовку.

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

Возраст детей и сроки реализации программы

Объединение могут посещать ребята от 13 до 17 лет на основе добровольности и желания стать достойным защитником Родины.

Комплексная учебная программа разработана на три года обучения и включает предметы:

1. Основы воинской службы;
2. Огневая подготовка;
3. Специальная подготовка;
4. Строевая подготовка;
5. Физическая подготовка.

Формы и режим занятий

Основной формой организации образовательного процесса является групповое занятие. Кроме учебных часов в программе предусмотрены часы на полевые сборы, где участники военно-патриотического клуба знакомятся с жизнью и бытом военнослужащих, участвуют в строевых занятиях, тактических учениях, несут внутреннюю службу, выполняют огневые задачи, отрабатывают элементы общевойсковой подготовки на учебных полях.

Программой предусмотрены индивидуальные консультации, зачеты, целью которых является отслеживание результатов занятий. Уровень физической подготовки определяется по учебным нормативам. Занятия проводятся с учетом возрастных особенностей обучающихся.

Режим занятий

Программа реализуется в объеме 432 часов, из которых:

1 год обучения – 144 часа; 2 раза в неделю по 2 ч.

2 год обучения – 144 часа; 2 раза в неделю по 2 ч.

3 год обучения – 144 часа; 2 раза в неделю по 2 ч.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

Все занятия с обучающимися в военно-патриотических объединениях проводят высококвалифицированные педагоги - офицеры запаса, преподаватели ОБЖ.

К концу учебного курса учащийся должен знать и уметь:

- общие положения по прохождению военной службы;
- воинскую дисциплину и требования к ней; права, обязанности и ответственность военнослужащих;
- технику и тактику боя;
- основы техники стрельбы и методики тренировки;
- общие положения строевого Устава и уметь выполнять строевые приемы;
- выполнять нормативы по физической и специальной подготовке.

Знания и умения, полученные при изучении данного курса, учащиеся показывают, участвуя в традиционных слетах ВПК, военно-патриотической игре "Зарница", в военно-полевых сборах, профильных лагерях.

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 учащихся (диагностика).

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

Итоговый контроль – оценка результатов обучения за полугодие, год (зачет, экзамен).

Методы педагогического мониторинга:

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

Формы подведения итогов реализации программы

В течение учебного года учащиеся выступают на показательных занятиях, соревнованиях, фестивалях, слетах, принимают участие в конкурсах, викторинах.

В конце полугодия, учебного года учащиеся сдают зачеты, нормативы по военной и физической подготовке. Диагностика проводится в начале, середине и в конце учебного года.

Учебно-тематический план

№ п/п	Разделы, дисциплины	Количество часов								
		1 год			2 год			3 год		
		всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика
1.	Вводное занятие	2	2	-	2	2	-	2	2	-
2.	Основы воинской службы; история вооруженных сил РФ; общевоинские уставы.	4	4	-	4	4	-	4	4	-
3.	Огневая подготовка	28	4	24	28	4	24	28	4	24
4.	Специальная подготовка	28	4	24	28	4	24	28	4	24
5.	Строевая подготовка	26	2	24	26	2	24	26	2	24
6.	Физическая подготовка	30	2	28	30	2	28	30	2	28
7.	Лагерные сборы	24	-	24	24	-	24	24	-	24
8.	Итоговое занятие	2	-	2	2	-	2	2	-	2
	Итого	144	18	126	144	18	126	144	18	126

Содержание программы «Основы воинской службы»

Раздел: Основы воинской службы.

Цель: знакомство с основными понятиями об обороне государства, ее организации и средствами защиты, получение знаний о прохождении воинской службы и основах военного дела.

№ п/п	Разделы дисциплины	Количество часов по годам					
		1 год		2 год		3 год	
		Теория	Практика	Теория	Практика	Теория	Практика
1.	Основы воинской службы и военного дела	1	-	1	-	1	-
2.	Общевоинские уставы	1	-	1	-	1	-
3.	История вооруженных сил	1	-	1	-	1	-
4.	Основы правовых знаний	1	-	1	-	1	-
	Итого	4	-	4	-	4	-

Содержание тем

Основы воинской службы

Основы общевоинского боя: сущность и виды. Действия солдата в бою: обязанности, передвижение, оборона. Отделение в бою, в обороне, в наступлении, в разведке. Устройство инженерных заграждений. Ориентирование на местности с картой и без нее.

Общевоинские уставы

Воинские уставы: история создания и значение. Военная присяга и порядок ее принятия. Боевое знамя воинской части. Сбережение Боевого знамени. Права, общие обязанности военнослужащих. Обязанности солдата. Воинские звания и знаки различия.

Воинская дисциплина, ее сущность и значение. Порядок отдачи и выполнения приказаний. Воинское приветствие. Обращение к начальнику и старшему.

Поощрения, применяемые к военнослужащим. Дисциплинарные взыскания, налагаемые на военнослужащих. Начальники и подчиненные, старшие и младшие, их права и обязанности. Ответственность военнослужащих.

