

муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №110 Кировского района г. Волгограда»
ул.им. Кирова, 116 тел - факс (8442) 42-41-33, E-mail: schoola 110@rambler. ru

Принята на заседании научно-методического
совета МОУ СШ № 110 30 августа 2019 года
Протокол № 1

Утверждаю
Директор МОУ СШ № 110
Арбузова И. В. Арбузова И. В.
2 сентября 2019 год

Дополнительная общеобразовательная (об опереживающей) программа «Защитники Отечества»

для обучающихся 11- 17 лет

срок реализации – 3 года

Автор –составитель:
педагог дополнительного образования
Барабанщикова Анна Павловна

г. Волгоград 2019г.

Важнейшей составной частью учебно-воспитательного процесса в образовательных учреждениях является формирование патриотизма, которое имеет огромное значение в социально-гражданском и духовном развитии личности подростка. Только на основе возвышающих чувств патриотизма и национальных святынь укрепляется любовь к Родине, появляется чувство ответственности за ее могущество, честь и независимость, сохранение материальных и духовных ценностей общества, развивается достоинство личности.

Истинный патриотизм предполагает формирование и длительное развитие целого комплекса позитивных качеств. Основой этого развития являются духовно-нравственный и социокультурный компоненты. Патриотизм выступает в единстве духовности, гражданственности и социальной активности личности, осознающей свою нераздельность, неразрывность с Отечеством.

С давних времен профессия защитника Отечества считалась почетной и престижной. К сожалению, в середине 90-х годов в нашей стране снизилась работа по военно-патриотическому воспитанию молодежи. Однако, в настоящее время, решения Президента и Правительства Российской Федерации демонстрируют приоритет военно-патриотического воспитания в молодежной среде, ведь именно патриотизм является главным условием стойкости, мужества, героизма и непобедимости любой армии. Становится очевидным, что защита России является задачей общей, требующей целенаправленных, конкретных и настойчивых действий со стороны всех государственных органов, всего общества и каждого его гражданина.

Решая генеральную цель добровольной подготовки к военной службе – воспитание гражданина-патриота Родины – учреждения патриотической направленности ставят перед собой ряд приоритетных задач, основными из которых являются:

- осуществление военно-профессиональной ориентации учащихся;
- обеспечение оптимальных условий для подготовки подрастающего поколения к служению обществу и государству, честному выполнению долга;
- повышение военно-спортивной подготовки;
- утверждение в сознании и чувствах молодежи патриотических ценностей, взглядов, убеждений.

В рамках решения данных задач нами разработана программа «Служу отечеству».

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В соответствии с Письмом Министерства образования Российской Федерации от 20 мая 2003 г. Л 28-51-391/16 «О реализации дополнительных образовательных программ в учреждениях дополнительного образования» программу «Защитники Отечества» можно охарактеризовать следующим образом:

- по функциональной направленности – социально-педагогическая;
- по уровню освоения – профессионально-ориентированная;
- по целевому назначению – профессионально-прикладная;
- по виду деятельности – однонаправленная;
- по образовательной области – предпрофильная;
- по продолжительности реализации – одногодичная;
- по форме реализации – групповая;
- по возрасту – для подростков;
- по полу – смешанная.

Настоящая программа составлена в соответствии с:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» ;
2. Концепцией развития дополнительного образования детей;
3. Приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. «Профессиональным стандартом педагога дополнительного образования детей и взрослых»;

Главным фактором, обуславливающим необходимость разработки данной программы, явилось углубляющееся противоречие между современными требованиями общества и государства в подготовке гражданина-защитника Родины (т.е. к качеству подготовки выпускников средней школы) и ограниченными возможностями общеобразовательных учреждений в передаче знаний и в формировании необходимых умений и навыков.

Анализ сложившейся ситуации свидетельствует о том, что, предмет «ОБЖ», призванный подготовить молодое поколение к самообеспечению безопасности своей жизнедеятельности, находится в стадии становления, уточнения и корректировки. Вместе с тем, в соответствии с Программой, рекомендованной Министерством образования Российской Федерации, на полный учебный курс в 5-6 х, 7-8 х, 9-10 и 11 х классах отводится по 34 часа, из которых рекомендуется проводить в виде практических занятий.

Однако, слабая материально-техническая оснащенность общеобразовательных школ и низкое кадровое обеспечение, привело к тому, что обучение свелось только лишь к передаче учащимся основных теоретических знаний. Практическая же реализация данного раздела осуществляется на пятидневных учебных сборах, которые предусмотрены Федеральным законом «О воинской обязанности и военной службе» и

проводятся на базах воинских частей. Следует отметить что, в большей степени, носят ознакомительный характер.

Кроме того, во время учебных сборов девушки занимаются отдельно на базе средних школ и углубленно изучают основы медицинских знаний, что также вступает в противоречие с Федеральным законом, т.к. переход к контрактной армии предполагает службу граждан женского пола.

Сложившаяся ситуация в общеобразовательных школах, усугубляется повсеместным ухудшением состояния здоровья молодежи, снижением уровня их физического развития и физической подготовленности, отсутствием мотивации у подростков к службе в Вооруженных Силах.

Учитывая все вышесказанное, настоящая программа является актуальной и своевременной.

Новизна данной программы заключается:

- в дополнении учебного материала по предмету «ОБЖ» сведениями, не нашедшими отражения в учебниках по данному курсу;
- в перераспределении времени с теоретических занятий на практические, (обучения проводится 1 раз в неделю по 1 академическому часу, итого 34 часа в год).
- во включении в программу нового раздела «Медицина катастроф».

Педагогическая целесообразность программы "Защитники Отечества" обосновывается адекватным подбором средств и методов обучения в соответствии с анатомо-физиологическими, психолого-педагогическими, познавательными и мотивационными особенностями детей подросткового возраста. Вместе с тем, выбор средств, в полной мере осуществляет преемственность учебного материала с общеобразовательной школой и не допускает ее дублирования.

Настоящая программа предполагает реализацию следующих общих принципов:

- принципа всестороннего гармоничного развития человека;
- принципа прикладной направленности и связи с жизнедеятельностью;
- принципа оздоровительной направленности и воспитания личностных качеств.

Программа «Защитники Отечества» предполагает использование личностно-ориентированного и дифференцированного методов обучения, а также методов контроля.

Процесс обучения строится на основе следующих методических принципов: принципа сознательности и активности, принципа наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности, принципа возрастной адекватности педагогических воздействий.

Цель программы – сформировать у воспитанников патриотическое сознание, чувство верности своему Отечеству, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины; воспитать положительное отношение к службе в армии, морально-психологическую готовность к преодолению трудностей, связанных с

выполнением задач в специфических условиях военной службы; создать четкие представления о характере воинской деятельности; закрепить двигательные навыки, необходимые для службы в Вооруженных Силах и в повседневной жизни.

Достижение поставленной цели предполагает решение следующих задач:

1. Обучить воспитанников действиям в чрезвычайных ситуациях с оружием и без него, навыкам использования индивидуальных средств защиты.
2. Сформировать умения и навыки несения караульной службы, внутреннего наряда, строевой подготовки.
3. Обучить прикладным двигательным умениям и навыкам (приемам рукопашного боя, ускоренным передвижениям, преодолению препятствий).
4. Обучить приемам проведения реанимационных мероприятий и закрепить навыки оказания первой медицинской помощи.
5. Обучить туристическим навыкам и умениям.
6. Содействовать укреплению здоровья и развитию физических качеств и подростков.

