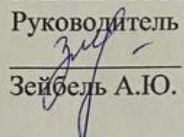


Муниципальное казенное образовательное учреждение
Крутишинская средняя общеобразовательная школа

Принято
Решением МО классных руководителей
Руководитель МО

Зейбель А.Ю.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

Устинова И.А.

**Образовательная программа
Крутишинского
Военно-патриотического клуба
«Витязь»**

Программа рассчитана на учащихся 9-17 лет
Срок реализации 3 года

Программу составил:
Кулькин Юрий Анатольевич

2024 год

Пояснительная записка.

Любому обществу нужны здоровые, мужественные, смелые, инициативные, дисциплинированные, грамотные люди, которые были бы готовы работать, учиться на его благо и в случае необходимости встать на защиту.

В настоящее время, в нашей стране, возрождается система военно-патриотического воспитания детей и подростков, в которой помимо традиционных задач подготовки подрастающего поколения к военной службе, появилась необходимость ориентировать ребят на выбор профессии Защитника Отечества. На этих занятиях подростки приобретают нравственные, морально-психологические и физические качества, а также специальные, профессиональные знания и умения, необходимые будущему защитнику Отечества, гражданину, патриоту.

Целью Военно-патриотического клуба "Витязь" является:

- формирование личности нравственно-ориентированной, способность к саморазвитию.
- создание условий для физического развития детей
- подготовка молодежи к службе в армии
- профилактика социально негативных проявлений среди детей
- укрепление здоровья и организация отдыха, и занятости детей.

При этом учебно-воспитательный процесс не сводится к простому усвоению знаний, умений и навыков, а предполагает наличие деятельного подхода в дополнительном образовании и воспитании.

Для достижения этой цели решаются следующие задачи:

- осуществление нравственного и физического воспитания на основе исторических традиций Российского военного образования;
- создание образовательного сообщества, направленного на гармонизацию меж поколенных взаимоотношений;
- воспитание учащихся с учетом психологических особенностей, характерных для армии, и принимая во внимание психофизиологические особенности возраста;
- участвовать в мероприятиях, направленные на повышение культурного и физического уровня, удовлетворения эстетических запросов;
- организовывать встречи, походы и соревнования;

Ожидаемые и конечные результаты реализации программы:

- улучшение состояния здоровья детей и молодежи;
- повышение нравственного потенциала, развитие гражданственности и патриотизма детей;
- сохранение, развитие системы патриотического воспитания;
- увеличение числа детей охваченных организованными формами отдыха и занятости;
- снижение уровня преступности в детской и молодежной среде;
- активизация деятельности детей в сельской местности.

После изучения курса, обучающиеся должны уметь:

- применять указанные знания на практике;
- самостоятельно ориентироваться на местности;
- оказывать первую доврачебную помощь;
- пользоваться индивидуальными средствами защиты;
- пользоваться приборами радиационной и химической разведки

После изучения курса, обучающиеся должны знать:

- вооружение и боевую технику Вооруженных Сил РФ;
- военную топографию;
- основы тактики современного боя;
- правила минирования и разминирования;
- символы воинской чести, боевые традиции.

После изучения курса, обучающиеся должны овладеть навыками:

- туристической подготовки;
- обращения и применения оружия;
- выживания в автономном существовании;
- строевой подготовки;
- защиты от оружия массового поражения.

Эта программа рассчитана на детей в возрасте 11-17лет, занятия проводятся с учётом возрастных и психологических особенностей и проводятся совместно с мальчиками и девочками. Учащиеся делятся на две группы по 12-15 человек:

I группа – 11-13лет

II группа – 14-17лет.

Программа реализуется по следующим этапам:

Первый этап – первый год обучения «Вольно-определяющиеся»

Второй этап – второй год обучения «Юнармейцы»

Третий этап – третий год обучения «Призывники»

ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ

Лекция, беседа, практические занятия, экскурсии, игры, уроки мужества, соревнования, походы, викторины.

РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ

Занятия проводятся в после урочное время. Обучающиеся занимаются - 4 часа в неделю, Продолжительность занятия 40 минут.

Данная программа состоит из десяти разделов:

1 Прикладная физическая подготовка

Развития общей выносливости, развитие силы мышц, упражнения, отягощённые весом собственного тела, развитие ловкости, упражнения на вестибулярную устойчивость, полоса препятствий, акробатические упражнения, развитие гибкости, развитие быстроты, пеший туристический поход.

2 Военная топография

Измерение расстояний по карте, топографические условные знаки, правила черчения условных знаков, рельеф местности и изображение его на карте, ориентирование на местности

движение по азимуту, ориентирование и движение по карте, чтение карты и решение задач по карте, туристический поход с элементами ориентирования.

3 Вооружение и боевая техника

Назначение и боевые свойства, материальная часть автомата Калашникова, неполная разборка и сборка автомата. Устройство патрона. Снаряжение магазина патронами. Основы и правила стрельбы. Стрельба из пневматического оружия. Устройство и применение ручных осколочных гранат РГД-5, Ф-1, приемы и правила метания ручных осколочных гранат

Виды мин, устройство. Виды боевой техники: артиллерийская техника, бронетанковая техника, реактивная артиллерия, авиационная техника, корабли и суда Военно-Морского Флота.

4 Строевая подготовка

Отработка строевых приемов и движений без оружия и с оружием. Отработка правил воинского приветствия без оружия на месте и в движении. Строй отделения. Строй взвода. Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении.

Прохождение торжественным маршем и с песней.

5 Приёмы самозащиты

Изучить и отработать приёмы удары рукой, защитные действия руками, приёмы связывания противника.

