

гимназия имени Заслуженного учителя Российской Федерации Сергея Васильевича Байменова
города Похвистнево городского округа Похвистнево Самарской области
Структурное подразделение Центр детского творчества «Пируэт»

Рассмотрена
Протокол МС № 5
От « 4 » 08 2023 г.

Утверждаю
Руководитель ЦДТ «Пируэт»
ГБОУ гимназии им. С.В. Байменова города
Похвистнево
П. Павлова
Приказ № 59
от « 7 » 08 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ВОЕННО-ПРИКЛАДНОЕ МНОГОБОРЬЕ»**

Возраст обучающихся: 10-16 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик: Павлова Галина Николаевна
Педагог дополнительного образования

г. Похвистнево, 2023

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа «Военно-прикладное многоборье» направлена на реализацию задач спортивно-патриотического воспитания учащихся 10-16 лет, имеет физкультурно-спортивную направленность и рассчитана на один год. Приём обучающихся, осуществляется на основе добровольного волеизъявления и обязательного медицинского освидетельствования. Программа рассчитана на 126 часов в год, 3,5 часа в неделю.

2. Актуальность проблемы военно-спортивного воспитания детей и молодежи

В настоящее время в России, как на государственном уровне, так и в целом происходит качественный сдвиг в сознании ценности жизни и здоровья каждого ребенка. В этом плане на образование, обеспечивающее социализацию личности, ложится задача сохранения психического, физического и нравственного здоровья подрастающего поколения.

Военно-спортивное воспитание детей является составной частью патриотического воспитания. Это направление имеет богатые традиции и активно развивается в настоящее время с помощью организации военно-спортивных клубов, военно-патриотических объединений и введения в действие дополнительных образовательных программ по военно-спортивному воспитанию учащихся общеобразовательных учреждений.

В молодёжной среде особенно ценятся успехи, достигнутые в тяжёлой и упорной борьбе между собой. Здесь, в программе, заложена идея бережного и своевременного использования духа борьбы, соперничества, свойственных нынешнему поколению подростков. Если в целях реализации данной программы умело взять, а затем направить и использовать эти особенности наших «сорвиголов» в русло честной (в рамках правил) игры либо борьбы, то задача создания из школьника здорового, психологически устойчивого, добропорядочного и законопослушного гражданина – достойного защитника своего Отечества – станет ожидаемым итогом продуманной работы.

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

Военно-спортивное воспитание – образовательная технология двойного назначения, поскольку всеми доступными формами вооружает юного гражданина важнейшими морально-психологическими качествами, необходимыми как будущему защитнику Родины, так и вполне мирному человеку. Ведь смелость, твердость характера, физическая выносливость необходимы как защитнику Родины, так и врачу, инженеру.

3. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ:

Целью - данной программы является содействие в развитии и пропаганде физической культуры и спорта с целью эффективного оздоровления, воспитания среди подростков и молодежи. Выявление тех механизмов и методов, с помощью которых можно организовать физическое воспитание таким образом, чтобы оно обеспечивало ребенку гармоничное развитие, укрепления здоровья и повышения его уровня, приобщение детей к физической культуре.

Задачи программы:

Оздоровительные:

- Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.
- Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.

Образовательные:

- Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
- Развивать двигательные способности детей и физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость).
- Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.
- Ознакомить со структурой и составом ВС РФ, порядком прохождения военной службы.
- Ознакомить с боевыми свойствами и материальной частью стрелкового оружия, правилами его хранения, мерами безопасности при обращении с оружием и проведении стрельб.
- Ознакомить с общими обязанностями военнослужащих, с порядком выполнения приказа, с требованиями воинской дисциплины, с правилами воинской вежливости и воинского приветствия.

Воспитательные:

- Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
- Воспитывать положительные черты характера.
- Воспитывать чувство уверенности в себе.
- Воспитывать самостоятельность.
- Воспитывать сознательную дисциплину и культуру поведения.
- Формировать эмоционально-ценностное отношение к окружающей действительности.
- Воспитывать дисциплинированность, силу воли, умение концентрироваться на выполнении поставленной цели.

Организационные:

- Создать механизм, обеспечивающий эффективное функционирование системы военно-патриотического воспитания и подготовки молодых людей к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины посредством юнармейского движения.

Ожидаемые результаты:

Конечный результат деятельности военно-спортивного объединения – сформировать правильное отношение к здоровому образу жизни, к занятию физкультурой и спортом, к окружающей среде. Повышение уровня физического, психологического и нравственного здоровья подрастающего поколения. Ознакомить с опытом служения Отечеству.