Особенность настоящей программы заключается в увеличении объема теоретических знаний, не изучаемых в общеобразовательной школе, приоритете практических занятий над теоретическими, рациональном сочетании времени, отведенного на физическую подготовку и на другие разделы программы.

Программа рассчитана на занятия 1 раз в неделю по 1 академическому часу. Таким образом, на занятия отводится 34 часа в год. Занятия носят комплексный характер, т.е. включают две условные части: теоретическую и практическую. Некоторые занятия по физической подготовке (например, по стрельбе, рукопашному бою, преодолению препятствий) могут быть однонаправленные и иметь учебно-тренировочную направленность. Все занятия проводятся в групповой форме.

При проведении занятий необходимо использовать все виды контроля: предварительный, текущий, итоговый, которые осуществляются при помощи методов педагогического контроля: опрос, хронометрирование, педагогическое наблюдение (общее, частное), пульсометрия, тестирование.

При организации занятий следует строго соблюдать правила техники безопасности.

В результате реализации данной программы воспитанник будет знать:

- содержание Федеральных Законов «Об обороне», «О воинской обязанности», Женевскую Конвенцию и уметь их интерпретировать;
- сущность и особенности гражданской обороны, приборы контроля, индивидуальные средства защиты, порядок действий в чрезвычайных ситуациях;
- клинику различных травм и ран, правомерность, объем и алгоритм первой медицинской помощи;
- теоретические основы Международного гуманитарного права;

- механизм работы с компасом, виды масштабов и технологию их определения, азимуты, технику чтения топографических карт.

Воспитанник будет уметь:

- выполнять строевые упражнения индивидуально, в составе подразделения, в составе знаменной группы, с оружием;
- осуществлять сборку и разборку АКМ, стрельбу из пневматической винтовки с различных дистанций и положений;
- демонстрировать элементы рукопашного боя, навыки преодоления полосы препятствий и ускоренных передвижений;
- оказывать реанимационные мероприятия, первую медицинскую помощь, осуществлять транспортировку пострадавшего;
- устанавливать палатку, разводить костер, осуществлять переправы, ориентироваться на местности;
- выпустить Боевой листок.

Конечным результатом реализации данной программы является комплектование команды из 15 человек: юноши и девушки и ее участие на конкурсах различного уровня среди кадетских классов МОУ Волгограда, а также среди воспитанников военно-патриотических клубов и объединений.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год обучения

№№ п/п	Раздел, тема	Количес тво часов	Теорети ч. занятия	Практи ч. занятия	Формы контроля
1.	Основы военной службы.	5	3	2	
1.1.	История создания боевые традиции Вооруженных сил.	1	1		
1.2.	Воинская обязанность.	1	1		
1.3.	Уставы ВС РФ.	1	1		
1.4.	Строевая подготовка.	1		1	
1.5.	Огневая подготовка.	1		1	
2.	Гражданская оборона.	4	3	1	
2.1	Гражданская оборона в современных условиях.	1	1		
2.2	Чрезвычайные ситуации мирного и военного времени.	1	1		
2.3	Оценка обстановки при чрезвычайных ситуациях.	1	1		
2.4	Индивидуальные средства защиты.	1		1	
3.	Основы первой медицинской помощи.	7	3	4	
3.1	Основное понятие об антисептике и асептике.	1	1		
3.2.	Техника наложения повязок (дисмургия).	1		1	
3.3.	Основы первой медицинской помощи.	1	1		
3.4.	Шок.	1	1		
3.5.	Первая медицинская помощь при кровотечениях.	1		1	
3.6.	Первая медицинская помощь при ранениях.	1		1	
3.7.	Первая медицинская помощь при повреждениях мягких тканей, суставов и костей.	1		1	
4.	Международное гуманитарное право.	2	2		
4.1.	История создания Международного гуманитарного права.	1	1		
4.2.	Женевское и Гаагское право.	1	1		
5.	Основы туризма.	6	6		
5.1.	Жизнеобеспечение человека в походе.	2	2		

5.2.	Техника движения и организация страховки.	2	2		
5.3.	Топографическая подготовка.	2	2		
6.	Общая физическая подготовка.	4		4	
6.1.	Гимнастика с элементами акробатики.	2		2	
6.2.	Спортивные игры.	2		2	
7.	Прикладная физическая подготовка.	4		4	
7.1.	Рукопашный бой.	2		2	
7.2.	Преодоление препятствий.	2		2	
8.	Основы военной журналистики.	3	3		
8.1.	Общее представление о военной журналистике.	1	1		
8.2.	Выпуск боевого листка.	2	2		
Итого:		34	18	16	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2 год обучения

№№ п/п	Раздел, тема	Количество часов	Теоретич. занятия	Практич. занятия
1.	Основы военной службы.	2	2	
1.1.	История создания боевые традиции Вооруженных сил.	1	1	
1.2.	Воинская обязанность.	1	1	
1.3.	Уставы ВС РФ.	1	1	
1.4.	Строевая подготовка.	1		1
1.5.	Огневая подготовка.	1		1
2.	Гражданская оборона.	1	1	
2.1	Гражданская оборона в современных условиях.	1	1	
2.2	Чрезвычайные ситуации мирного и военного времени.	1	1	
2.3	Оценка обстановки при чрезвычайных ситуациях.	1	1	
2.4	Индивидуальные средства защиты.	1		1
3.	Основы первой медицинской помощи.	1	1	
3.1	Основное понятие об антисептике и асептике.	1	1	
3.2.	Техника наложения повязок (дисмургия).	1		1
3.3.	Основы первой медицинской помощи.	1	1	
3.4.	Шок.	1	1	
3.5.	Первая медицинская помощь при кровотечениях.	1		1
3.6.	Первая медицинская помощь при ранениях.	1		1
3.7.	Первая медицинская помощь при повреждениях мягких тканей, суставов и костей.	1		1
4.	Международное гуманитарное право.	1	1	
4.1.	История создания Международного гуманитарного права.	1	1	
4.2.	Женевское и Гаагское право.	1	1	
5.	Основы туризма.	1	1	
5.1.	Жизнеобеспечение человека в походе.	1	1	

5.2.	Техника движения и организация страховки.	1	1	
5.3.	Топографическая подготовка.	1	1	
6.	Общая физическая подготовка.	2		
6.1.	Гимнастика с элементами акробатики.			1
6.2.	Спортивные игры.			1
7.	Прикладная физическая подготовка.	2		
7.1.	Рукопашный бой.			1
7.2.	Преодоление препятствий.			1
8.	Основы военной журналистики.	1	1	
8.1.	Общее представление о военной журналистике.	1	1	
8.2.	Выпуск боевого листка.	1	1	
Итого:		34	23	11

