

Отдел образования администрации Невельского городского округа Сахалинской области
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с.Горнозаводска
Невельского района Сахалинской области»

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
МБОУ «СОШ с.Горнозаводска»
Ким Кен Сен
«15» 10 2015 г



Образовательная программа
военно-патриотического казачьего клуба
«Станичники»



Преподаватель-организатор ОБЖ

Ковальчук О.В.

с. Горнозаводск

**«Добровольная подготовка допризывной казачьей молодежи к военной службе»
по направлению: военно-патриотическое**

№ п/п	Наименование	Сведения об Участнике
1.	Наименование образовательного учреждения	МБОУ «Средняя образовательная школа с. Горнозаводска Невельского района Сахалинской области»
2.	Где, когда и кем утверждена дополнительная образовательная программа	На педагогическом Совете МБОУ «СОШ с. Горнозаводска Невельского района Сахалинской области» (Протокол №) <u>320/1а</u>
3.	Название программы	«Станичники»
4.	Возраст детей, на которых рассчитана дополнительная образовательная программа	11-17 лет
5.	Срок реализации	<u>2020</u> года
6.	Ф.И.О., должность автора	Ковальчук Олег Владимирович преподаватель-организатор ОБЖ МБОУ «СОШ с. Горнозаводска Невельского района Сахалинской области»
7.	Название города	Сахалинская обл. Невельский район с. Горнозаводск
8.	Год разработки дополнительной образовательной программы	2015год

Раздел I. Пояснительная записка

Настоящая программа разработана в соответствии с требованиями государственной программы «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2011-2015 годы» (утверждена постановлением Правительства РФ от 05.10.2010-г. № 795) и направлена на формирование военно-профессиональных знаний, умений и навыков, возрождения воинских традиций в среде казачества, и будет способствовать адаптации подростков к характеру и условиям различных видов традиционной казачьей военно-профессиональной деятельности. При этом формирование пригодности к военной службе рассматривается как комплексный педагогический процесс, направленный на развитие социально значимых и профессионально важных свойств и качеств личности обучающегося, а также духовно-нравственных ценностей в казачьей среде.

Казачество сыграло важную роль в судьбе Сибири, Дальнего Востока, открытии и освоении Камчатки, Сахалина, Курил и в целом России. Поэтому образовательная программа направлена на сохранение тех традиций и ценностных установок казачества, вопросов истории, воинских традиций, с учетом современных общественных изменений и привлечения новых источников и методологических приемов.

Образовательная программа интегрирует два образовательных направления – традиционную военную подготовку казаков и военно-прикладную физическую подготовку. Она предусматривает повышение уровня подготовленности учащихся, готовности к освоению программ военно-профессионального образования более высокого уровня. В программе используются термины «казак» и «служивый человек» как синонимы.

Цель программы:

формирование необходимых качеств личности обучающегося, обеспечивающих адаптацию к условиям традиционной культуры казачества, военной службы, воспитания добровольного отношения к служению Отечеству.

Задачи:

- развитие традиционной казачьей воинской культуры;
- формирование положительной мотивации к воинской службе;
- воспитание патриотизма, нравственно-волевых качеств;
- развитие основных (базовых) физических качеств, укрепление здоровья;
- формирование жизненно важных умений и навыков.

Отличительной особенностью данной дополнительной программы является – реализация задач по формированию сознательного отношения к воинской службе, общевоинской, физической подготовке, к личной безопасности и безопасности окружающих, участие в летних учебных сборах и парашютной подготовки.

Образовательная программа предназначена для детей и подростков в возрасте 11-17 лет. Комплектование учебной группы осуществляется на основе добровольного выбора подростком данного направления.

Количество учащихся в учебной группе – 10-20 человек.

Количество занятий в неделю, их продолжительность – 9 занятий по 45 минут.

Срок реализации программы – 5 лет. Учебный год – 34 недели. 324 часа

Этапы реализации программы:

1. этап- подготовительный (сентябрь 2015)– знакомство учащихся с особенностями программы и ее содержанием.
2. этап – основной (сентябрь 2015- 2019)– выработка умений и специальных навыков, предусмотренных программой.
3. этап – подведение итогов; (2019-2020)

4.этап - подготовка и сдача нормативов

5. этап - оценка результативности программы по итогам учащихся в районных краевых и всероссийских соревнованиях.