Распределение времени и повседневный порядок. Караульная служба. Назначение и задачи караульной службы, обязанности часового. Пост, его оборудование и оснащение. Положение оружия у часового на посту.

Действия часового при нападении на пост, при возникновении на посту пожара и при нарушении порядка вблизи поста.

Воинские коллективы, внутрикollectивные отношения.

История вооруженных сил

Государственные символы РФ. Флаг, герб и гимн РФ. Русская слава Русских дружин и ополчений. История военных реформ в России. ВС на современном этапе. Выдающиеся военные деятели. История создания основных образцов военной техники и вооружения. Офицеры Российской армии. Этапы строительства Вооруженных сил Российской Федерации.

Основы правовых знаний

Права, обязанности и ответственность военнослужащих за защиту Родины. Закон РФ о воинской обязанности и военной службе. Конституция РФ об охране страны. Основы обороны. Значение и характер военной доктрины России. Конвенция о правах ребенка от 20 ноября 1959 г. Причины и условия правонарушений.

Законы об охране общественного порядка и защите Отечества. Право и общественный порядок. Об ответственности граждан за общеуголовные преступления. Воинский долг граждан Российской Федерации. Об ответственности граждан за воинские преступления.

Социально-правовая защита военнослужащих. Обязанности военнослужащих. Ответственность военнослужащих. Защита чести, достоинства и прав граждан.

Ожидаемые результаты

К концу учебного курса воспитанник должен знать и уметь:

- основы организации и ведения боя, обязанности личного состава отделения в бою;
- права, обязанности и ответственность военнослужащих; воинская дисциплина и требования к ней;
- историю военных реформ в России от эпохи Петра I до современного состояния развития ВС РФ; этапы развития вооруженных сил РФ;
- обязанности граждан РФ о защите Отечества согласно Конституции; требования по призыву на военную службу;
- общие положения по прохождению военной службы;

общие положения закона об уголовной ответственности за воинские преступления.

Раздел: Огневая подготовка

Целью обучения воспитанников клубов по данному разделу является формирование первоначальных знаний по устройству стрелкового оружия, правил ведения огня и приобретение навыков в практической стрельбе.

Изучение стрелкового оружия, его применения является неотъемлемой частью подготовки подростков к армейской службе. Проведение спортивных соревнований из стрелкового оружия позволяет выработать у обучающихся такие качества, как физическая выносливость, воля к победе, уверенность в своем оружии. Обучение проводится в соответствии с программным материалом, на основе которого составляется расписание, предусматривающее проведение как теоретических, так и практических занятий.

Тематический план

№	Разделы, дисциплины	Количество часов по годам					
		1 год		2 год		3 год	
		Т.	П.	Т.	П.	Т.	П.
1.	Материальная часть стрелкового оружия и ручных гранат.	2	6	2	6	2	6
2.	Техника стрельбы из пневматической винтовки.	1	9	1	9	1	9
3.	Материальная часть автомата, ведение огня из автомата.	1	9	1	9	1	9
	Итого:	4	24	4	24	4	24

Содержание тем

Материальная часть стрелкового оружия и ручных гранат

История развития отечественного стрелкового оружия. Меры безопасности при обращении с оружием и боеприпасами. Правила поведения в тире и на линии огня. Назначение, устройство и взаимодействие частей и механизмов малокалиберной винтовки. Назначение и боевые свойства ручных гранат и запала. Работа частей и механизмов при броске. Подготовка гранаты к броску. Меры безопасности при обращении с ручными гранатами.

Основы и правила стрельбы. Явления выстрела и его периоды. Начальная скорость пули и ее влияние на стрельбу. Отдача оружия и угол вылета. Образование траектории. Прямой выстрел, прикрытое, поражаемое и мертвое пространство, и их практическое значение. Меткость стрельбы. Выбор цели. Выбор прицела и точки прицеливания при стрельбе с места по неподвижным и появляющимся целям. Влияние на стрельбу угла полета пули, ветра и температуры воздуха. Корректирование стрельбы.

Техника стрельбы из пневматической винтовки

Основные элементы выполнения выстрела из пневматической винтовки. Изготовка, прицеливание, дыхание, спуск курка. Техника стрельбы с упором и с руки, с упором на стол или стойку сидя / стоя. Тренировка технике стрельбы без пуль. Тренировка в удержании, прицеливании, нажатии на спусковой крючок.

Соблюдение режима дыхания. Стрельба по 10x10 см. на листе белой бумаги. Стрельба по мишени № 8 из положения сидя за столом с опорой локтями о стол, дистанция - 5м., количество выстрелов -5 . Стрельба по мишени №8 из положения стоя без упора, дистанция - 10м., количество выстрелов -10. Выполнить упражнение из пневматической винтовки (единой спортивной классификации): цель - мишень №8, расстояние до цели - Юм., количество выстрелов - 25/5 пробных, 20 зачетных. Стрельба по мишени №8 из трех положений. Скоростная стрельба по силуэтным падающим мишеням из положения сидя за столом с опорой локтями на стол.

Материальная часть автомата

Калашникова. Подготовка автомата к стрельбе. Возможные задержки и неисправности при стрельбе и способы их устранения.