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

3 год обучения

№№ п/п	Раздел, тема	Количество часов	Теоретич. занятия	Практич. занятия
1.	Основы военной службы.	2	2	
1.1.	История создания боевые традиции Вооруженных сил.	1	1	
1.2.	Воинская обязанность.	1	1	
1.3.	Уставы ВС РФ.	1	1	
1.4.	Строевая подготовка.	1		1
1.5.	Огневая подготовка.	1		1
2.	Гражданская оборона.	1	1	
2.1	Гражданская оборона в современных условиях.	1	1	
2.2	Чрезвычайные ситуации мирного и военного времени.	1	1	
2.3	Оценка обстановки при чрезвычайных ситуациях.	1	1	
2.4	Индивидуальные средства защиты.	1		1
3.	Основы первой медицинской помощи.	1	1	
3.1	Основное понятие об антисептике и асептике.	1	1	
3.2.	Техника наложения повязок (дисмургия).	1		1
3.3.	Основы первой медицинской помощи.	1	1	
3.4.	Шок.	1	1	
3.5.	Первая медицинская помощь при кровотечениях.	1		1
3.6.	Первая медицинская помощь при ранениях.	1		1
3.7.	Первая медицинская помощь при повреждениях мягких тканей, суставов и костей.	1		1
4.	Международное гуманитарное право.	1	1	
4.1.	История создания Международного гуманитарного права.	1	1	
4.2.	Женевское и Гаагское право.	1	1	
5.	Основы туризма.	1	1	

5.1.	Жизнеобеспечение человека в походе.	1	1	
5.2.	Техника движения и организация страховки.	1	1	
5.3.	Топографическая подготовка.	1	1	
6.	Общая физическая подготовка.	2		
6.1.	Гимнастика с элементами акробатики.			1
6.2.	Спортивные игры.			1
7.	Прикладная физическая подготовка.	2		
7.1.	Рукопашный бой.			1
7.2.	Преодоление препятствий.			1
8.	Основы военной журналистики.	1	1	
8.1.	Общее представление о военной журналистике.	1	1	
8.2.	Выпуск боевого листка.	1	1	
Итого:		34	23	11

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА 1 год обучения (11 - 12 лет)

Раздел 1. Основы военной службы

Тема 1.1. История создания боевые традиции Вооруженных сил

Содержание материала. Организация Вооруженных сил в XIV-XIX веке. Создание советских Вооруженных сил. Памятные даты XIII - XVI века. Памятные данные XVI – XIX века. Памятные данные XX века. Первые воинские реформы. Военные реформы XX века.

Символы воинской чести: боевое знамя, ордена, почетные награды. Ритуалы ВС РФ: ритуал приведения к Воинской присяге, Боевое знамя воинской чести. Боевые традиции ВС РФ. Государственная и военная символика. Патриотизм и верность воинскому долгу. Понятие о воинском долге.

Дружба и войсковое товарищество.

Формы занятий: вводное занятие, теоретическое занятие, контрольное занятие.

Методическое обеспечение: наглядный дидактический материал.

Тема 1.2. Воинская обязанность

Содержание материала. Основные понятия о воинской обязанности. Понятие о военном положении и военном времени. Нормативно-правовые документы: Федеральные законы «Об обороне», «О воинской обязанности и военной службе». Организация воинского учета. Первоначальная постановка граждан на воинский учет. Обязанности граждан по воинскому учету. Обязательная подготовка граждан к военной службе. Добровольная подготовка граждан к военной службе.

Правовые основы военной службы. Статус и права военнослужащих. Льготы военнослужащих.

Организация медицинского освидетельствования граждан при постановке их на воинский учет. Увольнение с военной службы и пребывание в запасе. Военные сборы. Присвоение воинских званий гражданам, пребывающим в запасе.

Формы занятий: теоретическое занятие, контрольное занятие.

Методическое обеспечение: выдержки из Федеральных законов «Об обороне» и «О воинской обязанности и военной службе», комментарии к законам.

Тема 1.3. Уставы ВС РФ

Содержание материала. Устав внутренней службы. Права военнослужащих. Общие обязанности военнослужащих. Обязанности солдата (матроса). Взаимоотношения между военнослужащими. Обязанности основных должностных лиц воинской части и ее подразделений. Правила внутреннего порядка. Распределение времени в воинской части. Мероприятия по закаливанию и физической подготовке военнослужащих.

Строевой устав. Строевые приемы без оружия и с оружием. Строи подразделений и воинских частей в пешем порядке и на машинах. Порядок выполнения воинского приветствия. Проведение строевого смотра. Положение Боевого Знамени воинской части в строю. Порядок выноса Боевого Знамени и относа. Обязанности военнослужащих перед построением и в строю. Требования к строевому обучению. Способы передвижения военнослужащих на поле боя. Действия при внезапном нападении противника.

Формы занятий: теоретическое занятие, контрольное занятие.

Методическое обеспечение: строевой устав и устав внутренней службы, наглядный дидактический материал.

Тема 1.4. Строевая подготовка

Содержание материала. Одиночные движения в строю и в движении. Выход из строя. Подход к начальнику и отход от него. Отдание воинского приветствия начальник слева и справа. Возвращение в строй. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Головные уборы снять!», «Головные уборы надеть!». Повороты на месте. Движение строевым шагом. Повороты в движении.

Действия в составе отряда. Построение в одну, две шеренги. Расчет по порядку в отделениях. Расчет на «первый-второй» в отделениях. Перестроение из одной шеренги в две и обратно. Размыкание и смыкание в строю. Повороты на месте. Построение в колонну по одному, два. Перестроение из колонны по два (три) в колонну по одному. Повороты в движении. Движение походным шагом. Выполнение команд «Правое (левое) плечо вперед!», «Принять вправо (влево)!». Остановка отряда по команде «Стой!».

Формы занятий: практическое занятие.

Методическое обеспечение: фронтальный и индивидуальный способ организации занятий. Опосредованная и непосредственная наглядность.

Тема 1.5. Огневая подготовка

Содержание материала. Назначение и устройство АКМ. Модернизированный автомат Калашникова. Основные части и механизмы автомата, их предназначение. Детали боевого патрона и назначение различных видов пуль. Порядок неполной сборки-разборки АКМ.

Техника безопасности при нахождении на огневом рубеже, при обращении с огнестрельным оружием. Стрельба из пневматической винтовки из положения лежа с упора. Дистанция - 10-25 м.

Формы занятий: вводное, теоретические, практические и контрольные занятия.

Методическое обеспечение: автомат АКМ, дидактическая наглядность: плакаты, схемы, показ.

Раздел 2. Гражданская оборона

Тема 2.1. Гражданская оборона в современных условиях

Содержание материала. Понятие о гражданской обороне. Роль и задачи гражданской обороны в современных условиях. Общие принципы организации гражданской обороны. Территориальный и производственный принципы организации гражданской обороны. Организация гражданской обороны на объектах. Схемы организации гражданской обороны. Функциональные обязанности различных служб. Невоенизированные формирования и учреждения гражданской обороны. Организация сводной команды гражданской обороны. Организация гражданской обороны в образовательных учреждениях. Схема организации структуры гражданской обороны в образовательных учреждениях. Функциональные обязанности служб ГО.

Формы занятий: теоретическое занятие, контрольное занятие.

Методическое обеспечение: наглядный дидактический материал: схемы организации ГО, плакаты.

Тема 2.2. Чрезвычайные ситуации мирного и военного времени

Содержание материала. Классификация чрезвычайных ситуаций.

Характеристика стихийных бедствий, аварий (катастроф) и их последствий. Понятие о землетрясении, его интенсивность, защита от землетрясений. Понятие о наводнении, сопутствующие стихийные бедствия, основные направления борьбы. Понятие об оползнях, селях, снежных лавинах. Причины их вызывающие. Характеристика оползней, селей, снежных лавин. Защиты при данных бедствиях. Понятие об ураганах. Тропические циклоны, тайфуны, штормовые ветры, их связь с ураганами. Защита населения от ураганов. Понятие о пожарах. Причины их вызывающие. Лесные, подземные, степные (полевые) пожары. Особенности тушения различных пожаров. Действия по защите населения.