6 Туристические навыки и умения

Движение походной группой, преодоление препятствий и страховка. Виды костров. Приготовление пищи. Вязка узлов. Туристический поход с элементами препятствий. Ориентирование в движении по азимутам. Работа с компасом. Определение сторон горизонта.

Поход с элементами ориентирования и различными препятствиями.

7 Тактическая подготовка

Основные виды боя. Действия солдата в бою, обязанности солдата в бою, передвижения солдата в бою. Команды, подаваемые на передвижение в бою, и порядок их выполнения. Выбор места для стрельбы, самоокапывания и маскировки. Правила минирования и способы разминирования.

8 Специальная подготовка.

Техника скрытого и бесшумного передвижения, и маскировка разведчика; основы выживание в боевых условиях; изучение следов и боевой техники

9 Экскурсии

Посещение Новосибирского Военного Института. Ознакомление с размещением военнослужащих, проходящих военную службу по призыву в Безменовской воинской части.

10 Символы воинской чести, боевые традиции.

Боевое знамя. Ритуалы Вооружённых Сил - приведение к присяги, вручение оружия.

Несение вахты памяти. Познакомить с днями воинской славы России.

Итог

Учебный год планируется заканчивать двух дневным комбинированным походом для проверки полученных знаний, навыков, физической и психологической, специальной подготовки, а также лучшие курсанты клуба награждаются грамотами.

Материально – техническая база

№	Перечень учебной базы	Необходимо	В наличии
1	Спортивный зал	1	1
2	Лыжи	15	15
3	Брусья	1	1
4	Перекладина	2	2
5	Мячи	5	5
6	Козёл	1	1
7	Канат	1	1
8	Маты	6	6
9	Гири	2	2
10	Полоса препятствий	1	1
11	Спортивный городок	1	1
12	Предметный кабинет	1	1
13	Штанга	1	1
14	Противогазы ГП-5	40	40
15	Тренажерный зал	1	1
16	Аптечка АИ-2	1	2
17	Флаг	1	1
18	Компас	2	2
19	ОЗК	2	2
20	Макет автомата АК-74	2	Нет
21	Пневматические винтовки	2	Нет
22	Военная форма	10 компл	Нет
23	Сапёрные лопатки	10 (700)	Нет
24	Палатка туристическая	1 (7400)	Нет
25	Учебные гранаты	2 (280)	Нет
26	Рюкзаки	10 (150)	Нет
27	Учебные мины	2 (300)	Нет
28	Веревка	50м	Нет
29	Приборы радиационной разведки	2	Нет
30	Прибор химической разведки	1	Нет

Перечень учебно-методических пособий.

№ п/п	Наименование	Количество
1.	Конституция Российской Федерации	1
2.	Федеральный закон «О воинской обязанности и военной службе»	1
3.	Общевойские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации	2
4	Наставления по стрелковому делу:	1
5.	Курс стрельб из стрелкового оружия	1
	2. Учебно — наглядные пособия	
1.	Основам медицинских знаний	8
2	Текст Военной присяги	1
3.	Воинские звания и знаки различия	1
4	Военные образовательные учреждения профессионального образования Вооруженных Сил Российской Федерации	1
5	Нормативы по прикладной физической подготовке	1
6	7,62-мм (или 5,45-мм) автомата Калашникова	1
7	Индивидуальные средства защиты	1
8	По строевой подготовке	1
9	Символы России	1

РАЗВИТИЕ ПРИКЛАДНЫХ СПЕЦИАЛЬНЫХ КАЧЕСТВ

Прикладная физическая подготовка

Получая знания и развивая навыки в освоении прикладных специальных качеств, старшеклассники постепенно вырабатывают готовность к деятельности в различных неблагоприятных и экстремальных условиях и военной службе.

Прикладные специальные качества - это способность организма противостоять специфическим (неблагоприятным) воздействиям внешней среды (например, укачиванию в автомобиле, на море, в воздухе, недостаточному парциальному давлению в горах и др.). К прикладным специальным качествам относятся: устойчивость к гипоксии, укачиванию, перегрузкам, вестибулярная устойчивость.

Устойчивость к гипоксии

Устойчивость к гипоксии (кислородному голоданию) – это способность организма сохранять активную деятельность в условиях пониженного содержания кислорода в воздухе.

Тренировка с целью выработки устойчивости к недостатку кислорода проводится с преимущественным использованием упражнений, связанных со значительными нагрузками на дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Упражнения:

1. Повторный бег 4-5 раз по 60 м с максимальной скоростью.
2. Повторный бег 3⁴ раза по 150-200 м в полную силу.
3. Бег на 200, 300, 400 м в полную силу.
4. Бег в крутую гору (уклон 30-45°).
5. Бег на 1000, 2000, 3000 м.
6. Бег с дозированной задержкой дыхания.
7. Игра в мини-футбол 2-3 тайма по 10 мин.
8. Игра в баскетбол 2-3 тайма по 10 мин.
9. Заплыв на 25-50 м с максимальной скоростью.
10. Проплывание дистанции с задержкой дыхания.
11. Погружение под воду с задержкой дыхания при вдохе и выдохе.
12. Нырание в длину (способом «басс»») на 10, 15, 25 м.
13. Скоростной бег на лыжах 3-5 км.
14. Подъем на лыжах в гору (уклон 15-45°), 4-5 раз по 20-30 м с максимальной скоростью.
15. Упражнения на задержку дыхания на вдохе и выдохе. Постепенно увеличивать задержку дыхания на вдохе до 80 с, а на выдохе - до 50 с. После задержки дыхания на вдохе следует выпускать воздух из легких не сразу, а постепенно в течение 10 с и более.