Снаряжение магазина патронами и зарядание автомата. Принадлежность к автомату. Порядок чистки и смазки автомата, его хранение.

Ведение огня из автомата по неподвижным целям. Приемы и правила стрельбы из автомата. Производство выстрела.

Ожидаемые результаты

В результате изучения дисциплины подросток должен обладать знаниями и умениями:

- знать и выполнять инструкции по мерам безопасности при обращении с оружием;
- устройство малокалиберной, пневматической винтовок, автомата Калашникова, взаимодействие их частей;
- основы техники стрельбы и методики тренировки; устройство внутренней и внешней баллистики;
- устройство ручных осколочных гранат.

Раздел: Специальная подготовка

Цель: укрепление здоровья и повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды, воспитание воли, дисциплинированности и упорства в достижении цели.

Тематический план

№	Темы занятий	Количество часов по годам					
		1 год		2 год		3 год	
		Т.	П.	Т.	П.	Т.	П.
1.	Специальная физическая подготовка	2	8	2	8	2	8
2.	Техника и тактика боя	1	9	1	8	1	8
3.	Рукопашный бой	1	7	1	8	1	8
	Итого	28		28		28	

Содержание тем

Специальная физическая подготовка

Гимнастика. Акробатика. Легкая атлетика.

Техника и тактика боя

Обучение технике одиночных ударов и защит от них, практическое применение и совершенствование их в бою на дальней дистанции.

Техника и тактика боя на дальней дистанции, одиночные прямые удары и левый боковой удар, удары в голову и туловище в атаках и контратаках. Защита от них подставками, уклонами, шагами и отбивами с одиночными ответными прямыми ударами в голову и туловище.

Техника и тактика ведения боя на дальней и средней дистанциях. Одиночные боковые удары в голову и туловище в атаках и контратаках. Защита от них подставками, нырками, уклонами и шагами назад с одиночными ответными контрударами прямыми, сбоку или снизу в голову и туловище.

Техника и тактика ведения боя на ближней дистанции. Техника входа и выхода из нее. Боевые положения и маневренность, блокировка действий партнера, короткие удары и защита от них. Совершенствование техники и тактики ведения боя на ближней дистанции.

Техника и тактика ведения боя с партнерами, находящимися в разных позициях (левосторонней и правосторонней). Совершенствование отдельных и комбинированных тактических действий. Обманные действия (отвлечения и вызовы, маневрирование на различных дистанциях, в том числе и искусное передвижение ногами), действия в атаке, защите и контратаке на дальней, средней и ближней дистанциях, входы в ближнюю дистанцию и выходы из нее, проведение действий у канатов и в углу ринга, переход с одной дистанции на другую с применением финтов, атакующих, защитных и контратакующих действий. Соревнования.

Рукопашный бой

Приемы. Страховки и само страховки. Захваты. Подсечки. Стойки. Удары руками. Удары ногами. Защита руками. Перемещение защита ногами. Сочетание приемов передвижения с ударами. Технические комплексы. Спарринги. Соревнования. Рукопашный бой с оружием и без оружия.

Ожидаемые результаты

К концу учебного курса воспитанник должен знать и уметь:

- роль и место физической культуры в общей системе воспитания;
- значение физической подготовки для повышения боеспособности армии;
- нормативные требования по физической подготовке;
- требования личной и общественной гигиены;
- меры предупреждения травматизма;
- преодолевать препятствия единой полосой препятствий;
- выполнять нормативы по физической подготовке;
- выполнять приемы рукопашного боя.

Раздел: Строевая подготовка

Цель: Выработка умения выполнять строевые приемы, воспитание дисциплинированности, аккуратности, армейской выправки.

Строевая подготовка является одним из основных предметов обучения и воспитания подростков. Строевая подготовка включает: одиночные строевые приемы без оружия и с оружием, слаживание отдельных отрядов в пешем порядке, строевые смотры.

Тематический план

№	Темы занятий	Количество часов по годам					
		1 год		2 год		3 год	
		Т.	П.	Т.	П.	Т.	П.
1.	Строевые движения без оружия	1	9	1	9	1	9
2.	Построения отделения, взвода	1	9	1	9	1	9
3.	Строевые приемы и движения с оружием.	-	6	-	6	-	6
	Итого	26		26		26	

Содержание тем

Строевые движения без оружия

Строй, их элементы. Предварительная и исполнительная команды. Обязанности солдат перед построением и в строю. Ответ на приветствие на месте. Строевая стойка. Выполнение команд: "Становись", "Равняйся", "Смирно", "Вольно", "Заправиться", "Головные уборы снять", "Головные уборы надеть".

Строевая стойка. Повороты на месте. Перестроение из одной шеренги в две и обратно. Повороты в движении направо и налево. Повороты кругом в движении. Строевой шаг. Повороты на месте и в движении. Выполнение воинского приветствия на месте и в движении. Выход из строя, подход к начальнику и возвращение в строй.

