



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР «ПОСТ № 1» ВОЛГОГРАДА»**

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
протокол №1
от 14.09.2022

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ Центра «Пост № 1»
_____ Л.И. Глызко

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**
физкультурно-спортивной направленности

Название: **"ПАТРИОТ"**

Срок реализации: 2 года; Возраст детей: 12– 17 лет.

Составитель программы:
Ракова Светлана Владимировна,
педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории

Содержание

№ п/п	Разделы программ	Стр.
Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»		
1.1.	Пояснительная записка	
1.2.	Цель и задачи программы	
1.3.	Содержание программы	
1.4.	Планируемые результаты	
Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»		
2.1.	Календарный учебный график	
2.2.	Условия реализации программы	
2.3.	Формы аттестации	
2.4.	Оценочные материалы	
2.5.	Методические материалы	
2.6.	Список литературы	

Раздел I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

1.1. Пояснительная записка.

Программа разработана с учетом:

- федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- концепции развития дополнительного образования детей;
- постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- письма Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ. Москва, 2015;
- закона Волгоградской области «О патриотическом и духовно-нравственном воспитании в Волгоградской области» от 24.11.2016;
- устава муниципального учреждения дополнительного образования «Центр «Пост № 1» Волгограда».

Направленность (профиль) программы «Патриот» физкультурно – спортивная, по продолжительности реализации – двухгодичная, по форме организации – групповая.

Актуальность программы заключается в сложившейся ситуации 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, (на 1 году обучения на них отводится 80% учебного времени, на 2 году обучения – 90%);
- в отведении на разделы «Общая физическая подготовка» и «Прикладная физическая подготовка» 50% общего времени – на 1 году обучения, и 60% - на 2-ом году;

– в переработке и дополнении раздела «Прикладная физическая подготовка» средствами и методами, используемыми в Вооруженных Силах РФ;

– во включении в программу нового раздела «Медицина катастроф».

Педагогическая целесообразность программы «Патриот» 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.

Отличительная особенность данной программы от уже существующих в этой области состоит в том, что она носит комплексный характер и 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 «Патриот» 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.

Адресат программы – учащиеся 12-17 лет.

Этот период отличается повышенной интеллектуальной активностью, желанием развивать, демонстрировать свои способности, стремлением получать высокую оценку со стороны. Дети подросткового возраста включаются в качественно новую систему отношений с товарищами и взрослыми. Изменяется их фактическое место в семье, а также среди сверстников в повседневной жизни.

У подростка значительно расширяется сфера деятельности, а главное – качественно изменяется характер этой деятельности, значительно усложняются её виды и формы. Подростки участвуют в разнообразных видах деятельности: в учебно-образовательном труде, в общественной культурно-массовой работе, в физкультурно-спортивной деятельности, в организаторском труде, в хозяйственном труде школы, во внешкольной предпринимательской работе, в творческом труде.

В то же время игра продолжает занимать в этом возрасте важное место. Но подростка привлекает уже не только сам процесс игры, а борьба за первенство, возможность поднять свой престиж в глазах сверстников. Основное по объёму место в жизни подростка принадлежит учебной деятельности, ибо подросток в современных условиях всегда школьник. Но сама по себе учебная работа не может удовлетворить потребности подростков в раскрытии комплекса физических и душевных сил, жажды активной, социально признаваемой деятельности, сохраняя свою актуальность, уже не является ведущей в подростковом возрасте, выступая по

своей психологической роли лишь как одна из форм совокупной социально-признаваемой деятельности.

Изменение социальной позиции ребёнка в подростковом возрасте, его стремление занять определённое место в жизни, обществе, в отношениях со взрослыми находят отражение в резко повышенной потребности подростка оценить самого себя в системе «Я и моё участие в жизни общества». Это место подростка в обществе определяется степенью его участия или возможности его участия в деятельности, имеющей социально признаваемый характер. Именно данная деятельность становится ведущей в это возрастной период.

В развёрнутой социальной деятельности наиболее оптимально удовлетворяются потребности подростка в построении новых взаимоотношений со взрослыми, реализация самостоятельности. Осуществление социально признаваемой деятельности соответствует основным психологическим требованиям подросткового возраста, когда дети, прежде всего, стремятся к разнообразным формам общения. Построение у подростков развитой системы общения служит основой формирования у них сознательного отношения к другим людям, к окружающему. При этом развитая система общения – это-то неперенное условие, при котором их сознательность обнаруживается в виде определённого качества личности.

