

Государственное бюджетное профессиональное учреждение  
Московской области «Волоколамский аграрный техникум «Холмогорка»

УТВЕРЖДАЮ:

Начальник отдела по учебно-  
воспитательной работе

ГБПОУ МО «ВАТ «Холмогорка»

\_\_\_\_\_/А.В. Анисимова

«01» \_\_\_\_\_ 2025 г.



**ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**Военно-патриотический клуб «Морпех»**

Автор-составить программы:  
советник директора по воспитанию  
и взаимодействию с детскими  
общественными организациями  
Кузьмичева Кристина Викторовна

г. Волоколамск, 2025

## Пояснительная записка

Становление гражданского общества и правового государства в нашей стране во многом зависит от уровня гражданского образования и патриотического воспитания. Сегодня коренным образом меняются отношения гражданина России с государством и обществом. Он получил большие возможности реализовать себя как самостоятельную личность в различных областях жизни и в то же время возросла ответственность за свою судьбу и судьбу других людей. В этих условиях патриотизм становится важнейшей ценностью, интегрирующей не только социальный, но и духовно-нравственный, идеологический, культурно-исторический, военно-патриотический и другие аспекты.

В условиях становления гражданского общества и правового государства необходимо осуществлять воспитание принципиально нового, демократического типа личности, способной к инновациям, к управлению собственной жизнью и деятельностью, делами общества, готовой рассчитывать на собственные силы, собственным трудом обеспечивать свою материальную независимость. Ощутимый вклад в формирование гражданской личности, сочетающей в себе развитую нравственную, правовую и политическую культуру, вносит педагогический колледж.

Как профессиональная образовательная организация педагогический колледж обладает значительным воспитательным потенциалом в дальнейшей социализации студентов. Возраст старших подростков позволяет на новом уровне реализовать систему гражданско-патриотического воспитания, так как это период самоутверждения, активного развития социальных интересов и жизненных идеалов.

Но реализация гражданско-патриотического воспитания только с помощью знаниевого подхода невозможна. Новое время требует от организации профессионального образования содержания, форм и методов гражданско-патриотического воспитания, адекватных современным социально-педагогическим реалиям. Появляется необходимость в деятельностном компоненте гражданско-патриотического воспитания. Только через активное вовлечение в социальную деятельность и сознательное участие в ней, через активное сотрудничество, развитие самоуправления можно достигнуть успехов в этом направлении.

Дополнительная общеразвивающая программа «ПАТРИОТ» составлена в соответствии с Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 "Об утверждении порядка организации и



осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" и на основании Письма Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций", Устава Камчатского педагогического колледжа, «Программы развития КГПОБУ «Камчатский педагогический колледж» на 2012-2017 годы», утвержденной 17.12.2012 г..

Нормативно-правовой основой разработки программы являются следующие документы:

Конституция РФ (принята всенародным голосованием 12.12.1993; с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 N 6-ФКЗ, от 30.12.2008 N 7-ФКЗ, от 05.02.2014 N 2-ФКЗ, от 21.07.2014 N 11-ФКЗ);

ФКЗ №1 «О государственном флаге Российской Федерации» от 25 декабря 2000 года;

ФКЗ №2 «О государственном гербе Российской Федерации» от 25 декабря 2000 года;

ФКЗ №3 «О государственном гимне Российской Федерации» от 25 декабря 2000 года;

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 14 января 1993 года №4292-1-ФЗ «Об увековечивании памяти погибших при защите Отечества»;

Федеральный Закон от 13 марта 1995 года № 32-ФЗ (ред. от 30.12.2012) «О днях воинской славы и памятных датах России»;

Федеральный Закон от 28 марта 1998 года № 53-ФЗ (ред. от 04.03.2013, изм. 21.03.2013) «О воинской обязанности и военной службе»;

Федеральный закон от 6 марта 2006 года № 35-ФЗ «О противодействии терроризму»;

Указ Президента России «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года», от 12.05.2009 № 537;

Указ Президента России «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы», от 01.06.2012 № 761;

Указ Президента Российской Федерации от 20 октября 2012 года № 1416 «О совершенствовании государственной политики в области патриотического воспитания»;



**Цель программы** - развитие у студентов высокой социальной активности, духовности, гражданской ответственности; становление граждан, обладающих гуманистическими ценностями и патриотическими качествами, способных проявить их в созидательном процессе в интересах личности, общества, государства.