На протяжении одного занятия рекомендуется выполнять не более трех-четырех упражнений, связанных с продолжительной задержкой дыхания. Между ними предусматривается отдых продолжительностью не менее 5 минут.

Необходимый эффект дает выполнение упражнений сериями по 3-5 повторений в каждой. Число серий в одном занятии для слабо подготовленных ребят - не более 4, а для подготовленных юношей - до 5-6.

Вестибулярная устойчивость

Вестибулярная устойчивость - это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и положении тела в пространстве.

Наряду с двигательным и зрительным анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия. (Особенно важна роль вестибулярного аппарата при выполнении безопорных движений (например, прыжков в воду, гимнастических прыжков и др.) и движений на уменьшенной опоре (бег на коньках, езда на велосипеде, упражнения на гимнастическом бревне и др.)

При перераздражении вестибулярного аппарата наблюдается бледность, потливость, головокружение, слабость, тошнота, рвота, пониженная работоспособность и нарушение нормального тонуса мышц.

Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют укрепить вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

Упражнения:

1. Круговые движения и повороты головы, стоя на одной ноге, другую удерживать рукой. Выполнять упражнение 10-15 с (два движения в 1 с).
2. Круговые движения и повороты головы с сохранением равновесия в ходьбе, прыжках, беге (стараться не отклоняться от прямой линии).
3. Повороты туловища направо и налево в наклоне вперед; то же вдвоем, взявшись за руки.
4. Повороты в приседе (на 90-180°) поочередно по одной ноге.
5. Различные движения руками и туловищем в стойке на одной ноге.
6. Прыжки на месте с поворотами направо и налево на 180,360°.
7. Бег с максимальной скоростью по линии шириной 5 см.
8. Бег с максимальной скоростью по «коридору» шириной 25-30 см.
9. Бег с ускорением и внезапными остановками с последующим изменением направления движения.
10. Пробегание проходов лабиринта на скорости.
11. Равновесие («ласточка») на правой (левой) ноге, руки в стороны (вперед, вниз).
12. Боковое равновесие на правой (левой) ноге.
13. Спуск с горы на одной лыже.
14. Скольжение на одной лыже «самокат».

Отличным средством тренировки вестибулярного аппарата, развития ориентировки в пространстве являются акробатические упражнения:

- перекаты - упражнения, характеризующиеся вращательным движением тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову;
- кувырки - вращательные движения тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову;
- перевороты - вращательные движения тела с полным переворачиванием и промежуточной опорой.

В прикладной физической подготовке детей старшего школьного возраста применяются следующие акробатические упражнения:

1. Перекаты (10-15 м) влево и вправо (лежа на спине или животе) с изменением амплитуды движения и скорости вращения.

2. Кувырки вперед: из приседа с опорой на руки (выполнять сериями).

3. Кувырок вперед, ноги скрестно, встать с поворотом кругом.

4. Кувырок вперед прыжком с места или разбега.

5. Кувырок прыжком через препятствие высотой 90 см.

6. Кувырки вперед с поворотом на 360°.

7. Кувырки назад (выполнять сериями).

8. Кувырки назад: из положения сидя, стоя, через стойку на руках.

9. Серия кувырков вперед в сочетании с прыжками и с поворотами вокруг вертикальной оси, например:

а) кувырок вперед - упор присев - прыжок вверх с поворотом налево на 180-360° в упор присев - кувырок назад - упор присев - прыжок вверх с поворотом направо на 270° в упор присев - перекат в сторону;

б) кувырок вперед - кувырок вперед прыжком - кувырок вперед с поворотом на 360° и т. д.

10. Кувырки вперед вдвоем, держась руками за голени партнера.

11. Серия кувырков в сочетании с бегом и прыжками:

а) бег - кувырок, ноги скрестно - поворот на 180° - кувырок назад - прыжок с поворотом на 180° - бег к финишу;

б) бег - кувырок - прыжком поворот на 360° - кувырок назад - прыжком поворот на 180° - бег к финишу;

в) бег - кувырок прыжком через препятствие (мяч, скамейка, гимнастическая палка и т. п.) - бег к финишу.

Большое разнообразие акробатических упражнений, их высокая эмоциональность предоставляют преподавателю-организатору ОБЖ (учителю физической культуры) широкие возможности для разностороннего воздействия на занимающихся.

Навыки, приобретенные на занятиях с акробатическими упражнениями, отличаются выраженной прикладной направленностью и могут быть использованы в различных жизненных ситуациях.

Для тренировки вестибулярного аппарата применяются также упражнения на повышенной и ограниченной по ширине опоре.

Высота опоры 0,3-1 м, ширина 16-20 см (скамейка, бревно, столбики).

Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне:

1. Различные движения руками и туловищем в стойке на одной ноге.

2. Повороты прыжком на 90-360°.

3. Обычная ходьба, на носках, приставным шагом боком, с поворотами кругом.

4. Ходьба боком (скрестными шагами).

5. Ходьба:

а) в полуприседе; б) в приседе; в) в приседе боком; г) в приседе с поворотами кругом.

6. Ходьба с переступанием (перешагиванием) через различные препятствия:

а) набивные мячи;

б) через веревочку, натянутую на высоте 20-30 см над скамейкой, бревном.