Речь идёт не просто о социальной направленности различных видов деятельности подростков, а о существующей ныне в школе организации разнообразных дел, мероприятий и о специальном построении особого типа социально одобряемой деятельности, типа, который является условием, способом формирования личности и необходимым компонентом многоплановой деятельности ребёнка, организуемой в системе воспитательного процесса.

Объем и срок освоения программы. 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.

Срок реализации программы – 2 года. Общее количество учебных часов в 1 год обучения – 216 часов, во 2 год обучения – 216 часов.

– Первый период рассчитан на базовую подготовку детей, овладение ими основными навыками и умениями, предусмотренными данной программы.

– Второй период предполагает углубленное изучение всех разделов данной программы.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса.

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.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.

Программа рассчитана на занятия 2-3 раза в неделю по 2-3 академических часа, продолжительностью 40 минут с 10-ти минутным перерывом. Таким

образом, на занятия отводится 216 часов 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 организации занятий следует строго соблюдать правила техники безопасности.

1.2. Цель и задачи программы.

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.

1.3. Содержание программы Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1. Основы военной службы.		44	12	32	Тестирование, стрельба
1.	История создания боевые традиции Вооруженных сил.	4	4		
2.	Воинская обязанность.	2	2		
3.	Уставы ВС РФ.	4	4		
4.	Строевая подготовка.	16		16	
5.	Огневая подготовка.	18	2	16	
2. Гражданская оборона.		12	10	2	Тестирование
1.	Гражданская оборона в современных условиях.	2	2		
2.	Чрезвычайные ситуации мирного и военного времени.	6	6		

3.	Оценка обстановки при чрезвычайных ситуациях.	2	2		
4.	Индивидуальные средства защиты.	2		2	
3. Основы первой медицинской помощи.		32	8	24	Тестирование
1.	Основное понятие об антисептике и асептике.	2	2		
2.	Техника наложения повязок (дисмургия).	7	1	6	
3.	Основы первой медицинской помощи.	5	1	4	
4.	Шок.	1	1		
5.	Первая медицинская помощь при кровотечениях.	7	1	6	
6.	Первая медицинская помощь при ранениях.	5	1	4	
7.	Первая медицинская помощь при повреждениях мягких тканей, суставов и костей.	5	1	4	
4. Международное гуманитарное право.		6	5	1	Тестирование
1.	История создания Международного гуманитарного права.	2	2		
2.	Женевское и Гаагское право.	4	3	1	
5. Основы туризма.		12	3	9	Сдача нормативов
1.	Жизнеобеспечение человека в походе.	4	1	3	
2.	Техника движения и организация страховки.	4	1	3	
3.	Топографическая подготовка.	4	1	3	
6. Общая физическая подготовка.		64			Соревнования
1.	Гимнастика с элементами акробатики.			20	
2.	Спортивные игры.			24	
3.	Легкая атлетика.			20	
7. Прикладная физическая подготовка.		44			Зачетная
1.	Гимнастика.			8	
2.	Рукопашный бой.			14	
3.	Преодоление препятствий.			14	
4.	Ускоренные передвижения.			8	
8. Основы военной журналистики.		2	2		Тестирование
1.	Общее представление о военной журналистике.	1	1		
2.	Выпуск боевого листка.	1	1		
Итого:		216	40	176	

2 года обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1. Основы военной службы.			6	38	Тестирование, стрельба
1.	Организационная структура Вооруженных сил.	4	4		
2.	Уставы ВС РФ.	4	2	2	
3.	Строевая подготовка.	18		18	
4.	Огневая подготовка.	18		18	
2. Гражданская оборона.		12	6	6	Тестирование
1.	Защита населения в чрезвычайной ситуации.	8	2	6	
2.	Организация и проведение спасательных и других неотложных работ в чрезвычайных ситуациях.	4	4		
3. Основы первой медицинской помощи.		12	5	7	Тестирование

1.	Принципы и методы реанимации.	11	4	7	
2.	Медицина катастроф.	1	1		
4. Международное гуманитарное право.		6	4	2	Тестирование
1.	Нормы Международного гуманитарного права.	3	1	2	
2.	Выполнение Конвенций и Протоколов.	1	1		
3.	Санкции.	1	1		
4.	Немеждународные вооруженные конфликты.	1	1		
5. Основы туризма.		12	3	9	Сдача нормативов
1.	Преодоление препятствий.	6	1	5	
2.	Ориентация на маршрутах туристических походов.	6	2	4	
6. Общая физическая подготовка.		40			Соревнования
1.	Гимнастика с элементами акробатики.			10	
2.	Спортивные игры.			20	
3.	Легкая атлетика.			10	
7. Прикладная физическая подготовка.		90		90	Тестирование
1.	Гимнастика.	20		20	
2.	Рукопашный бой.	30		30	
3.	Преодоление препятствий.	30		30	
4.	Ускоренные передвижения.	10		10	
Итого:		216	24	192	

Содержание учебного плана 1 года обучения

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 па 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: Практика.