Учебно-тематический план

№ п/п	Учебная дисциплина, раздел, тема
	I. Базовая часть
1.	Основы военной службы
	Раздел 1. Тема 1. Введение в военную профессию.
	Раздел 2. Военная история Отечества
	Тема 2. Основные события военной истории Отечества. Битва на Чудском озере. Куликовская битва.
	Тема 3. Россия в I мировой войне. Важнейшие битвы в годы ВОВ
	Тема 4. История казачества
	Раздел 3. Основы военного законодательства
	Тема 6. Правовые основы организации обороны страны. Оборонная доктрина
	Тема 7. Нормативные документы, регламентирующие подготовку учащихся к военной службе
	Тема 8. Федеральный Закон «О казачестве»
	Тема 9. Основные документы, регламентирующие военную службу
	Тема 10. Обеспечение правопорядка в Вооруженных Силах РФ.
2.	Общевойсковая подготовка
	Раздел 1. Тактическая подготовка
	Тема 1. Вооружение и военная техника мотострелкового взвода
	Тема 2. Основы тактических действий взвода, отделения
	Тема 3. Обязанности солдата в бою

Тема 4. Управление одиночным военнослужащим в бою
Тема 5. Наблюдение в бою
Тема 6. Передвижение на поле боя
Тема 7. Передвижение солдата при ведении боя в особых условиях
Тема 8. Действия в обороне
Тема 9. Уничтожение живой силы, бронетехники противника ручными гранатами
Тема 10. Действия в наступлении
Тема 11. Действия на марше
Тема 12. Действия при расположении на месте
Тема 13. Разведывательная подготовка солдата
Тема 14. Комплексное занятие – полевой выход
Раздел 2. Огневая подготовка
Тема 1. Стрелковое оружие взвода: назначение, боевые свойства
Тема 2. Меры безопасности при обращении с оружием. Подготовка автомата к стрельбе.
Тема 3. Овладение техникой стрельбы из пневматической винтовки
Тема 4. Овладение техникой кучной стрельбы
Тема 5. Совершенствование меткой стрельбой по мишени с черным кругом
Тема 6. Контрольная стрельба из пневматической винтовки по условиям соревнований
Тема 7. Материальная часть автомата Калашникова
Тема 8. Приемы и правила стрельбы из автомата
Тема 9. Материальная часть пистолета Макарова
Тема 10. Приемы и правила стрельбы из пистолета
Тема 11. Назначение и боевые свойства ручных осколочных и противотанковых гранат
Тема 12. Приемы и техника метания ручных осколочных гранат

Раздел 3. Строевая подготовка
Тема 1. Строевые приемы и движения без оружия
Тема 2. Строевые приемы и движения с оружием
Тема 3. Строй отделения, взвода
Тема 4. Отдание воинского приветствия в строю, на месте и в движении
Тема 5. Движение строевым и походным шагом.
Раздел 4. Владение традиционным холодным казачьим оружием
Тема 2. Строевые приемы и движения с шашкой
Тема 3. Приемы и движения с нагайкой
Тема 4. Позиции при фехтовании
Тема 5. Приемы и движения с шашкой.
Тема 6. Рубка лозы.
Раздел 5. Конно-верховая подготовка
Тема 1. Основы конного спорта и техника безопасности
Тема 2. Упряжь
Тема 3. Подход, бег с лошадыо
Тема 4. Перенос ноги, посадка в седле
Тема 5. Движение верхом прямо и остановка без стремяни
Тема 6. Остановка и развороты на месте без стремяни
Тема 7. Остановка и развороты во время движения без стремяни
Тема 8. Движение верхом прямо, остановка, развороты на месте и во время движения, со стремянем
Тема 9. Преодоление препятствия
Тема 10. Элементы джигитовки
Тема 11. Отработка посадки на рыси без стремяни и повода
Тема 12. Техника учебной рыси
Тема 13. Выполнение строевых команд
Тема 14. Строевая езда