7. Ходьба по бревну (скамейке) с хлопками под прямой и согнутой ногой.
8. Ходьба по гимнастической скамейке:
 - а) с подбрасыванием и ловлей мяча;
 - б) с ударами мяча о пол и ловлей его после отскока.
9. Ходьба по рейке гимнастической скамейки приставными шагами продольно с подбрасыванием и ловлей мяча.
10. Ходьба по бревну с переноской партнера.
11. Расхождение вдвоем на узкой площади опоры.
12. Бег по гимнастической скамейке с выполнением различных заданий, с грузом, предметами.

Упражнения в равновесии с использованием различных предметов и приспособлений:

1. Сохранить равновесие, стоя на набивном мяче и поворачиваясь в разные стороны.
 2. Стоять на подвижной опоре (площадке), ноги шире плеч. Присесть, сохраняя равновесие при помощи рук и туловища
 3. Стоя на подвижной опоре (площадке), сохранить равновесие, поворачиваясь в разные стороны.
 4. Ходьба по круглому бревну.
 5. Движение вперед по прямой на катящейся бочке, сохраняя равновесие.
- При тренировке вестибулярного аппарата нагрузка должна увеличиваться от занятия к занятию преимущественно за счет объема. Кроме того, на каждом занятии следует последовательно выполнять задания с нарастающей трудностью.

Усложнение условий выполнения упражнений на равновесие и устойчивость достигается путем:

- удлинения времени сохранения позы;
- исключения зрительного анализатора, что предъявляет дополнительные требования к двигательному анализатору;
- уменьшения площади опоры;
- увеличения высоты опорной поверхности;
- введения неустойчивой опоры;
- введения сопутствующих движений;
- создания противодействия (парные движения);
- изменения скорости выполнения упражнения;
- введения дополнительных заданий во время выполнения упражнения.

Качество функционирования вестибулярного аппарата можно оценить следующим образом. Встать на одну ногу, руки на поясе, другую ногу согнуть в колене и, развернув ее в сторону, прижать пятку к внутренней поверхности коленного сустава опорной ноги. Зафиксировать это положение, закрыть глаза и включить секундомер. Как только нога сдвинется с места либо изменит положение согнутая нога (потеря равновесия), секундомер выключается. Для учащихся X-XI классов удовлетворительным считается показатель 20с.

Кроме того, можно использовать следующие упражнения-тесты:

1. Стопы на одной линии, пальцы левой ноги упираются в пятку правой, руки на поясе. Стоять с закрытыми глазами 15 с.

2. Стоя на носках, руки на поясе. Быстро наклонять голову вправо и влево, 10 раз в каждую сторону.

3. Стоя на носках, руки на поясе. Быстро наклонять голову вперед-назад, 10 раз в каждую сторону.

4. Стопы на одной линии, пальцы левой ноги упираются в пятку правой, руки на поясе. Выполнить наклоны вправо-влево, 5-6 раз в каждую сторону.

Если все упражнения выполняются легко и четко, значит вестибулярный аппарат функционирует нормально. Если же упражнения не выполняются и при этом возникает головокружение, тошнота, то это свидетельство того, что вестибулярный аппарат нуждается в тренировке.

При определении устойчивости вестибулярного аппарата рекомендуется использовать метод активных вращательных проб. На полу рисуют мелом два круга, один внутри другого. Внутренний диаметр 50 см, внешний - 100 см.

Старшеклассникам объясняют и показывают задание, заключающееся в том, чтобы максимально быстро выполнить 10 поворотов переступанием (на 360° каждый).

После объяснения ученик становится в центр круга, закрывает глаза и начинает выполнять повороты. По окончании вращений он открывает глаза и стремится удержать исходное положение. При этом регистрируются следующие параметры:

- 1) время выполнения задания;
- 2) количество выполненных поворотов;
- 3) отклонение от центра круга;
- 4) качество удержания исходного положения по окончании упражнения.

Устойчивость к укачиванию

Устойчивость к укачиванию - это способность организма стойко переносить воздействия ускорений, возникающих в условиях специфической деятельности.

Возникновение укачивания связано с раздражением вестибулярного аппарата, что приводит к ухудшению внимания, скорости реакции, памяти, заметному снижению работоспособности.

Укачивание проявляется во время пользования различными видами транспорта (самолет, теплоход, автобус, автомобиль) и в военно-профессиональной деятельности. Укачиванию подвергаются летчики, моряки, танкисты, водители боевых машин, а также личный состав, перевозимый на самолетах, кораблях и различных боевых машинах.

Устойчивость организма к укачиванию успешно тренируется с помощью элементов акробатики, прыжков на батуте, гимнастических снарядов, упражнений, связанных с быстрыми поворотами туловища, вращением и наклонами головы (табл. 1). Выполнение комплекса этих упражнений 2-3 раза в неделю значительно улучшает устойчивость вестибулярного аппарата у лиц, подверженных укачиванию, и должны выполняться систематически, так как эффект их воздействия сохраняется лишь определенное время. При проведении занятий, направленных на выработку устойчивости к укачиванию, преподаватель должен напомнить ученикам об особенностях реакции организма, возникающих при выполнении упражнений, связанных с раздражением вестибулярного аппарата. В случае появления у занимающихся отрицательных реакций (побледнение, тошнота, рвота) необходимо уменьшить нагрузку или прекратить занятия.