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 – 10м.

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, проволочная 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. Имобилизация. 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: Практика, 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 кувырка; девушки - совершенствование техники стойки на лопатках, на руках с помощью, разновидностей кувырков, комбинации из освоенных элементов).

Упражнения на перекладине (юноши - совершенствование техники выполнения сгибание и разгибание рук в висе, разновидностей соскоков).

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.

Тема 6.3. Легкая атлетика

Содержание материала. Спринтерский бег (совершенствование техники спринтерского бега на дистанции до 60 м, техники стартового разгона, высокого старта, эстафетного бега).

Длительный бег (совершенствование техники бега в равномерном и переменном темпе до 20 минут, бег 800 м, 1000 м, 1500 м).

Прыжки в длину (совершенствование техники прыжков в длину с места, с 13-15 шагов разбега, техники приземления).

Метания (совершенствование техники метания мяча 150 г с места, с укороченного и полного разбега, техники метания гранаты 500-700 г с места).

Формы занятий: практические занятия.

Методическое обеспечение: объяснение, показ.

Раздел 7. Прикладная физическая подготовка

Тема 7.1. Гимнастика.

Содержание материала. Общеразвивающие упражнения (освоение техники выполнения комплекса вольных упражнения на 8 счетов, из различных исходных положений, в составе подразделения).

Упражнения на перекладине (юноши – освоение техники выполнения сгибания и разгибания рук в висе широким хватом, обратным хватом, комбинации из освоенных элементов; девушки – совершенствование техники сгибания и разгибания рук различными хватами на низкой перекладине).

Упражнения с отягощениями (юноши и девушки – совершенствование техники выполнения комплексно-силовых упражнений в экипировке, на фоне физического и психического утомления).

Формы занятий: практические и контрольные занятия.

Методическое обеспечение: объяснение, показ.

Тема 7.2. 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 самостраховке при падении на спину через партнера, стоящего на четвереньках, самостраховке при падении на грудь амортизируя руками, самостраховке при падении на грудь перекатом, самостраховке при падении на правый бок, самостраховке 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 7.3. 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 высккивания 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.

Тема 7.4. Ускоренные передвижения.

Содержание материала. Освоение и совершенствование техники специальных прыжковых и беговых упражнений. Челночный бег (освоение и совершенствование челночного бега 6x10 м, 10x10 м).

Марш-бросок (освоение и совершенствование техники общего и раздельного старта, техники марш-броска на 3 км, по пересеченной местности).

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, фону. Содержательная сторона боевого листка.

Формы занятий: теоретическое занятие.

Методическое обеспечение: дидактическая наглядность: боевые листки.

2 год обучения (16 - 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: Практика.

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 противогаза, 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 работающего 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 Международного Комитета 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).

Упражнения на перекладине (юноши - совершенствование техники выполнения 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).

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.

Тема 3. Легкая атлетика

Содержание материала. Спринтерский бег (совершенствование техники спринтерского бега на дистанции до 100 м, техники стартов из различных исходных положений, бега с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов, барьерного бега, вариантов челночного бега).

Длительный бег (совершенствование техники бега в равномерном и переменном темпе до 25-30 минут, бег 2000 м, 3000 м, кросса, бега с гандикапом, группой, на местности).

Прыжки в длину (совершенствование техники прыжков в длину с места, с разбега).

Метания (совершенствование техники метания набивного мяча до трех кг двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырёх шагов на дальность, техники метания гранаты 500-700 г с укороченного и полного разбега на дальность, на заданное расстояние, в горизонтальную цель).

Формы занятий: практические и контрольные занятия.

Методическое обеспечение: объяснение, показ.

7. Специальная физическая подготовка

Тема 1. Гимнастика

Содержание материала. Общеразвивающие упражнения (совершенствование техники выполнения комплекса вольных упражнения на 8 счетов, из различных исходных положений, в составе подразделения; освоение комплекса вольных упражнений на 16 счетов в составе подразделения).