	Раздел 6. Военная топография
	Тема 1. Топографическая карта
	Тема 2. Ориентирование на местности без карты
	Тема 3. Движение на местности по карте
	Тема 4. Движение по азимутам
	Раздел 7. Военно-медицинская подготовка
	Тема 1. Раны, способы эвакуации раненых
	Тема 2. Первая (доврачебная) помощь при травмах и поражениях
	Тема 3. Первая помощь при кровотечениях, ушибах, вывихах, растяжениях связок
	Тема 4. Правила оказания первой помощи при переломах костей, травматическом шоке
	Тема 5. Оказание помощи при остановке сердца и дыхания, тепловом и солнечном ударе
	Тема 6. Первая помощь при ожогах, обморожении, электротравмах, при поражении взрывной волной
3.	Физическая подготовка
	Раздел 1. Общая физическая подготовка
	Тема 1. Бег на средние дистанции
	Тема 2. Техника и физическая подготовка метания гранаты
	Тема 3. Канат
	Тема 4. Специальная физическая подготовка (брусья)
	Тема 5. Подтягивание на перекладине (специальная физическая подготовка)
	Тема 6. Техника выполнения толчка двух гирь по длинному циклу
	Раздел 2. Рукопашный бой
	Тема 1. Биомеханические основы техники ударов, бросков, защитных действий, критерии оценки

	Спортивный раздел
	Тема 2. Самостраховка , стойки и перемещения
	Тема 3. Техника ударов руками и защиты от ударов
	Тема 4. Техника ударов ногами и защиты от ударов
	Тема 5. Броски
	Тема 6. Болевые приемы
	Тема 7. Удушающие приемы
	Тема 8. Освобождение от захватов и обхватов
	Тема 9. Приемы борьбы лежа
	Боевой раздел
	Тема 10. Обезоруживание противника при ударе ножом
	Тема 11. Обезоруживание противника при угрозе огнестрельным оружием
	Тема 12. Приемы рукопашного боя с оружием
	Тема 16. Специальная физическая подготовка
	Полевые выходы
	Тема 1. Действие учащихся в составе учебных групп при расположении на местности
	Тема 2. Совершение марша в составе взвода (5 км.) с расположением в указанном районе.
	Тема 3. Организация марша в составе учебной группы (7 км.), расположение на местности, основы маскировки.
	Тема 4. Действие учебного взвода в условиях тактической обстановке (засаде, поиске, обороне)
	Оборонно-спортивный лагерь

Раздел III. Содержание изучаемого курса

4.1. Основы военной службы

Введение в профессию

Предназначение, задачи и состав Вооруженных Сил и Казачества 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,

Россия в I мировой войне.

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

Что значит быть казаком и откуда пошло казачество. Как появилось сибирское казачье войнство. Чем прославились казаки.

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».

Федеральный Закон «о казачестве».

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.

4.2. 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 выполнение 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.

Владение традиционным, холодным, казачьим оружием

Строевые приёмы и движения с шашкой и с нагайкой. Позиции (стойки) при фехтовании. Нарботка моторики движений, приёмы с шашкой.

Конноспортивная подготовка

Строй, команды и обязанности казака перед построением и в строю. Основы верховой езды. Строевые приемы при движение без оружия и с оружием. Правильная посадка в седле, правильность подхода к коню. Выполнение команд. Повороты на месте. Перестроение из одной колонны в две и обратно. Движение различными видами шага коня. Повороты в движении. Выезд из строя. Подъезд к начальнику. Возвращение в строй. Строевые приемы и движение с оружием. Выполнение приемов «на грудь», «за спину», «шашки на голо», «шашки в ножны». Строй отделения.

Построение отделения в развернутый и походный строй. Перестроение отделения из развернутого строя в походный и обратно. Размыкание и смыкание отделения. Сигналы управления строем: «Внимание», «Сбор командиров», «Марш», «Стой», «Увеличить дистанцию», «Уменьшить дистанцию», «В колонну», «Все кругом», «Все направо (налево)» и др.

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 о 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 аэрофотоснимком.

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.

Военно-медицинская подготовка

Первая помощь при кровотечениях.

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.

Общая физическая подготовка

Бег

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.

Развитие специальных качеств бегуна быстроты двигательной реакции, скорости одиночного движения и темпа, скоростной выносливости.

Дозирование и нормирование нагрузки при развитии скоростных способностей.

Контроль, самоконтроль уровня скоростных способностей.