Таблица 1. Упражнения, повышающие устойчивость организма к укачиванию

УПРАЖНЕНИЯ	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ или КОЛИЧЕСТВО ПОВТОРЕНИЙ	КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ	ВРЕМЯ ОТДЫХА, МИН.	КОЛИЧЕСТВО ЗАНЯТИЙ В НЕДЕЛЮ
Наклоны головой влево-вправо, вперед-назад и вращение слева направо	1-3 мин	1	-	6
Кувырки и прыжки вверх с поворотами налево и направо	8-12 раз	4-6	1-2	2-3
Стойки на голове, на лопатках, на руках с дополнительной опорой	10-20 с	4-6	1-2	2-3
Основные прыжки на батуте, прыжки с поворотами на 180-360°, прыжки в сед и на живот с поворотами	1-2 мин	4-6	2-3	2-3

Устойчивость к перегрузкам

Устойчивость к перегрузкам - это свойство организма противостоять действующим на него инерционным силам ускорения.

Перегрузка как следствие ускорения представляет собой величину, характеризующую отношение инерционных сил ускорения, действующих на тело человека, к его массе. Перегрузка всегда имеет направление, противоположное действию ускорения.

При прыжках и падениях с различной высоты возникают ударные перегрузки. Они могут вызывать деформацию органов, ушибы, растяжения и разрывы связок и мышц, переломы костей.

Устойчивость к перегрузкам тренируется с помощью упражнений с отягощениями, на специальных силовых тренажерах с резиновыми амортизаторами, другими упражнениями: поднимание ног в положение «угол» в упоре и в вися на гимнастической стенке, поднимание туловища из положения лежа в положение сидя, наклоны туловища в стороны в положении сидя и стоя с отягощением, висы вниз головой на перекладине, брусьях, кольцах, кувырки вперед и назад и с отягощением, впрыгивание со штангой на плечах, упражнения на батуте, бег на короткие и средние дистанции, плавание, лыжные гонки, спортивные и подвижные игры (табл. 2).

Развивать прикладные специальные качества можно не только с помощью специально подобранных упражнений, но и при регулярных занятиях соответствующими военно-прикладными и профессионально-прикладными видами спорта.

Развитие прикладных специальных качеств у детей старшего школьного возраста должно осуществляться в тесной связи с общей физической подготовкой.

Таблица 2. Упражнения, повышающие устойчивость организма к перегрузкам

УПРАЖНЕНИЯ	КОЛИЧЕСТВО ПОВТОРЕНИЙ	КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ
Упражнения для мышц шеи		
1. Наклоны головы вперед и назад. Исходное положение - лежа на опоре спиной, отягощение массой 5-10 кг положено на лоб	4-8	2-3
2. Наклоны головы вперед и назад. И. п. - лежа грудью на опоре, отягощение массой 5-10 кг положено на затылок	4-8	2-3
3. Наклон головы вперед и назад. Исходное положение - стоя согнувшись, отягощение массой 8-12 кг повешено на шею	2-6	2-3
4. Наклоны головы вперед и назад. Исходное положение - руки на поясе, резиновый амортизатор закреплен на опоре	8-14	2-3
5. Наклоны головы вперед и назад. Исходное положение - стоя, резиновый амортизатор за головой	8-14	2-3
6. Надавливание головой на ладони (развить максимальное усилие и удержать его) а) стоя ноги врозь, руки на голову, стоя ноги врозь, руки на лбу	2-6 2-6	2-3 2-3
Упражнения для мышц брюшного пресса		
1. Поднимание ног к перекладине	4-12	4-6
2. Поднимание прямых ног на гимнастической стенке	4-10	4-5
3. Удержание ног в положении «угол» на перекладине, гимнастической стенке или в упоре на брусьях в течение 3-5 с	2-6	3-5
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой	10-20	3-4
5. Одновременное встречное поднимание ног и туловища (под углом) до касания руками носков из положения лежа на спине	8-10	3-4
Упражнение для мышц ног		
1. Приседания на одной ноге	5-10	3-4
2. Приседания с отягощением в 50-100% от собственной массы тела	5-10	3-4
3. Выпрыгивания из приседа с отягощением в 10-20% от собственной массы тела	5-10	3-4
4. Спрыгивание с возвышения (30-40 см) на одну или обе ноги с последующим мгновенным отскоком: а) вверх; б) прыжком в длину	5-10	3-4
5. Прыжки с высоты 1,5-1,7 м	5-10	2-3

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ.

Наименование норматива	Условия выполнения норматива	Оценка, ошибки, снижающие оценку
Прикладная физическая подготовка		
Подтягивание на перекладине	подтягивание выполняется из виса на прямых руках хватом сверху, при подтягивании подбородок должен быть выше перекладины, допускается сгибание и разведение ног	отлично — 12 раз; хорошо — 9 раз; удовлетворительно — 7 раз; неудовлетворительно менее 7 раз
Подъем переворотом	те же	отлично — 5 раз; хорошо — 3 раза; удовлетворительно — 1 раз
Скоростно-силовой индекс 1	обучаемый в течение 1,5 мин выполняет подтягивания, подъем туловища, отжимания, по 30 с каждое упражнение. Цель — выполнить наибольшее количество движений	отлично — 65 раз; хорошо — 55 раз; удовлетворительно — 45 раз
Скоростно-силовой индекс 2	Отжимания от пола в течение 30 с, каждый повтор с другой стороны гимнастической скамейки	отлично — 18 раз; хорошо — 15 раз; удовлетворительно — 12 раз
Отжимания на параллельных брусьях	выполняется из положения в упоре на брусьях на прямых руках. Ноги вместе. Руки сгибаются до прямого угла	отлично — 14 раз; хорошо — 10 раз; удовлетворительно — 7 раз
Преодоление полосы препятствий	в соответствии с условием упражнения на единой полосе препятствий	оценка снижается за промах при метании гранаты отлично — 1 мин 30 с; хорошо — 1 мин 40 с; удовлетворительно — 1 мин 55 с
Бег на 3000 м	проводится на любой местности с общего или раздельного старта	отлично — 12 мин 00 с; хорошо — 13 мин 30 с; удовлетворительно — 14 мин 25 с
Приемы рукопашного боя	выполняются три приема из различных групп, назначенных руководителем	Отлично- прием проведен согласно описанию, быстро, уверенно и доведен до завершения; хорошо -не все приемы проведены в соответствии с описанием или не доведены до завершения; удовлетворительно- правильно выполнен только один прием
Бег на 100 м	форма одежды спортивная, старт низкий	отлично — 13,6 с; хорошо — 14,8 с; удовлетворительно — 15,0с
Метание гранаты на дальность	масса гранаты 700 г, выполняется с места или разбега в коридор шириной 10 м	отлично — 40 м; хорошо — 35 м; удовлетворительно — 32м
Метание гранаты в цель	цель — габарит танка, разбитый в глубину на три части (по 2 — 3). Дальность до цели — 20 — 15м. Один бросок из положения стоя из окопа и два броска после короткой перебежки из положения лежа	выводится средняя оценка по трем броскам отлично -попадание в центральную часть габарита; хорошо — попадание в дальнюю часть габарита; удовлетворительно — попадание в ближнюю часть габарита