Упражнения на перекладине (юноши – совершенствование техники выполнения: подъема завесом правой (левой вне), перемаха ноги назад в упор, маха дугой, оборота назад; освоение техники выполнения подъема разгибом, оборота назад, соскока махом назад, сгибания и разгибания рук в висе широким хватом за голову, комбинации из освоенных элементов; девушки – освоение техники сгибания и разгибания рук обратным хватом на высокой перекладине).

Упражнения с отягощениями (юноши и девушки – освоение техники выполнения упражнений на многопролетных снарядах, совершенствование техники выполнения комплексно-силовых упражнений с отягощениями, на тренажерах, на фоне физического и психического утомления, в составе подразделения).

Формы занятий: практические и контрольные занятия.

Методическое обеспечение: объяснение, показ.

Тема 2. 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 3. 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.

Тема 4. Ускоренные передвижения

Содержание материала. Совершенствование техники выполнения специальных прыжковых и беговых упражнений.

Челночный бег (совершенствование техники челночного бега 10x10 м из различных исходных положений).

Марш-бросок (совершенствование техники общего и отдельного старта, техники марш-броска на 3-5 км, по пересеченной местности, в полном обмундировании, в составе подразделения).

Формы занятий: практические и контрольные занятия.

Методическое обеспечение: объяснение, показ.

1.4. Планируемые результаты.

В результате реализации данной программы:

обучающийся 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.

обучающийся 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 «Поста №1» и их участие в мероприятиях (соревнованиях, конкурсах и т.д.) различного уровня (городские, региональные, всероссийские) военно-патриотической и физкультурно-спортивной направленностей.

Раздел II. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

- количество учебных недель: I полугодие – 16 недель, II полугодие – 20 недель,
- продолжительность каникул – 90 дней.

Календарный учебный график программы «Патриот» составляется в соответствии с годовым календарным учебным графиком муниципального учреждения дополнительного образования «Центр «Пост № 1» Волгограда».

Календарный учебный график на первый год обучения

(при расписании занятий 3 раза в неделю по 2 часа)

№ п/п	Месяц	Кол-во часов	Форма занятия	Тема занятия	Форма контроля
1.	сентябрь	1	лекция	Вводное занятие. Воинская обязанность	
2.	сентябрь	2	Практика	Строевая подготовка	
3.	сентябрь	4		Спортивные игры	
4.	сентябрь	2		Рукопашный бой	
5.	сентябрь	1	лекция	Уставы ВС РФ	
6.	сентябрь	2	Практика	Преодоление препятствий	
7.	сентябрь	2	Теория	Огневая подготовка	тестирование
8.	сентябрь	2	Практика	Легкая атлетика	
		16			
9.	октябрь	2	Теория	Основное понятие об антисептике и асептике	тестирование
10.	октябрь	2	Практика	Спортивные игры	
11.	октябрь	1	Беседа	Общее представление о военной журналистике.	
12.	октябрь	1	Теория	Выпуск боевого листка.	тестирование
13.	октябрь	2	Практика	Гимнастика.	
14.	октябрь	2	Теория	История создания Международного гуманитарного права.	
15.	октябрь	2	Практика	Рукопашный бой	
16.	октябрь	2	Теория	Гражданская оборона в современных условиях.	тестирование
17.	октябрь	2	Практика	Ускоренные передвижения.	КПЗ
18.	октябрь	2		Легкая атлетика.	
19.	октябрь	2	Теория	История создания боевые традиции Вооруженных сил.	тестирование
20.	октябрь	2	Практика	Преодоление препятствий	КПЗ
21.	октябрь	2		Строевая подготовка	
		24			
22.	ноябрь	2	Теория	Чрезвычайные ситуации мирного и военного времени.	
23.	ноябрь	6	Практика	Легкая атлетика	
24.	ноябрь	2	Теория	Женевское и Гаагское право.	тестирование
25.	ноябрь	2	Теория	Первая медицинская помощь при повреждениях мягких тканей,	

