Администрация муниципального образования
«Анивский городской округ»

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества г. Анива»

Принята
на педагогическом совете
МБУДО «ДДТ» г. Анива
Протокол № 4 от 25.05.2023 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00C37645AA8E631AC1797AFA679F7CD353
Владелец: Юрьманка Марина Евгеньевна
Действителен: с 28.11.2022 до 21.02.2024

Утверждена
Приказом директора
МБУДО «ДДТ» г. Анива
№ 150-ОД от 25.05.2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Служу Отечеству!»

Направленность программы: социально-гуманитарная
Уровень сложности программы: базовый
Возраст обучающихся: 10 – 18 лет
Срок реализации программы: 3 года

Калентьев Станислав Анатольевич,
педагог дополнительного образования

Анива,
Сахалинская область
2023

Содержание

1. Целевой раздел
1.1 Поясниельная записка 3-9

2. Содержательный раздел
2.1. Учебный план 9-10
2.2. Содержание учебной программы 10-33
2.3. Система оценки достижения планируемых результатов 33-34
2.4. Календарный учебный график 34
3. Организационный раздел
3.1. Методическое обеспечение программы 34-35
3.2. Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов 35-36
3.3. Материально-техническое обеспечение программы 36-37
3.4. Кадровое обеспечение программы 37
Приложение 1 Контрольно-измерительный материал 38-59
Приложение 2 План воспитательной работы 60

1.1 Пояснительная записка

Нормативно-правовая база.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Служу Отечеству!» составлена с учетом действующего законодательства в РФ и Сахалинской области:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ. 2. Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018-2025 года, утвержденная Постановлением Правительства РФ 26.12.2017 г. № 1642;
3. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030г.»
4. «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденный приказом Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629;
5. «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ», утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 г. № 816;
6. Приказ Минтруда России от 22.09.2021г. №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
7. Закон Сахалинской области «Об образовании в Сахалинской области», принятого Сахалинской областной Думой от 18 марта 2014г. №9-30.
8. Государственная программа Сахалинской области «Развитие образования в Сахалинской области до 2025 г.», утвержденная Постановлением Правительства Сахалинской области 28.06.2013 г. № 331;
9. Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Сахалинской области, утвержденная распоряжением Правительства Сахалинской области 24.05.2021г. №230-р.
10. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28;
11. «Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ», утверждённые распоряжением Министерством образования Сахалинской области от 16.09.2021г. №3-12-1170-р.
12. Устава МБУДО "ДДТ" г. Анива.

Актуальность.

Президентом Российской Федерации В. В. Путиным в ежегодном Послании Федеральному Собранию Российской Федерации было отмечено: «…У нас есть долгосрочная повестка - это сбережение нации, воспитание детей и раскрытие их талантов – то, что определяет силу и будущее любой страны, в том числе и нашей».

В настоящее время стране нужна общая, объединяющая идея, и она уже есть. «У нас нет никакой и не может быть другой объединяющей идеи, кроме патриотизма. Патриотизм как объединяющее звено выбрал коллективный разум народа, и именно эта идея не позволит в очередной раз разрушить наше государство. Патриотизм – это и есть национальная идея, которая должна объединять страну».

Проявляясь в первую очередь как эмоционально-возвышенное отношение к Отечеству, как одно из высших чувств человека, патриотизм выступает в качестве важной составляющей духовного богатства личности, характеризует высокий уровень ее социализации. Истинный патриотизм всегда есть единство духовности, гражданственности и социальной активности человека, является действенной побудительной силой и реализуется в деятельности личности на благо Отечества.

В осложнившейся в настоящее время геополитической обстановке особую актуальность для нашей страны приобретает гражданское и патриотическое воспитание подрастающего поколения. Обществу нужны здоровые, смелые, инициативные, дисциплинированные, грамотные люди, которые были бы готовы работать и учиться на его благо.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Служу Отечеству!» (далее – Программа) направлена на решение задач комплексного педагогического воздействия на сознание, чувства, волю, психику и физическое развитие молодого человека. В этом *актуальность программы*, и педагогическая целесообразность. Ведь невозможно воспитать только гражданина, или только патриота, или только высококультурного человека.

Направленность – социально-гуманитарная.

Уровень сложности программы – базовый.

Новизна.

Программа выстраивается в единый сюжет и представляет собой сбалансированный набор теоретических и практических занятий, психологических тренингов, приключенческих игр, индивидуальных и групповых творческих занятий, походов различной степени сложности, тематических встреч и экскурсий.

Участники программы получают знания, умения и навыки в рамках следующих дисциплин:

- Основы воинской службы
- Строевая подготовка
- Огневая подготовка
- Общефизическая подготовка
- Тактическая подготовка
- Начальная туристическая подготовка
- Топографическая подготовка
- Основы медицинской подготовки
- РХБ

«Венцом» каждого года программы являются специальные комплексные занятия и военизированные игры, посредством которых обучающиеся демонстрируют достигнутый уровень специальной подготовленности и получают возможность получить право ношения Василькового берета – отличительного символа Президентского полка Федеральной Службы Охраны Российской Федерации.

Отличительные особенности данной программы.

Содержание программы делится на базовый и профильный компоненты.

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

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

Программа реализуется посредствам сетевой формы в соответствии с приказом Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации осуществления образовательной деятельности при

сетевой форме реализации образовательных программ», а также на основании действующего договора о сетевой форме реализации программы с войсковой частью 63734.

Адресат.

Возраст детей, участвующих в реализации программы - подростки 10-18 лет. В том числе и подростки «группы риска», несовершеннолетние, состоящие на учете в органах внутренних дел, комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав при районной администрации.

Формы и методы обучения, тип и формы организации занятий.

Проанализировав существующие в педагогике методы и формы социализации подростков, включая попавших в трудную жизненную ситуацию, оптимальным средством можно считать систему гражданско-патриотического воспитания, как идею программы. Выбраны группы методов и представлены следующей таблицей:

Группа методов	Методы	Свойства методов
Методы формирования сознания личности	Убеждение, внушение, беседы, лекции, дискуссии, метод примера	Постановка подростка в позицию полноправного участника процесса, т.е. он не объект для применения данных методов, а сам принимает активное участие в их использовании.
Методы организации деятельности и формирования опыта гражданского поведения	Педагогическое требование, требование коллектива, общественное мнение, поручение, создание воспитывающих ситуаций, коллективное творческое дело, метод проектов.	Необходимо создавать ситуации, в которых подросток упражнялся бы в гражданской деятельности, осознавал свои обязанности по отношению к коллективу, обществу, ответственность за свои поступки. Важно демонстрировать значимость гражданской деятельности подростков для общества. С помощью регулирующих требований формируются традиции поведения.
Методы стимулирования деятельности и поведения.	Соревнование, поощрение, наказание, взаимовыручка, создание ситуации успеха.	Необходимо побуждать подростка корректировать свое поведение. Стимулирование в различных его формах должно быть дозированным и заслуженным. Стимулирование побуждает подростка к анализу собственной деятельности, программирует дальнейшее поведение.

Все вышеперечисленные методы активно используются в реализации программы. При формировании программы были соблюдены следующие принципы организации работы:

- принцип гуманизма;
- принцип прикладности;
- принцип комплексности;
- принцип индивидуализации и дифференциации;
- принцип деятельностного подхода;
- принцип оздоровительной направленности.

Для эффективной реализации программы предусмотрено использование следующих форм учебной работы: теоретические и практические занятия, специализированные тренинги, тематические встречи, военно-патриотические, культурные, историко-патриотические и иные

мероприятия. В основе программы лежит многодневный специализированный поход с несколькими точками базирования, позволяющий обучающимся закрепить умения и навыки, формировавшиеся у них в течение учебного года в рамках программы.

К основным неоспоримым преимуществам этой педагогической технологии можно отнести:

1. реальное сплочение подростков в монолитный коллектив, определение неформальных лидеров малых групп;
2. значительное ускорение процесса освоения подростками содержания общеобразовательной программы;
3. результативное формирование у обучающихся потребности ведения общественно полезного образа жизни, ответственного отношения к личной безопасности и безопасности окружающих, сознательного неприятия сквернословия, употребления наркотиков, пьянства и других форм деструктивного поведения;
4. достоверный оздоровительный эффект, связанный с пребыванием ребят в экологически благоприятной природной среде и глубоким переключением на непривычный режим жизнедеятельности.

Формы организации занятий: теоретические и практические занятия, коллективные творческие встречи, семинары, праздники, соревнования, игры, конкурсы, марш-броски, дискуссии, беседы, экскурсии, сборы, походы, тренировки, собрания.

Педагогическая целесообразность заключается в решении задач комплексного педагогического воздействия на сознание, чувства, волю, психику и физическое развитие молодого человека.

Объём и сроки реализации программы.

Программа предусматривает вариативные подходы к режиму занятий:

от 4 часов в неделю.

При режиме 4 часа в неделю программа предусматривает следующее планирование: срок реализации программы 3 года – 420 часов, без учета времени летних лагерей и сборов.

Количество учебных часов всего по программе: 420 часов, по 140 часов в год. Из них большая часть – практические занятия.

Режим проведения занятий - 4 учебных часа в неделю, 35 учебных недель. Длительность одного учебного часа составляет 40-45 минут. При необходимости в течение одного дня занятия могут быть сдвоенными с кратковременным перерывом на отдых. По итогам обучения запланирован проведение военно-полевых лагерей-экспедиций.

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

Задачи программы:

а) **Обучающая.** Компенсировать отсутствующие знания в области истории Отечества и Вооруженных сил Российской Федерации, а также знания, умения и навыки в области начальной военной подготовки, физической культуры и спорта, гигиены, медицины, культуры и права;

б) **Воспитывающая.** Утверждать в сознании и чувствах молодежи патриотические взгляды и убеждения, уважение к культурному и историческому наследию России. Воспитывать у обучающихся патриотизм и чувства, основанные на важнейших духовно-нравственных ценностях, отражающих специфику общества и государства;

в) **Развивающая.** Развивать у молодого поколения интерес к получению воинских специальностей; формировать мотивацию получения соответствующей профессиональной и

физической подготовки; повышение престижа государственной и военной службы, защиты Отечества;

Планируемые результаты.

Освоение данной программы предполагает получение следующих результатов:

<u>личностные результаты:</u>

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию;
- социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности; патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов;
- готовность к служению Отечеству, его защите.

<u>метапредметные результаты:</u>

- выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);
- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях;
- выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;
- выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов;
- делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии.
- формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта, самостоятельно устанавливать искомое и данное;
- самостоятельно формулировать обобщения и выводы.
- применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом предложенной учебной задачи и заданных критериев;
- выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;
- эффективно запоминать и систематизировать информацию.
- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения;
- в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения.
- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи;
- уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения;
- планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учетом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы;
- выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды;
- сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчета перед группой.
- выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях;
- ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой);

- составлять план действий, корректировать предложенный алгоритм с учетом получения новых знаний об изучаемом объекте;

- делать выбор и брать ответственность за решение на себя.

- владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии; давать адекватную оценку ситуации и предлагать план ее изменения;

- учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам;

- оценивать соответствие результата цели и условиям.

предметные результаты:

- умений и навыков в области военного дела и их успешное применение на практике в процессе занятий, сборов и лагерей:

По общественно-государственной подготовке:

- знать назначение и организационную структуру ВС РФ, виды ВС РФ и рода войск;

- сущность и значение военной присяги, государственного флага и боевого знамени воинской части;

- знать дни воинской славы России, значение государственных наград;

- сущность и особенности воинского коллектива; основные качества защитника Родины.

По Основы военной службы:

- знать общие обязанности военнослужащих, обязанности солдата; воинские звания и знаки различия;

- порядок выполнения воинского приветствия, правила воинской вежливости и поведения.

По основам выживания:

- знать, как правильно действовать при воздействии неблагоприятных факторов внешней среды.

По военной топографии:

- определять стороны горизонта по компасу, небесным светилам и признакам местных предметов;

- работать с картой на местности (определять расстояния, направления, свое местоположение и положения обнаруженных целей).

По военно-медицинской подготовке:

- применять штатные средства оказания первой доврачебной помощи;

- останавливать артериальные кровотечения при помощи жгута и других подручных средств; накладывать повязки при различных видах ранений.

По основам радиационной, химической и биологической защиты:

- знать основные поражающие факторы ядерного, химического и биологического оружия; назначение, устройство и правила пользования средствами индивидуальной и коллективной защиты;

- осуществлять подбор лицевой части противогаза, осуществлять проверку его исправности; правильно надевать, снимать, укладывать и переносить средства индивидуальной защиты.

По строевой подготовке:

- знать элементы строя и обязанности солдата перед построением и в строю, порядок выполнения строевых приемов с оружием и без оружия;

- выполнять одиночные строевые приемы без оружия и с оружием, слаженно действовать в составе подразделения.

По огневой подготовке:

- знать меры безопасности при обращении с оружием и боеприпасами, при проведении стрельб из пневматического и боевого оружия;

- правила поведения в тире, на стрельбище и полигоне;

- знать назначение и боевые свойства автомата Калашникова;

- назначение и устройство частей и механизмов автомата, боеприпасы к стрелковому оружию; порядок осмотра и подготовки автомата и патронов к стрельбе;

- знать назначение и боевые свойства ручных гранат;

- меры безопасности при обращении с ручными гранатами;

- уметь быстро и правильно изготавливаться к стрельбе из различных положений, заряжать оружие, осуществлять производство стрельбы, разряжать и осматривать оружие после стрельбы;

- снаряжать магазин патронами; осуществлять неполную разборку и сборку автомата Калашникова и пистолета Макарова;

- выполнять упражнения учебных стрельб;

- точно метать ручные гранаты из различных положений.

межпредметные результаты:

- характеризующих достигнутый уровень умений и навыков, позволяющих обучающимся участвовать в решении социальных вопросов молодежного и ветеранского движения, готовности принимать в жизни ответственные решения, готовности к выполнению конституционного долга - службе в Вооруженных силах России.

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

По качественным показателям определяется собственно конечный результат воспитания, который оценивается, например, изменением статуса данного молодого человека в подростковом коллективе, появлением желания бескорыстно помогать людям и заниматься общественной работой, повышением интереса к государственной или военной службе, общественно-политической обстановке в стране, наукам, культуре и приобретению новых знаний;

пониманием необходимости защиты интересов Отечества в связи с объективной оценкой политической ситуации в мире;

умением преодолевать жизненные трудности, вырабатыванием жизненной стратегии, согласованной с системой духовно-нравственных ценностей общества.

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

Параметрами являются:

- определение спортивных результатов через сдачу норм ГТО (раз в год);

- определение спортивных результатов через сдачу тестовых нормативов по ОФП (2 раза в год), отслеживающих рост физической подготовки обучающегося;

- участие в соревнованиях различного уровня по разным видам спорта.

2.1. Учебный план.

*** (ТЗ-теоретические занятия, ПЗ-практические занятия)**

Название разделов и тем	3 года				Формы контроля
	Всего (ТЗ/ПЗ)	по годам обучения			
		1 год (ТЗ/ПЗ)	2 год (ТЗ/ПЗ)	3 год (ТЗ/ПЗ)	
Базовый компонент					
Раздел 1. Общая специализированная подготовка					
Общественно-государственная подготовка (ОГП)	55 (55/0)	15 (15/0)	20 (20/0)	20 (20/0)	Контрольный опрос

Раздел 2. Начальная военная подготовка					
Основы военной службы (ОВС)	12 (12/0)	4 (4/0)	4 (4/0)	4 (4/0)	Контрольный опрос
Строевая подготовка (СП)	50 (8/42)	18 (5/13)	16 (2/14)	16 (1/15)	Контрольное занятие
Огневая подготовка (ОП)	60 (6/54)	20 (7/13)	20 (6/14)	20 (3/17)	Практическое выполнение стрельб. Выполнение нормативов
Общефизическая подготовка	60 (0/60)	22 (0/22)	20 (0/20)	18 (0/18)	Сдача норм комплекса ГТО
Тактическая подготовка (Так. П)	40 (20/20)	12 (6/6)	12 (6/6)	16 (8/8)	Контрольное занятие
Начальная туристическая подготовка (НТП)	41 (0/41)	15 (0/15)	14 (0/14)	12 (0/12)	Контрольное занятие
Топографическая подготовка (ТП)	12 (9/3)	4 (3/1)	4 (3/1)	4 (3/1)	Контрольное занятие
Основы медицинской подготовки (ОМП)	30 (26/4)	10 (10/0)	10 (8/2)	10 (8/2)	Контрольное занятие
Защита от оружия массового поражения (РХБЗ)	60 (13/47)	20 (7/13)	20 (3/17)	20 (3/17)	Контрольное занятие. Выполнение нормативов
Вариативный компонент					**Комплексное контрольное испытание**
Раздел 3. Специальная подготовка					
По отдельному тематическому плану полевого лагеря (экспедиции)					
Итого по программе:	**420**	**140**	**140**	**140**	

2.2. Содержание учебной программы.