Стрельба из пневматической винтовки	цель — круг диаметром 46 мм. Расстояние — 5 — 10 м. Количество патронов — 3+3. Положение для стрельбы — лежа или сидя с упора	отлично — три попадания; хорошо — два попадания; удовлетворительно -1 попадание
Гражданская оборона		
Надевание противогаза ГП-5	противогаз в походном положении; надевается по команде «Газы»	отлично — 8с; хорошо — 9с; удовлетворительно — 10с
Надевание противогаза на пораженного	пораженный лежит на спине, противогаз в походном положении, обучаемый в противогазе лежит около пораженного со стороны его головы. По команде обучаемый надевает противогаз на пораженного	отлично — 15с; хорошо — 16с; удовлетворительно — 17с; ошибки, снижающие оценку: шлем-маска надета не полностью, очки не находятся против глаз, соединительная трубка перекручена
Пользование неисправным противогазом в зараженной атмосфере	противогазы в боевом положении; подается команда «Соединительная трубка порвана» или «Шлем-маска порвана»; обучаемые устраняют неисправные части	отлично — 20 с; хорошо — 22 с; удовлетворительно — 25 с
Надевание респиратора Р-2	респираторы в походном положении	отлично — 8с; хорошо — 9с; удовлетворительно — 10с
Изготовление ВМП	необходимые материалы — марля и вата; по команде руководителя обучаемые изготавливают и надевают ВМП	отлично — 5 мин; хорошо — 7 мин; удовлетворительно -10 мин; неудовлетворительно-более 10 мин, неправильно изготовленная или надетая ВМП
Надевание противогаза и ОЗК	СИЗ в походном положении; по команде «Плащ в рукава, чулки, перчатки надеть, газы» обучаемые выполняют упражнение; или по команде «Химическая тревога» обучаемые надевают противогазы и плащи в виде накидки	отлично — 3 мин 30 с; хорошо — 4 мин; удовлетворительно -4 мин 30 с отлично — 40 с; хорошо — 45 с; удовлетворительно — 55с
Действия в условиях автономии		
Определение направления по азимуту	обучаемый определяет направление по заданному руководителем азимуту	Отлично - не более 3°; хорошо — не более 6°; удовлетворительно - не более 9°
Предмет обучаемый определяет азимут на предмет, указанный руководителем		тоже
Определение расстояния	обучаемый определяет расстояние до предмета, указанного руководителем	отлично — ошибка не более 5%; хорошо — ошибка не более 15%; удовлетворительно - ошибка не более 25%

Организация укрытия: • палатки (тента) • туристического чума	в осенний или весенний период, в парах в зимний период, группой 3 — 4 чел. Необходимое оборудование — веревка 10 — 15 м, лыжи, брезентовый тент	отлично — 45 с; хорошо — 60 с; удовлетворительно — 90 с; отлично — 5 мин; хорошо — 10 мин; удовлетворительно — 15 мин
Вязание беседочного узла	веревка длиной не менее 1,5м лежит перед обучаемым на полу; по команде «Марш» он вяжет беседочный узел на поясе	отлично — 5с; хорошо — 7с; удовлетворительно — 10с; неудовлетворительно — более 10с или неправильно завязанный узел или не завязанный контрольный узел
Помощь утопающему	прыгнуть к тонущему в воду, освободиться от захвата, буксировать на дистанцию 25 м, вытащить пострадавшего из воды, провести искусственное дыхание и непрямой массаж сердца (два цикла)	отлично — 1 мин 30 с, все правильно; хорошо — 2 мин; удовлетворительно — 2 мин 30 с; неудовлетворительно — неправильные действия
Изготовление носилок	необходимый материал: две жерди, две штормовки; все лежит на полу, штормовки расстегнуты; по команде руководителя изготавливает носилки	отлично — 1 мин 45 с; хорошо — 2 мин; удовлетворительно-2мин,30 с ошибки, снижающие обучаемый, застежки направлены вверх, низ штормовок направлен не друг к другу
<u>Медицинская подготовка</u>		
Вскрытие ИПП	учащийся держит пакет в левой руке и по команде вскрывает его, вынимает булавку и прикалывает к своей одежде, не застегивая ее, разворачивает подушечки, не нарушая стерильности; выполнение завершено, когда учащийся развернул пакет и в левой руке держит конец, а в правой — скатку бинта	отлично — 25 с; хорошо — 30 с; удовлетворительно — 35с; ошибки, снижающие оценку: нарушение стерильности, не развернуты полностью подушечки, неправильное положение конца и скатки бинта в руках