				суставов и костей.	
26	ноябрь	2	Практика	Спортивные игры	
27	ноябрь	2		Рукопашный бой	
28	ноябрь	2		Строевая подготовка	
29	ноябрь	2		Огневая подготовка	
30	ноябрь	2	Теория	Первая медицинская помощь при кровотечениях.	тестирование
31	ноябрь	2	Практика	Гимнастика с элементами акробатики	
		24			
32	декабрь	2	Практика	Гимнастика с элементами акробатики	КПЗ
33	декабрь	2		Техника наложения повязок (дисмургия).	
34	декабрь	4		Рукопашный бой	
35	декабрь	2		Огневая подготовка	
36	декабрь	2	Теория	Чрезвычайные ситуации мирного и военного времени.	тестирование
37	декабрь	2	Практика	Преодоление препятствий	
38	декабрь	1	Лекция	Женевское и Гаагское право.	
39	декабрь	1	Беседа Практика	Женевское и Гаагское право.	КПЗ
40	декабрь	4		Спортивные игры	
41	декабрь	2		Ускоренные передвижения.	
42	декабрь	2		Основы первой медицинской помощи.	
43	декабрь	1	Беседа	Воинская обязанность.	
44	декабрь	1	Беседа	Уставы ВС РФ.	
45	декабрь	2	Практика	Гимнастика с элементами акробатики.	КПЗ
		28	КПЗ–Промежуточные контрольно-проверочные занятия		
46	январь	2	Практика	Огневая подготовка	тестирование
47	январь	2	Теория	Оценка обстановки при чрезвычайных ситуациях.	
48	январь	2	Практика	Гимнастика с элементами акробатики	
49	январь	1	Теория	Первая медицинская помощь при ранениях.	тестирование
50	январь	1	Практика	Первая медицинская помощь при ранениях.	КПЗ
51	январь	2		Строевая подготовка	
52	январь	2		Преодоление препятствий	
53	январь	2	Теория	Уставы ВС РФ.	тестирование
54	январь	4	Практика	Спортивные игры	КПЗ
55	январь	2		Индивидуальные средства защиты	
56	январь	2		Гимнастика	
57	январь	1	Теория	Техника наложения повязок (дисмургия).	тестирование
58	январь	1	Практика	Техника наложения повязок (дисмургия).	КПЗ
59	январь	2		Легкая атлетика	

		26			
60	февраль	2	Теория	История создания боевые традиции Вооруженных сил.	тестировани е
61	февраль	4	Практика	Гимнастика с элементами акробатики	
62	февраль	1	Теория	Основы первой медицинской помощи.	тестировани е
63	февраль	1	Практика	Основы первой медицинской помощи.	КПЗ
64	февраль	2		Рукопашный бой	
65	февраль	1	Теория	Первая медицинская помощь приповреждениях мягких тканей, суставов и костей.	тестировани е
66	февраль	1	Практика	Первая медицинская помощь приповреждениях мягких тканей, суставов и костей.	КПЗ
67	февраль	2		Ускоренные передвижения.	
68	февраль	2		Первая медицинская помощь при кровотечениях.	
69	февраль	4		Легкая атлетика	
70	февраль	2	Теория	Чрезвычайные ситуации мирного и военного времени.	тестировани е
71	февраль	2	Практика	Огневая подготовка	
		24			
72	март	2	Практика	Ускоренные передвижения.	КПЗ
73	март	2		Первая медицинская помощь при кровотечениях.	
74	март	1	Теория	Жизнеобеспечение человека в походе.	тестировани е
75	март	3	Практика	Жизнеобеспечение человека в походе.	КПЗ
76	март	4		Спортивные игры	
77	март	2		Строевая подготовка	
78	март	2		Огневая подготовка	
79	март	1	Теория	Техника движения и организация страховки.	тестировани е
80	март	3	Практика	Техника движения и организация страховки.	КПЗ
81	март	2		Гимнастика с элементами акробатики.	
82	март	1	Теория	Топографическая подготовка.	тестировани е
83	март	3	Практика	Топографическая подготовка.	КПЗ
84	март	2		Гимнастика	
		28			
85	апрель	2	Практика	Строевая подготовка	КПЗ
86	апрель	2		Техника наложения повязок (дисмургия).	
87	апрель	2		Преодоление препятствий	
88	апрель	2		Огневая подготовка.	
89	апрель	2		Гимнастика	
90	апрель	2		Первая медицинская помощь при ранениях.	
91	апрель	2		Рукопашный бой.	