Базовый компонент
Раздел I. Общая специализированная подготовка

ОБЩЕСТВЕННО – ГОСУДАРСТВЕННАЯ ПОДГОТОВКА
Учебный план занятий

№ п/п	Наименование темы	1 год (ТЗ/ПЗ)	2 год (ТЗ/ПЗ)	3 год (ТЗ/ПЗ)
1.	Современное политическое положение в мире	2 (2/0)	2 (2/0)	2 (2/0)
2.	Государственная символика России	2 (2/0)		
3.	Национальное самосознание российского народа			2
4.	История России и её армии	5 (5/0)	6 (6/0)	6 (6/0)

5.	Ратные подвиги защитников Отечества	6 (6/0)	6 (6/0)	6 (6/0)
6.	Антитеррор – как средство противодействия современному терроризму		6 (6/0)	4 (4/0)
	Всего	**15 (15/0)**	**20 (20/0)**	**20 (20/0)**

Тема 1. Современное политическое положение в мире

«Новости политики». Проведение еженедельных политических информаций.

Тема 2. Государственная символика России

История государственных символов России. Государственный герб России. Государственный гимн России. Государственный флаг России.

Тема 3. Национальное самосознание российского народа

Национальное самосознание, менталитет российского народа, его культурно-историческое наследие. Активная гражданская позиция. Патриотизм - любовь и преданность Отечеству. Проявление патриотизма в повседневной жизни.

Тема 4. История России и её армии

Древняя Русь. Славянские воины. Древнерусские дружины. Походы древнерусских князей. Военное искусство в войнах феодальной раздробленности Русского государства. Татаро-монгольское нашествие. Невская битва, «Ледовое побоище»; Куликовская битва. Александр Невский. Дмитрий Донской.

Состав войск, их организация, численность и вооружение. Способы ведения войны. Комплектование и тактика русского войска в IX-XI веков.

Московское государство. Роль Москвы в объединении русских земель. Польско-литовское государство. Иван-III – государь всея Руси. Реформы Ивана Грозного. Смутное время. Утверждение династии Романовых. Освободительная война Украинского народа. Освоение Сибири и Дальнего Востока. Поместное и стрелецкое войско. Их организация и тактика.

Императорская Россия. Реформы Петра Великого. Создание армии и флота. «Золотой век» Екатерины. П. А. Румянцев. А. В. Суворов. Ф. Ф. Ушаков. Регулярная Армия и Флот России. Организационное строение Вооруженных Сил России. Гвардия. Казачьи войска.

Стратегия и тактика Вооруженных Сил России в войнах XVIII столетия. Северная война. Полтавская битва и её значение. Семилетняя война. Сражение при Кунерсдорфе. Русско-турецкие войны 1768-1774 гг. и 1777-1781 гг. Великий Русский полководец А. В. Суворов.

Отечественная война 1812 года. Вооруженные Силы России и Франции, их планы по ведению войны. Первый период войны. Бородинское сражение. Второй период войны. Великий русский полководец М. И. Кутузов. Заграничный поход русской армии.

Вооруженные Силы России в войнах второй половины XIX и первой половины XX вв. Крымская война, русско-турецкая война; русско-японская война, первая мировая война.

Вооруженные Силы СССР в период 1918-1941 гг. Создание Красной Армии. Гражданская война. Военная реформа 1924-1928 гг. Техническая реконструкция Вооруженных Сил СССР. Интернациональная помощь.

Вооруженные Силы СССР в Великой Отечественной войне. Начальный период войны. Оборонительные сражения под Ленинградом, Смоленском и на Украине (первый период). Московская и Сталинградская битвы. Второй период, контрнаступление Советских войск. Курская битва, Белорусская, Яссо-Кишиневская, Висло-Одерская и Берлинская операции (третий период).

Силы специального назначения во Второй мировой войне.

Вооруженные Силы СССР в послевоенный период. Три периода развития Вооруженных Сил. Первый 1945-1953 гг. Второй ноябрь 1953-1959 гг. Третий 1960-1991 гг. Холодная война. Военные конфликты.

Силы специального назначения в послевоенный период.

Тема 5. Ратные подвиги защитников Отечества

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

Выдающиеся военные ученые и конструкторы России. Русские оружейники. Винтовка Мосина. Стрелковое оружие. В. Ф. Токарев. ППШ и ППС-простота, и надежность. Автомат Калашникова. Пушечных дел мастера. Ракетный щит Родины. Конструкторы танков и авиаконструкторы. Морская мощь России. Современное вооружение. Упущенные приоритеты.

Тема 6. Антитеррор – как средство противодействия современному терроризму

Терроризм как социальное зло. Преступная сущность и антинародный характер терроризма. История и причины живучести терроризма. Способы вовлечения молодежи в террористическую деятельность. Государство, закон и общество против терроризма. Терроризм и интернет. Информация и ее роль сегодня. Особенности тенденциозной подачи информации.

Раздел II. Начальная военная подготовка

ОСНОВЫ ВОИНСКОЙ СЛУЖБЫ

Задачи обучения:

Изучить историю создания и традиции Вооруженных Сил РФ, Воздушно-десантных войск, Флота и войск специального назначения, правовые основы службы в Вооруженных Силах РФ.

Воспитывать у обучающихся чувство ответственности за защиту Родины, чувство гордости за Вооруженные Силы и спецслужбы России, за принадлежность к своему коллективу; развивать чувство взаимопомощи, уважения и требовательности друг к другу; создавать дух товарищества, пресекать случаи ущемления личного достоинства, нарушения дисциплины, порядка и правил взаимоотношений между обучающимися.

Методические рекомендации

Необходимые знания и качества у обучающихся вырабатывать в ходе проведения всех занятий по военной подготовке и ходе повседневной деятельности детского объединения.

Необходимо настойчиво внедрять активные формы занятий: диспуты, дискуссии, «круглые столы» и самостоятельную подготовку.

Учебный план занятий

№	Наименование темы	1 год (ТЗ/ПЗ)	2 год (ТЗ/ПЗ)	3 год (ТЗ/ПЗ)
1.	Вооруженные силы России и другие войска - основа военной организации государства.	2 (2/0)	2 (2/0)	2 (2/0)
2.	Военнослужащие и взаимоотношения между ними		2 (2/0)	2 (2/0)
3.	Обязанности лиц суточного наряда	2 (2/0)		

	Всего	**4 (4/0)**	**4 (4/0)**	**4 (4/0)**

Тема 1. Вооруженные силы России и другие войска - основа военной организации государства

Военная служба – особый вид государственной службы. Правовое положение военнослужащих. Порядок прохождения военной службы. Символы воинской чести. Воинские звания. Военно-профессиональная деятельность. Военная специальность и группы сходных воинских должностей.

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

Назначение и боевые возможности видов ВС России, железнодорожных, пограничных войск, войск министерства безопасности и внутренних войск МВД. Рода войск. Их назначение. История Воздушно-десантных войск России, морской пехоты и пограничных войск. Силы специальных операций (ССО) иностранных государств - общий обзор.

Боевые традиции армии и флота. Знамя воинской части и присяга. История и судьбы. (полководцы России).

Закон о всеобщей воинской обязанности. Ответственность призывников за уклонение от воинской службы.

Тема 2. Военнослужащие и взаимоотношения между ними

Понятие о воинских уставах, история их создания. Положения уставов и нравственные принципы. Общие обязанности военнослужащего. Начальники и подчиненные, старшие и младшие. Права и обязанности прямых и непосредственных начальников.

Воинская этика. Порядок отдачи и выполнения приказаний. Неуставные отношения. Как их избежать и ответственность за них. Общие права и обязанности командиров и других прямых начальников.

Виды Вооруженных Сил. Рода войск. Эмблемы и нарукавные эмблемы. Расположение знаков, нашивок, эмблем на полевой, повседневной и парадной форме одежды.

Тема 3. Обязанности лиц суточного наряда

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

СТРОЕВАЯ ПОДГОТОВКА

Задачи обучения:

- выработать практические навыки выполнения элементов строевой подготовки;
- научить четко выполнять команды, взаимодействовать в команде;
- развить у подростка чувство гордости носимой формы одежды, принадлежности к числу защитников Отечества;

Методические рекомендации

Занятия по строевой подготовке должны проводиться как в виде самостоятельной тренировки, так и в ходе тактико-строевых и тактических занятий, полевых выходов для закрепления и проверки полученных навыков.

Учебный план занятий

№	Наименование темы	1 год (ТЗ/ПЗ)	2 год (ТЗ/ПЗ)	3 год (ТЗ/ПЗ)

1.	Строевые приемы и движение без оружия	6 (2/4)	6 (1/5)	6 (1/5)
2.	Строевые приемы знаменной группы	6 (2/4)	2 (0/2)	2 (0/2)
3.	Строевые приемы ритуальной группы		2 (1/1)	2 (0/2)
4.	Строевые приемы и движение с оружием	6 (1/5)	6 (0/6)	6 (0/6)
	Всего	**18 (5/13)**	**16 (2/14)**	**16 (1/15)**

Тема 1. Строевые приемы и движения без оружия

Строи и их виды. Обязанности солдат перед построением и в строю. История парадов в мире и России. Знаменитые воинские парады.

Предварительная и исполнительные команды. Строевая стойка. Выполнение команд: «становись», «равняйсь», «смирно», «вольно», «разойдись», «заправиться», «отставить», «головные уборы – снять (надеть)», «по порядку (на первый-второй) рассчитайсь». Движение строевым и походным шагом. Выполнение команд на изменение скорости и темпа движения. Повороты на месте и в движении. Отдание воинского приветствия на месте и в движении, в головном уборе и без него. Выход из строя. Подход к начальнику и возвращение в строй. Движение в составе отделения, взвода строевым и походным шагом.

Повороты в движении в составе отделения. Перестроение из колонны по два в колонну по три в движении. Размыкание и смыкание строя. Выполнение команды в одношереножном и двухшереножном строю. Перестроение из одношереножного строя в двухшереножный, трехшереножный и обратно.

Тема 2. Строевые приемы знаменной группы

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

Подъем и спуск флага на флагштоке. Знаменная группа и знаменный взвод. Порядок обращения со знаменем. Вынос знамени. Прохождение со знаменем торжественным маршем. Повороты со знаменем. Передача знамени при подходе спереди. Смена караула у знамени. Смена караула при подходе сзади. Передача и вручение знамени. Выполнение команд «Смирно», «Вольно», «Знамя склонить». Представление знамени. Повороты со знаменем. Передача знамени при подходе спереди. Смена караула у знамени. Смена караула при подходе сзади. Передача и вручение знамени. Выполнение команд «Смирно», «Вольно», «Знамя склонить». Представление знамени.

Тема 3. Строевые приемы ритуальной группы

Действия группы Почетного караула при смене с Поста № 1. Действия разводящего. Возложение гирлянды и венка.

Тема 4. Строевые приемы и движение с оружием

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

ОГНЕВАЯ ПОДГОТОВКА

Задачи обучения:

- усвоение каждым обучающимся боевых свойств и устройства пневматического оружия, стрелкового оружия России и боеприпасов к нему, а также ручных гранат и специальных средств;
- умение подготавливать оружие к стрельбе, выполнять приемы и правила стрельбы из него по неподвижным и движущимся целям, чистить и смазывать оружие, измерять расстояние до объектов с помощью угловых величин;
- ознакомление обучающихся со специальными средствами полицейского назначения и средствами индивидуальной защиты;
- получение навыков дуэльной стрельбы в усложненных условиях, используя пневматическое оружие;
- получение практики ведения огня из автомата (пистолета) боевыми патронами по условию начального упражнения.

Методические рекомендации.

В идеальном варианте Программа рассчитана на обучение в течение 3 лет.

1-й год - обучение стрельбе из пневматического оружия.

2-ой год - изучение материальной части боевого оружия.

3-й год - закрепление и совершенствование навыков стрельбы из оружия в усложненной обстановке.

Изучение материальной части оружия и стрельбы из него могут проводиться в иной последовательности, чем указано в плане в виду наличия тех или иных типов вооружения. Например, во время летних учебных сборов на базе войсковых частей.

Особое внимание на любых занятиях, в т.ч. и при изучении учебного оружия и охолощенных боеприпасов, следует уделять соблюдению правил техники безопасности.

Учебный план занятий

№	Наименование темы	1 год (ТЗ/ПЗ)	2 год (ТЗ/ПЗ)	3 год (ТЗ/ПЗ)
1.	Правила и меры безопасности при обращении с оружием и боеприпасами.	1 (1/0)	1 (1/0)	
2.	Основы и правила стрельбы, материальная часть пневматической винтовки и пневматического пистолета	1 (1/0)	1 (1/0)	
3.	Материальная часть и ТТХ автомата Калашникова (РПК)	2 (1/1)	1 (0/1)	1 (0/1)
4.	Материальная часть и ТТХ пистолета Макарова	1		
5.	Техника стрельбы из пневматической винтовки	5 (2/3)	10 (2/8)	10 (1/9)
6.	Правила стрельбы из пневматического пистолета	5 (2/3)	5 (2/3)	5 (2/3)
7.	Материальная часть и ТТХ ручных гранат.	1		
8.	Правила стрельбы из стрелкового оружия и приведение оружия к нормальному бою			1 (0/1)
9.	Средства индивидуальной защиты, холодное оружие		1 (0/1)	

10.	Техника и приемы стрельбы из стрелкового оружия	1 (0/1)	1 (0/1)	1 (0/1)
11.	Стрельба из стрелкового оружия.	1 (0/1)	2 (0/2)	2 (0/2)
	Всего	**20 (7/13)**	**20 (6/14)**	**20 (3/17)**

Тема 1. Правила и меры безопасности при обращении с оружием и боеприпасами

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

Тема 2. Основы и правила стрельбы, материальная часть пневматической винтовки и пневматического пистолета

Полет пули в воздухе. Образование траектории. Пробивное (убойное) действие пули. Рассевание. Подбор пуль для пневматической винтовки

Назначение и боевые свойства пневматической винтовки и пистолета. Принципы работы механизмов пневматического оружия. Устранение основных неисправностей.

Тема 3. Материальная часть и ТТХ автомата Калашникова (РПК)

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

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

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

Тема 4. Материальная часть и ТТХ пистолета Макарова

Назначение, боевые свойства, общее устройство и принцип работы ПМ. Назначение и общее устройство основных частей и механизмов.

Тема 5. Техника стрельбы из пневматической винтовки

Подготовка винтовки к стрельбе и стрельба из пневматической винтовки. Подготовка упора для стрельбы сидя. Виды изготовок для стрельбы из винтовки лежа, сидя, стоя. Выполнение стрельб из пневматической винтовки.

Тема 6. Правила стрельбы из пневматического пистолета

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

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

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

Тема 7. Материальная часть и ТТХ ручных гранат

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

Тема 8. Правила стрельбы из стрелкового оружия и приведение оружия к нормальному бою

Порядок приведения оружия к нормальному бою для ведения огня днем.

Порядок приведения оптических прицелов к нормальному бою для ведения огня. Применение лазерных целеуказателей (ЛЦУ).

Тема 9. Средства индивидуальной защиты, холодное оружие

Краткий экскурс в историю. Средства индивидуальной защиты бойца. Средства бронезащиты головы и тела. Каски и их разновидности, бронежилеты, бронещиты. Степени и уровни защищенности. Требования к изделиям.

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

Тема 10. Техника и приемы стрельбы из стрелкового оружия

Работа с прикладом, вскидывание оружия и выведение оружия на цель;

- использование ремня и перезарядка оружия;
- способы переноса огня при стрельбе;
- принципы удержания оружия при стрельбе в движении и из движущихся средств;
- стрельба из положений лежа на спине, на боку, пригнувшись.

Тема 11. Стрельба из стрелкового оружия

Выполнение стрельб из АК. Упражнение № 1 «Стрельба с места по неподвижной цели днем. Упражнение № 2 «Стрельба с места по неподвижным целям с переносом огня по фронту в ограниченное время».

Выполнение стрельб из малокалиберной винтовки.

ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Задачи обучения:

1. Формирование потребности в регулярных занятиях физкультурой и спортом, осмысленного отношения к ним и постоянном совершенствовании.
2. Компенсация в отсутствующих в основном образовании знаний, умений и навыков в области физкультуры, спорта гигиены и медицины.