Построение отделения взвода

Развернутый строй, походный строй. Команды, подаваемые для построения и перестроения отделения, взвода в развернутый и походный строй на месте и в движении. Воинское приветствие.

Сигналы управления строем. Действия военнослужащих у машин и на машинах.

Строевые приемы и движения с оружием

Строевая стойка с автоматом. Выполнение приемов "На ремень", "На грудь", "За спину".

Выполнение приема "Ремень отпустить (подтянуть)". Повороты и движения с оружием

Ожидаемые результаты

К концу учебного курса воспитанники должны знать и уметь: *- общие положения строевого Устава:

свои обязанности перед построением в строю;

образцово выполнять одиночные строевые приемы без оружия и с оружием;

умело действовать в составе отделения.

Раздел: Физическая подготовка

Цель: Развитие физических и психологических факторов, качеств, необходимых для физического совершенствования; воспитание воли, выносливости, дисциплинированности.

Тематический план

№	Темы занятий	Количество часов по годам					
		1 год		2 год		3 год	
		Т.	П.	Т.	П.	Т.	П.
1.	Гимнастика. Акробатика	2	8	2	8	2	8
2.	Кроссовая подготовка	1	9	1	9	1	9
3.	Спортивные игры	1	13	1	13	1	13
	Итого	34		34		34	

Содержание тем

Гимнастика. Акробатика.

Гимнастика. Общеразвивающие упражнения - упражнения без предметов, с предметами, на снарядах, с партнером. Упражнения на гимнастических снарядах - перекладина - вис углом, поднимание ног в висе, подтягивание подъем правой (левой), подъем переворотом, из упора махом назад соскок; брусья - упор углом, поднимание ног в упоре, сгибание и разгибание рук в упоре, кувырок вперед из упора сидя ноги врозь, соскок махом вперед (назад).

а) перекладина - подъем силой, подъем разгибом, оборот вперед правой (левой), соскок дугой; брусья - подъем махом вперед (назад) из упора на предплечьях, стойка на плечах силой из упора сидя ноги врозь, соскок махом вперед с поворотом кругом.

б) перекладина - оборот назад в упоре, мах дугой в вис, махом назад соскок; брусья - подъем махом вперед из размахивания в упоре (назад) на руках, подъем разгибом, соскок ноги врозь через одну жердь на концах брусьев.

в) перекладина - комбинации из ранее изученных элементов; брусья - стойка на плечах из размахивания в упоре, соскок ноги врозь через две жерди на концах брусьев.

Опорные прыжки - прыжок согнув ноги (козел в длину), высота - I год - 115 см, II год-120 см, III год-120 см.

Акробатические упражнения - кувырок вперед, назад, длинный кувырок вперед, кувырок боком, кувырок назад с выходом в стойку, "мост", переворот боком, стойка на лопатках, стойка на голове.

а) длинный кувырок вперед через препятствие, стойка на руках, подъем разгибом.

б) переворот вперед с разбега с опорой на прямые руки, рондат, фляк.

в) сальто вперед с разбега, комбинации из ранее изученных элементов.

Прикладные упражнения - упражнения в равновесии; лазанье по канату; различные лазанья и переползания; преодоление нестандартных препятствий.

а) переноска тяжестей, лазание по канату без помощи ног, упражнения в равновесии, преодоление нестандартных препятствий;

б) лазание по двум канатам без помощи ног, упражнения в равновесии, переноска тяжелых и неудобных предметов, преодоление нестандартных препятствий;

в) различные лазанья и переползания, преодоление нестандартных препятствий, переноска тяжестей, упражнений в равновесии.

Кроссовая подготовка

Бег, ходьба по пересеченной местности. Марш-бросок на 5 км. Преодоление препятствий на местности бегом, прыжком, наступая, перешагивая.

Бег 100 м из положения лежа. Бег 1000 м. Бег 3000 м. Челночный бег 10х10 м. Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивания" и в длину с разбега способом "согнув ноги" на максимальный результат. Метание гранат с разбега на дальность (500-700 гр.). Метание гранаты в цель. Преодоление полосы препятствий.

Спортивные игры

Баскетбол - штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; передача мяча на месте, при встречном движении и отскоком от пола; игра в защите, опека игрока; учебная игра.

а) передача мяча в движении; ведение мяча попеременно правой и левой рукой; нападение быстрым прорывом; персональная защита; бросок мяча двумя и одной рукой сверху и в прыжке; двухсторонняя игра.

б) ловля мяча после отскока от щита; ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости; позиционное нападение; зонная защита; двухсторонняя игра.

в) ловля мяча после отскока; передача мяча одной рукой; вырывание и выбивание мяча; взаимодействие игроков в нападении и защите; двухсторонняя игра.

Футбол - ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления; удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба по летящему мячу; вбрасывание мяча из-за боковой линии с места, учебная игра.

а) Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема; обманные движения; остановка мяча внутренней стороной стопы; удар по мячу головой; вбрасывание мяча из-за боковой линии с шагом; двухсторонняя игра.

б) Удар по летящему мячу средней частью подъема, головой в прыжке и с разбега; отбор мяча у соперника толчком плечо в плечо; двухсторонняя игра.