Наложение первичной повязки: на голову чепцом, на предплечье, локтевой, коленный и голеностопный суставы	условно стерильный перевязочный материал лежит на столе рядом со статистом; допускается наложение повязки поверх одежды. По команде преподавателя учащиеся накладывают каждому указанную повязку, выполнение завершается закреплением конца бинта	отлично — 2 мин 30 с; хорошо — 2 мин 50 с; удовлетворительно -3 мин 10 с; остальные повязки: отлично — 1 мин 50 с; хорошо — 2 мин; удовлетворительно -2 мин 10 с; ошибки — неправильное положение бинта в руках, нарушение стерильности, наложение повязки не на ту область, не закрепление повязки
Наложение кровоостанавливающего жгута (закрутки) на бедро или плечо	учащийся накладывает жгут по правилам, можно на одежду; заканчивается норматив контролем пульса на периферическом сосуде	жгут: отлично — 25 с; хорошо — 30 с; удовлетворительно — 35 с; закрутка: отлично — 45 с; хорошо — 50 с; удовлетворительно — 55 с; ошибки — наложение не на ту область, наличие пульса на периферическом сосуде, не записано время наложения, наложение жгута на голое тело
Иммобилизация конечности подручными средствами при переломах	подручные средства — полоски фанеры, рейки длиной 30—50 см, 70—150см, а также бинты, косынки и вата; иммобилизация проводится поверх одежды и без наложения повязки	иммобилизация плеча: отлично — 4 мин; хорошо — 4 мин 30 с; удовлетворит. — 5 мин; иммобилизация предплечья: отлично — 2 мин 40 с; хорошо — 3 мин 10 с; удовлетворительно -3 мин 40 с; иммобилизация голени: отлично — 4 мин; хорошо — 5 мин; удовлетворительно -6 мин; ошибки — неправильное положение конечности, наличие подвижности в близлежащих суставах, не подвешена на косынку рука при иммобилизации верхней конечности
Подготовка и применение шприц тубика	шприц-тубик наполнен водой, игла закрыта колпачком; учащийся берет шприц-тубик, приводит его в готовность, прокалывает одежду статиста в месте введения содержимого шприц-тубика, выдавливает содержимое и, не разжимая пальцев, извлекает иглу, прикалывает шприц-тубик к одежде	отлично — 15 с; хорошо — 20 с; удовлетворительно -25с; ошибки- вытекание содержимого из шприц-тубика до его использования, не полностью введено содержимое, не приколот шприц-тубик к одежде, укол сделан не в ту область тела

Переноска пострадавшего	группа из 4 учащихся изготавливает носилки (см. «Действия в условиях автономии») и переносит пострадавшего по пересеченной местности 100 м	отлично — 1 мин; хорошо — 1 мин 15с; удовлетворительно -1 мин 30 с; ошибки — неправильно изготовленные носилки, нарушения правил переноски
-------------------------	--	---

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Раздел. Тема.	1год обучения		2год обучения		3год обучения	
		теор.	прак.	теор.	прак.	теор.	прак.
I.	Прикладная физическая подготовка <u>1год обучения – 18ч</u> <u>2,3год обучения- 28</u>	2	16	1	27	1	27
1	Техника безопасности. Общие положения.	2		1		1	
2	Развития общей выносливости		1		3		3
3	Развитие силы мышц		1		2		2
4	Упражнения, отягощённые весом собственного тела		2		3		3
5	Развитие ловкости		1		1		1
6	Упражнения на вестибулярную устойчивость		1		2		2
7	Полоса препятствий		1		2		2
8	Акробатические упражнения		1		2		2
9	Развитие гибкости		1		2		2
10	Развитие быстроты		1		2		2
11	Пеший туристический поход		6		5		5
12	Развитие прикладных специальных качеств	-	-		3		3
II.	Военная топография <u>1год обучения – 17ч</u> <u>2,3год обучения- 20ч</u>	5	12	3	17	3	17
1	Измерение расстояний по карте	1		1	1	1	1
2	Топографические условные знаки	1	1	1	2	1	2
3	Правила черчения условных знаков		1		1		1
4	Рельеф местности и изображение его на карте	1	-				
5	Ориентирование на местности		1				
6	Ориентирование на местности	1	1	1	2	1	2
7	Движение по азимуту		1		3		3
8	Ориентирование и движение по карте	1	1		1		1
9	Чтение карты и решение задач по карте		2		1		1
10	Туристический поход с элементами ориентирования		4		6		6
III.	Вооружение и боевая техника <u>1год обучения – 21ч</u> <u>2,3год обучения- 26ч</u>	11	10	13	13	11	15
1	Назначение и боевые свойства автомата	1	-	1	-	-	-
2	Материальная часть автомата Калашникова	1	-	1	-	1	-
3	Неполная разборка и сборка автомата	1	3	1	3	-	4
4	Устройство патрона.	1	-	1	-	1	-
5	Снаряжение магазина патронами		1		2		2
6	Основы и правила стрельбы	1	-	1	-	1	-
7	Стрельба из пневматического оружия		5		5		5
8	Ручная осколочная граната РГД-5, Ф-1.	2	-	2	-	1	-
9	Приемы и правила метания ручных осколочных гранат		1		2		2
10	Мины	1	-		1		2
12	Бронетанковая техника.	1	-		-	1	-