3. Развитие у обучающихся: трудовых навыков, силы воли, внимательности, веры в свои силы, рационального образа мышления и поступков, чувства уважения к людям и окружающему миру.

Оборудование для занятий

Спортивный зал, турник, брусья, спортивные маты, мячи.

Режим занятий

Учебно-тренировочные занятия по ОФП проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 35 недель учебно-тренировочных занятий, непосредственно в условиях спортивного зала.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности

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

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие тесты:

- бег 30 м с низкого старта (сек). Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих зависит от количества дорожек. После 10-15 мин. разминки дается старт. Разрешается только одна попытка.

- челночный бег 4 по 20 м (сек). Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 20-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.

- прыжок в длину с места (см). Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытии.

- подтягивание в висе на перекладине (количество раз). Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз). И.П. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимания производится на кулаках. Засчитывается отжимание, когда обучающийся, коснувшись грудью пола, вернулся в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах

- поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты (количество раз). И.П. сидя на матах. Руки сцеплены в «замке» за головой. Колени согнуты. Выполнять упражнение следует, опуская спину до касания поверхности мата и вернуться в И.П. Обязательное условие - коснуться грудью колен. При выполнении упражнения запрещено разрывать руки за головой и отрывать ноги от пола.

- бег на 1000 м. Проводится на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

- бег на 3000 м, мин. Проводится на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

Учебный план занятий

№	Наименование темы	1 год (ТЗ/ПЗ)	2 год (ТЗ/ПЗ)	3 год (ТЗ/ПЗ)
1.	Общая физическая подготовка	2 (0/1)	9 (0/9)	9 (0/9)
2.	Общая физическая подготовка со специальной направленностью	5 (0/5)	5 (0/5)	
3.	Общая физическая подготовка со специальной направленностью	2 (0/2)	4 (0/4)	4 (0/4)
4.	Общая физическая подготовка со специальной направленностью	2 (0/2)	4 (0/4)	4 (0/4)
5.	Общая физическая подготовка со специальной направленностью	2 (0/2)	2 (0/2)	2 (0/2)
6.	Общая физическая подготовка со специальной направленностью		2 (0/2)	2 (0/2)
	Всего	**22 (0/22)**	**20 (0/20)**	**18 (0/18)**

Тема 1. Общая физическая подготовка

Правила проведения спортивных игр. Техника безопасности при проведении спортивных игр.

Общеразвивающие упражнения:

- ходьба по кругу в колонне, ходьба на носках, на пятках, в полуприсяде;
- бег по кругу в колонне, спиной вперед, приставным шагом, бег с ускорением с захлестом голени и высоким подниманием бедра;
- прыжки на одной и двух ногах на месте и с передвижением, с поворотами в разные стороны;
- круговые наклонные движения туловищем и головой, маховые и круговые движения руками и ногами;
- упражнения на развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки.

Специальные упражнения: техника подстраховки и самостраховки при падениях вперед, назад, в стороны, и из положения сидя и лежа, через партнера; переползания разных типов: по-пластунски, крокодил; кувырки вперед, назад, прыжок-кувырок; стойка на руках, ходьба и отжимания на руках.

Техника передвижений: шагом, бегом, приставным шагом, челночное перемещение (влево, вперед, назад, вправо).

Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто).

Проведение спортивных игр: Регби, командные «выбивалы». Футбол теннисным мячом. Игры, развивающие равновесие, сообразительность, координацию движения, реакцию, силовую и скоростную выносливость: «пятнашки», «вышибала», «выталкивание из круга», «конный бой», «перетягивание каната».

Тема 2. Общая физическая подготовка со специальной направленностью

Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости. Акробатическая подготовка: кувырки, перевороты, прыжки, сальто. (Кувырок вперёд. Кувырок назад. Кувырок через плечо. Кувырок через препятствие в длину и в высоту. Кульбит. Колесо. Ходьба на руках).

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

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

Коридор с препятствиями.

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

Тема 3. Общая физическая подготовка со специальной направленностью

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

Совершенствование страховки и самостраховки. Комплекс игр – заданий по совершенствованию противоборства в различных стойках.

Бег по кругу в колонне, правым и левым боком, спиной вперед, приставным шагом, бег с ускорением с захлестом голени и высоким подниманием бедра; прыжки на скакалке;

отжимание от пола в упоре лежа, подтягивание на перекладине; упражнения для развития брюшного пресса и спины; упражнения на гибкость, растягивание мышц и сухожилий, формирование правильной осанки; прыжки в высоту и длину, упражнения для укрепления голеностопа.

Бег по пересеченной местности; акробатические упражнения; коридор с препятствиями; спрыгивание с высоты 2-5 метров.

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

Тема 4. Общая физическая подготовка со специальной направленностью.

Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости. Акробатическая подготовка: принципы выполнения кувырков и перекатов на жесткой поверхности. Трехосевая смена позиций при стрелковых перемещениях.

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

Работа с собственным весом, работа с эспандером боксёра.

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

Тема 5. Общая физическая подготовка со специальной направленностью

Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости. Акробатическая подготовка: выполнение кувырков и перекатов на жесткой поверхности. Ускоренное передвижение. Бег 6о м и 100 м. Бег 100 м и челночный бег 10х10 м. Челночный бег 3х10м, 10х10 м., 4х100 м и бег 200 м. Кроссовый бег на 300 м и 500 м.; 1, 2 и . 3 км.

Общеразвивающие упражнения, упражнения на гибкость и растягивание мышц и сухожилий.

Комплексы упражнений атлетической гимнастики. Упражнения эспандером. Упражнения с амортизатором. Упражнения с гантелями. Упражнения с гирями. Схема развития силы разных мышечных групп. Двуглавая мышца плеча, мышцы шеи, трапециевидная мышца, дельтовидная мышца, большая грудная мышца, мышцы предплечья, прямая мышца живота, четырехглавая мышца бедра, икроножная мышца, мышцы задней поверхности бедра, наружная косая мышца живота длинные спинные мышцы, широчайшая мышца спины, трехглавая мышца плеча

Проведение спортивных игр: футбол, волейбол, футбол по правилам регби. Проведение игр, направленных на развитие боевых качеств: «Хапай», «Китоврасы», «Толпа», «Свалка сцеплялка».

Тема 6. Общая физическая подготовка со специальной направленностью

Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости. Акробатическая подготовка. Ускоренное передвижение. Челночный бег 3х10м, 10х10 м., 4х100 м Кроссовый бег на 3, 5, 10 км. Разучивание техники бега по пересеченной местности. Тренировки в совершении марш-броска. Тренировки в совершении марш-броска на 5 км. Тренировки в совершении марш-броска на 5 км в составе подразделения. Лыжная подготовка. Лыжная гонка на 5 км. Марш на лыжах в составе подразделения 10 км.

Общеразвивающие упражнения, упражнения на гибкость и растягивание мышц и сухожилий. Прыжки в длину. Упражнения в лазании по шесту (канату) с помощью ног и на

руках. Игры с элементами борьбы, переноска грузов, поднимание гири 16 кг. Тренировка в метании гранат. Проведение соревнований на личное первенство.

Армспорт. Правила соревнований по армспорту. Оборудование и оснащение места проведения соревнований. Участники соревнований. Возрастные группы. Весовые категории. Судейская коллегия. Судейская терминология. Специальные базовые упражнения армборца (комплекс из 11 упражнений). Участие в подготовке соревнований. Подготовка спортсмена к соревнованиям. Спортивная позиция, поединок. Особенности судейства. Участие в соревновании.

Проведение спортивных игр: футбол, волейбол, футбол по правилам регби. Проведение состязаний: «Черта», «Прилипала», «Вольная борьба», «Петушение», «Пятнашки», «Толкучка», «Стенка на стенку», «Цепочка».

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Задачи обучения:

- обучение навыкам грамотных тактических действий в зоне военного конфликта;
- развитие способности к самоконтролю и психической уравновешенности.

Методические рекомендации

На первом году обучения обучающиеся изучают тактику действий отделения и разведгруппы. На каждом тактико-специальном занятии отрабатываются вопросы по передвижению и маскировке личного состава. Второй и третий года посвящены изучению методов и тактики действий антитеррористических групп, партизанским формам и методам ведения войны, и контртеррористическим мероприятиям.

Практически все занятия следует проводить, используя условия сильнопересеченной местности, недостроенные и заброшенные строения в черте города.

Особое внимание уделяется ведению действий в городских кварталах: изменению тактики действия групп, радиосвязи в жилых районах, способам огневого взаимодействия.

На протяжении всего периода обучения рассматриваются все возможные ситуации с обязательным введением приемов ролевой игры. Для занятий групп второго года обучения должна быть введена подготовка по другим смежным изучаемым дисциплинам: туризм, инженерная, огневая подготовки, связь. Занятия проводятся днем и ночью, в условиях смоделированных ситуаций и неожиданных вводных. На занятиях рекомендуется активно использовать страйкбольное и пейнтбольное вооружение.

Основное время обучения тактико-специальной подготовке приходится на весенне-летний период (расписание учебных часов не регламентируется).

Учебный план занятий

№	Наименование темы	1 год (ТЗ/ПЗ)	2 год (ТЗ/ПЗ)	3 год (ТЗ/ПЗ)
1.	Понятие тактики как военной дисциплины	1 (1/0)		
2.	Подготовка разведчика	5 (2/3)	4 (0/4)	6 (2/4)
3.	Основы общевойскового боя и действия солдата в бою	5 (2/3)	4 (2/2)	6 (2/4)
4.	Силы специальных операций армии, флота и силовых ведомств. Их задачи на современном этапе	1 (1/0)		

5.	Партизанские формы и методы ведения боевых действий		2 (2/0)	
6.	Контртеррористические мероприятия			2 (2/0)
7.	Тактика действий групп антитеррора			2 (2/0)
8.	Действия в городских условиях		2 (2/0)	
	Всего	**12 (6/6)**	**12 (6/6)**	**16 (8/8)**

Тема 1. Понятие тактики как военной дисциплины

Тактика – как учение о бое. Базовые тактические принципы. Современный общевойсковой бой. Основные формы тактических действий: бой, удар и маневр. Сущность и характеристики современного общевойскового боя. Обязанности военнослужащих в бою.

Тема 2. Подготовка разведчика

Цели и задачи современной разведки. Формы и методы разведки. Разведывательный выход. Экипировка, используемая военнослужащими разведывательных подразделений. Индивидуальная экипировка и вооружение. Разгрузочный жилет. Рюкзак. Нож. Вода. Спальные принадлежности. Рацион питания.

Основы топографии. Походный прядок группы. Преодоление препятствий на маршруте. Временная база – размещение, охрана. Дозоры. Выполнение разведывательных задач. Поиск и размещение в точке базирования.

Тема 3. Основы общевойскового боя и действия солдата в бою

Оборона как вид боя. Оборона в условиях поля, леса, населенного пункта. Наступление. Атака в пешем порядке. Наступление в городе.

Перемещение солдата в бою: «двойка», «тройка». Перемещение в наступлении.

Передвижение отделения на поле боя. Выбор и занятие огневой позиции (места для стрельбы) в ходе наступления. Управление отделением в наступлении.

Тема 4. Спецподразделения России

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

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

Тема 5. Партизанские формы и методы ведения боевых действий

Цели партизанской войны. Особенности действий в партизанском движении. Работа в гарнизонах, материальное обеспечение.

Система базирования в тылу противника. Основные требования к месту расположения баз, обеспечение их безопасности.

Источники и способы получения разведданных. Действия групп. Система связи и оповещения. Система слежки. Порча и уничтожение имущества и техники.

Тема 6. Контртеррористические мероприятия

Контрразведка, сбор информации. Работа с населением. Рейдовые мероприятия. Организация «зачистки». Блокирование района, в т.ч. с использованием техники и БПЛА.

Тема 7. Тактика действий групп антитеррора

Тактика спецгруппы при захвате здания, самолета, автотехники, железнодорожного транспорта. Распределение обязанностей в группе. Группы разведки, наблюдения, обеспечения, захвата. Огневое взаимодействие в группе.

Тактика спецгруппы при освобождении заложников в здании и автотранспорте. Форсированное проникновение. Применение спецсредств.

Тема 8. Действия в городских условиях

Ведение боевых действий в городе. Основные сложности городских боев. Опорные точки, ДОТы и ДЗОТы. Тактика действий при штурме городских кварталов. Взаимодействие пехоты и других родов войск. Тактика действий разведподразделений. Система радиосвязи. Инженерное обеспечение. Антиснайперские мероприятия.

НАЧАЛЬНАЯ ТУРИСТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Задачи обучения:

- научить обучающихся уверенно и правильно действовать при воздействии любых неблагоприятных факторов внешней среды, преодолевать стрессоры выживания;
- вселить в подростка уверенность в своих силах;
- научить любить и понимать природу.

Методические рекомендации

Во время первого года обучения основное внимание на практических занятиях следует уделять общетуристическим навыкам: умению ориентироваться, разбивать бивак, разжечь костер при любых погодных условиях. Специфика данных занятий в комплексе с другими подготовительными мероприятиями требует умения каждого курсанта уже на первом году обучения вязать основные узлы, знать основные способы страховки и самостоятельно организовывать систему для спуска по вертикальной стене или склону с последующим спуском; умения натянуть веревочную переправу и переправиться по ней (без учета времени); быстро организовать бивак и провести ночевку зимой в полевых условиях (в том числе и «холодную»).

Обучение навыкам лыжного туризма, пеших походов ведется методом «погружения в ситуацию». В результате существенно сокращается количество часов на аудиторные занятия. Но данный метод требует подготовки и готовности к любым ситуациям руководителей группы и наличия в ней 1-2-х участников, имеющих опыт подобных походов.

Навыки, полученные обучающимися на занятиях по медицинской подготовке, должны позволить уже во время первых выходов на местность обработать рану, наложить повязку или шину, а также транспортировать заболевшего до ближайшего населенного пункта.

На втором году обучения основное внимание уделяется обучению туристов самостоятельно подготовить путешествие, разработать маршрут и тактику похода. Так же необходимо совершенствование специфичных навыков: освоение горной и лыжной техники, техники обеспечения безопасности при движении группы, умение подогнать и совершенствовать снаряжение. Необходимо учитывать и чисто психологический момент. Ведь то, что сделано своими руками, приобретает для ребят особую ценность, приучает к бережливому отношению и рождает чувство уверенности.

В изучении многих тем полезно использовать игровые, соревновательные формы, которые дают возможность обучающимся проявить себя: решение ситуационных задач, соревнования на местности и др. В конце второго года обучения и на третьем году уделяется внимание содержанию и правилам проведения и судейства различных видов туристических соревнований, что дает возможность подготовить ребят к участию в таких соревнованиях в качестве участников и судей.

Материал, изучаемый на 1-2 году обучения, закрепляется во время летних многодневных походов, разведвыходов, экспедиций, так же здесь в числе других решается и задача совершения спортивного похода 1-2 категории сложности.

Необходимо постоянно обращать внимание обучаемых на природоохранные мероприятия, всячески развивать и поощрять их познавательную активность в изучении биологии, географии, геологии, истории страны и родного края.

Обучение по выживанию в природе ведется как в обстановке аудиторной, так и в полевых условиях. На первом году до 80% занятий проводятся в учебном классе. Почти все полевые занятия проходят во время весенне-летних полевых сборов. На втором году обучения до 50% учебного времени отводится на обучение в полевых условиях, в том числе в зимнее время. В третий год обучения подготовка проходит преимущественно в поле, не менее 30% всех занятий должно проводиться ночью в условиях жесткого психологического прессинга и высоких физических нагрузок, максимально приближенно к реальной ситуации.

По возможности, кроме применения рисунков, таблиц и слайдов, объяснение необходимо сочетать с работой с гербарным материалом. Ареалы распространения тех или иных видов необходимо прослеживать по карте.

Обучение выживанию желательно вести после усвоения начальных туристских навыков в целях быстрого получения желаемого результата. Последовательность обучения должна зависеть от поставленной задачи. Например, разжигание костра без спичек. Сначала научить - потом на практике закрепить. Обучаемый, обходясь без огня, получает веру в себя, в свои силы.

Для успешного решения задач выживания необходимо вселить в человека уверенность в своих силах. Я знаю ⇒ я умею ⇒ я выживу сам ⇒ я спасу других. А для этого необходимо хотя бы раз за курс обучения поставить курсанта в критическую, экстремальную для него лично ситуацию (заранее смоделированную педагогом), которая требовала бы для решения максимальной отдачи физических и моральных сил, на грани возможностей.