92	апрель	4		Спортивные игры		
93	апрель	2		Легкая атлетика		
94	апрель	4		Гимнастика с элементами акробатики.		
		24				
95	май	4	Практика	Строевая подготовка		
96	май	1		Техника наложения повязок (дисмургия).		
97	май	1		Основы первой медицинской помощи.	КПЗ	
98	май	4		Преодоление препятствий		
99	май	2		Легкая атлетика		
100	май	4		Огневая подготовка.		
101	май	1		Первая медицинская помощь при ранениях.		
102	май	1		Первая медицинская помощь при повреждении мягких тканей, суставов и костей.		
103	май	2		Гимнастика с элементами акробатики.		
		22	КПЗ – Годовое контрольно-проверочные занятия			
	Всего	216				

Календарный учебный график на второй год обучения
(при расписании занятий 3 раза в неделю по 2 часа)

№ п/п	Месяц	Кол-во часов	Форма занятия	Тема занятия	Форма контроля
1	сентябрь	2	Теория	Вводное занятие. Спортивные игры	
2	сентябрь	2	Практика	Рукопашный бой	
3	сентябрь	2	Теория	Принципы и методы реанимации	тестирование
4	сентябрь	4	Практика	Преодоление препятствий.	КПЗ
5	сентябрь	2		Строевая подготовка.	
6	сентябрь	2		Принципы и методы реанимации	
7	сентябрь	2		Гимнастика	
		16			
8	октябрь	2	Теория	Организация и проведение спасательных и других неотложных работ в чрезвычайных ситуациях.	тестирование
9	октябрь	2	Практика	Легкая атлетика	КПЗ
10	октябрь	2		Рукопашный бой	
11	октябрь	1	Теория	Нормы Международного гуманитарного права.	
12	октябрь	1	Практика	Нормы Международного гуманитарного права.	тестирование
13	октябрь	4	Практика	Преодоление препятствий.	КПЗ
14	октябрь	2		Огневая подготовка	
15	октябрь	2		Гимнастика	
16	октябрь	2		Ускоренные передвижения.	
17	октябрь	2		Строевая подготовка.	
18	октябрь	2		Спортивные игры	
19	октябрь	2		Принципы и методы реанимации	
		24			

20	ноябрь	4	Практика	Рукопашный бой	КПЗ
21	ноябрь	2		Огневая подготовка	
22	ноябрь	2	Теория	Защита населения в чрезвычайной ситуации.	тестировани е
23	ноябрь	2	Практика	Защита населения в чрезвычайной ситуации.	КПЗ
24	ноябрь	4		Преодоление препятствий.	
25	ноябрь	2		Спортивные игры	
26	ноябрь	2		Легкая атлетика	
27	ноябрь	2		Строевая подготовка.	
28	ноябрь	2		Гимнастика с элементами акробатики.	
29	ноябрь	1	Теория	Выполнение Конвенций и Протоколов.	тестировани е
30	ноябрь	1	Практика	Нормы Международного гуманитарного права.	
		24			
31	декабрь	2	Практика	Ускоренные передвижения.	
32	декабрь	2	Теория	Уставы ВС РФ.	тестировани е
33	декабрь	4	Практика	Рукопашный бой	
34	декабрь	4		Преодоление препятствий.	
35	декабрь	2	Теория	Принципы и методы реанимации	тестировани е
36	декабрь	2	Практика	Гимнастика	КПЗ
37	декабрь	2		Строевая подготовка.	
38	декабрь	2		Огневая подготовка	
39	декабрь	2		Уставы ВС РФ.	
40	декабрь	2		Спортивные игры	
41	декабрь	2		Легкая атлетика	
42	декабрь	2	Гимнастика с элементами акробатики.		
		28			
43	январь	1	Теория	Санкции.	тестировани е
44	январь	1	Теория	Немеждународные вооруженные конфликты.	
45	январь	4	Практика	Рукопашный бой	КПЗ
46	январь	4		Преодоление препятствий.	
47	январь	2		Легкая атлетика	
48	январь	2		Огневая подготовка	
49	январь	2		Защита населения в чрезвычайной ситуации.	
50	январь	2	Теория	Организация и проведение спасательных и других неотложных работ в чрезвычайных ситуациях.	тестировани е
51	январь	2	Практика	Спортивные игры	КПЗ
52	январь	2		Строевая подготовка.	
53	январь	2		Гимнастика с элементами акробатики.	
54	январь	2		Ускоренные передвижения.	
		26			
55	февраль	2	Практика	Строевая подготовка.	КПЗ
56	февраль	2		Защита населения в чрезвычайной ситуации.	