Достижению цели способствуют следующие **задачи**:

1. Обновить содержание патриотического воспитания, расширить спектра активных форм и методов работы по данному направлению.

2. Усилить взаимодействие с краевыми профессиональными и муниципальными образовательными организациями, учреждениями культуры по вопросам патриотического воспитания.

3. Активизировать классных руководителей (кураторов) групп, преподавателей в патриотическом воспитании студентов.

4. Продолжить воспитание студентов в духе:

— уважения Конституции Российской Федерации, норм общественной и коллективной жизни, гражданского, профессионального и воинского долга;

— почитания традиций, культурного и исторического прошлого России;

— чувства гордости и почитания символов Российской Федерации - Герба, Флага, Гимна, другой российской символики и исторических святынь Отечества;

— повышения престижа государственной, особенно военной, службы;

— формирования расовой, национальной, религиозной терпимости, развития дружеских этно-социальных отношений.

Система гражданского образования и патриотического воспитания включает в себя участие студентов в мероприятиях образовательного пространства города и края, нормативно-правовую и духовно-нравственную базу воспитательной, образовательной и массовой просветительской деятельности, а также комплекс мероприятий по формированию патриотических чувств и сознания студентов как граждан Российской Федерации.

Программа состоит из теоретических занятий, которые проводятся в учебном кабинете, и практических занятий, реализующихся посредством участия в массовых мероприятиях различного характера.



**Формы организации занятий:** тематические беседы, лекторий, часы общения, просмотр фильмов с обсуждением, игры по станциям, уроки Отечества, уроки Мужества, встречи с ветеранами военных действий, со специалистами УМВД по Камчатскому краю, конкурсы, посещение музеев, библиотек, праздники, посвященные памятным датам, акции, посвященные знаменательным датам.

Особенностью данной программы является то, что она предполагает не только совместную работу студентов и педагога, но и самостоятельную учебно-исследовательскую, поисковую и проектную деятельность обучающихся (в том числе и на базе Камчатского историко-краеведческого музея), совершенствование навыков публичного выступления.

Результатом участия студентов в программе может быть:

- сбор и анализ познавательного материала по определенной теме;
- оформление выставки, альбомов;
- работа с экспозицией музея;
- написание и защита реферата;
- выступление на научно-практической конференции;
- написание тематического сценария;
- публикации;
- участие в проектной деятельности, конкурсах, акциях, флэш-мобах;
- участие в литературно-музыкальной композиции;
- помощь в организации и проведении массовых мероприятий гражданско-патриотической направленности и т.д.

#### **Учебно-тематический план**

№ п/п	Учебная дисциплина, раздел			
		Количество часов		
		Всего	Тео- рия	Прак-тика
I. Базовая часть				
1.	Основы военной службы	14	14	-
1.1.	Военно-политический минимум бойца	2	2	-
1.2.	Военная история Отечества	8	8	-
1.3.	Основы военного законодательства	4	4	-



<b>2.</b>	<b>Общевойсковая подготовка</b>	<b>96</b>	<b>21</b>	<b>75</b>
2.1.	Тактическая подготовка	20	6	14
2.2.	Огневая подготовка	46	4	46
2.3.	Строевая подготовка	20	4	16
2.4.	Военная топография	5	2	3
2.5.	Оружие массового поражения	5	5	-
<b>3.</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>60</b>	<b>-</b>	<b>60</b>
3.1.	Общая физическая подготовка	40	-	40
3.2.	Сила и силовая выносливость	10	-	10
3.3.	Скоростно-силовые способности	10	-	10
	<b>Всего часов</b>	<b>170</b>	<b>35</b>	<b>135</b>
<b>II. Вариативная часть</b>				
2.	Военная медицина	10	5	5
	<b>Итого(без учета учебно-полевых сборов)</b>	<b>180</b>	<b>40</b>	<b>140</b>