БЕЗОПАСНОСТЬ!!! Такая ситуация должна быть определена заранее, оценены все возможные пути решения задачи, предусмотрена максимальная безопасность участников, установлено непрерывное наблюдение. Только при такой проработке вопроса можно начинать обучение этим методом.

При отработке на практике проблем выживания необходимо учитывать психофизиологические особенности детей разных возрастов. Особенно это касается проведения «робинзонад».

Учебный план

№	Наименование темы	1 год (ТЗ/ПЗ)	2 год (ТЗ/ПЗ)	3 год (ТЗ/ПЗ)
Раздел 1. Начальная туристическая подготовка				
1.	Введение в туристическую подготовку		1 (1/0)	
2.	Личное снаряжение туриста		1 (1/0)	
3.	Способы движения группы на маршруте и сигнализация		2 (1/1)	1 (1/0)
4.	Узлы	1 (0/1)	1 (0/1)	1 (0/1)
5.	Костры	1 (0/1)		
6.	Групповое снаряжение			2

7.	Страховочная система и туристический карабин		1	
8.	Наведение переправ и полиспаст		4	
9.	Базирование	2 (0/2)		1 (0/1)
10.	Продуктовая раскладка группы		2 (0/2)	
Раздел 2. Основы выживания				
11.	Выживание на холодных территориях	1 (0/1)	2 (0/2)	
12.	Пожар и взрыв. Действия в данных ЧС	1 (0/1)		
13.	Варианты простейших укрытий	1 (0/1)		
14.	Самоспасение	3 (0/3)		
Раздел 3. Специальная подготовка				
15.	Способы передвижения, типы шагов	2 (0/2)		
16.	Основы следопытства			1 (0/1)
17.	Личная маскировка	1 (0/1)		
Раздел 4. Полевые выходы				
18.	Полевой выход			8
	Всего:	**15 (0/15)**	**14 (0/14)**	**12 (0/12)**

Раздел 1. Начальная туристическая подготовка

Тема 1. Введение в туристическую подготовку

Правила поведения в природной среде. Мы – часть Природы. Основа выживания – знание законов природы. Одежда и обувь для занятий на воздухе. Подбор личного снаряжения для тренировки, правила личной гигиены при занятиях. Правила безопасности на занятиях в клубе и принятие ответственности за собственные действия. Принцип «не оставлять следов» в действии.

Тема 2. Личное снаряжение туриста

Основной набор туриста перед выходом на Природу в составе группы для совершения похода или длительного пребывания в условиях автономного существования. Нож и его подготовка (приёмы затачивания ножа). Утварь. Личная аптечка. Одежда и обувь, необходимые в походе. Рюкзак, спальник и туристический коврик. Подготовка рюкзака к походу. Личный ремкомплект. Подвесная система рюкзака и её подгонка. Укладка рюкзака, правильная развесовка.

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

Тема 3. Способы движения группы на маршруте и сигнализация

Группа на марше. Походный порядок. Ядро группы. Разведывательный дозор, тыловой дозор, фланговые дозоры. Функции дозоров. Сигнализация на марше. Звуки и жесты. Основные знаки и действия по сигналам командира. Сигнал для сбора группы

Предварительная расстановка группы в походный порядок. Определение группы разведки и прикрытия. Предварительная отработка сигналов. Проверка готовности к походу,

ответы на вопросы по личному снаряжению. Объявление целей и задач выхода, консультация по форме одежды.

Тема 4. Узлы

Назначение узлов в практике туризма. Прямой узел. Академический узел. Шкотовый и брам-шкотовый узлы. Булинь.

Группа узлов: «коровий», «схватывающий», «выбленочный» узел, «удавка», «штыки».

Группа узлов: полуузел, узел проводника, восьмерка, восьмерка-проводник или фламандская петля.

Встречный узел. Встречная восьмерка. Констриктор.

Узлы, применяемые при наведении переправ. Удавка, булинь, стремя, восьмерка-проводник, схватывающий, ткацкий, штыки.

Тема 5. Костры

Огонь в туристическом быте. Костры: назначение и классификация. Теплоёмкость и скорость прогорания, как основные характеристики костров. Место для костра и его подготовка. Дрова для костра. Растопка. Трут. Хранение спичек.

Типы костров: «колодец», «звезда», «таежный», «ямка», «траншея», «очаг», «нодья», «охотничий». Теплоемкость и время прогорания костров. Костер для приготовления пищи и костер-заслон для ночлега. Способы разжигания костров. Основные ошибки и трудности разжигания. Регулирование притока воздуха к костру. Хранение дров и поддержание огня в течение длительного времени. Азы обращения с инструментами.

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

Тема 6. Групповое снаряжение

Снаряжение группы: утварь, костровое оборудование, ремнабор, палатки, коврики туристические, инструмент.

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

Тема 7. Страховочная система и туристический карабин

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

Тема 8. Наведение переправ и полиспаст

Переправа и способы ее наведения. Полиспаст.

Полиспаст при помощи одного карабина.

Сложный полиспаст: его виды и использование.

Тема 9. Базирование

Организация кострового хозяйства, «холодильников» для хранения продуктов и отхожих мест на стоянке. Заготовка дров.

Заготовка дров и прочие работы по обустройству лагеря. Типы инструментов и обращение с ними, техника безопасности при обращении с инструментом. Маскировка лагеря и система сигнализации о приближении посторонних.

Тема 10. Продуктовая раскладка группы

Составление режима питания в походе, меню похода и общего списка продуктов.

Подготовка личной продуктовой раскладки.

Раздел 2. Основы выживания

Тема 11. Выживание на холодных территориях

Климат, передвижение, укрытие в районах с холодным климатом.

Вода, пища, костер.

Способы постройки простейших укрытий зимой. Варианты укрытий и их особенности.

Тема 12. Пожар и взрыв. Действия в данных ЧС

Общие сведения о взрыве. Общие сведения о пожаре. Причины возникновения пожаров и взрывов и их последствия. Основные поражающие факторы пожара и взрыва. Правила безопасного поведения при пожарах и взрывах. Пожары и паника.

Тема 13. Варианты простейших укрытий

Варианты простейших укрытий типы сооружений, которые можно создавать для временного пребывания зимой и летом, способы строительства, основы инженерных решений.

Тема 14. Самоспасение

Способы добывания, фильтрации и обеззараживания воды.

Использование природных «заготовок» для сооружения простейших укрытий, способы заготовки «строительного материала», использование рычагов и подручных материалов.

Носимый аварийный запас (НАЗ) для каждого из курсантов: примерный набор, варианты.

Психологическая устойчивость в экстремальных ситуациях и способы быстрой адаптации к условиям враждебной среды. Психотипы человека по Чеурину. Преодоление страха, как основное условие способности к адекватному действию.

Факторы, усложняющие положение человека в экстремальной ситуации. Способы минимизации их вредного воздействия.

Основные факторы, повышающие шансы на выживание человека в критических ситуациях. Основными факторами будут готовность к действию в чрезвычайных условиях, воля к жизни, знание основ самоспасения, навыки практического выживания, наличие аварийных наборов и комплектов, физическая подготовка, правильная организация спасения.

Раздел 3. Специальная подготовка

Тема 15. Способы передвижения, типы шагов

Способы ходьбы при перемещении на пересеченной местности. Бесшумная ходьба, ходьба, пригнувшись, ходьба по различным покрытиям. Другие типы перемещения.

Тема 16. Основы следопытства

Типы следов, оставляемых человеком. След человека. Протектор подошвы. Признаки места стоянки группы людей. Вторичные признаки присутствия людей. Маскировка следов пребывания группы. Маскировка места разведения костра.

Тема 17. Личная маскировка

Личная маскировка курсанта: способы и приемы маскировки.

Раздел 4. Полевые выходы

Тема 18. Полевой выход

Оценка готовности группы к полевому выходу. Личное снаряжение. Подгонка рюкзака. Варианты укладки рюкзака. Способы ориентирования. Компас и работа с ним. Азимут и движение по нему, измерение расстояний движения по азимуту. Походный порядок. Сигналы в пути.

Темп и ритм движения группы. Техника ходьбы след в след. Управление группой при движении в колонну по одному и в колонну по два.

Помощь руководителю в наведении переправы при помощи полиспаста.

Руководитель готовит группу, которая в дальнейшем будет ему ассистировать при наведении переправы для отряда. Это группа основательно физически подготовленных ребят, хорошо усвоивших вязание узлов. Главное - усвоение алгоритма подготовки полиспаста и приемов безопасности при наведении переправ, освоение азов страховки при переправе и помощи тем, кто переправляется при закреплении на веревке.

Общая рефлексия похода. Настроение и физическое состояние. Ощущения во время выхода, эмоциональный фон группы. Типичные ошибки и сложности, возникавшие в выходе. Понимание курсантами основных вопросов, отрабатывавшихся в ходе выхода на природу. Темп и ритм движения, хронометраж. Пошаговый анализ похода. Разбор ситуаций, связанных с знаниями и с поведенческими реакциями ребят в походе. Дополнительно – коммуникативные тренинги. Корректирующее занятие по ранее пройденным темам.

Отработка подготовки и распределения ГС.

Готовность игровой легенды, группового снаряжения, личного снаряжения, специального снаряжения. Подготовка группы наведения.

Условные знаки, оставляемые по ходу движения разведывательной группой. Движение по карте с помощью компаса. Способы наведения переправ. Простые варианты полиспаста и работа группой. Сложные варианты полиспаста и их применение. Вспомогательные узлы для наведения переправ.

ТОПОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Задачи обучения:

- расширить интерес к таким наукам, как география, геодезия, топография;
- выработать практические навыки ориентирования на местности;
- научить читать и пользоваться топографическими картами, туристскими схемами, пользоваться компасом, аппаратурой GPS – ГЛОНАСС навигации, составлять чертежи местности, самостоятельно выбирать оптимальный маршрут движения;
- развить у подростка эмоциональную устойчивость и чувство уверенности в своих силах.

Методические рекомендации

Занятия по военной топографии для обучающихся младшего возраста лучше всего проводить в занимательной, игровой, а для обучающихся старших возрастов в соревновательной форме вне зависимости от места проведения (класс или местность). Очень важно научить обучающихся быстро и правильно читать по карте рельеф местности, то есть переходить от условных изображений к объемным формам рельефа. (Например, указав маршрут на карте, предложить отметить разными карандашами подъемы и спуски, научить определять крутизну скатов. Затем, используя ящик с песком или пластилин, можно приступить к построению отдельных форм рельефа, указанных на карте).

Занятия по ориентированию и топографии могут проводиться как самоцель, так и в ходе тактико-строевых и тактических занятий, полевых выходов для закрепления и проверки полученных навыков. Все занятия по военной топографии желательно проводятся на фоне тактической обстановки. Практические навыки курсантов проверяются в ходе комплексного контрольного занятия во время полевого выхода (лагерного сбора).

Учебный план занятий

№	Наименование темы	1 год (ТЗ/ПЗ)	2 год (ТЗ/ПЗ)	3 год (ТЗ/ПЗ)
1.	Изображение земной поверхности на планах и картах	1 (1/0)		
2.	Определение сторон света по небесным светилам	1 (1/0)		
3.	Определение по топографическим картам России координат точек местности и объектов, азимутов и дирекционных углов направлений		1 (1/0)	1 (1/0)
4.	Ориентирование на местности по карте	1 (0/1)	2 (1/1)	
5.	Изучение рельефа местности по карте.	1 (1/0)		1 (1/0)
6.	Работа командира по изучению рельефа местности		1 (1/0)	2 (1/1)
	Всего	**4 (3/1)**	**4 (3/1)**	**4 (3/1)**

Тема 1. Изображение земной поверхности на планах и картах

Форма и размеры Земли. Изображение земной поверхности на планах и картах. Классификация. Назначение и характеристика топографических карт. Оформление листа топографической карты. Определение по карте координат точек местности. Определение по карте азимутов и дирекционных углов. Изучение по карте рельефа местности. Движение по азимутам.

Тема 2. Определение сторон света по небесным светилам

Определение сторон света по Солнцу, тени и часам. Определение сторон света по звездам.

Тема 3. Определение по топографическим картам России координат точек местности и объектов, азимутов и дирекционных углов направлений

Определение координат. Определение высот - точек над уровнем моря. Определение географических координат. Определение азимутов и дирекционных углов. Подготовка данных для движения по маршруту. Определение по карте зон невидимости. Определение по карте взаимной видимости точек на местности.

Тема 4. Ориентирование на местности по карте

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

Особенности ориентирования при использовании планов местности. Туристские карты, планы и схемы. Их отличие от топографических карт. Условные обозначения. Особенности ориентирования на местности при использовании туристских схем. Планы крупных населенных пунктов, городов. Изучение местности по планам и особенности их использования в ориентировании.

Тема 5. Изучение рельефа местности по карте

Рельеф местности - как элемент изучения карт. Условные знаки элементов рельефа. Определение по карте абсолютных высот, превышений, формы и крутизны скатов.

Тема 6. Работа командира по изучению местности.

Определение по карте защитных свойств рельефа, его влияние на проходимость местности и условия наблюдения. Определение по карте высот, взаимной видимости точек и крутизны скатов. Определение по карте полей невидимости.

ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Задачи обучения:

- научить каждого обучающегося своевременно и правильно оказать первую медицинскую помощь (ПМП);
- подготовить обучающихся к практической работе по оказанию первой помощи в условиях автономного существования, возникновения очагов поражения, стихийных бедствий, крупных производственных аварий и в боевых условиях;
- дать представление о физиологии человеческого организма.

Методические рекомендации

Занятия по медицинской подготовке проводятся в учебных классах и на учебных площадках, оснащенных наглядными пособиями, тренажерами, муляжами и т.п. с использованием кино- и видеоматериалов, диафильмов, слайдов, фотографий и других подобных материалов, а также табельных и подручных средств для оказания первой медицинской помощи.

Большая часть занятий первого года обучения (90%) проходит в учебном классе. Для учащихся старших возрастов (углубленный уровень) запланированы занятия на базе Центра «Вега».

Каждое практическое занятие начинается с объяснения и показа последовательности выполнения приемов по оказанию первой медицинской помощи с использованием табельных и подручных средств с последующей отработкой их с обучающимися Для практической отработки приемов все обучающиеся разбиваются на две подгруппы (отрабатывающие приемы и статистов) и поочередно их выполняют. На практическое выполнение приемов отводится не менее 70% учебного времени. Навыки в проведении приемов сердечно-легочной реанимации и использовании шприц-тюбика отрабатываются на манекенах и тренажерах. Занятия должны обеспечиваться учебным имуществом не менее чем на 50% обучаемых.

Полученные на занятиях по медицинской подготовке знания и практические навыки совершенствуются в ходе занятий по тактико-специальной подготовке.

Учебный план занятий

№	Наименование темы	1 год (ТЗ/ПЗ)	2 год (ТЗ/ПЗ)	3 год (ТЗ/ПЗ)
1.	Определение, задачи и правовые вопросы первой помощи.	1 (1/0)		
2.	Анатомия человека. Влияние анатомии на способы оказания первой помощи	1 (1/0)	1 (1/0)	
3.	Первая помощь при состояниях, угрожающих жизни человека: - Сердечно-легочная реанимация; - Кровотечения	1 (1/0)	2 (1/1)	2 (1/1)
4.	Первая помощь при ранениях		1 (1/0)	1 (1/0)
5.	Десмургия (учение о повязках)	1 (1/0)	1 (1/0)	1 (1/0)

6.	Травмы и травматический шок. Простейшие способы обезболивания. Иммобилизация.			1 (1/0)
7.	Первая помощь при травмах (переломы, ушибы, вывихи и растяжение связок)		1 (1/0)	1 (1/0)
8.	Первая помощь при черепно-мозговых травмах			1 (1/0)
9.	Первая помощь при травмах грудной клетки		1 (1/0)	
10.	Первая помощь при компрессионных травмах (синдром длительного сдавления)			1
11.	Первая помощь при ожогах	1 (1/0)		
12.	Первая помощь при тепловом, солнечном ударах и обезвоживании организма	1 (1/0)		
13.	Первая помощь при обморожениях	1 (1/0)		
14.	Первая помощь при переохлаждении организма	1 (1/0)		
15.	Первая помощь при поражении электрическим током		1	
16.	Первая помощь при утоплениях	1 (1/0)		
17.	Первая помощь при отравлениях	1 (1/0)		
18.	Первая помощь при укусах ядовитых змей, животных и насекомых			1
19.	Первая помощь при судорогах		1 (1/0)	
20.	Аптечка и её укомплектование			1 (1/0)
21.	Личная и общественная гигиена. Предупреждение инфекционных заболеваний.		1	
	Всего:	**10 (10/0)**	**10 (8/2)**	**10 (8/2)**

<u>Тема 1. Определение, задачи и правовые вопросы первой помощи.</u>

Определение первой помощи. Правовые основы первой помощи. Права и обязанности человека, оказывающего первую помощь, его ответственность.