в) Остановка мяча грудью; обманные движения; отбор мяча у соперника подкатом; обводка соперника; зонная и персональная защита; двухсторонняя игра.

Ручной мяч - повороты на месте; ловля и передача мяча при встречном движении; 7-метровый штрафной бросок; выбор позиции вратарем при отражении бросков; учебная игра.

а) Скрытая передача; броски из опорного положения с отклонением туловища; ловля и передача в движении в парах и тройках с параллельным смещением; взаимодействие вратаря с защитником; обманные движения с уходом в сторону; двухсторонняя игра.

б) Передача и ловля мяча в тройках; скрестное движение; движение восьмеркой; передача и ловля мяча отскоком от площадки; бросок из опорного положения с сопротивлением защитника; подстраховка в защите; зонная защита; двухсторонняя игра.

в) Нападение контратакой; позиционное нападение; взаимодействие игроков в нападении; двухсторонняя игра.

Волейбол - чередование способов перемещения (лицом, боком, спиной, вперед); передачи мяча над собой, во встречных колоннах; отбивание мяча

кулаком через сетку; нижняя прямая подача из-за лицевой линии; прием подачи; учебная игра.

а) сочетание ручных перемещений с передачей мяча сверху и прием снизу; передача мяча у сетки и в прыжке через сетку; передача мяча сверху стоя спиной к цели; прием мяча, отраженного сеткой; нижняя подача в правую и левую часть площадки; игра в нападении в зоне 3; игра в защите; двухсторонняя игра.

б) Прием подачи, первая передача к сетке в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2 стоя лицом и спиной к цели; нападающий удар из зон 4,2, и 3; верхняя прямая подача; блокирование одиночное и групповое (вдвоен.); страховка; двухсторонняя игра.

Сезонные спортивные игры. Хоккей. Лыжная подготовка. Плавание.

Ожидаемые результаты

К концу учебного курса учащийся должен знать и уметь:

роль и место физической культуры в общей системе воспитания; - влияние физических упражнений на организм человека;

- значение физической подготовки для повышения боеспособности армии; преодолевать препятствия единой полосой препятствий;

- содержание физических упражнений по программе;

требования личной и общественной гигиены;

- меры предупреждения травматизма;

- совершать кроссы по среднепересеченной местности, совершать марши на лыжах, марш-бросок в составе отделения, плавать любым способом; выполнять нормативы по физической подготовке.

Методическое обеспечение программы

Условия реализации программы

Реализация программы будет эффективна при наличии условий:

- материально-техническая база;

- высококвалифицированные педагоги - офицеры запаса, преподаватели ОБЖ.

Занятия по военно-патриотическому воспитанию должны быть тщательно подготовлены, разработаны планы лекций, практические занятия с разнообразием форм и методов.

Будущий защитник Родины должен быть не только силен физически, но и морально устойчивым, нравственным гражданином. Поэтому руководитель объединения должен включать в план работы занятия с психологом для выявления психофизического потенциала подростка.

Занятия в военно-патриотическом объединении формируют у детей ценность здоровья и здорового образа жизни, учат методам саморегуляции и самоконтроля, уменьшают тревожность, воспитывают уверенность в себе, снижает эмоциональное напряжение.

Занятия должны сопровождаться:

- мониторингом физического и нервно-психического здоровья детей;

- профилактикой вредных привычек, алкоголизма и наркомании;

- обучением детей методам укрепления и сохранения здоровья;

- обеспечением мер безопасности детей при проведении занятий и массовых мероприятий;
- обеспечением санитарно-гигиенических условий (воздушно-тепловой и световой режим) в помещениях, где проводятся занятия (спортивный зал, тир и т.д.) и соответствие нормам СанПиНа используемого инвентаря.

Особенности методики обучения физической подготовки

Практические занятия являются основным видом учебных занятий по физической подготовке учащихся. Они проводятся по разделам: рукопашный бой, гимнастика, легкая атлетика, кроссовая подготовка и т.д.

В целях повышений общей физической подготовленности учащихся с ними проводятся комплексные занятия. Они включают упражнения, приемы и действия из различных разделов физической подготовки.

Это достигается:

- сокращением времени на построение и различного рода передвижения;
- краткость и ясность объяснений;
- выполнением упражнений всеми занимающимися одновременно или потоком;
- применением круговой тренировки и состязательного метода.

Руководитель занятий по физической подготовке должен учитывать возрастные особенности учащихся. Развитие основных физических качеств осуществлять сопряженным методом, т.е. использованием при тренировке простейших физических упражнений, изученных ранее, или выполнением в конце основной части занятия специальных комплексов упражнений; упражнения подбираются с таким расчетом, чтобы они были максимально приближены к основному учебному материалу. В конце учебного года в комплексы физических упражнений следует включать неспецифические упражнения. Например: на занятиях по гимнастике включать скоростно-силовые упражнения на занятиях по легкой атлетике – силовые.