### Тематический план

№ п/п	Учебная дисциплина, раздел, тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
	<b>Раздел 1. Основы военной службы</b>	<b>14</b>	<b>-</b>	<b>14</b>
<b>1.1.</b>	<b>Военно-политический минимум бойца</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>
	Состав Российских ВС на современном этапе. Военная доктрина государства. Руководство обороной страны. Военные угрозы и оборонные задачи. Задачи ВС в мирное время. Действия ВС по предотвращению и пересечению внутренних конфликтов. Задачи Вооруженных сил в военное время. Военная присяга Родине.			
<b>1.2.</b>	<b>Военная история Отечества</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>8</b>
	Основные события военной истории Отечества. Битва на Чудском озере. Куликовская битва. Полтавская битва. Бородинское сражение.	4	-	4
	Оборона Севастополя. Брусиловский прорыв. Россия в I мировой войне.	-	-	-
	Важнейшие битвы в годы ВОВ	4	-	4
<b>1.3.</b>	<b>Основы военного законодательства</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
	Правовые основы организации обороны страны. Оборонная доктрина	2	-	2
	<b>Раздел 2. Общевоинская подготовка</b>	<b>21</b>	<b>75</b>	<b>96</b>
<b>2.1.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>14</b>	<b>20</b>
	Вооружение и военная техника мотострелкового взвода	-	1	1
	Основы тактических действий взвода, отделения	2	1	3
	Обязанности солдата в бою	2	1	3
	Управление одиночным военнослужащим в бою	-	1	1
	Наблюдение в бою	2	1	3
	Передвижение на поле боя	-	1	1
	Передвижение солдата при ведении боя в особых условиях	-	1	1
	Действия в обороне	-	1	1
	Уничтожение живой силы, бронетехники противника ручными гранатами	-	1	1
	Действия в наступлении	-	1	1
	Действия на марше	-	1	1
	Действия при расположении на месте	-	1	1
	Разведывательная подготовка солдата	-	1	1
	Комплексное занятие – полевой выход	-	1	1



<b>2.2.</b>	<b>Огневая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>46</b>	<b>50</b>
	Стрелковое оружие взвода: назначение, боевые свойства	2		2
	Меры безопасности при обращении с оружием. Подготовка автомата к стрельбе.	1	-	1
	Овладение техникой стрельбы из пневматической винтовки	-	2	2
	Овладение техникой кучной стрельбы	-	2	2
	Совершенствование меткой стрельбой по мишени с черным кругом	-	4	4
	Контрольная стрельба из пневматической винтовки по условиям соревнований	-	30	30
	Материальная часть автомата Калашникова	1	-	1
	Приемы и правила стрельбы из автомата	-	6	6
	Материальная часть пистолета Макарова	1	-	1
	Материальная часть пулемета Калашникова	1	-	1
	Назначение и боевые свойства ручных осколочных и противотанковых гранат	1	-	1
	Приемы и техника метания ручных осколочных гранат	1	2	3
<b>2.3.</b>	<b>Строевая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	<b>20</b>
	Строевые приемы и движения без оружия	1	4	5
	Строевые приемы и движения с оружием	1	2	3
	Строй отделения, взвода	1	2	3
	Отдание воинского приветствия в строю, на месте и в движении	1	4	5
	Движение строевым и походным шагом.	-	4	4
<b>2.4.</b>	<b>Военная топография</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>5</b>
	Топографическая карта	2	-	2
	Ориентирование на местности без карты	-	-	-
	Движение на местности по карте	-	2	2
	Движение по азимутам	-	1	1
	Определение азимут на карте транспортом.	-	-	-
<b>2.5</b>	<b>Оружие массового поражения</b>	<b>5</b>		<b>5</b>
	Ядерное оружие. Ядерный (атомный) боеприпас. Термоядерный (водородный) боеприпас. Особенности ядерного взрыва. Поражающие факторы ядерного взрыва. Химическое оружие. Отравляющие вещества и их свойства. Отравляющие вещества общедовитого действия. Бактериологическое оружие. Способы применения болезнетворных микробов и токсинов. Защита от бактериологического оружия.	2	-	2
	Индивидуальные средства защиты. Фильтрующие противогазы. Простейшие средства защиты. Коллективные средства защиты.	1		1
	Радиационная и химическая разведка. Приборы радиационной разведки. Измеритель мощности доз ДП-5А. Войсковой прибор химической разведки.	2	-	2
	<b>Раздел 3. Физическая подготовка</b>	-	60	60
<b>3.1.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовленность</b>	<b>-</b>	<b>20</b>	<b>20</b>
	бег по 30м с хода; бег по 30м с низкого старта; бег 60м с низкого старта; бег 1км; бег 5 мин.; бег 92м с изменением направления (елочка); челночный бег 10 x 10; прыжки в длину с места; десятикратный прыжок; прыжок вверх; подтягивание; метание теннисного мяча на точность.	-	40	40
<b>3.2</b>	<b>Сила и силовая выносливость</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
	Прыжки на месте; упражнения с гантелями и гириями; упражнения на гимнастических снарядах (подтягивание, подъем прямых ног, подъем переворотом, выход силой, комбинированное упражнение);	-	10	10