Понятие об аварии. Наиболее характерные аварии: взрывы, пожары, как следствие взрыва, заражение атмосферы сильно действующими ядовитыми веществами (СДЯВ) и радиоактивными веществами (РВ). Причины аварий. Понятие о СДЯВ. Краткая физико-химическая и токсическая характеристика аммиака, хлора, сернистого ангидрида. Аварии на АЭС, их характерные особенности. Радиоактивное загрязнение, основные характеристики.

Современные средства поражения и последствия их применения. Ядерное оружие: понятие, характерные особенности, поражающие факторы (ударная волна, световое излучение, проникающая радиация, радиоактивное заражение), воздействие на людей, здания и сооружения. Химическое

оружие, основное понятие. Классификация, краткая характеристика отравляющих веществ, признаки поражения. Бактериологическое (биологическое) оружие: понятие, краткая характеристика болезнетворных микроорганизмов и токсинов. Обычные средства нападения и высокоточное оружие: основные понятия, краткая характеристика.

Характеристика очагов поражения, возникающих в результате стихийных бедствий и аварий: очаг поражения при землетрясении, наводнении, очаги радиоактивного и химического поражения, очаги поражения на взрыво- и пожароопасных объектах.

Формы занятий: теоретические и практические занятия, контрольное занятие.

Методическое обеспечение: дидактическая наглядность: плакаты, схемы, художественные и документальные кинофильмы.

Тема 2.3. Оценка обстановки при чрезвычайных ситуациях

Содержание материала. Оценка радиационной обстановки при авариях на АЭС, при применении ядерного оружия. Оценка химической обстановки на объектах, имеющих СДЯВ, при применении химического оружия. Оценка инженерной и пожарной обстановки. Краткая характеристика приборов радиационного, химического и дозиметрического контроля.

Формы занятий: теоретическое занятие, контрольное занятие.

Методическое обеспечение: дидактический наглядный материал.

Тема 2.4. Индивидуальные средства защиты

Содержание материала. Устройство и функции противогаза. Определение размера противогаза ГП – 5. Походное, наготове и боевое положение противогаза. Действия по команде «Газы!», «Шлем-маски порваны!», «Отбой!». Передвижение в походном и в боевом положении противогаза.

Формы занятий: теоретические и практические занятия, контрольное занятие.

Методическое обеспечение: противогазы, дидактическая наглядность: плакаты, схемы, объяснение, показ.

Раздел 3. Основы первой медицинской помощи

Тема 3.1. Основное понятие об антисептике и асептике

Содержание материала. Понятие об антисептике. Механические, физические, химические, биологические способы антисептики. Основные химические антисептические растворы (раствор перекиси водорода, калий перманганат, борная кислота, раствор йода спиртовой 5%, бриллиантовый зеленый 1% спиртовой раствор, спирт этиловый). Основные биологические антисептические вещества. Бактерицидные и бактериостатические препараты. Антибиотики.

Понятие об асептике. перевязочный материал и его стерилизация. Стерилизация белья. Хирургический инструментарий и его стерилизация. Шприцы, их применение. Обработка рук. Способы обработки рук. Ускоренная обработка рук в экстремальных случаях.

Формы занятий: теоретическое занятие, контрольное занятие.

Методическое обеспечение: дидактическая наглядность: плакаты, схемы, медицинские справочники.

Тема 3.2. Техника наложения повязок (дисмургия)

Содержание материала. Разновидности повязок: защитные, давящие, иммобилизующие повязки, повязки с вытяжением, окклюзионные и коррегирующие повязки.

Мягкие повязки: клеевые, косыночные, пращевидные, контурные и бинтовые повязки. Техника наложения клеевой повязки. Техника наложения косыночной повязки на голову, плечевой и тазобедренной суставы, на голень, для поддержания предплечья и кисти. Техника наложения пращевидной повязки на нос, подбородок, теменную и затылочную область. Техника наложения контурных повязок на кисть, щеку, нижнюю челюсть, бандаж. Индивидуальный перевязочный пакет.

Правила бинтования. Бинтовые повязки: круговая, спиральная, восьмиобразная, колосовидная, сходящая, расходящая, возвращающая, перегибом. Сетчато-трубчатые повязки. Техника наложения мягких повязок на отдельные области тела: повязки на голову, на верхнюю и нижнюю конечности, нижнюю половину живота и верхнюю треть бедра, на грудную клетку.

Жесткие повязки: гипсовые повязки и шины. Глухая циркуляторная, лонгетная, лонгетно-циркуляторная повязка. Техника наложения гипсовой повязки. Фанерная, деревянная, проволоочная и пневматическая шины. Шины Крамера и Дитерихса. Техника наложения.

Формы занятий: теоретические и практические занятия, контрольное занятие.

Методическое обеспечение: наглядный дидактический материал: схемы, показ, объяснение.

Тема 3.3. Основы первой медицинской помощи

Содержание материала. Правовой аспект оказания первой медицинской помощи. Принципы оказания первой медицинской помощи. Выявление признаков жизни и признаков смерти. Выявление признаков жизни при помощи зеркала. Точки определения пульса на артериях и выслушивания тонов сердца. Определение реакции зрачка на свет. Иммобилизация. Транспортировка пострадавшего: переноска пострадавшего одним человеком, несколькими людьми. При помощи лямки, волоком, с помощью носилок. Положение пострадавшего при транспортировке. Принципы очередности транспортировки при массовых травмах.

Формы занятий: теоретические и практические занятия, контрольное занятие.

Методическое обеспечение: наглядный дидактический материал: схемы, плакаты, рисунки, документальные кинофильмы, показ, объяснение.

Тема 3.4. Шок

Содержание материала. Клинические проявления шока. Виды шоков. Травматический шок, фазы, степени. Алгоритм оказания первой медицинской помощи.

Формы занятий: теоретическое занятие.

Методическое обеспечение: наглядный дидактический материал: схемы, плакаты, рисунки.

Тема 3.5. Первая медицинская помощь при кровотечениях

Содержание материала. Причины кровотечения. Виды кровотечений.

Первая помощь при наружных кровотечениях. Способы временной остановки кровотечения. Временная остановка венозного и артериального кровотечений. Типичные места пережатия артерий. Остановка артериального кровотечения с помощью давящей повязки, фиксацией конечности в определенном положении, тугим круговым перетягиванием конечности. Показания к использованию кровоостанавливающего жгута. Техника наложения жгута. Типичные места наложения жгута.

Клинические проявления внутренних кровотечений: легочного, желудочно-кишечного, кровотечения в грудную и брюшную области. Первая медицинская помощь при внутренних кровотечениях.

Формы занятий: теоретические и практические занятия, контрольное занятие.

Методическое обеспечение: наглядный дидактический материал: схемы, плакаты, рисунки, документальные кинофильмы, показ, объяснение.

Тема 3.6. Первая медицинская помощь при ранениях

Содержание материала. Понятие о ране. Виды ран, их особенности. Клинические проявления ран: боль, зияние, кровотечение, тяжесть ранения. Инфицирование и вторичное инфицирование ран. Сепсис. Принципы оказания первой медицинской помощи. Алгоритм и техника оказания первой медицинской помощи при ранениях головы, грудной клетки, живота.

Формы занятий: теоретические и практические занятия, контрольное занятие.