4. Учебно-тематический план:

№ п/п	Название раздела	Количество часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие.	1	1	-
2	Физическая подготовка.	23	3	20
2.1	Инструктаж по технике безопасности при занятии физической культурой	1	1	-
2.2	Общая физическая подготовка	5	-	5
2.3	Ускоренное передвижение.	5	-	5
2.4	Преодоление препятствий.	5	1	4
2.5	Рукопашный бой.	7	1	6
3	Изучение общевоинских уставов.	8	8	-
3.1	Военнослужащие и взаимоотношения между ними.	2	2	-
3.2	Размещение военнослужащих и повседневный порядок.	3	3	-
3.3	Обязанности лиц суточного наряда.	3	3	-
4	Строевая подготовка.	25	2	23
5	Огневая подготовка и оружейное дело.	16	8	8
5.1	Материальная часть и ТТХ автомата Калашникова и ручных гранат.	9	4	5
5.2	Правила стрельбы из стрелкового оружия.	7	3	4
5.3	Тактическое снаряжение бойца. Холодное оружие	1	1	-
6	Военно-медицинская подготовка.	25	5	20
7	Радиационная, химическая и биологическая защита.	15	5	10
7.1	Гражданская оборона.	10	5	5
7.2	Ознакомление и отработка навыков надевания и снятия общевойскового защитного комплекта.	5	-	5
8	Пожарная профилактика.	3	1	2
9	Спортивные игры.	10	-	10
	ИТОГО:	126	33	93

5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

1. Вводное занятие.

- Формирование групп, проведение вводного инструктажа по технике безопасности.

2. Физическая подготовка.

2.1. Общая физическая подготовка.

- Комплексы вольных физических упражнений.
- Сгибание-разгибание туловища, отжимание от пола, подтягивание.
- Упражнения с отягощениями.

2.2. Ускоренное передвижение.

- Начальное обучение технике бега, старт, финиш.
- Техника бега на короткие дистанции. Техника бега на средние и длинные дистанции.
- Тренировка в беге на короткие дистанции (100 м)
- Тренировка в беге на средние дистанции (1 км).

2.3. Преодоление препятствий.

- Ходьба и бег, специальные упражнения.
- Прыжки в длину с места.
- Перелезание зацепом, силой, с опорой (на бедро, грудь).
- Передвижение по узкой опоре.
- Изучение общего контрольного упражнения на единой полосе препятствий по элементам.
- Изучение техники метания гранат с места и в движении. Тренировка в метании гранат на точность и дальность.

2.4. Рукопашный бой.

- Приемы само страховки.
- Изготовки к бою без оружия. Передвижения в боевой стойке.
- Приемы нападения и защиты без оружия (начальный комплекс приемов рукопашного боя РБ-Н). • Приемы нападения и защиты с оружием (автомат, нож), (начальный комплекс приемов рукопашного боя РБ-Н).

3. Изучение общевоинских уставов, законов и положений о военной службе.

3.1 Военнослужащие и взаимоотношения между ними.

- Порядок отдачи и выполнения приказаний. Воинское приветствие. Соблюдение военнослужащими уставных взаимоотношений и правил воинской вежливости. Ответственность за нарушение уставных взаимоотношений между военнослужащими

3.2 Размещение военнослужащих и повседневный порядок.

- Размещение военнослужащих. Содержание помещений, инвентаря и оборудования. Порядок хранения обмундирования, обуви, личных вещей военнослужащих, средств защиты и шанцевого инструмента. Комната для хранения оружия, ее оборудование. Порядок хранения оружия и боеприпасов. Допуск личного состава в комнату для хранения оружия. Порядок выдачи оружия и боеприпасов.

3.3 Обязанности лиц суточного наряда.

- Обязанности дневального по роте. Тренировка в выполнении обязанностей дневального по роте.
- Назначение и задачи караульной службы. Понятия «караул» и «часовой». Пост, его оборудование и оснащение. Обязанности часового. Заряжание оружия, следование на пост и прием поста. Несение службы часовым способом патрулирования. Положение оружия у часового при его нахождении на посту. Смена часовых, следование в караульное помещение и разряжение оружия.

4. Строевая подготовка

- Выполнение команд: «Становись», «Смирно», «Вольно», «Заправится», «Отставить», «Головные уборы – снять (надеть)».
- Строевая стойка. Повороты на месте. Строевой и походный шаг.
- Повороты в движении.
- Отдание воинского приветствия на месте и в движении.
- Выход военнослужащего из строя и подход к начальнику. Возвращение в строй.
- Движение строевым и походным шагом в составе отделения.
- Прохождение торжественным маршем.
- Подготовка знаменной группы.
- Равнение на знамя. (Прохождение знаменной группы в составе отделения.)

5. Огневая подготовка и оружейное дело

5.1. Материальная часть и ТТХ автомата Калашникова и ручных гранат.

- Назначение, боевые свойства, общее устройство и принцип работы автомата Калашникова.
- Ознакомление и отработка навыков неполной разборки и сборки автомата Калашникова.
- Отработка навыков снаряжения рожкового магазина для автомата.
- Назначение, боевые свойства, общее устройство и принцип действия ручных гранат. Порядок осмотра и подготовки гранат к броску.
- Выполнения броска гранаты на дальность и точность.