	приседание на одной ноге; поднимание туловища прогибанием, лежа на скамейке животом; упражнения со штангой (медленный полуприсед с весом сзади; полуприсед с весом спереди; шаг наверх с весом; выпрыгивание из полуприседа; сгибание ног с возрастающим сопротивлением); плавание, баскетбол, футбол, ручной мяч, водное поло, коньки.			
3.3.	<b>Скоростно-силовые способности</b>	-	10	10
	Бег с прямыми коленями, отталкиваясь только стопой; Бег на месте и с продвижением вперед высоко поднимая колени; Бег с продвижением вперед с захлестывание голени при опущенном бедре; Бег прыжками с ноги на ногу; Смена ног прыжками и в положении стоя в шаге; Бег на месте и с продвижением вперед с поджиманием бедра и голени маховой ноги; Бег в гору и с горы; Бег с ускорением; Бег по прямой с изменением темпа; Упражнения у гимнастической стенки; Приседания с отягощением; Приседание со штангой на время; Выпрыгивание вверх с отягощением; Рывок и толчок штанги; Метание различных снарядов (гири, ядро, набивной мяч) вперед обеими руками; Отталкивание обеими руками от опоры высотой 30-40см; Выпрыгивание из полуприседа с гантелями; Прыжки в длину с ноги на ногу; Прыжки вверх с подтягивание коленей к груди; Прыжки на одной ноге, подтягивая толчковую ногу; Поточные прыжки в длину с места; Выпрыгивание из приседа; Прыжки через барьеры 30-40см. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа; Поднимание туловища в сед; Приседание на двух ногах; Подтягивание; Упражнения с преодолением сопротивления внешней среды (вода, снег, ветер, бег в гору, по песку и др.)	-	10	10
	<b>Военно-медицинская подготовка</b>	2	4	6
	Раны, способы эвакуации раненых	1	-	1
	Первая (доврачебная) помощь при травмах и поражениях	1	-	1
	Первая помощь при кровотечениях, ушибах, вывихах, растяжениях связок	-	1	1
	Правила оказания первой помощи при переломах костей, травматическом шоке	-	1	1
	Оказание помощи при остановке сердца и дыхания, тепловом и солнечном ударе	-	1	1
	Первая помощь при ожогах, обморожении, электротравмах, при поражении взрывной волной	-	1	1
	<b>ИТОГО часов:</b>	<b>40</b>	<b>140</b>	<b>180</b>
	<b>Военно-патриотический клуб «Витязь»</b>			



## **Содержание изучаемого курса**

### **Раздел 1. Основы военной службы**

#### **Военно-политический минимум бойца**

Предназначение, задачи и состав Вооруженных Сил Российской Федерации. Военно-профессиональная деятельность. Военная специальность и группы сходных воинских должностей. Профессиональное образование и подготовка офицера. Краткая история создания и развития системы допризывной подготовки к военной службе, ее задачи и традиции.

#### **Военная история государства**

Основные события военной истории: битва на Чудском озере, Куликовская битва, Полтавское сражение, Бородинское сражение, оборона Севастополя, Гангутское сражение, Россия в I мировой войне.

Битва под Москвой. Сталинградская битва. Курская битва. Взятие Берлина.

Выдающиеся военачальники и полководцы.

Партизанское движение в годы Великой Отечественной войны.

#### **Основы военного законодательства**

Конституция об обороне страны. Понятия и принципы военного управления. Воинская обязанность и формы ее реализации. Военная служба – особый вид государственной службы. Правовое положение военнослужащих. Порядок прохождения военной службы.

Законность и дисциплина. Право жалобы - как средство обеспечения законности. Контроль за исполнением законов. Военные суды. Военная прокуратура. Организация и задачи военно-юридической службы.

Конституция Российской Федерации - о защите Отечества и военной службе (ст.59).

Федеральный Закон «Об обороне».