Для развития скоростных качеств выполняются простые в техническом отношении физические упражнения в максимально возможном темпе. Продолжительность упражнений 8-12 сек., интервалы отдыха между повторениями 40-60 сек. После 2-3 повторений отдых увеличивается до 1.5 –2 мин. На одном занятии выполняются 2-3 упражнения с повторением каждого 2-3 раза. Общая продолжительность комплекса 8-10 мин.

Для развития силовых качеств выполняются физические упражнения с преодолением собственного веса или сопротивления партнера, а также с тяжестями. Упражнения повторяются в одном подходе 8-10 раз. На одно занятие планировать 4-5 упражнений для 1-2 мышц. Упражнения чередуются от занятия к занятию в следующей последовательности: для мышц плечевого пояса, брюшного пресса и т.д.

В комплексные уроки можно включать силовые упражнения общего воздействия на организм. Перерыв между упражнениями 45 с.

Для развития скоростно-силовых качеств включаются упражнения, требующие проявления как скоростных, так и силовых качеств: прыжки, метание, преодоление препятствий, переползание, переноска груза и т.д. в максимально возможном темпе.

Если усиление незначительное, то в большей степени развиваются скоростные качества, при увеличении усилия – вырабатывается сила, увеличение продолжительности упражнения до 35 сек. Повышает скоростно-силовую выносливость.

В конце основной части занятия проводится комплексная тренировка групповым или поточным методом.

Особенности методики обучения огневой подготовке

Целесообразно включать в расписание занятия по специальной выносливости стрелка, т.е. способности длительно выполнять стрелковое упражнение, не снижая активности работы. Выработка такой выносливости достигается длительным пребыванием в позе (изготовке) и многократным повторением элементов техники стрельбы или упражнения. Для этого целесообразно использовать тренировку без патрона, длительное время пребывания в позе (изготовке) без оружия, с оружием или макетом оружия, по размеру и массе соответствующим данным моделям винтовок и автомата Калашникова.

Тренировка по специальной физической подготовке может быть использована и для отработки устойчивости, техники прицеливания и нажима на спусковой крючок.

С первого же занятия необходимо приучать учащихся к соблюдению мер безопасности при обращении с оружием и гранатами, правил сбережения, осмотра оружия и подготовке к стрельбе, научить правильно чистить оружие.

Руководитель обязан на каждом занятии контролировать состояние оружия и тщательность его чистки до и после стрельбы.

При обучении, особенно в начальный период, следует широко использовать плакаты, наглядные пособия, различные приборы и тренажеры. У новичков характернейшей ошибкой является ожидание выстрела, что отрицательно сказывается на его выполнении (толчок плечом приклада, дерганье за спусковой крючок). Поэтому в этот период обязательно использование тренажеров, тренировки без патрона.

При стрельбе из пневматического оружия элемент ожидания выстрела выражен значительно слабее. Поэтому целесообразно на начальных этапах обучения использовать пневматическое оружие.

Для лучшего усвоения техники прицеливания и нажима на спусковой крючок начальное обучение учащихся во всех видах оружия следует начинать из винтовки в положении лежа или из пневматической винтовки с опорой на стол. Изучение теоретических вопросов проводится как в виде отдельных занятий, так и постоянно в процессе практических занятий.

Педагог должен учитывать, что нельзя переходить к следующему упражнению или новому заданию, не добившись выполнения предыдущего. В случае систематического отставания отдельных учащихся следует вести с ними дополнительные занятия.

По окончании занятий учащиеся проводят чистку оружия. Изучение вопроса «Назначение и боевые свойства ручных гранат» необходимо проводить на макетах гранаты и запала. Используя имеющиеся учебные гранаты и наглядные пособия, следует показать курсантам составные части гранат и рассказать об их назначении. Далее ознакомить с назначением и устройством запала ручной гранаты, обратить внимание курсантов на то, что запалы постоянно находятся в

боевом положении. Разбирать их и проверять работу ударного механизма категорически запрещается.

Обучение и воспитание учащихся будет успешным только при систематическом и целенаправленном построении учебно-тренировочного процесса.

Особенности методики обучения строевой подготовки.

В основу строевого обучения должен быть положен принцип образцового показа педагогом строевого приема (делай как я), краткое пояснение элементов выполнения и тренировка до полного усвоения приема каждым учащимся. В строевом обучении следует идти от простого к сложному. Целесообразно изучать весь прием сразу, его необходимо отрабатывать по элементам, затем соединить элементы воедино и тренировать выполнение приема в целом.

Организация и проведение занятий в отделении: командир выстраивает отделение на месте занятия в двухшереножном строю, докладывает руководителю о готовности к занятию и наличии людей.

Руководитель, выслушав рапорт, подает команду командиру «Встать в строй», затем осматривает учащихся и, подав команду «Вольно», «Заправиться», приказывает устранить недостатки во внешнем виде. Подает команду «Смирно» и проводит занятие по схеме:

- личный показ приема в целом;
- показ приема по разделениям с кратким пояснением его элементов;
- разучивание учащимися показанного приема;
- тренировка в составе объединения.