Метание гранаты.

Финальное усилие и выпуск гранаты, метание гранаты с места, метание гранаты со с крестного 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

Канат.

Подъём по канату с помощью ног(фиксация различными способами)

Подъём по канату с помощью рук.

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 шей.
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.

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.

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, поможет укрепить мышцы живота и убрать скопившийся там лишний жир, но и сделать ваш брюшной пресс сильным.

3.3. Рукопашный бой

Техника выполнения приемов рукопашного боя

Понятие “техника” и техническое мастерство, структура технического приема и основные характеристики. Характеристика технического мастерства. Объем технической подготовленности, разносторонность, надежность и эффективность. Виды эффективности. Освоенность техники: устойчивость, вариативность, автоматизированность.

Техника нападения и защиты.

Стойки и передвижения. Удары руками, ногами, головой. Способы защиты: блоки, уходы с линии атаки, уклоны, нырки, захваты, болевые приемы, броски, освобождение от захватов, приемы борьбы лежа.

Техника обезоруживания. Биомеханический анализ основных технических приемов.

Обезоруживание при угрозе пистолетом сзади (сбоку):

1. При помощи болевого приема “рычаг руки внутрь”;
2. Блокированием руки с оружием выполнением задней подножки;

Обезоруживание при угрозе пистолетом сбоку:

1. При помощи болевого приема “рычаг руки наружу”;
2. При помощи болевого приема “рычаг локтя сверху”.

Защита от ударов палкой, бутылкой и т.д.

Для обезоруживания противника вооруженного палкой, бутылкой используются те же приемы (способы) защиты, что и в защите от удара ножом.

Необходимо учесть, что при ударе бутылкой, камнем сверху блокирование снизу может привести к травмированию занимающегося, поэтому блок при ударах сверху необходимо проводить снаружи - внутрь или изнутри - наружу по бьющей руке с последующим выполнением болевого приема или броска.

Обыск, связывание, конвоирование.

Обыск:

1. Обыск в упоре у стены.
2. Обыск в упоре.
3. Обыск, лежа на спине.

Связывание:

1. Связывание брючным ремнем;
2. Связывание веревкой;
3. Связывание с использованием шеста.

Конвоирование:

1. С помощью оружия;
2. С помощью болевого приема:
 - отклонение кисти вправо - влево в горизонтальной плоскости;
 - сгибанием и разгибанием кисти вверх – вниз в вертикальной плоскости;
 - скручиванием кисти вместе с предплечьем по ходу (против хода) часовой стрелки;
 - перегибание локтя через предплечье.

Раздел IV. Методическое обеспечение программы

В разделе **«Основы военной службы»** изучаются основные факторы военной истории Отечества, биографии выдающихся полководцев, истории казачества.

Слушатель должен знать основные положения Конституции об обороне страны, положения Федерального закона «О воинской обязанности и военной службе», положения Закона РФ «Об обороне», положения о воинском учете, Федеральный Закон «о казачестве».

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

В разделе **«Общевойсковая подготовка»** изучаются основные характеристики современного общевойскового боя, виды боевых действий, вооружение и боевая техника воинских частей, основы боевых действий мотострелкового взвода, действия солдата в бою, в наступлении и обороне. Боевые свойства и материальная часть автомата Калашникова, ручных осколочных гранат, правила стрельбы из автомата.

Слушатель должен владеть производством меткого выстрела из малокалиберной винтовки, выполнять подготовительные и начальные упражнения из автомата, иметь навыки в стрельбе из автомата боевыми патронами.

Выполнять обязанности, приемы и действие солдата перед построением и в строю, команды в строю, одиночные строевые приемы без оружия и перестроения в составе отделения, строевые приемы с оружием.

Слушатель должен уметь ориентироваться на местности без карты, читать карту, определять расстояние по карте, определять стороны горизонта, азимут и его направление, свое местонахождение относительно ориентиров и местных предметов и докладывать о нем, оказывать первую медицинскую помощь при травмах, ожогах, несчастных случаях, ранениях, поражении отравляющими и сильнодействующими ядовитыми веществами.