Федеральный закон «О воинской обязанности и военной службе».

Указ Президента Российской Федерации «О переходе к комплектованию должностей, подлежащих замещению солдатами и старшинами, гражданами, поступающими на военную службу по контракту» №1356 от 11.11.1998г.

Постановление Правительства Российской Федерации «Об утверждении Положения о воинском учете» №292 от 22.03.1995 г.

Указ Президента Российской Федерации «О мерах государственной поддержки общественных объединений, ведущих работу по военно-патриотическому воспитанию молодежи» №727 от 18.05.1998 г.

### **Раздел 2. Общевоинская подготовка**

#### **Тактическая подготовка**

Основы боевых действий мотострелкового взвода (отделения), характеристика современного общевоинского боя. Виды боевых действий, средства борьбы, применяемые в бою (вооружение и военная техника мотострелкового взвода). Организация системы огня. Взаимодействие и маневр в бою. Походный, предбоевой и боевой порядок мотострелкового взвода. Сигналы управления.

#### **Огневая (стрелковая) подготовка.**

Вооружение и военная техника мотострелкового взвода. Овладение техникой стрельбы из пневматической винтовки: прицеливание, дыхание, спуск курка. Овладение техникой кучной стрельбы. Совершенствование меткой стрельбы по мишени с черным кругом.

#### **Материальная часть автомата Калашникова**

Назначение и боевые свойства. Неполная разборка и сборка.



Меры безопасности. Подготовка автомата к стрельбе. Возможные задержки при стрельбе и способы их устранения.

Заряжание магазина патронами. Чистка и смазка. Порядок ежедневного осмотра.

Приемы и правила стрельбы из автомата

Техника подготовки и ведение стрельбы.

Изготовка для стрельбы лежа, с колена, стоя. Прицеливание. Дыхание. Спуск курка. Ведение стрельбы одиночными выстрелами и короткими очередями.

Выбор места для стрельбы и наблюдения, его занятие и оборудования. Наблюдение в бою, определение расстояний и целеуказание.

Ведение огня из автомата с места по неподвижным, появляющимся и движущимся целям.

Стрельба с упора и из-за укрытий.

Особенности, стрельба на ходу навскидку с короткой остановки и с прикладом, прижатым к боку.

Особенности стрельбы ночью, по воздушным целям, в горной местности, на плаву.

Условие и порядок выполнения начального упражнения из автомата.

### **Строевая подготовка**

Строй, команды и обязанности солдат перед построением и в строю.

Строевые приемы и движение без оружия. Строевая стойка. Выполнение команд: «Становись», «Равняйся», «Смирно», «Вольно», «Заправиться», «Отставить», «Головные уборы - снять», «Головные уборы - надеть».

Строевая стойка. Повороты на месте. Перестроение из одной шеренги в две и обратно.

Движение строевым и походным шагом. Повороты в движении.

Отдание воинской чести на месте и в движении в головном уборе и без него. Ответ на приветствие в движении.

Выход из строя. Подход к начальнику. Возвращение в строй.

Строевые приемы и движение с оружием.

Строевая стойка с автоматом.

Выполнение приемов «на ремень», «на грудь», «за спину», «оружие положить».

Строй отделения. Построение отделения в развернутый и походный строй. Перестроение отделения из развернутого строя в походный и обратно. Размыкание и смыкание отделения.

Движение отделения строевым и походным шагом. Повороты на месте. Отдание воинской чести в строю. Ответы на приветствия и поздравления.

Сигналы управления строем:

«Внимание», «Сбор командиров», «Марш», «Стой», «Увеличить дистанцию», «Уменьшить дистанцию», «В колонну», «Все кругом», «Все направо (налево)» и др.

Действия военнослужащих у машин и на машинах. Построение у машин. Посадка и размещение. Положение оружия при посадке. Высадка из машин.

### **Военная топография**

Ориентирование на местности без карты.

Сущность ориентирования. Ориентиры.

Топографическое и тактическое ориентирование. Способы ориентирования на местности. Определение сторон горизонта по компасу, небесным светилам, местным предметам. Определение и указание своего местоположения относительно ориентиров и сторон горизонта.

Чтение карты, определение расстояния по карте.

Общее понятие с топографических картах. Масштабы топографических карт. Условные знаки. Изображение типовых форм рельефа. Определение расстояний по карте. Ориентирование карты. Чтение карты. Целеуказание по карте. Движение на местности, по карте. Пользование аэроснимком.