Методическое обеспечение: наглядный дидактический материал: схемы, плакаты, рисунки, документальные кинофильмы, показ, объяснение.

Тема 3.7. Первая медицинская помощь при повреждениях мягких тканей, суставов и костей

Содержание материала. Понятие о травме. Причины их вызывающие. Острые и хронические травмы. Факторы, определяющие тяжесть повреждения. Открытые и закрытые повреждения.

Симптомы ушибов, растяжений, разрывов, сдавлений и вывихов. Разновидности вывихов. Первая медицинская помощь при ушибах, растяжениях, разрывах, сдавлениях и вывихах.

Понятие о переломах. Классификация переломов. Клинические проявления переломов. Первая медицинская помощь при переломах трубчатых костей, переломах позвоночника, костей таза, повреждениях черепа.

Понятие о компрессионных переломах. Первая медицинская помощь при компрессионных переломах.

Формы занятий: теоретические и практические занятия, контрольное занятие.

Методическое обеспечение: наглядный дидактический материал: схемы, плакаты, рисунки, документальные кинофильмы, показ, объяснение.

Раздел 4. Международное гуманитарное право

Тема 4.1. История создания Международного гуманитарного права

Содержание материала. История создания и развитие Международного гуманитарного права. Гуманитарное право – как раздел международного права. Взаимосвязь Международного гуманитарного права и законодательства о правах человека. Правозвестники гуманитарного права. Задачи и принципы Международного гуманитарного права. Образование Красного Креста. Международный Комитет Красного Креста: образование, развитие, эмблема, флаг. Принципы Международного Комитета Красного Креста.

Формы занятий: теоретическое занятие, контрольное занятие.

Методическое обеспечение: наглядный дидактический материал: законодательные акты, рисунки.

Тема 4.2. Женевское и Гаагское право

Содержание материала. Сходство и различие Женевского и Гаагского права. Взаимодействие Международного Комитета Красного Креста с ООН. Женевское право в цифрах. Женевские конвенции и Дополнительные протоколы. Сфера применения Женевского права. Покровительствуемые лица: раненные, больные и лица, потерпевшие кораблекрушение, комбатанты-военнопленные, наемники, гражданские лица и гражданское население, медицинский и духовный персонал, персонал добровольных обществ помощи, дополнительные категории, пропавшие без вести и погибшие. Морская конвенция.

Объекты, пользующиеся покровительством: объекты, используемые в медицинских целях: гражданские госпитали, гражданские санитарные транспортные средства, военные медицинские учреждения, гражданские объекты, не используемые в медицинских целях, нейтральные и демилитаризованные

Формы занятий: теоретическое занятие, контрольное занятие.

Методическое обеспечение: наглядный дидактический материал: законодательные акты.

Раздел 5. Основы туризма

Тема 5.1. Жизнеобеспечение человека в походе

Содержание материала. Классификация и виды походов. Туристическое снаряжение и имущество. Индивидуальное снаряжение: рюкзак, спальный мешок. Техника укладки рюкзака. Групповое снаряжение: палатки, топоры, карты, аптечка, костровые и кухонные принадлежности и т.д. Специальное снаряжение. Оборудование бивака или укрытия. Выбор места привала. Варианты палаток, способы их крепления. Техника и последовательность установки. Снятие палатки. Разведение костра.

Формы занятий: теоретические и практические занятия, контрольное занятие.

Методическое обеспечение: наглядный показ, объяснение.

Тема 5.2. Техника движения и организация страховки

Содержание материала. Вязка узлов. Техника движения походной группы: порядок движения, место руководителя, темп движения, линия движения. Техника движения по травяным склонам и осыпям. Техника движения по снежным склонам. Техника движения по льду. Техника движения по скальному рельефу. Способы работы с веревкой. Подъем по склону с использованием веревки. Спуск по склону с использованием веревки. Подъем и спуск спортивным способом. Спуск, сидя на веревке. Одновременная страховка. Переменная страховка. Самостраховка.

Формы занятий: практическое занятие, контрольное занятие.

Методическое обеспечение: наглядный показ, объяснение.

Тема 5.3. Топографическая подготовка

Содержание материала. Топография: определение и значение топографии для туриста. Топографическая карта. Масштаб. Виды масштаба: численный, линейный и следовой. Методика определения масштаба. Содержание топографической карты. Условные топографические знаки. Чтение топографической карты.

Ориентирование по горизонту. Понятие азимут, азимутальное кольцо. Измерение азимутов. Компас Адрианова, его устройство. Правила обращения с компасом. Работа с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты по компасу, прямая и обратная засечки. Измерение расстояний: измерение расстояния шагами и по времени движения.

Формы занятий: теоретические и практические занятия, контрольное занятие.

Методическое обеспечение: дидактическая наглядность: схемы, рисунки.

Раздел 6. Общая физическая подготовка

Тема 6.1. Гимнастика с элементами акробатики

Содержание материала. Общеразвивающие упражнения (совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами на 4 и 8 счетов; из различных исходных положений).

Акробатические упражнения (юноши - совершенствование техники выполнения длинного кувырка через препятствие на высоте до 90 см, стойки на руках с помощью, кувырка назад через стойку на руках, комбинации из освоенных элементов; девушки - совершенствование техники стойки на лопатках, на руках с помощью, разновидностей кувырков, комбинации из освоенных элементов).

Упражнения на перекладине (юноши - совершенствование техники выполнения подъема переворотом в упор и махом силой, сгибание и разгибание рук в висе, разновидностей соскоков, комбинаций из ранее освоенных элементов).

Упражнения на брусьях (юноши - совершенствование техники выполнения подъема махом вперед в сед ноги врозь, сгибания и разгибания рук в упоре на параллельных брусьях, разновидностей соскоков, комбинаций из ранее освоенных элементов; девушки - совершенствование техники выполнения виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю, перехода в упор на нижнюю жердь, разновидностей соскоков, комбинаций из ранее освоенных элементов).

Опорные прыжки (юноши – совершенствование техники выполнения прыжка ноги врозь через коня в длину высотой до 120 см, техники приземления; девушки - совершенствование техники выполнения прыжка углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой, конь располагается в ширину, высота до 110 см, техники приземления).

Упражнения с отягощениями (юноши и девушки – совершенствование техники выполнения силовых упражнений с набивными мячами весом до 5 кг, гантелями весом до 8 кг, эспандерами, штангой, комплексно-силовых упражнений).

Формы занятий: практические и контрольные занятия.

Методическое обеспечение: объяснение, показ.

Тема 6.2. Спортивные игры

Содержание материала. Баскетбол: совершенствование техники передвижений (остановки, повороты, стойки, передвижения), ловли и передачи мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника; совершенствование техники ведения мяча и бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника; совершенствование техники защитных действий против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание), комбинации из элементов техники; совершенствование тактики

игры в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам и по правилам баскетбола.

Волейбол: совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек и комбинации из них; техники различных способов приемов, передач, подач, ударов мяча и их комбинации; совершенствование техники защитных действий: варианты блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоем) и страховок; совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам и по правилам волейбола.

Формы занятий: практические занятия.

Методическое обеспечение: объяснение, показ.

Раздел 7. Прикладная физическая подготовка

Тема 7.1. Рукопашный бой.