13	Артиллерийская техника.	1					
14	Реактивная артиллерия			1		1	
15	Авиационная техника			1		1	
16	Корабли и суда Военно-Морского Флота			1		1	
17	Российское оружие	1	-	2	-	2	-
18	Вооружение иностранных армий			1		1	
IV.	Строевая подготовка <u>1год обучения – 18ч</u> <u>2,3год обучения- 18ч</u>	2	16	-	18		18
1	Строй и управление ими	1	-	-	-	-	-
2	Строевая стойка и выполнения команд.	1	1	-	1	-	-
3	Повороты на месте		1		1		-
4	Движение строевым шагом		3		3		3
5	Повороты в движении		2		3		3
6	Отдание воинской чести на месте и в движении		2		2		2
7	Выход из строя и возвращение в строй		1		1		1
8	Подход к начальнику и отход от него		1		1		1
9	Строевые приёмы и движение с оружием		2		2		3
10	Строй отделения		1		1		1
11	Прохождения торжественным маршем		1		2		3
12	Прохождение с песней		1		1		1
V.	Приборы радиационной и химической разведки <u>1год обучения – 6ч</u> <u>2,3год обучения- 9ч</u>	3	3	3	6	3	6
1	Использование прибора ДП-5А в работе радиационной разведке	1	1	1	2	1	2
2	Использование прибора ДП-22В	1	1	1	2	1	2
3	Работа с прибором химической разведки ВПХР	1	1	1	2	1	2
VI.	Приёмы самозащиты <u>1год обучения – 7ч</u> <u>2,3год обучения- 12ч</u>	1	6	1	6	1	6
1	Техника безопасности	1	-	1	-	1	-
2	Удары рукой		2		2		2
3	Защитные действия руками		2		2		2
4	Приёмы связывания противника		2		2		2
VII.	Туристические навыки и умения <u>1год обучения – 10ч</u> <u>2,3год обучения- 15ч</u>	1	9	1	14	1	14
1	Движение походной группой	1	-	1	-	1	-
2	Преодоление препятствий и страховка		1		3		3
3	Виды костров. Приготовление пищи		1		2		2
4	Вязка узлов		1		3		3
5	Туристический поход с элементами препятствий		6		6		6
VIII..	Тактическая подготовка <u>1год обучения – 3ч</u> <u>2,3год обучения- 8ч</u>	-	3	1	7	1	7
1	Инженерное оборудование позиции	-	-	1	1		1
2	Действие солдата в бою		1		2		2
3	Действие солдата в наступлении		1		2		2
4	Действие солдата в обороне		1		2		2

5	Инженерные заграждения	-	-	-	-	1	-
IX	Специальная подготовка <u>1год обучения – 3ч</u> <u>2,3год обучения- 13</u>	1	2	5	8	3	10
1	Техника скрытого и бесшумного передвижения.			1	2	1	2
2	Маскировка разведчика			1	1	-	2
3	Основы выживание в боевых условиях;			1	1	1	2
4	Изучение следов и боевой техники			1	1	-	1
5	Оказания первой медицинской помощи.	1	2	1	3	1	3
X	Экскурсии 1год обучения – 5ч 2,3год обучения- 10	5		10		10	
XI	Символы воинской чести, боевые традиции <u>1год обучения – 7ч</u> <u>2,3год обучения- 7ч</u>	3	4	2	4	2	4
1	Боевое знамя	1		-	-	-	-
2	Ритуалы Вооружённых Сил	1		-	1	-	1
3	Дни воинской славы России	1		2		2	
4	Вахта памяти	-	4	-	4	-	4
XII	Отработка нормативов. Соревнования.	<u>1год обучения – 15ч</u> <u>2,3год обучения- 20ч</u>			5 10		5 15
	Помощь ветеранам.	Без учёта времени					
Итог.	Поход для проверки умений, знаний, навыков. - <u>1год обучения – 6ч</u> <u>2,3год обучения- 18ч</u>		6		18		18
	Всего	136		204		204	

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

При изучении материала используются различные формы работы.

Разовые: конкурсы, викторины, встречи, вечера, выпуски газеты, написание проектов, театрализованные представления, посвященные дням воинской славы.

Системные: Стрелковая секция, переписка с солдатами срочной службы и с представителями командования воинских частей, несение вахты памяти.

При изучении материала используются различные методы и приемы обучения (словесный, наглядный, поисковый, практический и др.), следующий дидактический материал: тесты, карточки, учебные плакаты и др.

Также применяется прием создания "Ситуации успеха", так как ситуация успеха формирует у ребенка положительные эмоции в деятельности, рождающиеся в результате успешной деятельности, создают ощущение внутреннего благополучия, что, в свою очередь, благотворно влияет на общее отношение человека к окружающему миру.

Технические средства обучения: телеаппаратура, пневматические винтовки, пистолеты, учебные автоматы Калашникова, патроны, гранаты, компасы, туристические палатки, спортивные снаряды, тренажеры, учебные мины, видеофильмы, компьютер.

Список используемой литературы:

1. Учебник «Начальная Военная Подготовка»
2. Учебник «Основы безопасности жизнедеятельности» 10,11 класс.
3. Пособие для допризывников
4. Практическое пособие по военной топографии «С картой и компасом»
5. CD-диск «Энциклопедия вооружения».
6. Материалы сайта «Arms.ru».
7. Методические рекомендации «Растим патриотов России»
8. Книга юнармейца.