<u>Тема 2. Анатомия и физиология человека. Влияние анатомии на способы оказания первой помощи</u>

Кости скелета. Кости черепа и особенности травм, связанных с ними (ликворея). Строение шейного отдела позвоночника и причина его травм. Строение грудной клетки – особенности определяющие правила постановки рук при закрытом массаже сердца. Кости таза и поза «Лягушки» Система органов дыхания и принципы удаления инородных тел из верхних дыхательных путей. Строение и функции сердца, круги кровообращения. Артерии, вены и капилляры – возможности оказания первой помощи при заболеваниях сердца и обморочных состояниях. Пищеварительная система. Почки и их функции разница в тактике оказания

первой помощи при отравлениях и травмах почек. Строение и функции кожи. Причины смерти, жизненно важные центры и состояния угрожающие жизни.

Тема 3. Первая помощь при состояниях, угрожающих жизни человека.

Занятие 1. Сердечно-легочная реанимация

Клиническая и биологическая смерть как фазы абсолютной ишемии.

Способы определения наличия дыхания и сердцебиения (прием слышу – вижу-чувствую)

Способы восстановления проходимости дыхательных путей пострадавшего.

Искусственная вентиляция легких (ИВЛ) («изо рта в рот» и «изо рта в нос»).

Непрямой массаж сердца.

Занятие 2. Кровотечения.

Классификация способов остановки кровотечений. Различие способов остановки кровотечений по механизму их действия

Наружные кровотечения:

- виды (артериальное, венозное, капиллярное). Артериальное кровотечение. Отличительные особенности артериального кровотечения.

- способы временной остановки наружных кровотечений. Правила наложения жгута

Внутренние кровотечения – особенности

- применение способов непрямого действия временной остановки кровотечений при оказании первой помощи пострадавшим.

Тема 4. Первая помощь при ранениях

Раневой процесс и его влияние на способы оказания первой помощи. Отёк, его развитие и значение отёка, возможные осложнения. Понятия асептики и антисептики. Правила обработки ран.

Тема 5. Десмургия (учение о повязках)

Виды повязок. Привила наложения повязок. Бинтовые повязки: на голову («чепец», «уздечка», «пращевидная»), на корпус («Дезо», «колосовидная», крестовидная на спине), на верхние и нижние конечности, на суставы

Тема 6. Травмы и травматический шок. Простейшие способы обезболивания

Определение травмы и его анализ. Обоснование простейших способов уменьшения боли на этапе первой помощи. Что такое иммобилизация, её значение.

Классификации травм.

Тема 7. Оказание первой помощи при явных признаках переломов. Открытые и закрытые переломы, ушибы, вывихи и растяжение связок

Причины возникновения данной группы травм, классификация. Особенности оказания первой помощи при явных признаках переломов. Открытые и закрытые переломы. Первая помощь.

Иммобилизация конечностей. Переноска и транспортировка пострадавшего с различными типами травм

Тема 8. Первая помощь при черепно-мозговых травмах.

Классификация ЧМТ, их особенности. Осложнения ЧМТ и их профилактика.

Возможности способов оказания помощи на первом этапе.

Тема 9. Первая помощь при травмах грудной клетки.

Ушиб грудной клетки. Переломы ребер. Пневмоторакс. Гемоторакс. Ушиб сердца. Тампонада сердца.

Возможности способов оказания помощи на первом этапе.

Тема 10. Первая помощь при Компрессионных травмах.

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

Тема 11. Первая помощь при ожогах

Понятие ожога. Степени ожогов.

Первая помощь при термическом ожоге.

Первая помощь при химическом ожоге.

Тема 12. Тепловой и солнечный удары. Обезвоживание организма

Понятие теплового и солнечного ударов. Признаки теплового удара. Первая помощь при тепловом ударе.

Профилактика тепловых травм.

Тема 13. Первая помощь при обморожениях.

Обморожение и его признаки. Степени обморожения.

Особенности оказания первой помощи при обморожениях.

Тема 14. Первая помощь при переохлаждениях.

Общее переохлаждение организма – особенности оказания первой помощи. Профилактика холодовых травм.

Тема 15. Поражение электрическим током

Понятие электрического тока и его воздействие на человека, возможные причины поражения. Первая помощь при поражении электрическим током.

Тема 16. Утопление

Утопление: понятие, виды. Первая помощь при утоплении.

Тема 17. Отравления.

Определение отравления. Пути попадания ядов в организм. Пути естественной детоксикации организма. Возможности оказания помощи на первом этапе.

Тема 18. Укусы ядовитых змей, животных и насекомых

Виды ядовитых змей. Особенности укусов змей. Первая помощь при укусах ядовитых змей. Виды ядовитых животных и насекомых. Особенности укусов.

Тема 19. Первая помощь при судорогах

Понятие судороги и их причины. Симптомы. Оказание помощи пострадавшему.

Тема 20. Аптечка и её укомплектование.

Табельные средства индивидуальной медицинской защиты их состав, назначение и порядок применения (базовые наборы первой медицинской помощи АИ-1, АИ-2, АИ-3, АИР-3, АИ- 3-1 ОС, АИ-3-2 ОС)

Состав и комплектование групповой аптечки.

Тема 21. Личная и общественная гигиена. Предупреждение инфекционных заболеваний.

Теория. - Требования по соблюдению правил личной и общественной гигиены. Правила ухода за кожей, руками, ногами. Предупреждение гнойничковых заболеваний. Закаливание организма. Значение личной гигиены при пребывании в полевых условиях.

- Понятие об инфекционных заболеваниях. Условия возникновения инфекционных заболеваний. Пути передачи инфекций. Иммунитет. Мероприятия по предупреждению

РХБЗ

Задачи обучения:

1. Осознание обучающимися перманентности факторов опасностей в процессе жизнедеятельности и в повседневной жизни, получение знаний, умений и навыков предвидения, распознания и своевременной оценки их опасного, негативного воздействия.
2. Освоение обучающимися правил и принципов безопасного поведения и деятельности в экстремальных и чрезвычайных ситуациях.
3. Освоение обучающимися нормативов по РХБЗ.

Учебный план занятий.

№ п/п	**Тема**	**1 год (ТЗ/ПЗ)**	**2 год (ТЗ/ПЗ)**	**3 год (ТЗ/ПЗ)**
Теоретические занятия				
1	Чрезвычайные ситуации локального характера	1 (1/0)		
2	ЧС техногенного и природного происхождения, защита от последствий ЧС.		1 (1/0)	
3	Гражданская оборона, радио-, химическая, бактериологическая защита.			1 (1/0)
	Итого	1 (1/0)	1 (1/0)	1 (1/0)
Практические занятия				
4	Защита от оружия массового (радиационного) поражения.	9 (4/5)		
5	Защита от оружия массового (химического) поражения.		9	
6	Защита от оружия массового (бактериологического) поражения.			9
7	Практическое выполнение нормативов	10 (1/9)	10 (1/9)	10 (1/9)
	Всего:	**20 (7/13)**	**20 (3/17)**	**20 (3/17)**

2.3. Система оценки достижения планируемых результатов.

В соответствии с учебным планом проводятся стартовый, промежуточный, итоговый контроль обучающихся *(Приложение 1)*. По данным сведениям, проводится мониторинг знаний, умений и навыков обучающихся. Для определения сформированности личностных качеств учащихся в начале, середине и конце учебного года проводится мониторинг личностного развития обучающихся. Подобное обследование позволяет наметить пути индивидуальной коррекции.

Прямыми критериями оценки результата усвоения воспитательного блока программы могут служить:

- повышение у обучающихся уровня знаний в области истории Отечества и Вооруженных сил Российской Федерации;
- повышение у обучающихся уровня знаний, умений и навыков в области начальной военной подготовки, физической культуры и спорта, гигиены, медицины, культуры и права;

- готовность к защите Отечества, нацеленность на прохождение службы в рядах Вооруженных сил Российской Федерации и выбор в будущем военных профессий;

- следование воинским традициям;

- становление у обучающихся активной гражданской позиции, потребности в здоровом образе жизни, занятиях спортом;

- участие в программах летних оздоровительных лагерей и полевых военно-спортивных сборах, в походах, соревнованиях, мероприятиях различной направленности;

- активная работа по пропаганде традиций, деятельности объединения и идей патриотизма среди сверстников;

Косвенными критериями служат:

- заинтересованность детей в выбранном виде деятельности;

- приобретение навыков безопасного и здорового образа жизни;

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

- развитие самостоятельности, ответственности за свои поступки, бережного отношения к природе, коммуникабельности;

- искоренение негативных проявлений, вредных привычек;

- положительное отношение к социально-значимой деятельности, появление потребности работать в коллективе;

- воспитание нравственности и развитие эстетического чувства у детей, их физических и трудовых навыков;

- осознанное гордое отношение к символам государства и Российской армии.

Результативность реализации программы измеряется стремлением подростков к выполнению военно-патриотического долга во всем многообразии его проявления, их умением и желанием сочетать общественные и личные интересы, реальным вкладом, вносимым в дело процветания Отечества.

2.4. Календарный учебный график.

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Ко-во учебных недель	Кол-во дней	Кол-во часов	Режим занятий
1-ый год обучения	05.09.2023	25.05.2024	35	70	140	2/2
2-ой год обучения	05.09.2024	25.05.2025	35	70	140	2/2
3-ий год обучения	05.09.2025	25.05.2026	35	70	140	2/2

3.1. Методическое обеспечение программы.

К программе создан календарно-тематический план, описывающий четкое распределение времени на практическую и теоретическую подготовку обучающихся, содержание деятельности. Для реализации поставленных задач создан учебно-методический комплект, содержащий конспекты занятий по каждой теме и разделу, учебно-материальная база по каждому предмету, вспомогательный материал для занятий с мультимедийными презентациями.

В ходе проведения занятий используются следующие методы обучения и воспитания:

- методы формирования сознания личности;

- методы организации деятельности и формирования опыта гражданского поведения;
- методы стимулирования деятельности и поведения.

Для создания условия эффективного усвоения программы используются современные образовательные технологии, такие как:

- технология личностно-ориентированного обучения;
- технология индивидуализации обучения;
- групповые технологии;
- технология групповой деятельности;
- технология исследовательской деятельности;
- игровые технологии;
- технология проектного обучения.

Программно-методическое обеспечение включает в себя: разработки игр, бесед, заочных путешествий, конкурсов, соревнований, методик по учебно-исследовательской работе, проектной деятельности, взаимодействию с семьей, рекомендации СанПин по организации режима занятий.

В ходе занятий дифференцированный подход позволяет удовлетворять потребности и интересы каждого конкретного ребенка. Методическое сопровождение учебной работы педагога включает следующую документацию: нормативно-правовую базу, законы РФ, функциональные обязанности педагога дополнительного образования, паспорт учебного кабинета, журнал учёта работы объединения, список обучающихся, план воспитательной работы (Приложение № 2), расписание работы педагога, рабочие тетради обучающихся, учебно-методический комплект (разработки конспектов занятий с приложениями).

Стоит отметить, что **воспитательная работа** проводится педагогом и непосредственно на занятиях объединения через изучение истории Государства и Вооруженных Сил, а также в ходе изучения основ начальной военной подготовки.

План работы включает в себя разные формы проведения мероприятия, что положительно сказывается на личностном росте обучающихся. Обучающиеся принимают участие в разработке и проведении патриотических акций и публичных мероприятий, в конкурсах и состязаниях военно-патриотической направленности.

3.2. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов.

Основная литература для педагога:

1. Буторина, Т.С. Воспитание патриотизма средствами образования / Т.С. Буторина, Н.П. Овчинникова – СПб: КАРО, 2004. – 224 с.
2. Даурцев, К. В. Современная начальная военная подготовка. Учебно-методические материалы. – М: 2018.
3. Копытина, О.И. Организация работы в оздоровительном лагере: теория и методика: учебно-методическое пособие / О.И. Копытина, М.Л. Самойлова. – Курган: Курганский государственный университет, 2011. – 115 с.
4. Панафидина, Т.В. Современные технологии воспитательной работы / Т.В. Панафидина – Волгоград: Учитель, 2009. - 233 с.
5. Сборник нормативов по боевой подготовке сухопутных войск. – М: Военное издательство, 1991.
6. Устав внутренней службы ВС РФ. - М: Военное издательство, 1994.
7. Шапкин, П.С. Методические рекомендации по патриотическому воспитанию в военных и спортивных клубах – М.: ОМОО «Правовая Россия», 2015. – 48 с.

Дополнительная литература для педагога:

8. Буторина, Т. С. Воспитание патриотизма средствами образования / Т. С. Буторина, Н. П. Овчинникова. – Санкт-Петербург: КАРО, 2004. –224 с. – Текст: непосредственный.
9. Волков, Б. С. Психология подросткового возраста: учебник / Б. С. Волков. – 4-е изд., перераб. и доп. – Москва: КноРус, 2020. – 266 с.: табл. – (Бакалавриат). – Текст: непосредственный.
10. Клюев, А. В. Основы военной службы. Тесты, практические задания. 10–11-е классы: учеб. пособие / А. В. Клюев. – Ростов-на-Дону: Легион, 2011. – 144 с. – Текст: непосредственный.
11. Патриотическое воспитание детей: (игры и программы) / авт.-сост.: Н. В. Мазыкина, А. Л. Монахов. – Москва: ГОУ ЦРСДОД, 2003. – 64 с. – (Серия «Б-чка для педагогов, родителей и детей»: прил. к журн. «Внешкольник»; вып. 11). – Текст: непосредственный.
12. Равнение на победу: методич. рекомендации организаторам работы по патриотическому воспитанию детей и подростков / авт.-сост.: Н. В. Мазыкина, А. Л. Монахов. – Москва: ГОУ ЦРСДОД, 2003. – 64 с. – (Серия «Б-чка для педагогов, родителей и детей» : прил. к журн. «Внешкольник» ; вып. 7). – Текст: непосредственный.
13. Чтобы памяти нить не прервать: пособие по проведению комплекса патриотических мероприятий / сост.: Н. В. Мазыкина, Г. Г. Журавлева. – Москва: Витязь-М, 2016. – 71 с. – (Методическое пособие для образовательных организаций: прил. к журн. «Дополнительное образование и воспитание»; № 3 (29) 2016). – Текст: непосредственный.
14. Шапкин, П. С. Методические рекомендации по патриотическому воспитанию в военных и спортивных клубах / П. С. Шапкин. – Москва: Правовая Россия, 2015. – 48 с. – Текст: непосредственный.

Литература для обучающихся:

15. Даурцев, К. В. Современная начальная военная подготовка. Учебно-методические материалы. – М: 2018.
16. Сборник нормативов по боевой подготовке сухопутных войск. – М: Военное издательство, 1991.
17. Устав внутренней службы ВС РФ. - М: Военное издательство, 1994.
18. Клюев, А. В. Основы военной службы. Тесты, практические задания. 10–11-е классы: учеб. пособие / А. В. Клюев. – Ростов-на-Дону: Легион, 2011. – 144 с. – Текст: непосредственный.

Литература для родителей:

19. Даурцев, К. В. Современная начальная военная подготовка. Учебно-методические материалы. – М: 2018.
20. Шапкин, П. С. Методические рекомендации по патриотическому воспитанию в военных и спортивных клубах / П. С. Шапкин. – Москва: Правовая Россия, 2015. – 48 с. – Текст : непосредственный.
21. Копытина, О.И. Организация работы в оздоровительном лагере: теория и методика: учебно-методическое пособие / О.И. Копытина, М.Л. Самойлова. – Курган: Курганский государственный университет, 2011. – 115 с.