Содержание материала. Техника выведения из равновесия и удержаний (обучение технике выведения из равновесия в партере рывком, выведения из равновесия в партере толчком, выведения из равновесия в партере скручиванием, удержания сбоку, держания верхом, ухода от удержания сбоку, ухода от удержания верхом).

Техника самозащиты при выведении из равновесия (обучение само страховке при падении на спину через партнера, стоящего на четвереньках, само страховке при падении на грудь амортизируя руками, само страховке при падении на грудь перекатом, само страховке при падении на правый бок, само страховке при падении на левый бок).

Техника ударов руками (обучение технике прямого удара кулаком, бокового, наотмашь, снизу).

Техника самозащиты от ударов (обучение технике защиты от прямого удара рукой в голову, от бокового удара рукой в голову, от удара рукой наотмашь).

Техника ударов ногами (обучение технике удара коленом снизу, сбоку, удара ногой снизу, прямого удара ногой в корпус).

Техника самозащиты от ударов ногами (обучение технике защиты от удара ногой снизу).

Комбинации из освоенных элементов (освоение техники выполнения комплекса рукопашного боя без оружия на 8 счетов).

Формы занятий: практические и контрольные занятия.

Методическое обеспечение: объяснение, показ.

Тема 7.2. Преодоление препятствий.

Содержание материала. Опорные и безопорные прыжки (освоение техники выполнения безопорных прыжков до 2,5 м, с приземлением на одну и обе ноги, преодолевая препятствие, наступая на него).

Прыжки в глубину (освоение техники прыжка в глубину из исходного положения сидя до 2 м, из положения виса до 3 м).

Перелазание (освоение техники перелазания с опорой на бедро, на грудь, с помощью товарища: с опорой на бедро).

Освоение техники выскакивания с опорой на колено.

Метание (освоение техники метания гранаты 500-700 г с замахом вниз назад с места, с 5-7 шагов разбега, техники метания гранаты с колена способами вверх назад, вниз назад).

Полоса препятствий (освоение техники преодоления армейской полосы препятствий).

Формы занятий: практические и контрольные занятия.

Методическое обеспечение: объяснение, показ.

8. Основы военной журналистики

Тема 8.1. Общее представление о военной журналистике

Содержание материала. Роль и место военной журналистики в средствах массовой информации. Цель, задачи и направленность военной журналистики. Фронтальная печать, ее особенности. Информационные жанры, особенности их использования. Заметка. Репортаж. Интервью.

Формы занятий: теоретическое занятие.

Методическое обеспечение: дидактическая наглядность: книги, газеты.

Тема 8.2. Выпуск боевого листка

Содержание материала. Основные требования к оформлению боевого листка. Содержание и размеры «шапки» и «подвала» боевого листка. Требования к заметкам. Требования к шрифтам, цветам, фоновке. Содержательная сторона боевого листка.

Формы занятий: теоретическое занятие.

Методическое обеспечение: дидактическая наглядность: боевые листки.

2 и 3 год обучения (13 - 14 лет, 15-17 лет.)

1. Основы военной службы

Тема 1.1. Организационная структура Вооруженных сил

Содержание материала. Виды Вооруженных сил. Структура Вооруженных Сил РФ и управление ими. Ракетные войска стратегического назначения Сухопутные войска, история создания и предназначение. Военно-воздушные силы. Военно-морской флот, история и предназначение. Космические войска. Воздушно-десантные войска. Другие войска, их состав

и предназначение с учетом концепции государственной политики РФ по военному строительству.

Функции и основные задачи современных Вооруженных Сил РФ. Роль и место Вооруженных сил в системе обеспечения национальной безопасности страны. Предназначение ВС РФ на современном этапе и необходимость их реформирования. Руководство и управление ВС РФ. Реформа Вооруженных Сил.

Формы занятий: вводное занятие, теоретическое занятие, контрольное занятие.

Методическое обеспечение: наглядный дидактический материал.

Тема 1.2. Уставы ВС РФ

Содержание материала. Устав гарнизонной и караульной службы. Общие положения. Порядок и несение гарнизонной службы. Порядок и несение караульной службы. Права военнослужащих, несущих гарнизонную и караульную службу. Обязанности военнослужащих, несущих гарнизонную и караульную службу. Права должностных лиц, несущих гарнизонную и караульную службу. Обязанности должностных лиц, несущих гарнизонную и караульную службу. Обязанности дневального. Обязанности часового. Охрана знамени и караульного помещения. Дежурство на КПП. Дежурство по столовой. Регламент гарнизонных мероприятий.

Дисциплинарный устав. Сущность воинской дисциплины. Обязанности военнослужащих по ее соблюдению. Виды поощрений. Виды дисциплинарных взысканий. Права командиров (начальников) по их применению. Порядок подачи и рассмотрения предложений, заявлений, жалоб.

Формы занятий: теоретические и практические занятия, контрольное занятие.

Методическое обеспечение: устав гарнизонной и караульной службы, наглядный дидактический материал.

Тема 1.3. Строевая подготовка

Содержание материала. Действия в составе отделения. Построение в две (три) шеренги (колонны). Доклады командиров отделений командиру взвода. Движение походным шагом. Движение строевым шагом. Изменение направления движения. Отдание воинского приветствия в строю. Ответ на приветствие и благодарность.

Торжественное прохождение в составе отделения. Торжественное прохождение в составе отделения с песней.

Строевая подготовка знаменных групп. Вынос знамени. Смена у знамени. Склонение знамени. Прикрепление к флагштоку. Подъем и спуск флага.

Строевые приемы с оружием (автомат АК-74) на месте по командам «К оружию!», «В ружье!», «Ремень опустить (подтянуть)», «Автомат на грудь!»,

«На ремень!», «Оружие за спину!», «Оружие на ремень!», «Положить оружие!».

Формы занятий: практическое занятие.

Методическое обеспечение: фронтальный и индивидуальный способ организации занятий. Опосредованная и непосредственная наглядность.

Тема 1.4. Огневая подготовка

Содержание материала. Неполная сборка-разборка АКМ. Снаряжение магазина к АК патронами.

Техника безопасности при нахождении на огневом рубеже, при обращении с огнестрельным оружием. Стрельба из пневматической винтовки из исходного положения лежа с упора. Дистанция - 50 м.

Формы занятий: вводное занятие, практические занятия, контрольное занятие.

Методическое обеспечение: автомат АКМ, пневматическая винтовка, дидактическая наглядность: плакаты, схемы, показ.

2. Гражданская оборона

Тема 2.1. Защита населения в чрезвычайной ситуации

Содержание материала. Основные принципы и способы защиты. Оповещение населения.

Мероприятия противорадиационной и противохимической защиты. режимы радиационной защиты. Организация и проведение дозиметрического и химического контроля. Защита населения при радиоактивном загрязнении. защита населения при химическом заражении. Обеспечение населения и формирований средствами противохимической противорадиационной защиты.

Укрытие населения в защитных сооружениях: убежищах, противорадиационных укрытиях, укрытиях простейшего типа.

Использование средств индивидуальной защиты. Назначение и классификация средств индивидуальной защиты. Средства защиты органов дыхания: фильтрующие противогазы, промышленные противогазы, респираторы. Средства защиты кожи: защитный комбинезон, легкий защитный костюм Л-1, общевойсковой защитный костюм, комплект защитной фильтрующей одежды ЗФО-58. Назначение общевойскового защитного костюма, техника его надевания. Передвижение в ОЗК. Медицинские средства индивидуальной защиты: аптечка индивидуальная, индивидуальный противохимический пакет.