Движение по азимутам.

Понятие об азимутах. Движение по азимутам. Определение магнитного азимута с помощью часов.

Составление графических документов:

Карточки огня отделения; карточки - донесения; схемы местности (ориентиров); отчетной карточки разведки и т.д. Последовательность работы при составлении карточек.

Ориентирование

Ориентирование по солнцу и звездам. Ориентирование по луне. Определение сторон горизонта по растениям и животным. Определение сторон горизонта по особенностям местности. Особенности ориентирования в различных условиях местности ночью. Восстановление потерянной ориентации.

### **Оружие массового поражения**

Ядерное оружие. Ядерный (атомный) боеприпас. Термоядерный (водородный) боеприпас. Особенности ядерного взрыва. Поражающие факторы ядерного взрыва.

Химическое оружие. Отравляющие вещества и их свойства. Отравляющие вещества общедовитого действия.

Бактериологическое оружие. Способы применения болезнетворных микробов и токсинов. Защита от бактериологического оружия. Индивидуальные средства защиты.

Фильтрующие противогазы. Простейшие средства защиты. Коллективные средства защиты. Радиационная и химическая разведка.

Приборы радиационной разведки. Измеритель мощности доз ДП-5А. Войсковой прибор химической разведки.

### **Физическая подготовка.**

#### *Спринт.*

Старт, стартовое ускорение, переход от стартового разбега к бегу на дистанции, бег по дистанции, финиширование. Подводящие и подготовительные упражнения, направленные на обучение и совершенствование отдельных элементов техники бега.

Средства и методы развития специальных качеств бегуна на короткие дистанции: быстроты двигательной реакции, скорости одиночного движения и темпа, скоростной выносливости.

Дозирование и нормирование нагрузки при развитии скоростных способностей.

Основы планирования самостоятельных тренировочных занятий с задачей выполнения учебного, разрядного нормативов, нормативов учебной программы, НФП, спортивной классификации.

Контроль, самоконтроль уровня скоростных способностей.

Правила соревнований по бегу на короткие дистанции.

#### *Метание гранаты.*

Финальное усилие и выпуск гранаты, метание гранаты с места, метание гранаты со скрестного шага, метание гранаты с разбега.

Подводящие и подготовительные упражнения, направленные на обучение и совершенствование отдельных элементов техники метания гранаты.

Средства и методы развития специальных качеств метателя: скоростно-силовых качеств, подвижности в плечевых суставах, гибкости позвоночника.

Дозирование и нормирование нагрузки в метаниях.

Программно-целевое планирование самостоятельных занятий с задачей выполнения нормативов учебной программы, НФП, спортивной классификации.

Контроль и самоконтроль уровня развития специальных качеств.

Правила соревнований по метанию гранаты на дальность.

#### *Подтягивание на перекладине.*

Упражнения специальной физической подготовки.

Результат выполнения силовых упражнений на перекладине зависит от уровня развития силы и силовой выносливости мышц сгибателей, разгибателей рук.



#### *Подтягивание на перекладине:*

1. Подтягивание на высокой перекладине хватом сверху.
2. Подтягивание на перекладине обратным хватом (снизу).
3. Подтягивание узким хватом, до касания перекладины шеей.
4. Подтягивание узким хватом вдоль перекладины, до касания то одним, то другим плечом или грудью.
5. Поочередное подтягивание на одной руке с помощью другой.
6. Подтягивание на одной руке, другая хватом за запястье.
7. Подтягивание с отягощением на поясе (ногах), с сопротивлением партнера.
8. Подтягивание на одной руке.

#### *Подводящие упражнения в подтягивании:*

1. Подтягивание в смешанном висе.
2. Подтягивание с прыжка и медленное опускание на прямые руки.
3. Подтягивание с помощью (помощь оказывается поддержкой под голень и бедро).

### **Атлетическое двоеборье**

#### *Содержание атлетического двоеборья.*

Упражнения на перекладине: подтягивание, подъем переворотом, подъем силой, поднимание ног к перекладине. Правила выполнения упражнений на перекладине.

Толчок двух гирь по длинному циклу: техника выполнения, методика обучения, специальная физическая подготовка, правила соревнований.