Практические занятия проходят в полевых условиях, где отрабатываются передвижение курсантов на поле боя (без оружия, с оружием, одиночно, в паре, тройке и группе), маскировка (курсанта, техники, блиндажа, места дневки), наблюдения (в засаде, захват, нападение). На учебном месте по изготовке к стрельбе курсанты выполняют упражнения с автоматом Калашникова АК-74 (лежа, стоя, с колена). На стадионе производится метание ручных гранат РГД, Ф-1. В тире – стрельба из пневматического оружия (пистолет, винтовка).

Учебные занятия по строевой подготовке производятся либо на плацу, либо на асфальтовом участке местности, выполняя одиночную строевую подготовку, в составе взвода и строевые приемы с оружием.

В экстремальных условиях курсант без карты ориентируется в лесу (деревья, солнце, часы и др.), определяет свое местонахождение по карте, компасу, азимуту.

Оказывает первую медицинскую помощь приближенным к боевым действиям (правильное накладывание шины, жгута, переноска раненого, составление записки с уведомлением время постановки укола, накладывание шины, жгута)

В разделе **«Конноспортивная подготовка»** учебные занятия производятся либо на конноспортивной базе, либо на асфальтовом участке местности, выполняя одиночную строевую подготовку, или в составе взвода, а так же находясь верхом приемы с оружием.

В разделе **«Физическая подготовка»** кратко излагаются цели и задачи военно-прикладной физической подготовки, а также о ее месте в общей системе физического воспитания учащейся молодежи.

Слушатель должен знать технику базовых видов спорта, их значение для физического совершенствования, подготовку к профессиональной деятельности, а также требования действующего НФП. 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.

Физическая подготовка включает в себя: спринт по стадиону, летний и зимний полиатлон, передвижения в условиях лесистой местности и др.

Для занятий в спортивном зале имеется: группа для отработки ударов, перекладина, снаряжение для спаррингов, мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные), настольный теннис, бадминтон, спортивные маты, тренажеры для поднятия штанги, комплексный тренажер, велотренажер, перчатки для рукопашного боя.

В зимних условиях курсанты занимаются лыжными гонками и стрельбой из пневматического оружия.

Учебно-полевые сборы в оборонно-спортивном оздоровительном лагере проходят на базе ДЮОЦ «Юбилейный». Проживание курсантов осуществляется на кроватях с постельными принадлежностями.

Учебно-воспитательный процесс в лагере включает комплекс военно-патриотических, духовно-нравственных и физкультурно-оздоровительных мероприятий, специальную военную подготовку и общественно-полезный труд.

Программа лагеря включает в себя следующие направления: духовно-нравственное развитие личности ребенка, добровольная подготовка молодежи к военной службе, основы туристско-краеведческой работы, проведение двухсторонних игр на местности, эстафет, кроссов и т.д., историко-патриотические, спортивно-тематические мероприятия: концерты, творческие вечера, встречи с ветеранами.

Раздел V. Материально–техническая база

1. Видеофильмы: «Оружие Калашникова», « Ракетные войска стратегического назначения», « Мины ВС РФ», « Вооружение Российской армии»;
2. Комплекты плакатов: «Строевая подготовка», «Тактическая подготовка», «Проведение аварийно - спасательных работ в зоне бедствий», «Гражданская оборона»;
3. Макеты: автомата Калашникова, противопехотных мин, ручных гранат;
4. Комплект магазинов с учебными патронами к автомату Калашникова;
5. Пневматические винтовки;
6. Противогазы ГП – 5, общевойсковой защитный комплект, сапёрные лопаты;
7. Полоса препятствий, спортивный городок, строевая площадка, переносной стрелковый тир, спортивный зал.

Результативность программы

Ожидаются следующие результаты дополнительного образования:

1. Формирование гражданских, общественных, моральных, эстетических, оснований оценок личностью явлений действительности и нахождения себя в ней, в дифференциации различных ценностей по степени их важности «для себя». В данном случае осознание и переживание учащимися повышенной субъективной значимости (личностного смысла) начальной военной и физической подготовки.

2. Сознательное профессиональное самоопределение, обеспечение психологической и физической пригодности к овладению будущей военно-профессиональной деятельностью в соответствии с желаниями и склонностями, сформированными способностями, и с учетом потребностей Вооруженных Сил в военных специалистах.