Особенности методики обучения специальной подготовки

Практические занятия являются основным видом учебных занятий по специальной подготовке учащихся. Они проводятся по разделам: рукопашный бой, ОФП, легкая атлетика, кроссовая подготовка.

В целях повышения общей специальной подготовленности учащихся с ними проводятся комплексные занятия. Они включают упражнения, приемы и действия из различных разделов специальной подготовки.

Руководитель объединения по специальной подготовке должен учитывать возрастные особенности учащихся. Развитие основных качеств осуществлять сопряженным методом, т.е. использование при тренировке простейших спец. упражнений, изученных ранее, или выполнением в конце основной части занятия специальных комплексов упражнений; упражнения подбираются с таким расчетом, чтобы они были максимально приближены к основному учебному материалу. В конце учебного года в комплексы физических упражнений следует включать неспецифические упражнения.

Для развития общей выносливости используются циклические физические упражнения /бег, ходьба на лыжах/ с постепенным увеличением продолжительности выполнения упражнения от 5 до 50 мин. /лыжные гонки на 10 км./

По мере наращивания выносливости увеличивается скорость передвижения от 40 до 70% максимальной.

Для повышения вестибулярной устойчивости в подготовительную часть занятия включается 3-4 физических упражнения, связанных с вращением или поворотами головы. Скорость и длительность вращения /поворотов/ повышается постепенно от занятия к занятию.

Для предупреждения возможных неблагоприятных вестибулярных реакций /головокружение, рвота/ упражнения с вращением /поворотами/ распределяются равномерно по всей подготовительной части с интервалами между упражнениями не менее 35-45с.

Занятия по рукопашному бою направлены на формирование у учащихся первичных навыков борьбы с противником в рукопашной схватке, развитие ловкости, быстроты в действиях, воспитание смелости и решительности.

Занятия по рукопашному бою проводить на специально подготовленной яме с опилками или песком, в зале на гимнастических матах или борцовском ковре и на ровной травянистой площадке.

Удары рукой и ногой, броски и освобождение от захватов отрабатываются на подвесных мешках, тренировочных чучелах или на самих обучающихся.

Разучивание приемов самостраховки, ударов рукой и ногой осуществляется на первых занятиях. В дальнейшем они включаются в подготовительной части всех последующих занятий. Выполнение приемов самостраховки и бросков в обе стороны.

В целях предупреждения травм у занимающихся руководитель занятий обязан:

- соблюдать методическую последовательность обучения выполнения приема;
- следить за правильным применением приемов страховки и самостраховки;
- следить, чтобы приемы проводились плавно, без применения большой силы по сигналу партнера голосом «Есть» немедленно прекращались;
- броски выполнялись от центра площадки к краям;
- удары и наиболее уязвимые места: голову, шею, ключицу, суставы рук, ног, солнечного сплетения, печень, почки, подребры, промежность, крестец, голень, стопу – только обозначать.

Учебные нормативы

Контрольные упражнения	Отличн о	Хорош о	Удовлет воритель но
<i>1 год обучения.</i>			
Подтягивание на перекладине.	10	8	6
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	10	8	6
Подъем переворотом.	3	2	1
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	35	30	25
Бег 100 метров.	15,4	16,0	16,7
Бег 1000 метров	3,40	3,50	4,05
Бег 3000 метров.	12,55	13,10	13,35
Бег 10x10 метров.	29	30	31
Полоса препятствий (сек).	2,15	2,20	2,30

Метание гранаты 700 гр.	30	25	20
Прыжки в высоту.	135	125	110
Прыжки в длину.	420	380	320
Марш – бросок 5 км.	Без учета времени.		
Бег на лыжах 3 км.	17,30	18,30	19,30
Бег на лыжах 5 км.	Без учета времени		
Плавание 50 м.	0,44	0,47	0,50
<i>2 год обучения.</i>			
Подтягивание на перекладине.	12	10	8
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	12	10	8
Подъем переворотом.	4	3	2
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	40	35	30
Бег 100 метров.	14,9	15,4	16,0
Бег 1000 метров.	3,35	3,45	4,0
Бег 3000 метров.	12,45	13,0	13,25
Бег 10x10 метров.	28	29	30
Полоса препятствий (сек.).	1,12	1,16	1,20
Метание гранаты 700 гр.	35	30	25
Прыжки в высоту.	135	130	115
Прыжки в длину.	440	390	340
Марш – бросок 5 км.	29	30	31
Бег на лыжах 3 км.	17,0	17,30	18,30
Бег на лыжах 5 км.	28,30	30,30	32,30
Плавание 50 м.	1,45	1,50	2,00
<i>3 год обучения.</i>			
Подтягивание на перекладине.	14	12	10
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	14	12	10
Подъем переворотом.	5	4	3
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	45	40	35
Бег 100 метров.	14,5	14,9	15,5
Бег 1000 метров	3,30	3,40	3,55
Бег 3000 метров.	12,35	12,50	13,15
Бег 10x10 метров.	27	28	29
Бег 4x10 м.	1,11	1,15	1,19
Полоса препятствий (шк.)	2,05	2,10	2,20
Метание гранаты 700 гр.	40	35	30
Прыжки в высоту.	140	135	120
Прыжки в длину.	450	400	350
Марш – бросок 5 км.	26,30	28,30	30,30
10 км.	Без учета времени.		
Плавание 100 м.	1,40	1,45	1,55

Методическое обеспечение программы

Деятельность курсантов в процессе обучения носит учебно-познавательный характер. Поэтому эффективность обучения определяется умением педагога организовать образовательный процесс с учетом организационных, дидактических, воспитательных, психологических, методических требований.