#### *Специальная физическая подготовка.*

Результат в выполнении силовых упражнений на перекладине зависит от уровня развития силы и силовой выносливости мышц сгибателей, разгибателей рук и мышц брюшного пресса.

#### *Подтягивание на перекладине:*

1. Подтягивание на высокой перекладине хватом сверху.
2. Подтягивание на перекладине обратным хватом (снизу).
3. Подтягивание узким хватом, до касания перекладины шеей.
4. Подтягивание узким хватом вдоль перекладины, до касания то одним, то другим плечом или грудью.
5. Поочередное подтягивание на одной руке с помощью другой.
6. Подтягивание на одной руке, другая хватом за запястье.
7. Подтягивание с отягощением на поясе (ногах), с сопротивлением партнера.
8. Подтягивание на одной руке.
9. Подтягивание с отягощением или противодействием партнера.

#### *Подъем силой:*

1. Подводящие упражнения.
2. Подъем силой поочередным выходом в упор правой и левой рукой.
3. Подъем силой одновременно обеими руками.

#### *Подъем переворотом:*

1. Упражнение для мышц брюшного пресса.
2. Подводящие упражнения.
3. Подтягивание.
4. Подъем переворотом.

#### *Упражнения для мышц брюшного пресса:*

Для тренировки мышц брюшного пресса используют в основном три типа упражнений: поднимание ног при фиксированном верхнем отделе туловища (наибольшую нагрузку несет верхняя часть прямой мышцы живота), поднимание туловища при фиксированных ногах (наибольшую нагрузку несет нижняя часть прямой мышцы живота) и вращения, наклоны туловища (принимают участие косые мышцы живота).



Включение в каждую тренировку упражнений для брюшного пресса, с которыми мы вас познакомим, не только поможет укрепить мышцы живота и убрать скопившийся там лишний жир, но и сделать ваш брюшной пресс мускулистым, рельефным и сильным.

### **Военная медицина.**

Раны. Методы остановки кровотечения. Правила наложения повязок и жгута при кровотечениях.

Первая помощь при ушибах, вывихах, растяжениях связок.

Переломы костей. Правила оказания первой помощи при переломах костей. Травматический шок и его профилактика. Табельные и подручные средства иммобилизации.

Оказание помощи при остановке сердца и дыхания.

Способы диагностики остановки сердца и дыхания. Способы искусственной вентиляции легких и прямого массажа сердца.

Первая помощь при тепловом и солнечном ударе.

Первая помощь при ожогах.

Первая помощь при обморожениях и замерзании.

Первая помощь при электротравмах.

Первая помощь при поражениях взрывной волной.

Способы эвакуации раненых: переноска, перевозка на автотранспорте, авиатранспорте, подручными средствами.

### **Ожидаемые результаты, которые будут сформированы у воспитанников к концу обучения.**

#### **1. Основы военной службы.**

##### **Военная история отечества**

Знать основные факторы военной истории Отечества, биографии выдающихся полководцев.

##### **Основы военного законодательства**

Знать основные положения Конституции об обороне страны.

Знать основные положения Федерального закона «О воинской обязанности и военной службе».

Знать основные положения Закона РФ «Об обороне».

Знать положения о воинском учете.

Иметь представление об организации и задачах военно-юридической службы, воинских судов, военной прокуратуры.

#### **2. Общевоинсковая подготовка**

##### **Тактическая подготовка**

Иметь представление об основных характеристиках современного общевойскового боя, видах боевых действий.

Иметь представление о вооружении и боевой технике воинских частей и подразделений.

Иметь представление об основах боевых действий мотострелкового взвода (отделения).

Знать действия солдата в бою.

Уметь выполнять основные действия в наступлении и обороне.

##### **Огневая подготовка**

Знать боевые свойства и материальную часть автомата Калашникова и ручных осколочных гранат.

Уметь выполнять приемы и правила стрельбы из автомата и метания ручных гранат.

Владеть производством меткого выстрела из малокалиберной винтовки.

Иметь навыки в стрельбе из автомата боевыми патронами.

Выполнять подготовительные и начальные упражнения из автомата.



### **Строевая подготовка**

Знать и уметь выполнять обязанности, приемы и действие солдата перед построением и в строю.

Уметь правильно выполнять команды в строю, одиночные строевые приемы без оружия и перестроения в составе отделения.

Уметь выполнять строевые приемы с оружием.