Организация и проведение эвакуационных мероприятий.

Формы занятий: теоретические и практические занятия, контрольное занятие.

Методическое обеспечение: наглядный дидактический материал: схемы рисунки, плакаты, показ, объяснение.

Тема 2.2. Организация и проведение поисково-спасательных и других неотложных работ в чрезвычайных ситуациях

Содержание материала. Цель проведения поисково-спасательных и других неотложных работ. Объем поисково-спасательных и других неотложных работ в очаге массового поражения. Использование различной техники в очагах массового поражения. Приемы и способы проведения поисковых, спасательных и других неотложных работ в очагах поражения: устройство проездов и проходов с одновременным тушением пожаров, поиск и спасение людей, оказавшихся в разрушенных и заваленных убежищах, из-под завалов, поврежденных и горящих зданий. Последовательность выполнения работ. Способы вскрытия убежищ, техника безопасности. Вынос пораженных людей и их размещение.

Опыт работы спасательных служб при МЧС России.

Формы занятий: теоретическое занятие, контрольное занятие.

Методическое обеспечение: наглядный дидактический материал: схемы, рисунки, плакаты.

3. Основы первой медицинской помощи

Тема 3.1. Принципы и методы реанимации

Содержание материала. Терминальные состояния: понятие, причины, их вызывающие, фазы. Нарушения в организме при терминальных состояниях. Задачи реанимации.

Реанимация при остановке дыхания. Методы искусственной вентиляции. Техника искусственной вентиляции легких способом рот в рот или рот в нос. Искусственная вентиляция легких при помощи ручных респираторов, специальных аппаратов.

Реанимация при остановке кровообращения. Виды прекращения работы сердца. Основные симптомы остановки сердца. Техника наружного массажа. Одновременное проведение искусственного дыхания и наружного массажа сердца. Оживление робота-тренажера «Гоша». Интенсивная терапия.

Формы занятий: теоретические и практические занятия, контрольное занятие.

Методическое обеспечение: наглядный дидактический материал: схемы, показ, объяснение.

Тема 3.2. Медицина катастроф

Содержание материала. Экстренная первая медицинская помощь пораженным в чрезвычайной ситуации. Синдром длительного сдавления. Клинические проявления синдрома длительного сдавления. Формы СДС. Первая медицинская помощь на месте происшествия.

Формы занятий: теоретические занятия, контрольное занятие.

Методическое обеспечение: наглядный дидактический материал: схемы, рисунки.

4. Международное гуманитарное право

Тема 4.1. Нормы Международного гуманитарного права

Содержание материала. Обязательные действия. Запреты. Запреты репрессий. Оговорки. «Оговорка Мартенса».

Формы занятий: теоретическое занятие, контрольное занятие.

Методическое обеспечение: наглядный дидактический материал: законодательные акты.

Тема 4.2. Выполнение Конвенций и Протоколов

Содержание материала. Выполнение Конвенций и Протоколов самими сторонами (государствами-участниками), державами покровительницами, организациями Красного Креста.

Тема 4.3. Санкции

Содержание материала. Санкции, применяемые к государствам и к отдельным лицам.

Формы занятий: теоретическое занятие, контрольное занятие.

Методическое обеспечение: наглядный дидактический материал: законодательные акты.

Тема 4.4. Немеждународные вооруженные конфликты

Содержание материала. Понятие о внутренних вооруженных конфликтах. Конвенции и Протоколы, относящиеся к внутренним вооруженным конфликтам. Роль Международный Комитет Красного Креста

Формы занятий: теоретическое занятие, контрольное занятие.

Методическое обеспечение: наглядный дидактический материал: законодательные акты.

5. Основы туризма

Тема 5.1. Преодоление препятствий

Содержание материала. Водные препятствия. Организация переправы. Виды переправ. Переправа вброд без веревки, с помощью веревки, с шестом, шеренгой, двойкой. Переправа по горизонтально поднятому бревну. Переправа по горизонтальной веревке. Переправа по горизонтальной веревке с перилами. Организация переправы в естественных условиях. Преодоление болота по кочкам. Преодоление болота с помощью жердей. Специальное снаряжение для преодоления препятствий: альпинистские веревки, карабины, индивидуальная страховочная система. Крепления в виде мягкого сидения: импровизированная страховочная беседка, мягкая беседка.

Формы занятий: теоретические и практические занятия, контрольное занятие.

Методическое обеспечение: дидактическая наглядность: схемы, рисунки, наглядный показ, объяснение.

Тема 5.2. Ориентация на маршрутах туристических походов

Содержание материала. Смысл и содержание туристического ориентирования. Средства и условия для ориентирования: карта, ситуация, «ориентир», просматриваемость территории, небесные светила, инструменты, протокол движения, разведка. Способы ориентирования. Прокладка маршрута и составление плана движения. Глазомерная съемка местности. Глазомерная маршрутная съемка. Площадная съемка. Способ перпендикуляров. Ориентирование по местным предметам. Определение сторон горизонта при помощи Солнца и часов, по Полярной звезде, по Луне, по местным признакам. Действия в случае потери ориентировки.

Формы занятий: теоретические и практические занятия, контрольное занятие.

Методическое обеспечение: дидактическая наглядность: схемы, рисунки, наглядный показ, объяснение.

6. Общая физическая подготовка

Тема 1. Гимнастика с элементами акробатики.

Содержание материала. Общеразвивающие упражнения (совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами на 8 и 16 счетов; из различных исходных положений, в различном строе, в парах, в тройках, на развитие силовых и координационных способностей).

Акробатические упражнения (юноши - совершенствование техники выполнения длинного кувырка через препятствие на высоте до 100 см, стойки на руках без помощи, переворота боком, прыжков в глубину до 150 см, комбинации из освоенных элементов; девушки - совершенствование техники стойки на лопатках, на руках с помощью, кувырка назад через стойку на руках, разновидностей кувырков, комбинации из освоенных элементов).

Упражнения на перекладине (юноши - совершенствование техники выполнения виса согнувшись, прогнувшись, сзади, подъема переворотом в упор и махом силой, сгибание и разгибание рук в висе в максимальном темпе, широким и узким хватом, выхода силой, сгибания и разгибания прямых и согнутых ног в висе, подноса ног, разновидностей соскоков, комбинаций из ранее освоенных элементов).

Упражнения на брусьях (юноши - совершенствование техники выполнения сгибания и разгибания рук в упоре на параллельных брусьях, подъема махом вперед в сед ноги врозь, подъема в упор силой стойки на плечах из седа ноги врозь, подъема разгибом до седа ноги врозь, разновидностей соскоков, комбинаций из ранее освоенных элементов; девушки - совершенствование техники выполнения виса прогнувшись на

нижней жерди с опорой ног о верхнюю, перехода в упор на нижнюю жердь, толчка двух ног в вис углом, равновесия на нижней жерди, упора присев на одной ноге, разновидностей соскоков, комбинаций из ранее освоенных элементов).

Опорные прыжки (юноши – совершенствование техники выполнения прыжка ноги врозь через коня в длину высотой до 120 см, через козла в длину высотой до 125 см, техники приземления; девушки – совершенствование техники выполнения прыжка углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой, конь располагается в ширину, высота до 110 см, прыжка ноги врозь через козла высотой до 120 см, техники приземления).