Электронные ресурсы:

22. Методика воспитательной работы в детском лагере. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://pandia.ru/text/78/585/30676.php

23. Педагогическая диагностика в лагере. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://pandia.ru/text/79/081/67590.php
24. Положение о воспитанниках ВПЦ «Вымпел. [Электронный ресурс]. – Режим доступа:
25. https://www.впцвымпел.рф/images/doc/pravovie/polozhenie-o-vospitannikax-vpc-vympel.pdf ;
26. Положение о вручении василькового берета. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.впцвымпел.рф/images/doc/pravovie/Polochenie_o_vruchenii_vas_bereta.pdf ;
27. Проект Министерства Просвещения РФ «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»; [Электронный ресурс]. – Режим доступа: - http://dop.edu.ru/article/27148/proekt-kontseptsii-razvitiya-dopolnitelnogo-obrazovaniya-detei-do-2030-goda ;
28. Программа воспитания школьников. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: - https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2013/03/28/programma-vospitaniya-shkolnika-shchurkovoy-ne ;
29. Психологические особенности подросткового возраста. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://infourok.ru/psihologicheskie-osobennosti-podrostkovogo-vozrasta-2553463.html.
30. План-конспект.ру: конспекты по военной подготовке : [сайт]. – URL: https://plan-koncpect.ru/ (дата обращения: 14.12.2022). – Текст: электронный.
31. Рабочая программа курса внеурочной деятельности «ОВС». 5–9-й класс / воспитатели: А. В. Бобров, А. А. Бяков, И. С. Маматов [и др.]; АОУ «Удмуртский кадетский корпус Приволжского федерального округа им. Героя Советского Союза Валентина Георгиевича Старикова». – Воткинс, 2021. – 103 с. – URL: https://ciur.ru/vtk/vtk_ksi/DocLib14/ООО/ВК/ВК_ОВС%205-9%20кл.pd (дата обращения: 14.12.2022). – Текст : электронный
32. Учебный центр : База знаний по военным дисциплинам : [сайт]. – URL: https://uchebniy-center.ru/ (дата обращения: 14.12.2022). – Текст. Изображение: электронные.
33. Швец, С. В. Геодезия. Топографические карты : учеб. пособие / С. В. Швец, В. В. Таран. – Москва: МИИГАиК, 2015. – 64 с. – URL: https://www.miigaik.ru/upload/iblock/56a/56a895d28e0b96ebe6353337e5e69070.pd (дата обращения: 14.12.2022). – Текст: электронный.
34. Shooting-UA. Учимся стрелять: методика и техника подготовки стрелка: [сайт]. – URL: https://shooting-ua.com/control_On-Line.htm (дата обращения: 14.12.2022). – Текст. Изображение: электронные.
35. Weapons-world.ru: энциклопедия вооружения «Мир оружия»: [сайт]. – URL: http://weapons-world.ru/ (дата обращения: 14.12.2022). – Текст. Изображение: электронные.

3.3. Материально-техническое обеспечение программы.

№ п/п	Наименование оборудования	Количество
1	Макет массогабаритный (ММГ) учебный автомат Калашникова АК-74, магазины, патроны	10 единиц
2	Учебная граната (ММГ)	10 штук
3	Гранаты для метания для выполнения норм ВФСК ГТО	10 штук
4	Пневматическая винтовка	10 штук
5	Пули для пневматической винтовки	20 коробок

6	Пневматический пистолет	3 штуки
7	Пули для пневматического пистолета	20 коробок
8	Пулеулавливатель для пневматики	2 штуки
9	Общевойсковой защитный комплект (ОЗК)	30 комплектов
10	Фильтрующий противогаз	30 штук
11	Респиратор	30 штук
12	Аптечка индивидуальная	10 штук
13	Аптечка войсковая	2 штуки
14	Пакет перевязочный индивидуальный (ИПП)	50 штук
15	Жгут медицинский, бинты стерильные	10 штук
16	Бинт стерильный для перевязки	30 штук
17	Компас	10 штук
18	Линейки офицерские	30 штук
19	Карты для занятий по топографии	30 штук
20	Комплекс «Электронный тир»	1 комплекс
21	Мультимедийный комплекс (компьютер, проектор, колонки)	1 комплект
22	Набор тематических слайд-презентаций для занятий по НВП	1 комплект
23	Набор тематических видеофильмов о подвигах защитников Отечества	1 комплект
24	Комплект тематических плакатов для занятий по НВП	1 комплект
25	Знаменные древка, навершие, флаг по принадлежности	2 комплекта
26	Тематические слайд-презентации	7 комплектов

3.4. Кадровое обеспечение программы.

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Служу Отечеству!» обеспечивается педагогом дополнительного образования, имеющим высшее образование, соответствующее социально-гуманитарной направленности, и отвечающим квалификационным требованиям и профессиональным стандартам.

Приложение № 1

ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ МОНИТОРИНГА ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ДОП

Показатели (оцениваемые результаты)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества (уровни)	Возможное кол-во баллов	Методы диагностики
1.Организационно-волевые качества: 1.1 Терпение.	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определенного времени, преодолевать трудности.	Минимальный: (терпения хватает < чем ½ занятия); Средний: (терпения хватает > чем на ½ занятия); Максимальный: (терпения хватает на все занятие).	1 2 3	наблюдение
1.2 Воля.	Способность активно побуждать себя к практическим действиям.	Минимальный: (волевые усилия ребенка побуждаются извне); Средний: (иногда – самим ребенком); Максимальный: (всегда – самим собой).	1 2 3	наблюдение
1.3 Самоконтроль.	Умение контролировать свои поступки (приводить к должному свои действия)	Минимальный: (ребенок постоянно действует под воздействием контроля извне); Средний: (периодически контролирует себя сам); Максимальный: (постоянно контролирует себя сам).	1 2 3	наблюдения
2. Ориентационные качества: 2.1. Самооценка.	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям.	Минимальный: - завышенная; Средний: - заниженная; Максимальный: - нормальная.	1 2 3	анкетирование
2.2. Интерес к занятиям в детском объединении.	Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы.	Минимальный: - интерес к занятиям продиктован ребенку извне Средний: - интерес периодически поддерживается самим ребенком Максимальный: - интерес постоянно поддерживается ребенком самостоятельно	1 2 3	тестирование
3. Поведенческие качества: 3.1. Кофликтность (отношение ребенка к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия).	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации.	Минимальный: - периодически провоцирует конфликты; Средний: - сам в конфликтах не участвует, старается их избежать; Максимальный: - пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты.	1 2 3	тестирование, метод незаконченного предложения
3.2. Тип сотрудничества (отношение ребенка к общим делам детского объединения).	Умение воспринимать общие дела как свои собственные	Минимальный: - избегает участия в общих делах; Средний: - участвует при побуждении извне; Максимальный: - инициативен в общих делах.	1 2 3	наблюдения

Градационная шкала:
от 15 до 20 б. – максимальный уровень;
от 8 до 14 б. – средний уровень;

7 б. – минимальный уровень.

Мониторинг личностного развития ребенка _____ по дополнительной образовательной программе «_____»_____год обучения. Педагог _____

Срок реализации программы _____

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества (уровень)	Балл	Диагностика учащихся			Методы диагностики
				стартовая	текущая	итоговая	
1.Организационно-волевые качества: 1.1.Терпение.	см. критерии в	• минимальный • средний • максимальный	1 2 3				
1.2. Воля.		• минимальный • средний • максимальный	1 2 3				
1.3. Самоконтроль.		• минимальный • средний • максимальный	1 2 3				
2. Ориентационные качества: 2.1. Самооценка.	см. критерии в инструкции	• минимальный • средний • максимальный	1 2 3				
2.2. Интерес к занятиям в детском объединении.		• минимальный • средний • максимальный	1 2 3				
3.Поведенческие качества: 3.1. Конфликтность (отношение ребенка к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия).	см. критерии в инструкции	• минимальный • средний • максимальный	1 2 3				
3.2. Тип сотрудничества (отношение ребенка к общим делам детского объединения).		• минимальный • средний • максимальный	1 2 3				
ИТОГО:							
Уровень:							

Общественно – государственная подготовка.

1. **раздел посвящен событиям Великой Отечественной войны и освобождению юга о. Сахалин и Курильских островов;**

1. Официальный символ победы советского народа и его Вооружённых Сил над фашистской Германией в Великой Отечественной войне 1941 –1945 годов, является государственной реликвией России, находится на вечном хранении в условиях, обеспечивающих его сохранность и доступность для обозрения?

Ответы	Отметь правильный ответ
Танк Т – 34 - 85	
Знамя Победы	+
Орден Победы	

2. Как называлась операция вооружённых сил СССР против японских войск в ходе Советско-японской войны (в конце Второй мировой войны) с целью овладения Южным Сахалином?

Ответы	Отметь правильный ответ
Южно-Сахалинская наступательная операция	+
Курильская десантная операция	
Висло – Одерская операция	

3. Сколько длилась Великая Отечественная война?

Ответы	Отметь правильный ответ
1500 дней и ночей	
2050 дней и ночей	
1418 дней и ночей	+

4. Кто был Верховным Главнокомандующим Вооруженными Силами СССР в годы Великой Отечественной войны?

Ответы	Отметь правильный ответ
Г. К. Жуков	
И.В. Сталин	+
Л. И. Брежнев	

5. Назовите дату подписания акта о безоговорочной капитуляции Японии?

Ответы	Отметь правильный ответ
1 сентября 1945 года на борту, броненосца «Потемкин»	
2 сентября 1945 года на борту американского линкора «Миссури»	+
2 сентября 1945 года в г. Южно - Сахалинск	

2. раздел посвящен истории Вооруженных Сил РФ, тактико-техническим характеристикам оружия, боевой техники Великой Отечественной войны и современности;

1. Этот штурмовик стал самыми массовым самолётом в советских ВВС за годы Великой Отечественной войны. Это был единственный самолёт, который удачно сочетал в себе огневую мощь, неплохую манёвренность и броневую защиту… Мог работать на малой высоте. Отмечались случаи, когда самолёт самостоятельно возвращался с боевого задания, имея более 500 пробоин в крыле и фюзеляже. После восстановительного ремонта, проводимого силами полевых армейских мастерских, самолёт возвращался в строй. Наши бойцы называли его «летающий танк», немцы – «черная смерть»

Ответы	Отметь правильный ответ
ИЛ -2	+
Я - 3	
ТУ - 154	

2. Даже гитлеровское командование признало лучшим в мире именно этот танк. Назовите его марку.

Ответы	Отметь правильный ответ
ИС - 2	
Т – 34 - 85	+
Т - 72	

3. В каком из перечисленных родов войск царской армии существовало звание корнет?

Ответы	Отметь правильный ответ
Кавалерия	+
Пехота	
Железнодорожные войска	

4. Автомат какого конструктора был принят на вооружение в 1949 году в Советском Союзе?

Ответы	Отметь правильный ответ
М. Т. Калашников	+
Ф. В. Токарев	
В. А. Дегтярев	

5. Сколько дней воинской славы входят в Федеральный закон «О днях воинской славы (победных днях) России» (№32-ФЗ)

Ответы	Отметь правильный ответ
17	+
14	
21	

3. раздел посвящен Героям Советского Союза, Героям Российской Федерации и полным кавалерам «Ордена Славы», полководцам России.

1. Герой Советского Союза (звание было присвоено посмертно), капитан, командир стрелкового батальона. Отличился в боях за освобождение Южного Сахалин. Его батальон прорвал оборону противника и, преследуя его, овладел 5 дотами. Погиб в бою 16 августа 1945. Кто он?

Ответы	Отметь правильный ответ
Вилков Николай Александрович	
Смирных Леонид Владимирович	+
Ильичев Петр Иванович	

2. Герои Советского Союза, 18 августа 1945 при штурме высоты 171 на острове Шумшу повторившие подвиг Александра Матросова – грудью закрывшие амбразуру дзота?

Ответы	Отметь правильный ответ
Вилков Николай Александрович	+
Смирных Леонид Владимирович	
Ильичев Петр Иванович	+

3. Имя и фамилия человека, который во время войны в звании генерал-лейтенанта инженерных войск был тяжело контужен, попал в плен, отказался перейти на службу к фашистам и погиб мученической смертью: фашисты на морозе обливали его холодной водой в концлагере Маутхаузен?

Ответы	Отметь правильный ответ
Дмитрий Михайлович Карбышев	+
Алексей Петрович Маресьев	
Михаил Алексеевич Егоров	

4. Имя и фамилия нашего земляка полного кавалера «Ордена Славы»

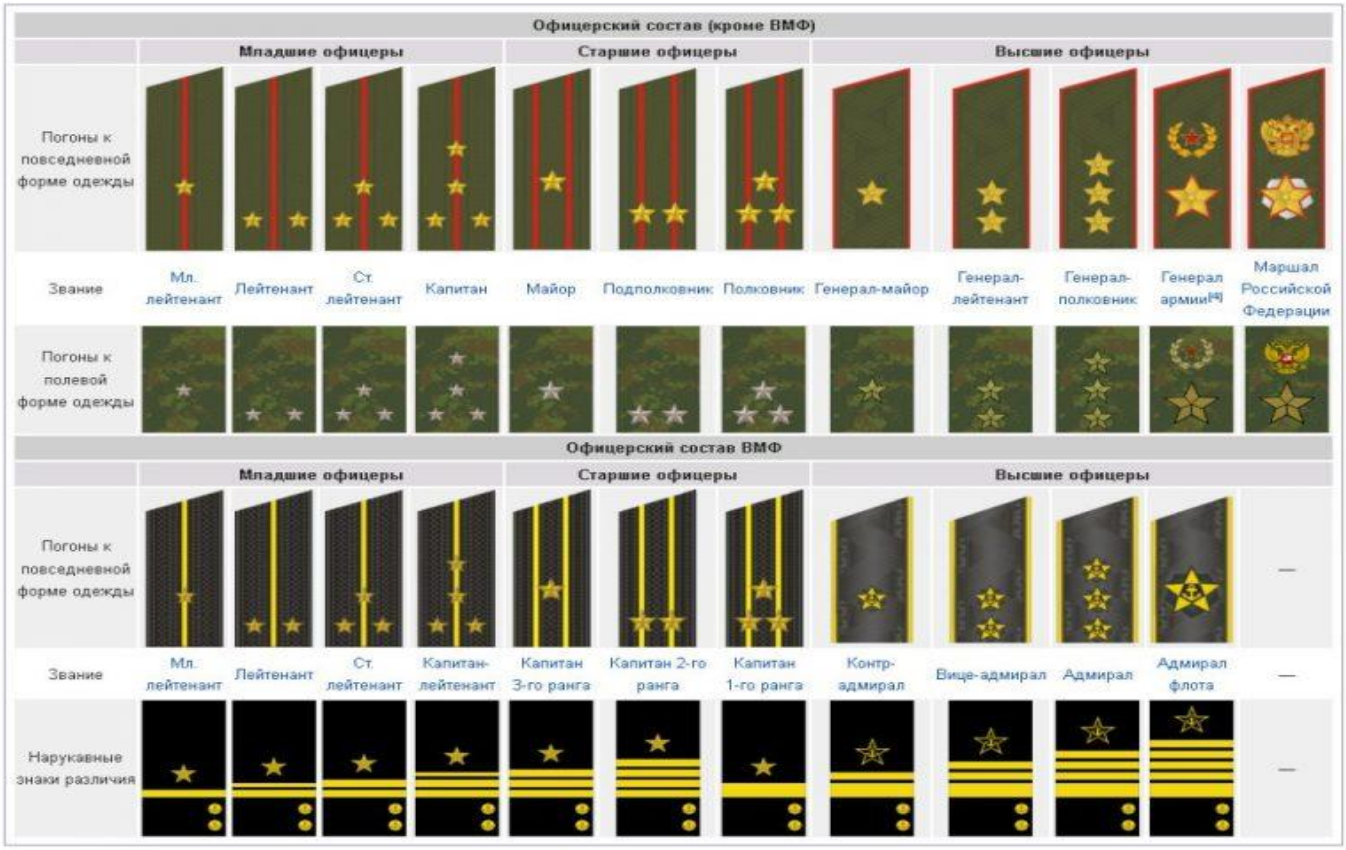
Ответы	Отметь правильный ответ
Иван Иванович Закомолдин	+
Мелитон Варламович Кантария	
Сергей Павлович Королев	