3. Овладение знаниями по основам военной службы, общевойсковой и физической подготовке, развитие общих и специальных физических качеств и двигательных способностей; сформированность военно-прикладных навыков и умений, психических свойств и качеств, значимых для различных видов военно-профессиональной деятельности.

4. Повышение уровня теоретической, спортивно-технической, физической, тактической, психологической подготовленности учащихся в видах спорта, избранных для физической подготовки.

5. Приобщение учащихся к здоровому образу жизни, повышение неспецифической и специфической устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды.

6. Заблаговременная адаптация жизнеобеспечивающих систем организма к психическим и физическим нагрузкам, характерным для различных видов военно-профессиональной деятельности, сохранение динамического равновесия в системе «личность - профильная оборонно-спортивная подготовка».

**Модель выпускника специализированной добровольной
подготовки казачьей молодежи к военной службе**

№	Модельные характеристики	Ед. изм.	Качественные и количественные показатели	
			1 год обучения	2 год обучения
I	Физическое состояние			
1	Физическое развитие			
	Длина тела	см	Возрастная норма, но не менее 153 см	
	Масса тела	кг	Соответствие длине тела	
	Весо-ростовой индекс	р/см	325 - 375	
	Окружность грудной клетки	см		
	Экскурсия	см	6	8 и >
2	Функциональные возможности			
	ЧСС в покое	уд/мин.	70-66	65 и <
	ЧД	цикл/мин	18-14	13 и <
	АД (СД/ДД)	мм.рт. ст	120 / 70	
	Проба Генчи (Эта проба производится при задержке дыхания после выдоха. Эта проба во многом зависит и от волевых качеств человека)	с	35-40	41 и >
	Проба Яроцкого (выполнении кружений головой в одну сторону (вправо или влево в темпе два кружения в секунду)	с	30-35	36 и >
	Индекс Робинсона (частоте сердечных сокращений и систолическое артериальное давление)		86-81	80 и <
	Время восстановления ЧСС после 20 приседаний	с	80-60	59 и <
	Жизнестойкий индекс		60-65	66 и >
	Проба Руфье (небольшое физическое испытание для ребенка, которое позволяет установить состояние работы сердца)	индекс	7-5	4 и <

3	Двигательные способности			
	Общая выносливость (бег 2 км)	мин., с	450-445	440 и <
	Силовые способности			
	Подтягивание на перекладине	кол-во раз	12-14	15 и >
	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях	кол-во раз	10-12	18 и >
	Угол в упоре на брусьях	с	10-12	13 и >
	Силовой индекс	%		
	Правая кисть		70-75	75 и >
	Мышцы спины		210-220	221 и >
	Скоростные способности			
	Бег на 30 м	с	4,7 – 4,6	4,5 и <
	Бег на 60 м	с	8.4 – 8,3	8,2 и <
	Бег на 100 м	с	13,8 – 13,7	13,6 и <
	Челночный бег 10x10	с	27 – 26,5	26 и <
	Скоростно-силовые способности			
	Прыжок в длину с места	см	230-240	241 и >
	Выпрыгивание вверх	см	45-50	51 и >
	Поднимание туловища за 1 мин	кол-во	46-48	49 и >
	Рывок гири 16 кг за 1 мин	кол-во	27-29	30 и >
	Комплексное упражнение	кол-во	95-100	101 и >
	Координационные способности			
	Челночный бег 3x10 м	с	7,5 – 7,4	7,3 и <
	Гибкость (наклон вперед)	см	14 - 15	16 и >
4	Психо-моторные способности			
	Зрительно-моторная реакция	мс	200 - 190	189 и <
	Дифференцировочная зрительно-моторная реакция	мс	280 - 270	269 и <
	Быстрота реакции на звук	мс	170 -165	164 и <
	Точность РДО			
	а) совмещение точки с тест-объектом	мс	75-65	64 и <
	б)точность попадания мячом в движущуюся цель	см	30-25	24 и <
	Баллистическая координация	ипк	0,65-0,70	0,71 и >
II	Психические свойства личности			
1	Нейродинамические и психодинамические особенности			
	Тип нервной системы	Сильный, подвижный, уравновешенный		
	Ригидность	уровень	низкий	
	Экстравертированность	уровень	выше среднего	
	Эмоциональная возбудимость	уровень	средний	
2	Психические состояния и эмоционально-волевая устойчивость			
	Вероятность нервно-психических срывов		вероятны в экстремальных ситуациях	маловероятны
	Фрустрированность	уровень	средний	низкий