57	февраль	4		Рукопашный бой	
58	февраль	4		Гимнастика	
59	февраль	1	Теория	Медицина катастроф.	тестировани е
60	февраль	1	Практика	Принципы и методы реанимации.	КПЗ
61	февраль	4		Спортивные игры	
62	февраль	2		Огневая подготовка	
63	февраль	2		Преодоление препятствий.	
64	февраль	2		Ускоренные передвижения.	
		24			
65	март	2	Практика	Спортивные игры	
66	март	4	Практика	Гимнастика	
67	март	2	Теория	Ориентация на маршрутах туристических походов.	тестировани е
68	март	2	Практика	Гимнастика с элементами акробатики.	КПЗ
69	март	4		Рукопашный бой	
70	март	4		Преодоление препятствий.	
71	март	2		Легкая атлетика	
72	март	2		Ориентация на маршрутах туристических походов.	
73	март	2		Строевая подготовка.	
74	март	2		Огневая подготовка	
75	март	1	Теория	Преодоление препятствий.	тестировани е
76	март	1	Практика	Преодоление препятствий.	
		28			
77	апрель	2	Практика	Строевая подготовка.	КПЗ
78	апрель	4		Огневая подготовка	
79	апрель	2	Теория	Организационная структура Вооруженных сил.	тестировани е
80	апрель	2	Практика	Преодоление препятствий.	КПЗ
81	апрель	2		Ориентация на маршрутах туристических походов.	
82	апрель	2		Гимнастика с элементами акробатики.	
83	апрель	2		Ускоренные передвижения.	
84	апрель	2		Преодоление препятствий.	
85	апрель	4		Рукопашный бой	
86	апрель	2		Гимнастика	
		24			
87	май	2	Практика	Строевая подготовка.	КПЗ
88	май	2		Огневая подготовка	
89	май	2		Принципы и методы реанимации.	
90	май	2		Преодоление препятствий.	
91	май	4		Спортивные игры	
92	май	4		Гимнастика	
93	май	2		Рукопашный бой	
94	май	2		Преодоление препятствий.	
95	май	2	Теория	Организационная структура Вооруженных сил.	тестировани е
		22			
	Всего	216			

Календарный учебный график на первый год обучения
(при расписании занятий 2 раза в неделю по 3 часа)

№ п/п	Месяц	Кол-во часов	Форма занятия	Тема занятия	Форма контроля
1.	сентябрь	3	лекция	Вводное занятие. Воинская обязанность	
2.	сентябрь	3	Практика	Строевая подготовка	
				Спортивные игры	
				Рукопашный бой	
3.	сентябрь	1	лекция	Уставы ВС РФ	
		2	Практика	Преодоление препятствий	
4.	сентябрь	1	Теория	Огневая подготовка	
		2	Практика	Легкая атлетика	
		12			
5.	октябрь	1	Теория	Основное понятие об антисептике и асептике	
		2	Практика	Спортивные игры	
6.	октябрь	1	Беседа Теория	Общее представление о военной журналистике. Выпуск боевого листка.	
		2	Практика	Гимнастика.	
7.	октябрь	3	Теория	История создания Международного гуманитарного права.	
8.	октябрь	3	Практика	Рукопашный бой	
9.	октябрь	3	Теория	Гражданская оборона в современных условиях.	
10.	октябрь	2	Практика	Ускоренные передвижения.	
		1		Легкая атлетика.	
11.	октябрь	3	Теория	История создания боевые традиции Вооруженных сил.	
12.	октябрь	2	Практика	Преодоление препятствий	
		1		Строевая подготовка	
		24			
13.	ноябрь	3	Теория	Чрезвычайные ситуации мирного и военного времени.	
14.	ноябрь	3	Практика	Легкая атлетика	
15.	ноябрь	3		Легкая атлетика	
16.	ноябрь	2	Теория	Женевское и Гаагское право.	

		1	Практика	Гимнастика с элементами акробатики	
17.	ноябрь	3	Теория	Первая медицинская помощь при повреждениях мягких тканей, суставов и костей.	
18.	ноябрь	2	Практика	Спортивные игры	
		1		Рукопашный бой	
19.	ноябрь	1		Строевая подготовка	
		2		Огневая подготовка	
20.	ноябрь	1	Теория	Первая медицинская помощь при кровотечениях.	
		2	Практика	Гимнастика с элементами акробатики	
		24			
21.	декабрь	2	Практика	Гимнастика с элементами акробатики	
		1		Техника наложения повязок (дисмургия).	
22.	декабрь	3	Практика	Рукопашный бой	КПЗ
23.	декабрь	3		Огневая подготовка	
24.	декабрь	1	Теория	Чрезвычайные ситуации мирного и военного времени.	
		2	Практика	Преодоление препятствий	
25.	декабрь	1	Лекция	Женевское и Гаагское право.	
		2	Практика	Спортивные игры	
26.	декабрь	2		Ускоренные передвижения.	КПЗ
		1	Беседа	Воинская обязанность.	
27.	декабрь	1	Теория	Основы первой медицинской помощи.	
		2	Практика	Гимнастика с элементами акробатики	
28.	декабрь	1	Беседа	Уставы ВС РФ.	
		2	Практика	Гимнастика с элементами акробатики.	КПЗ
29.	декабрь	3		Огневая подготовка	КПЗ
		27	КПЗ – Промежуточные контрольно-проверочные занятия		
30.	январь	3	Практика	Огневая подготовка	
31.	январь	1	Теория	Оценка обстановки при чрезвычайных ситуациях.	
		2	Практика	Гимнастика с элементами акробатики	
32.	январь	1	Теория	Первая медицинская помощь при ранениях.	
		2	Практика	Строевая подготовка	
33.	январь	1		Первая медицинская помощь при ранениях.	
		2		Строевая подготовка	
34.	январь	2		Преодоление препятствий	
		1	Теория	Уставы ВС РФ.	
35.	январь	3	Практика	Спортивные игры	
36.	январь	1	Теория	Индивидуальные средства защиты	
		2	Практика	Гимнастика	
37.	январь	1	Теория	Техника наложения повязок	