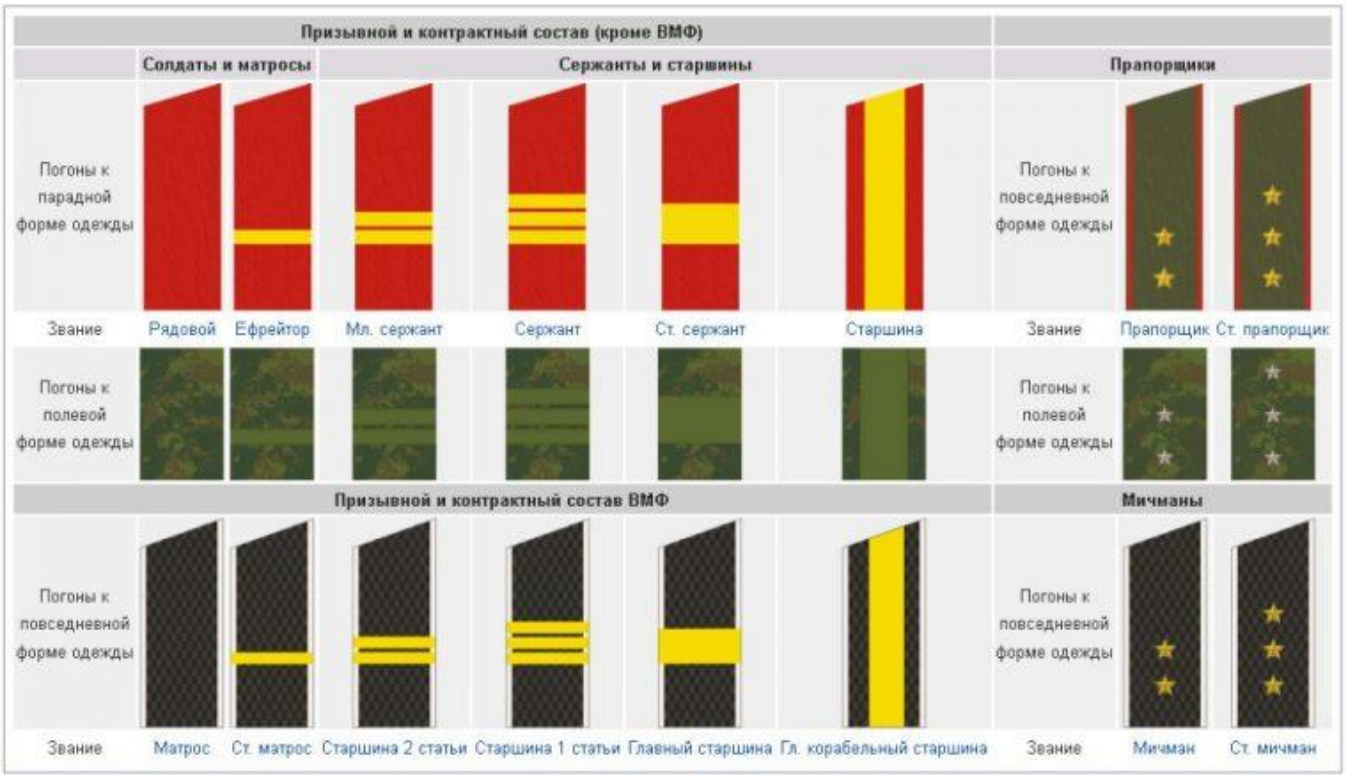
5. Укажите дату, когда в России отмечают. Памятную дату «День Героев Отечества»

Ответы	Отметь правильный ответ
Ежегодно 9 декабря	+
Ежегодно 9 мая	
Ежегодно 12 июня	

Основы военной службы.

Проверка знаний воинских званий.





Огневая подготовка.

Выполнение нормативов по огневой подготовки:

Рекомендации: Оружие на подстилке, инструмент наготове. Учащиеся находится у оружия. Время отсчитывается от команды «К неполной разборке оружия приступить» до доклада, обучаемого «Готово».

Порядок неполной разборки автомата:

1. Отделить магазин.
2. Проверить, нет ли патрона в патроннике.
3. Вынуть пенал с принадлежностями из гнезда приклада.
4. Отделить шомпол.
5. Отделить дульный тормоз - компенсатор.
6. Отделить крышку ствольной коробки.
7. Отделить возвратный механизм.
8. Отделить затворную раму с затвором.
8. Отделить затвор от затворной рамы.
10. Отделить газовую трубку со ствольной накладкой.

Время выполнения норматива:

1. отлично 15 с.
2. хорошо 17 с.
3. удовлетворительно 19 с.

Сборка оружия после неполной разборки: оружие разобрано, части и механизмы аккуратно разложены на подстилке, инструмент наготове. Учащийся находится у оружия. Время отсчитывается от команды «К сборке оружия приступить» до доклада, обучаемого «Готово». Сборка автомата после неполной разборки производится в обратной последовательности.

Время выполнения норматива:

1. отлично 25 с.
2. хорошо 27 с.
3. удовлетворительно 32 с.

Каждому учащемуся фиксируется время разборки - сборки автомата.

Снаряжение магазина к АК-74 патронами: Учащийся находится перед подстилкой, на которой разложены магазины, учебные патроны.

Время отсчитывается от команды руководителя «К снаряжению магазина приступить» до доклада обучаемого «Готово»

Время выполнения норматива

1. отлично 33 с.
2. хорошо 38 с.
3. удовлетворительно 43 с.

Общефизическая подготовка

Аттестация состоит из испытаний и нормативов ГТО для возрастных групп 10 - 18 лет.

Нормативы, выполненные аттестации заносятся в личные кабинеты комплекса ГТО. Результаты подсчитываются в соответствии с таблицами оценок результатов в видах испытаний ВФСК ГТО.

Испытание 1: Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши)

Техника выполнения испытания.

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги);
- нарушение техники выполнения испытания;
- подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;
- фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду;
- подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем);
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

Испытание 2: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению;
- нарушение техники выполнения испытания;
- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- разновременное разгибание рук.

Испытание 3: Поднимание туловища из положения «лежа на спине» (юноши, девушки)

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Испытание (теста) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени. При наличии специализированного лицензионного оборудования для выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, удержание ног может осуществляться участником в специальном пазе спортивного снаряда самостоятельно.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- размыкание пальцев рук «из замка»;
- смещение таза (поднимание таза)
- изменение прямого угла согнутых ног.

Испытание 4: Прыжок в длину с места (юноши, девушки)

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;
- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

Испытание 5: Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (юноши, девушки)

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - » , ниже – знаком «+ ».

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

Испытание 6: Стрельба из пневматической винтовки из положения стоя. (юноши, девушки)

Выполняется участниками на дистанции 10 метров по мишени №8. Участнику дается три пробных и пять зачетных выстрелов. Время выполнения испытания – 10 минут.

Время на подготовку – 3 минуты.

Участник обязан:

- выполнять все команды руководителя стрельбы (судьи);
- держать оружие только стволом в направлении линии мишеней;
- стрелять только после команды «Огонь!» и до команды «Отбой!» или «Прекратить стрельбу!»;
- докладывать руководителю стрельбы о неисправности оружия;
- прекратить стрельбу при появлении в огневой зоне человека или животного;
- по окончании стрельбы аккуратно положить оружие стволом в направлении линии мишеней;
- бережно относиться к оружию и прочему оборудованию.

Участникам запрещается:

- занимать огневую позицию, брать оружие, прицеливаться и производить стрельбу без команды руководителя стрельбы;
- прицеливаться и направлять оружие на людей и в стороны от линии мишеней;
- касаться спускового крючка до прицеливания и после завершения стрельбы;
- шуметь и отвлекаться на исходном и огневом рубежах.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник вышел на огневой рубеж без команды судьи;
- участник зарядил оружие без команды судьи;
- участник произвел выстрел без команды судьи;
- участник произвел выстрелы не в свою мишень.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» | ДИРЕКЦИЯ СПОРТИВНЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

II. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 9 до 10 лет)*

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3х10 м (с)	9,6	9,3	8,5	9,9	9,5	8,7
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	210	225	285	190	200	250
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	120	130	150
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	19	22	27	13	15	18
8.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	27	32	42	24	27	36
9.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)**	8.15	7.45	6.45	10.00	8.20	7.30
	или кросс на 2 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	18.00	16.00	13.00	19.00	17.30	15.00
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		7	7	8	7	7	8

* В выполнении нормативов участвует население до 10 лет включительно
** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» | ДИРЕКЦИЯ СПОРТИВНЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

II. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 9 до 10 лет)*

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	6,2	6,0	5,4	6,4	6,2	5,6
	или бег на 60 м (с)	11,9	11,5	10,4	12,4	12,0	10,8
2.	Бег на 1000 м (мин, с)	6.10	5.50	4.50	6.30	6.20	5.10
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	–	–	–
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	9	12	20	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11

Instagram.com/vfsk_gto Fb.com/vfskgto Vk.com/vfsk_gto Youtube.com/vfskgtorussia

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» | ДИРЕКЦИЯ СПОРТИВНЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

III. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 11 до 12 лет)*

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3х10 м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	280	335	230	240	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	26	33	16	18	22
8.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	32	36	46	28	30	40
9.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)**	14.10	13.50	12.30	15.00	14.40	13.30
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	18.30	17.30	16.00	21.00	20.00	17.40
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.30	1.20	1.00	1.35	1.25	1.05
11.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	10	15	20	10	15	20
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	13	20	25	13	20	25
12.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	5					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		12	12	12	12	12	12
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		7	7	8	7	7	8

* В выполнении нормативов участвует население до 12 лет включительно

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» | ДИРЕКЦИЯ СПОРТИВНЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

III. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 11 до 12 лет)*

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
2.	Бег на 1500 м (мин, с)	8.20	8.05	6.50	8.55	8.29	7.14
	или бег на 2000 м (мин, с)	11.10	10.20	9.20	13.00	12.10	10.40
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	–	–	–
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	11	15	23	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	13	18	28	7	9	14
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13

Instagram.com/vfsk_gto Fb.com/vfskgto Vk.com/vfsk_gto Youtube.com/vfskgtorussia

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» | ДИРЕКЦИЯ СПОРТИВНЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

IV. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 13 до 15 лет)*

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
	или бег на 60 м (с)	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	10.00	9.40	8.10	12.10	11.40	10.00
	или бег на 3000 м (мин, с)	15.20	14.50	13.00	–	–	–
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	12	–	–	–
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	13	17	24	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	20	24	36	8	10	15
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3х10 м (с)	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	35	39	49	31	34	43
8.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	34	40	19	21	27

Instagram.com/vfsk_gto Fb.com/vfskgto Vk.com/vfsk_gto Youtube.com/vfskgtorussia

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» | ДИРЕКЦИЯ СПОРТИВНЫХ ПРОЕКТОВ

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

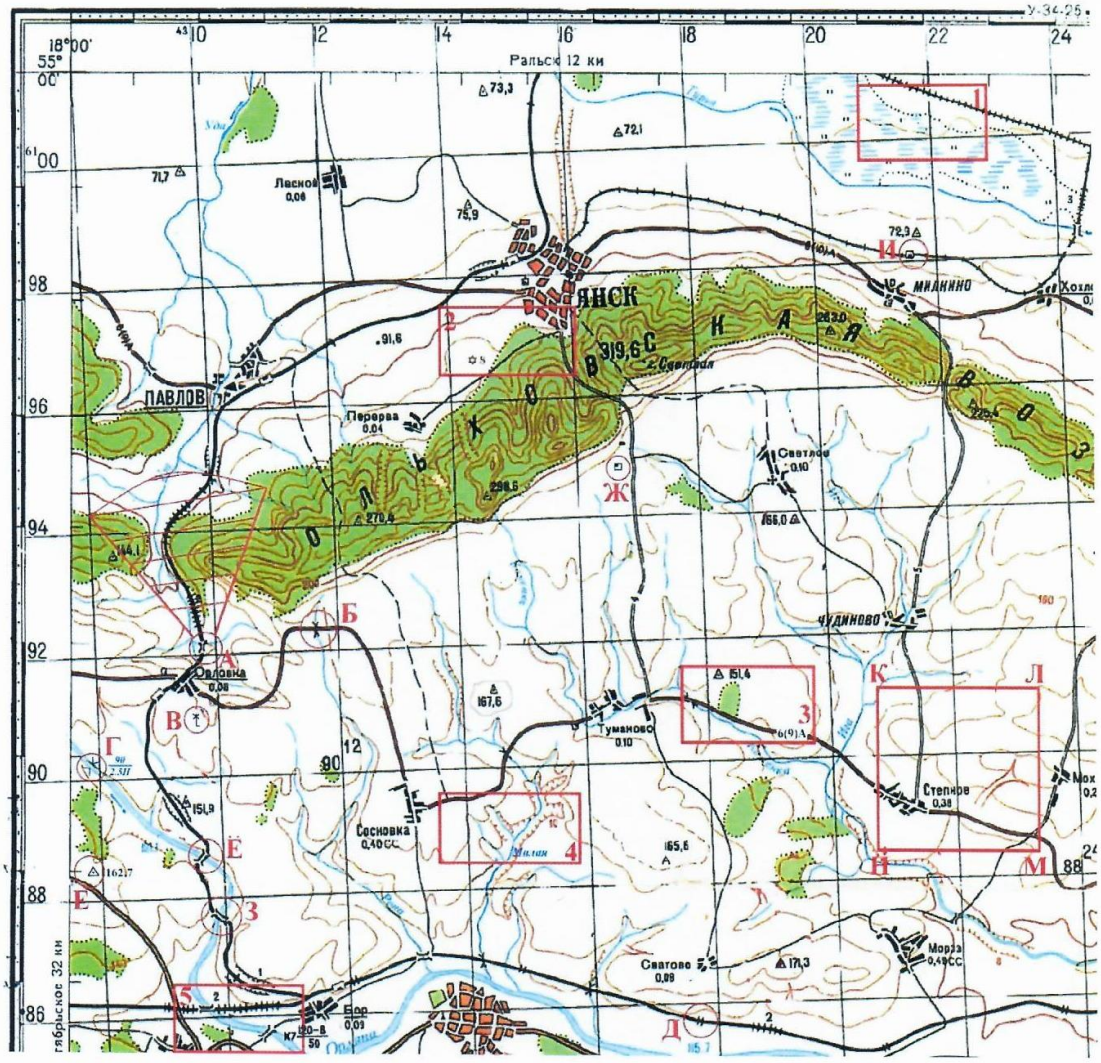
VI. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 18 до 29 лет)
М У Ж Ч И Н Ы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9
2.	Бег на 3 км(мин, с)	14.00	13.30	12.30	14.50	13.50	12.10
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	10	13	9	10	12
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	20	30	40	20	30	40
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	7	13	5	6	10
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	225	230	240
6,	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
7,	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	26.30	25.30	23.30	27.00	26.00	24.00
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
8.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени		0.42	Без учета времени		0.43
9,	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

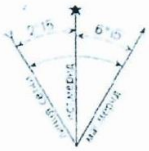
Топографическая подготовка.

Бланк – карты контрольных упражнений по топографии и ответы к ним.

Вариант 1



Склонение на 1988 г. восточное 6°15'. Среднее сближение меридианов западное 2°15'. При прикладывании буссоли (компаса) к вертикальным линиям координатной сетки среднее отклонение магнитной стрелки восточное 8°31'. Годовое изменение склонения восточное 0°02'. Поправка в дирекционный угол при переходе к магнитному азимуту минус 8°30'.



1:100 000

в 1 сантиметре 1 километр

Сплошные горизонтали проведены через 10 метров

Балтийская система высот

Задания:

1. Расшифровать указанные топографические знаки: от **А** до **И**.
2. Описать пять фрагментов карты, ограниченных прямоугольниками красного цвета.
3. Определить по карте прямоугольные координаты точек от **А** до **И** и географические координаты точек от **А** до **Д**.
4. Построить профиль рельефа между точками **А** и **Б** и определить взаимную видимость точек **А** и **Б**, **Ё** и **Е**.
5. Составить карточку азимутов: **Е** → **З**; **З** → **Ё**; **Ё** → **Е**.
6. Нарисовать перспективное изображение ландшафта с точки **А** в выделенном секторе.
7. Изготовить макет участка местности, ограниченного точками **К**, **Л**, **М**, **Н**.

Ответы к заданиям бланк-карт: **вариант 1**

1. Расшифровка топографических знаков:

А – железнодорожный мост; **Б** – труба под дорогой; **В** – ветряной двигатель; **Г** – отметка характеристики реки (ширина 90 м, глубина 2.5 м, песчаный грунт дна); **Д** – знак количества путей железной дороги (двухпутная неэлектрофицированная); **Е** – пункт государственной геодезической сети (высота над уровнем моря - 162.7 м); **Ё** – железнодорожный мост; **Ж** – отдельно расположенный двор; **З** – железнодорожный мост; **И** – станция на узкоколейной железной дороге, главное здание расположено сбоку путей

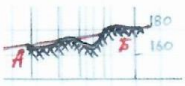
2. Описание фрагментов карты:

1. Заболоченная луговина с травянистой растительностью, с севера-востока - железная дорога, идущая по насыпи.
2. Северный склон Ольховской возвышенности, поросший лесом; улучшенная дорога на юг и грунтовая дорога на юго-запад в н.п.Перерва; курган высотой 8 м; южная окраина н.п.Янск с огнестойкими строениями.
3. Асфальтовая дорога шириной покрытия 6 м, с обочинами – 9 м; в трубе под дорогой протекает речка Каменка; роща низкорослой растительности; пункт государственной геодезической сети (высота над уровнем моря 151.4 м).
4. Речка Малая, протекающая по дну разветвленного оврага со склонами высотой 10 м; с севера – участок шоссе.
5. Река Орляна; ж/д дорога на насыпи высотой 2 м; ж/д мост; с севера – участок железной дороги, проходящий по выемке; автомобильный мост (каменный, высота над водой 7 м, длина 120 м, ширина 8 м, грузоподъемность 50 т); роща низкорослой растительности; участок шоссе.