При организации образовательного процесса программа предусматривает рациональное сочетание традиционных форм и методов проведения занятий с использованием инновационных технологий.

При формировании теоретических знаний используются следующие виды занятий по специальной подготовке: беседы, рассказы, встречи, с использованием видеоматериалов. Кроме этого, используются активные игровые формы деятельности состязательного характера: турнир, викторина, которые активизируют познавательную деятельность воспитанников, а также создают на занятиях обстановку повышенной комфортности.

Практические занятия проводятся с целью закрепления и совершенствования курсантами ранее приобретенных навыков и умений, отработки коллективных действий, а также для сплочения коллектива. В практике обучения применяется известный принцип: «Делай, как я». Следовать образцовому примеру, проявляя творческий подход - самый короткий путь овладения воинским мастерством.

Эффективность образовательного процесса снижается, если предъявляемые требования отстают от возрастных возможностей курсантов или непосильны для них.

Принцип учета возрастных индивидуальных особенностей воспитанников требует, чтобы содержание, формы и методы организации их деятельности не оставались неизменными на разных возрастных этапах.

Педагогу необходимо проявлять терпение, особенно при проведении занятий с курсантами первого года обучения, так, как уровень подготовки курсантов вновь прибывших и тех, кто занимается, больше года сильно отличается. Вновь прибывшие должны не только почувствовать возросшие требования к организованности и дисциплине, но и осознать их необходимость.

Курсантов необходимо приучать к строю. Занятия в школе рекомендуется начинать и заканчивать построением.

В процессе проведения занятий педагог проводит инструктаж по технике безопасности.

На занятиях рационально сочетаются различные методы и приемы преподавания:

- словесный (рассказ, беседа, диалог, объяснение);
- наглядный (рисунки, плакаты, таблицы, схемы, видео и аудиоматериалы);
- практический (графические работы, наблюдения, упражнения);
- метод игры (игра на развитие внимания, памяти, наблюдательности, глазомера).

Система методов воспитания основана на глубоком уважении человеческого достоинства курсанта, всестороннем развитии его личности, духовных и физических сил, удовлетворении его растущих духовных потребностей. Основным методом воспитания является метод убеждения, сочетаемый с методами примера, упражнения, поощрения, принуждения. Между

всеми методами существует органическая связь и взаимозависимость. Именно она определяет сущность воспитательной технологии в ВПО

Программой предусмотрено ряд мероприятий, направленных на воспитание патриотизма у курсантов: беседы с курсантами, посвященные Дням воинской славы, по прочитанным книгам и просмотренным фильмам, проведение викторин, интеллектуальных игр.

Мощным стимулом для воспитания духовно-нравственных ценностей у воспитанников являются экскурсии в музеи, встречи с участниками Великой Отечественной войны и локальных воин, тружеников тыла, сотрудниками правоохранительных органов и с выпускниками ВПО, прошедших службу в ВС РФ.

На занятиях с курсантами реализуется принцип самоуправления. Командиры отделений избираются самими ребятами из числа курсантов - воспитанников, которым оказывается большое доверие, предоставляются права и обязанности, связанные с выполнением функции командиров отделений.

Выстраивание взаимоотношений выбранного (назначенного) командира со своими сверстниками, которые оказались подчиненными, имеет ряд особенностей. Существует серьезный психологический барьер: при ситуации, когда командиру нужно требовать от своего сверстника-подчиненного, а подчиненному не просто заставить себя выполнить требования того, с кем сидишь за одной партой, проводишь свободное время. В разрешении этого противоречия заложена основа развития и воспитания самостоятельности, инициативы и самодисциплины, взаимопомощи, исполнительности и организованности.

Для отслеживания результатов воспитательной работы с курсантами проводится диагностика уровня ЗУН.

Литература

1. Барабанщиков А.В. Основы военной психологии и педагогики.- М.:Просвещение,1988.
2. Голованов В.П. Нормативно-правовое обеспечение системы дополнительного образования и социального воспитания.- М.: Центр инноваций в педагогике, 1995.
3. Демьяненко Ю.К. Физическая подготовка. М.: Воениздат, 1987.
4. Макаренко А.С. Воспитание гражданина.- М.: Просвещение,1988.
5. Сухомлинский В.А. Как воспитать настоящего человека.- М.: Педагогика,1989.
6. Строевой Устав ВС. Военное издательство. Москва. 1994.
7. Устав гарнизонной и караульной службы. Военное издательство. Москва. 1994
8. Устав внутренней службы. Военное издательство. Москва. 1994.
9. Учебник НВП. Москва. «Просвещение»,1985.