### **Военная топография**

Уметь ориентироваться на местности без карты.

Уметь читать карту, определять расстояние по карте.

Уметь определять стороны горизонта, азимут и его направление, свое местонахождение относительно ориентиров и местных предметов и докладывать о нем.

### **3. Физическая подготовка.**

#### **Иметь представление**

О целях и задачах, принципах военно-прикладной физической подготовки.

О месте военно-прикладной физической подготовки в общей системе физического воспитания учащихся молодежи.

#### **Знать**

Основы техники базовых видов спорта, их значение для физического совершенствования, подготовки к профессиональной деятельности, приобщение к физической культуре общества.

#### **Уметь**

Определять общие и конкретные цели и задачи физического самосовершенствования, укрепления здоровья.

Планировать свою деятельность по применению различных ценностей и средств физической культуры в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления, реабилитации, рекреации и социальной адаптации личности.

#### **Иметь**

Уровень физической и спортивно-технической подготовленности не ниже оценки «хорошо» в соответствии с требованиями действующего НФП.

### **Военно-медицинская подготовка**

Знать содержание первой медицинской помощи в очагах поражения, в зоне вооруженного конфликта.

Уметь оказывать первую медицинскую помощь при травмах, ожогах, несчастных случаях, ранениях, поражении отравляющими и сильнодействующими ядовитыми веществами.

#### **Критерии оценки уровня подготовленности.**

##### **Первый уровень**

Деятельность по заданному алгоритму с использованием письменно или устно заданных алгоритмов деятельности.

Ограниченное использование оперативной и ранее усвоенной информации.

Выполнение функциональных обязанностей командира отделения, инструктора по спорту (других) при непосредственной или опосредованной помощи преподавателя, командира взвода и т.д.

Стиль деятельности - подражательный

Оценка - «Удовлетворительно»

##### **Второй уровень**

Алгоритмическая деятельность по памяти, по простому или сложному алгоритму.

Недостаточно полное использование оперативной и ранее полученной информации в практической деятельности.

Самостоятельное, правильное выполнение возложенных функциональных обязанностей командира отделения, инструктора по спорту и других в полном объеме.

Стиль деятельности - подражательный

Оценка - «Хорошо»



### Третий уровень

Деятельность с использованием сложных междисциплинарных алгоритмов в различных видах деятельности.

Полное, умелое использование оперативной и ранее полученной информации.

Самостоятельное правильное выполнение функциональных обязанностей в полном объеме.

Наличие индивидуального стиля деятельности в соответствии со сложившейся ситуацией и личностными особенностями.

Оценка - «Отлично»

Оценка физического состояния учащихся военно-патриотического клуба «Витязь» осуществляется на основе разработанной нами шкалы (Приложение 2).

### Список литературы

1. Инструкция об организации обучения граждан РФ начальным знаниям в Области обороны и их подготовки по основам военной службы в образовательных учреждениях среднего общего образования, начального профессионального и среднего профессионального образования и учебных пунктах. Приказ Министра обороны РФ № 96 и приказ Минобрнауки РФ № 134 от 24.02.2010 г.
2. Учебник «Основы безопасности жизнедеятельности», под общей редакцией Шойгу С.К. Воробьева Ю.Л., Фалеева М.И., М. 2005г.
3. Уставы Вооруженных Сил Российской Федерации.
4. Боевой Устав сухопутных войск ВС РФ.
5. Бачевский В.И. Система военно-патриотического воспитания несовершеннолетних граждан. М., 2001г.
6. Дворкин А.Д. Пневматическое оружие. Стрельба, эксплуатация, ремонт, оборудование тира. М., 2001г.
7. Жуковский В., Ковалев С., Петров И. Пистолет в ближнем бою. Анатомия стрельбы. М., 2000г.
8. Жуковский В., Ковалев С., Петров И. Психология стрельбы. М., 2003г.
9. Истомин А.Ф. Самооборона: право и необходимые пределы. М., 2005г.
10. Месячные рекомендации по организации и выполнению мероприятий повседневной деятельности в воинской части. Книга 1. Организация боевой подготовки. Под общ. ред. Квашина А.В. М., 2003г.
11. Огневая подготовка. Учебное пособие по «Основам военной службы». Под общ. ред. Егорова В.П. М., 2002г.
12. Рукопашный бой. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М., 2004г.