5.2. Правила стрельбы из стрелкового оружия.

- Общие правила безопасности при обращении с оружием и боеприпасами. Положение оружия.
- Порядок осмотра оружия и патронов перед стрельбами. Правила заряжения и разряжения оружия.
- Выход на огневой рубеж. Изготовка к стрельбе из положения лежа.
- Отработка практических навыков изготовки к стрельбе из положения лежа.

5.3. Тактическое снаряжение бойца. Холодное оружие.

6. Военно-медицинская подготовка

- Понятие о ране, классификация ран.
- Первая медицинская помощь при ранениях и кровотечениях.
- Использование табельных и подручных средств для остановки кровотечения.
- Наложение повязок при различных ранениях: в голову, грудную клетку, живот, верхние и нижние конечности.
- Использование подручных материалов на поле боя для иммобилизации переломов костей.
- Признаки клинической и биологической смерти. Техника проведения искусственной вентиляции легких и непрямого массажа сердца.
- Первая помощь при радиационных поражениях.
- ПМП при поражениях отравляющими и сильнодействующими ядовитыми веществами.

7. Радиационная, химическая и биологическая защита (РХБЗ)

7.1. Гражданская оборона

- Ознакомление с приборами радиационной и химической разведки.
- Ознакомление со средствами индивидуальной защиты.
- Ознакомление с видами защитных сооружений (объект гражданской обороны).
- Отработки навыков надевания «Противогаз на себя» и «Противогаз на себя и на пораженного». • Техники выноса пострадавших из зоны заражения.

7.2. Ознакомление и отработка навыков надевания и снятия общевойскового защитного комплекта.

- Ознакомление и отработка навыков надевание общевойскового защитного комплекта.
- Ознакомление и отработка навыков снятие общевойскового защитного комплекта.

8. Пожарная профилактика

- Знаки пожарной безопасности, устройство огнетушителей.
- Комбинированная Пожарная эстафета.

9. Спортивные игры

- Спортивная эстафета.
- Эстафета по фигурному вождению велосипеда.
- Военно-спортивная игра с элементами туризма.
- Военно-спортивное троеборье.

6. Методы реализации учебной программы

В процессе реализации программы применяются как общепедагогические методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности:

-метод регламентированного упражнения

-игровой метод

-соревновательный метод

-словесные и сенсорные методы (в форме дидактического рассказа, беседы, обсуждения; инструктирования; сопроводительного пояснения; указаний и команд; оценки и др.)

Метод регламентированного упражнения предусматривает твердо предписанную программу движений (заранее обусловленный состав движений, порядок повторений); по возможности точное дозирование нагрузки и управление ее динамикой по ходу упражнений, четкое нормирование места и длительности интервалов отдыха; создание или использование внешних условий, которые облегчали бы управление действиями обучающихся (применение вспомогательных снарядов, тренажеров, срочного контроля за воздействием нагрузки).

Игровой метод может быть применен на основе любых физических упражнений и не обязательно связан с какими-либо играми — футбол, волейбол и т.д. Этот метод используется для того, чтобы комплексно совершенствовать двигательную деятельность в усложненных или облегченных условиях, развивать такие качества и способности, как ловкость, быстрота ориентировки, находчивость, самостоятельность, инициативность.

Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации, обучающихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачетных или официальных спортивных соревнований. Словесные и сенсорные методы предполагают широкое использование слова и чувственной информации.

7. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Л.В. Былеев, Сборник подвижных игр. – М., 1990.
2. М.Н. Железняк, Спортивные игры. – М., 2001
3. Лях В.И и Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов, авторы - М.:Просвещение, 2007
4. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 2004г.
5. Смирнов А. Т. «Основы безопасности жизнедеятельности» учебник Москва, «Просвещение», 2009 год
6. «Основы безопасности жизнедеятельности» справочник для учащихся Смирнов А. Т.: Москва, «Просвещение», 2009 год

7. Смирнов А. Т. «Основы военной службы» учебное пособие: Дрофа, 2007 год
8. Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации
9. Учебное пособие «Военная топография» Попов Е. А.: библиотека журнала «Военные знания» 2003 год
10. Учебное пособие «Строевая подготовка» Попов Е. А.: библиотека журнала «Военные знания» 2003 год
11. Учебное пособие «Огневая подготовка» Попов Е. А.: библиотека журнала «Военные знания» 2003 год
12. Учебное пособие «Тактическая подготовка» Ленин В. В.: библиотека журнала «Военные знания» 2003 год.
13. Учебно-методическое пособие "Основы подготовки к военной службе"
Бесплеменная В. А., Леонтьева Ю. Я. 14. Учебник «Основы безопасности жизнедеятельности и основы подготовки к военной службе» Л. В. Багдасаров,