	Агрессивность		от средней до выше средней	
	Ситуативная тревожность			
	Личностная тревожность		средний	низкий
	САН		выше среднего	
	Симптомокомплекс агрессивного поведения		отсутствует	
	Проявление смелости		высокий	
	Дисциплинированность		высокая	
	Личностный адаптационный потенциал		выше среднего	
	Доброе отношение к животным		выше среднего	
3	Направленность личности			
	Отношение к военной службе		положительное	
	Мотивы занятий оборонно-спортивной подготовкой		социально значимые	
	Конструктивность мотивации		достижение успеха	
	Локус контроля		интернальность	
	Уровень притязаний		высокий, адекватный	
	Девиянтность поведения		отсутствует	
III	Социально-психологические особенности			
	Эмпатические способности	уровень	средний	в/средн.
	Доминирующие стратегии поведения в общении		компромисс, сотрудничество	
	Уровень самоконтроля в общении		высокий	
	Взаимоотношения с преподавателями		выше среднего	
4	Военно-прикладные умения и навыки			
	Метание гранаты на дальность (Ф-1)	м	35	40
	Метание гранаты из трех положений: лежа, с колена, стоя	м	70	90
	Метание гранаты в цель	очки		
	Стрельба ВП-1	очки	130	150
	Стрельба из трех положений (по три выстрела)	очки	90	110
	Владение приемами рукопашного боя	баллы	4	5
	Плавание, 50 м	с	45	37
	Лыжные гонки на 5 км	мин., с	25 мин. 45 с	22 мин. 30 с
	Марш-бросок на 5 км	мин., с	25 мин.	23 мин.30 с
	Военизированный кросс на 3 км с метанием гранат и стрельбой	мин., с	15 мин. 30 с.	14 мин. 30 с
	Спортивный разряд по военно-прикладному виду спорта		3	2

Раздел V. Список литературы

1. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.07.2005г. № 422 «О государственной программе «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2006-2010 годы».
2. Указ Президента Российской Федерации от 16.09.1999г. № 1237 «Об утверждении Положения о порядке прохождения военной службы».
3. Указ Президента Российской Федерации от 14.12.1993г. № 2140 «Об утверждении общевоинских уставов вооруженных сил Российской Федерации».
4. Закон Тюменской области от 06.02.1997г. № 72 «О молодежной политике в Тюменской области» (в ред. от 12.02.2001г.).
5. Постановление Губернатора Тюменской области от 17.08.2001г. № 321 «О совершенствовании системы добровольной подготовки граждан к военной службе в области».
6. Бачевский В.И. Система военно-патриотического воспитания несовершеннолетних граждан. М., 2001г.
7. Военная топография. Учебное пособие по «Основам военной службы». Под общ. ред. Егорова В.П. М., 2001г.
8. Воинская обязанность и военная служба. Сборник документов (Федеральные законы, Указы Президента РФ, Постановления Правительства РФ, Приказы Министра обороны РФ). Выпуск 1. Отв. за выпуск Голда А.Н. М., 1999г.
9. Воинская обязанность и военная служба. Сборник документов (Федеральные законы, Указы Президента РФ, Постановления Правительства РФ, Приказы Министра обороны РФ). Выпуск 2. Отв. за выпуск Горбылев М.И. М., 1999г.
10. Дворкин А.Д. Пневматическое оружие. Стрельба, эксплуатация, ремонт, оборудование тира. М., 2001г.
11. Жуковский В., Ковалев С., Петров И. Пистолет в ближнем бою. Анатомия стрельбы. М., 2000г.
12. Жуковский В., Ковалев С., Петров И. Психология стрельбы. М., 2003г.
13. Истомин А.Ф. Самооборона: право и необходимые пределы. М., 2005г.
14. Керсновский А.А. История русской армии. М., 1994г.
15. Лови А.А., Минин Р.А. Организация занятий по огневой подготовке. Пособие для учебных пунктов. М., 1973г.
16. Методические рекомендации по организации и выполнению мероприятий повседневной деятельности в воинской части. Книга 1. Организация боевой подготовки. Под общ. ред. Квашина А.В. М., 2003г.
17. Николаев Г. Воспитание гражданских качеств подростков в детских общественных объединениях. Екатеринбург. 2004г.
18. Огневая подготовка. Учебное пособие по «Основам военной службы». Под общ. ред. Егорова В.П. М., 2002г.
19. Попов Г.И. Биомеханика. М., 2005г.
20. Пособие по обучению молодых солдат. Под общ. ред. Баранова Б.И. М., 1973г.
21. Рукопашный бой. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М., 2004г.
22. Строевая подготовка. Учебное пособие по «Основам военной службы». Под общ. ред. Егорова В.П. М., 2001г.