3. Определение прямоугольных и географических координат точек:

А: **x** = 6 092 150, **y** = 4 309 750; В = 54°54′57″с.ш., L = 18°02′06″в.д.
Б: **x** = 6 092 350, **y** = 4 311 650; В = 54°55′08″с.ш., L = 18°03′45″в.д.
В: **x** = 6 090 850, **y** = 4 309 600; В = 54°54′18″с.ш., L = 18°01′35″в.д.
Г: **x** = 6 090 250, **y** = 4 307 850; В = 54°53′55″с.ш., L = 18°00′22″в.д.
Д: **x** = 6 085 700, **y** = 4 317 700; В = 54°51′45″с.ш., L = 18°09′40″в.д.
Е: **x** = 6 088 500, **y** = 4 307 850
Ё: **x** = 6 088 650, **y** = 4 309 650
Ж: **x** = 6 094 850, **y** = 4 316 650
З: **x** = 6 087 700, **y** = 4 309 900
И: **x** = 6 098 100, **y** = 4 321 550

4. Профиль рельефа между точками А и Б:

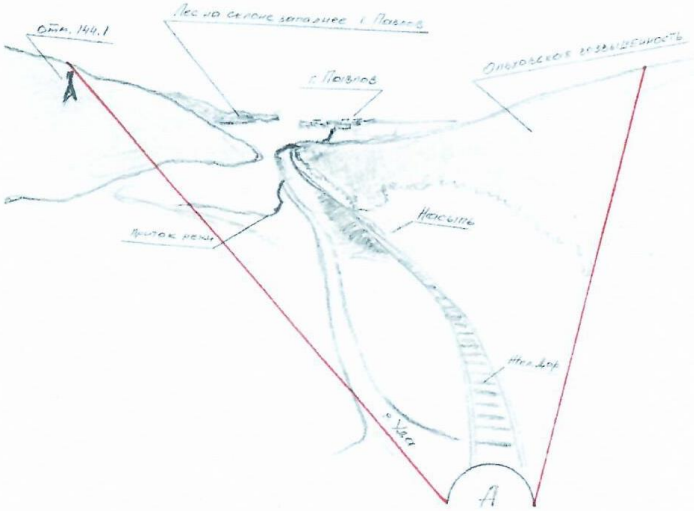


Взаимная видимость точек:
А и **Б** – точки взаимно не видны;
Ё и **Е** – точки взаимно видны.

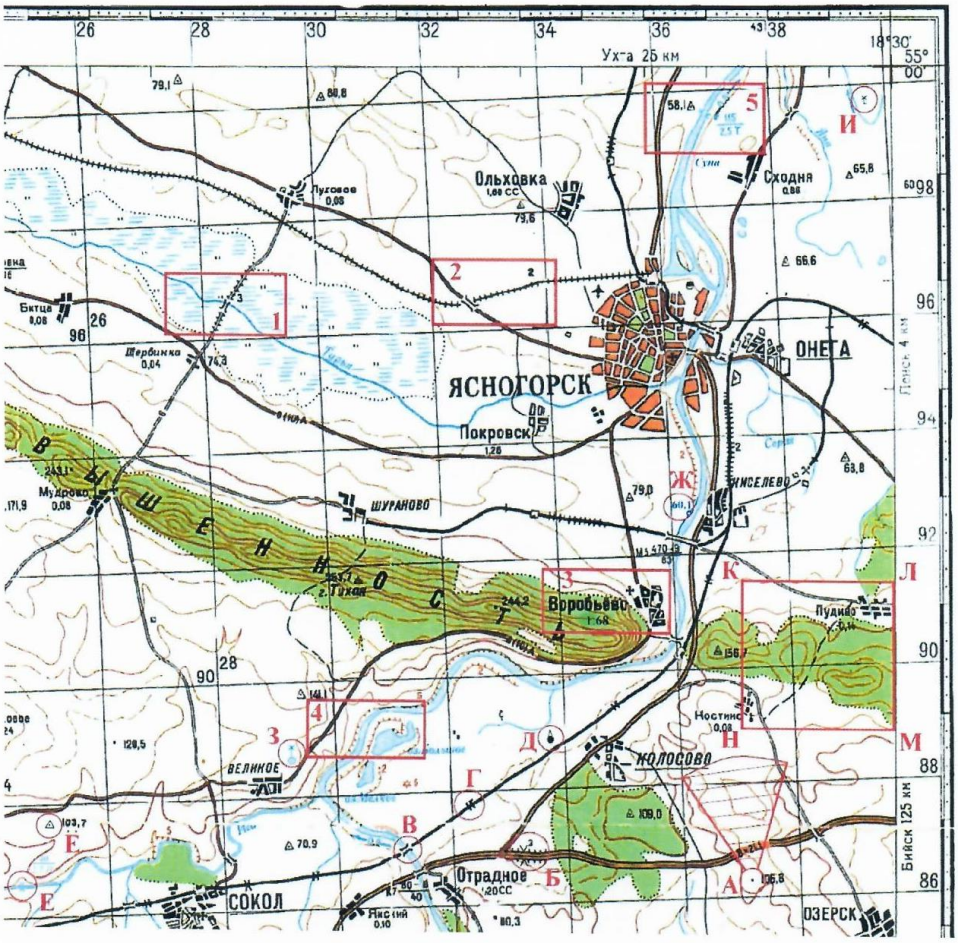
5. Карточка азимутов:

Е → **З**: 102°30', 2 150 м; **З** → **Ё**: 333°30', 900 м; **Ё** → **Е**: 254°30', 1 800 м

6. Перспективное изображение ландшафта с точки А в выделенном секторе:



Вариант 2



Склонение на 1988 г. восточное 6°15'. Среднее сближение меридианов западное 2°15'. При прикладывании буссоли (компаса) к вертикальным линиям координатной сетки среднее отклонение магнитной стрелки восточное 8°31'. Годовое изменение склонения восточное 0°02'. Поправка в дирекционный угол при переходе к магнитному азимуту минус 8°30'.

1:100 000

в 1 сантиметре 1 километр

1000 500 0 1 2 3 4 5

Сплошные горизонтали проведены через 20 метров

Балтийская система высот

Задания:

1. Расшифровать указанные топографические знаки: от **А** до **И**.
2. Описать пять фрагментов карты, ограниченных прямоугольниками красного цвета.
3. Определить по карте прямоугольные координаты точек от **А** до **И** и географические координаты точек от **А** до **Д**.
4. Построить профиль рельефа между точками **А** и **Б** и определить взаимную видимость точек **А** и **Б**, **Ё** и **Е**.
5. Составить карточку азимутов: **Е** → **З**; **З** → **Ё**; **Ё** → **Е**.
6. Нарисовать перспективное изображение ландшафта с точки **А** в выделенном секторе.
7. Изготовить макет участка местности, ограниченного точками **К**, **Л**, **М**, **Н**.

Ответы к заданиям бланк-карт: **вариант 2**

1. Расшифровка топографических знаков:

А – отметка высоты 106.8; Б – труба под дорожным полотном в насыпи высотой 3 м; В – железнодорожный мост; Г – знак количества путей железной дороги (двухпутная электрофицированная); Д – капитальное сооружение башенного типа; Е – отметка характеристики реки (ширина 40 м, глубина 2.7 м, песчаный грунт дна); Ё – пункт государственной геодезической сети (высота над уровнем моря - 103.7 м); Ж – отметка уреза воды 60.1; З – колодец с ветряным двигателем; И – ветряная мельница

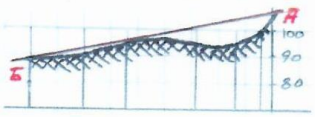
2. Описание фрагментов карты:

1. По заболоченной луговине с травянистой растительностью с северо-запада на юго-восток протекает речка Турья; через нее – автомобильный мост и улучшенная грунтовая дорога по насыпи высотой 3 м.
2. Путепровод шоссейной дороги над полотном узкоколейной железной дороги, проходящей по насыпи высотой 2 м.
3. н.п.Воробьево численностью 1680 человек; церковь; участок шоссе; северный склон возвышенности, поросший низкорослыми деревьями.
4. Речка Суна, протекающая с юга на север в обрывистых берегах, высота обрывов от 2 до 5 м; озеро Большое, урез воды которого выше уреза воды реки Суна.
5. Река Суна, протекающая с юга на север со скоростью 0.5 м/с, шириной 115 м, глубиной 2.5.м, дно твердое; на правом берегу котловина, на левом берегу – пункт государственной геодезической сети (высота над уровнем моря 58.1 м); с севера на юг проходит шоссе между городами Ясногорск и Ухта.

3. Определение прямоугольных и географических координат точек:

А: **x** = 6 086 300, **y** = 4 337 150; В = 54°52′25″с.ш., L = 18°27′40″в.д.
Б: **x** = 6 086 850, **y** = 4 333 200; В = 54°52′38″с.ш., L = 18°24′00″в.д.
В: **x** = 6 087 000, **y** = 4 331 150; В = 54°52′45″с.ш., L = 18°52′10″в.д.
Г: **x** = 6 087 700, **y** = 4 332 300; В = 54°53′08″с.ш., L = 18°53′06″в.д.
Д: **x** = 6 088 850, **y** = 4 333 750; В = 54°53′44″с.ш., L = 18°24′29″в.д.
Е: **x** = 6 086 550, **y** = 4 324 350
Ё: **x** = 6 087 650, **y** = 4 324 950
Ж: **x** = 6 092 700, **y** = 4 336 300
З: **x** = 6 088 650, **y** = 4 329 200
И: **x** = 6 099 650, **y** = 4 339 700

4. Профиль рельефа между точками А и Б:

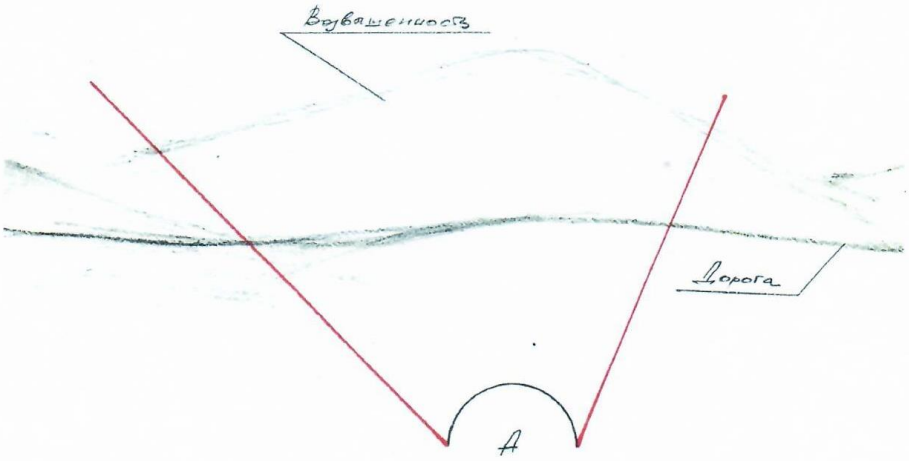


Взаимная видимость точек:
А и Б – точки взаимно не видны (с учетом высоты растительности);
Ё и Е – точки взаимно видны.

5. Карточка азимутов:

Е → З: 58°30', 5 350 м; З → Ё: 248°, 4 350 м; Ё → Е: 199°30', 1 200 м

6. Перспективное изображение ландшафта с точки А в выделенном секторе:



Защита от оружия массового поражения (РХБЗ).

Выполнение норматива по РХБЗ

Учащиеся выстраиваются в одну шеренгу и по команде «ЗАЩИТНЫЙ КОСТЮМ НАДЕТЬ! ГАЗЫ!» начинают надевать ОЗК в виде комбинезона и противогаз.

ОЗК находится в походном положении. Противогаз - в противогазной сумке. Сумка надета на участника конкурса.

Отсчет времени начинается после команды судьи: «ЗАЩИТНЫЙ КОСТЮМ НАДЕТЬ! ГАЗЫ!».

Порядок выполнения норматива:

- снять сумку с противогазом, снаряжение;
- надеть чулки, застегнуть хлястики и завязать тесьму на брючном ремне;
- надеть плащ в рукава;
- продеть концы держателей в рамки внизу плаща и закрепить в рамках держателей;
- застегнуть центральные отверстия на центральный шпенёк сначала правой, а затем левой полой плаща и закрепить их закрепкой;
- застегнуть полы плаща на шпеньки так, чтобы левая пола обхватывала левую ногу, а правая - правую;
- держатели трех шпеньков, расположенные ниже центрального шпенька, закрепить закрепками;
- застегнуть боковые хлястики плаща на шпеньки, обернув их предварительно вокруг ног под коленями;
- застегнуть полы плаща, оставив не застёгнутыми два верхних шпенька;
- надеть поверх плаща сумку для противогаза. Перевести в «боевое» положение противогаз;
- надеть противогаз;
- надеть капюшон плаща на защитную шлем-маску противогаза, застегнуть два верхних шпенька;
- завернуть рукава плаща, достать из чехла и надеть перчатки; опустить низки рукавов плаща на краги перчаток, надеть петли на большие пальцы;
- сделать шаг в перед, поднять руку в верх.

Снимаются средства индивидуальной защиты только по команде судьи: «ЗАЩИТНЫЙ КОМПЛЕКТ СНЯТЬ!».

№ п/п	**Баллы**	**Время выполнения норматива**	
1.	отлично	4 мин 35 сек	
2.	хорошо	5 мин	
3.	удовлетворительно	6 мин	
Ошибки, снижающие оценку на один балл			
4.	- 1 балл		надевание защитных чулок производилось с застегнутыми хлястиками
5.	- 1 балл		неправильно застегнуты борта плата или не полностью надеты чулки
6.	- 1 балл		не закреплены закрепками держатели шпеньков или не застегнуты два шпенька
7.	- 1 балл		при надевании плаща в виде комбинезона, снаряжение и противогаз не надеты поверх защиты
8.	- 1 балл		неправильное снятие средств индивидуальной защиты

Ошибки, при которых норматив считается не выполненным			
9.			при надевании повреждены средства защиты
10.			допущено образование таких складок или перекосов, при которых наружный воздух может проникнуть под шлем-маску
11.			не полностью ввернута (навинчена) противогазовая коробка (дополнительный патрон, гайка соединительной трубки)

Приложение № 2

План
воспитательной работы

№ п/п	Основные мероприятия	По плану МО	Участники	Ответственный	Место проведения
1.	Участие в торжественных мероприятиях, посвященных окончанию Второй мировой войны. Акция «Дальневосточная Победа»	03.09. ежегодно	ВПК «Наследие», объединение «Вымпел – Анива»	Калентьев С.А.	Площадь Славы г. Анива
2.	Участие в акции «Свеча памяти»	03.09. ежегодно	ВПК «Наследие», объединение «Вымпел – Анива»	Калентьев С.А.	Площадки г. Анива
3.	Всероссийская акция «Кораблик памяти»	03.09. ежегодно	ВПК «Наследие», объединение «Вымпел – Анива»	Калентьев С.А.	Площадки г. Анива
4.	Патриотическая акция «Блокадный хлеб»	27.01. ежегодно	ВПК «Наследие», объединение «Вымпел – Анива»	Калентьев С.А.	Площадки г. Анива
5.	Акция «Георгиевская ленточка»	23. 04.- 09.05 ежегодно	ВПК «Наследие», объединение «Вымпел – Анива»	Калентьев С. А.	г. Анива
6.	Торжественный подъем Знамени Победы	09.05. ежегодно	ВПК «Наследие», объединение «Вымпел – Анива»	Калентьев С. А.	г. Анива
7.	Организация шествия Бессмертного полка	09.05. ежегодно	ВПК «Наследие», объединение «Вымпел – Анива»	Калентьев С. А.	г. Анива
8.	Всероссийская акция «Вахта Памяти» В сквере им. И. И. Закомолдина.	09.05. ежегодно	ВПК «Наследие», объединение «Вымпел – Анива»	Калентьев С. А.	г. Анива