Упражнения с отягощениями (юноши и девушки – совершенствование техники выполнения силовых упражнений с набивными мячами весом до 7 кг, гантелями весом до 10 кг, штангой весом до 50-60% от максимума, комплексно-силовых упражнений на перекладине).

Формы занятий: практические и контрольные занятия.

Методическое обеспечение: объяснение, показ.

Тема 2. Спортивные игры

Содержание материала. Баскетбол: совершенствование техники передвижений (остановки, повороты, стойки, передвижения), ловли и передачи мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника; совершенствование техники ведения мяча и бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника; совершенствование техники защитных действий против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание), комбинации из элементов техники; совершенствование тактики игры в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам и по правилам баскетбола.

Волейбол: совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек и комбинации из них; техники различных способов приемов, передач, подач, ударов мяча и их комбинации; совершенствование техники защитных действий: варианты блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоем) и страховок; совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам и по правилам волейбола.

Формы занятий: практические занятия.

Методическое обеспечение: объяснение, показ.

7. Специальная физическая подготовка

Тема 1. Рукопашный бой

Содержание материала. Техника выведения из равновесия, удержания и болевых приемов (совершенствование техники выведения из равновесия различными способами и удержания противника; обучение

технике выполнения болевым приемам: рычаг локтя между ног, рычаг локтя через бедро, узел руки, ущемление ахилового сухожилия, рычаг колена, удушающий предплечьем сзади).

Техника самозащиты при выведении из равновесия (совершенствование ранее изученных приемов).

Техника бросков и защита от них (обучение технике броска с захватом обеих ног, броска через бедро в правую и левую стороны, броска передней подножкой в левую и правую стороны, броска задней подножкой в левую и правую стороны, броска задней подножкой в правую и левую стороны, броска с захватом двух ног спереди и сзади).

Техника самозащиты от бросков (обучение технике освобождения от захватов рук, освобождения от захватов одежды на груди, освобождения от захватов туловища без рук спереди, освобождения от захватов туловища с руками сзади и спереди).

Техника ударов руками (совершенствование техники ранее изученных приемов; обучение технике ударов локтями снизу, боковых вовнутрь, сверху, наружу).

Техника самозащиты от ударов (совершенствование техники ранее изученных приемов).

Техника ударов ногами (совершенствование техники ранее изученных приемов; обучение технике ударов коленями в движении поочередно снизу и сбоку, ударов стопой сбоку, ударов ногами в движении снизу, сбоку, прямо).

Техника самозащиты от ударов ногами (совершенствование техники ранее изученных приемов).

Обучение технике самозащиты от ударов ножом в корпус, сверху, наотмашь, сбоку, от ударов палкой сбоку, наотмашь, тычком, от угрозы оружия спереди и сзади, обезоруживание при попытке достать оружие из кармана брюк и из пиджака.

Освоение техники выполнения приемов рукопашного боя на скорость, в полном снаряжении, на фоне физического и психического утомления, при сбивающих факторах (в темном помещении, на жесткой поверхности и т.д.). Спарринги с одним противником.

Освоение и совершенствование техники выполнения комплекса рукопашного боя с автоматом на 8 счетов.

Формы занятий: практические и контрольные занятия.

Методическое обеспечение: объяснение, показ.

Тема 2. Преодоление препятствий

Содержание материала. Опорные и безопорные прыжки (совершенствование техники выполнения безопорных прыжков до 2,5 м, техники приземления, техники преодоления препятствия, наступая на него; освоение техники выполнения безопорного прыжка до 3 м, техники прыжка с опорой рукой на препятствие).

Прыжки в глубину (совершенствование техники прыжка в глубину из исходного положения сидя до 2 м, из положения виса до 3 м; освоение

техники прыжка в глубину из исходного положения сидя до 3 м, из положения виса до 5 м).

Лазание и перелазание (совершенствование техники перелазания с опорой на бедро, на грудь, с опорой на бедро товарища; освоение техники выполнения перелазания «зацепом», «силой», с опорой на плечи товарища, техники преодоления рва по горизонтальному каналу, техники пролезания люков, труб, проломов боком или головой вперед).

Совершенствование техники выскакивания с опорой на колено, освоение техники выскакивания из углублений с опорой о крутости.

Метание (совершенствование техники метания гранаты 500-700 г с замахом вниз назад с места, с разбега, техники метания гранаты с колена различными способами; освоение техники метания гранаты из положения лежа, из траншеи или колодца).

Полоса препятствий (совершенствование техники преодоления армейской полосы препятствий, с отягощением, в полной амуниции, на фоне физического утомления; освоение техники преодоления полосы препятствий в составе подразделения).

Формы занятий: практические и контрольные занятия.

Методическое обеспечение: объяснение, показ.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для полной реализации программы «Защитники Отечества» необходимо следующее оснащение учебно-воспитательного процесса:

- автоматы АКМ, пневматические винтовки, общевойсковые защитные костюмы, противогазы ГП – 5, приборы радиационного, химического и дозиметрического контроля;

- спортивный зал стандартных размеров (12 х 24 м), баскетбольные и волейбольные мячи, гимнастическое оборудование и снаряды (гимнастические стенки, маты, скамейки, брусья, перекладина и т.д.), легкоатлетическое ядро, стрелковый тир, борцовский ковер, макеты пистолетов, ножей, макивары, стандартная военная полоса препятствий, гранаты 500-700 г, теннисные мячи, гири, гантели, штанга с набором дисков;

- аптечка, перевязочный материал, носилки, шины, жгуты, тренажер «Гоша»;

- рюкзаки, спальные мешки, палатки, костровые и кухонные принадлежности и т.д., специальное снаряжение, компасы, условные топографические знаки, топографические карты;

- Федеральный закон «Об обороне», Федеральный закон «О воинской обязанности и военной службе», Уставы Вооруженных сил РФ, медицинские справочники, Женевская конвенция и другие законодательные акты, справочники по истории Отечества и т.д.;

- наглядный материал: схемы, плакаты, рисунки, художественные и документальные кинофильмы.

ЛИТЕРАТУРА

Основная литература

1. Дополнительное образование детей: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Под ред. О.Е. Лебедева. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 256 с.
2. Наставления по физической подготовке и спорту в Вооруженных силах Российской Федерации. – М.: Редакционно-издательский центр Генерального штаба ВС РФ, 2001. – 220 с.
3. Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Министерства образования Российской Федерации от 18 июля 2003 г. № 28-02-484/16) // Вестник образования России: сборник приказов и инструкций Министерства образования. – 2003. - № 15. – С.53-56.
4. Чепурных Е.Е. О реализации дополнительных образовательных программ в учреждениях дополнительного образования детей (письмо Министерства образования Российской Федерации от 20 мая 2003 №28-51-391/16) // Вестник образования России: сборник приказов и инструкций Министерства образования. – 2003. - № 14. – С. 57-58.
5. Элективные курсы в профильном обучении // Министерство образования РФ – Национальный фонд подготовки кадров. / Под ред. А.Г. Каспржака. – М.: Вита-Пресс, 2004. – 144 с.

Дополнительная литература

1. Бака М.М. Физическая и военно-прикладная подготовка допризывной молодежи: Учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 280 с.
2. Растим патриотов России: методическое пособие для педагогов. // Сост. Н.В. Мазыкана, И.И. Мельниченко – М., 2003. – 132 с.
3. Растим патриотов России: методическое пособие для педагогов. // Под ред. Н.В. Мазыканой. – М., 2004. – 200 с.