23. Учебник для сестер милосердия и пастырей, несущих служение в больницах. Под общ. ред. Сергия Филимонова. МПб. 2000г.

24. Учебно-методическое пособие по начальной военной подготовке. Под общ. ред. Аверина А.И., Штыкало Ф.Е. М., 1986г.

Учебно – тематическое планирование

№ п/п	Разделы и темы занятий	Количество часов			Формы работы	Формы контроля
		всего	теория	практика		
1.	<i>Физическая подготовка</i>	30	3	27		
	Теория и методика наращивание силы	10	1	9	Тренировочные занятия. Соревнования.	Сдача зачётов.
	Теория и методика развития выносливости	10	1	9		
	Теория и методика рукопашного боя	10	1	9		
2.	<i>Строевая подготовка</i>	15	2	13		
	Элементы строя, виды строя	1	1	-	Выполнение движений в строю Занятия в группах.	Зачёт и соревнования.
	Индивидуальная строевая подготовка	5	-	5		
	Строевая подготовка в составе отделения	6	1	5		
	Строевые приёмы с оружием	3	-	3		
3.	<i>Огневая подготовка</i>	18	7	11		
	Меры безопасности при стрельбе	1	1	-	Выполнение в группах Внутренние соревнования	Сдача нормативов Соревнования
	Пневматическое оружие	2	1	1		
	Изготовка к стрельбе и стрельба из ПВ	9	3	6		
	Автомат Калашникова	4	1	3		
	Ручные осколочные гранаты	2	1	1		
4.	<i>Выживание в природных условиях</i>	10	2	8		
	Ориентирование на местности	2	1	1	Выходы на местность. Создание экстремальных условий	Туристический поход
	Добывание огня и разведение костра	1	-	1		
	Строительство временных укрытий	1	-	1		
	Добывание пищи в лесу	1	-	1		
	Организация туристических походов, туртехника	5	1	4		
5.	<i>Уставы Вооружённых сил РФ</i>	6	3	3		

	Общевойские уставы Боевой устав мотострелковых войск	3 3	3 -	- 3	Разбор ситуаций армейской жизни	Тестирование военно- спортивная игра
6.	<i>История Вооружённых сил РФ</i>	16	16	-		
	Битва на Чудском озере; Крымская война	4 4	4 4	- -	Лекции Сообщения учащихся	Собеседование
	1 мировая война; 2 мировая война	4	4	-		
	Боевые традиции ВС РФ	4	4	-		
	Вооружённые силы на современном этапе					
7.	<i>Защита от оружия массового поражения</i>	3	1	2		
	Фильтрующий противогаз	1	-	1	Практическая отработка	Зачёты и соревнования
	Общевойсковой защитный комплект	2	1	1		
8.	<i>Вооружение Российских ВС</i>	3	3	-		
	Сухопутные войска	1	1	-	Просмотр и анализ видеофильмов	Собеседование викторина
	Военно-морской флот	1	1	-		
	Военно-воздушные силы	1	1	-		
9.	<i>Тактическая подготовка</i>	5	2	3		
	Действия солдата на поле боя	3	1	2	Обыгрывание ситуаций	Военно-спортивная игра
	Установка и обнаружение мин	2	1	1		
10.	<i>Проведение соревнований, игр и конкурсов</i>	40	5	35		
	1) Школьные соревнования «Защитник Отечества»,	2	2			
	школьный строевой смотр,	2	-	2		
	соревнования по стрельбе,	2	-	2		