				(дисмургия).		
		2	Практика	Легкая атлетика		
38.	январь	1	Теория	Техника наложения повязок (дисмургия).		
		2	Практика	Легкая атлетика		
		27				
39.	февраль	3	Теория	История создания боевые традиции Вооруженных сил.		
40.	февраль	2	Практика	Гимнастика с элементами акробатики		
		1	Теория	Основы первой медицинской помощи.		
41.	февраль	1	Практика	Основы первой медицинской помощи.		
		2		Гимнастика с элементами акробатики		
42.	февраль	3		Рукопашный бой		
43.	февраль	1	Теория	Первая медицинская помощь при повреждениях мягких тканей, суставов и костей.		
		2	Практика	Первая медицинская помощь при повреждениях мягких тканей, суставов и костей.		
44.	февраль	2		Практика	Ускоренные передвижения.	
		1	Первая медицинская помощь при кровотечениях.			
45.	февраль	3		Легкая атлетика		
46.	февраль	1	Теория	Чрезвычайные ситуации мирного и военного времени.		
		2	Практика	Огневая подготовка		
		24				
47.	март	2	Практика	Ускоренные передвижения.		
		1		Первая медицинская помощь при кровотечениях.		
48.	март	1	Теория	Жизнеобеспечение человека в походе.		
		2	Практика	Жизнеобеспечение человека в походе.	КПЗ	
49.	март	3		Спортивные игры		
50.	март	3		Строевая подготовка		
51.	март	3		Огневая подготовка		
52.	март	1	Теория	Техника движения и организация страховки.		
		2	Практика	Гимнастика с элементами акробатики.	КПЗ	
53.	март	3		Техника движения и организация страховки.		
54.	март	2		Теория		Гимнастика с элементами акробатики.
		1	Топографическая подготовка.			
55.	март	3	Практика	Топографическая подготовка.	КПЗ	
56.	март	3		Гимнастика		
		30				
57.	апрель	2	Практика	Строевая подготовка	КПЗ	
		1		Техника наложения повязок (дисмургия).		
58.	апрель	2		Теория		Преодоление препятствий
		1				Техника наложения повязок

				(дисмургия).			
59.	апрель	2	Практика	Огневая подготовка.	КПЗ		
		1		Первая медицинская помощь при ранениях.			
60.	апрель	2		Гимнастика			
		1		Первая медицинская помощь при ранениях.			
61.	апрель	1		Рукопашный бой.			
		2		Спортивные игры			
62.	апрель	1		Рукопашный бой			
		2		Спортивные игры			
63.	апрель	1		Легкая атлетика			
		2		Гимнастика с элементами акробатики.			
64.	апрель	1		Легкая атлетика			
		2		Гимнастика с элементами акробатики.			
		24					
65.	май	2		Практика		Строевая подготовка	КПЗ
		1	Техника наложения повязок (дисмургия).				
66.	май	1	Основы первой медицинской помощи.				
		2	Преодоление препятствий				
67.	май	3	Легкая атлетика				
68.	май	3	Огневая подготовка.				
69.	май	3	Легкая атлетика				
70.	май	3	Огневая подготовка.				
71.	май	1	Первая медицинская помощь при повреждении мягких тканей, суставов и костей.				
		2	Гимнастика с элементами акробатики.				
72.	май	3	Строевая подготовка.				
		24	КПЗ–Годовое контрольно-проверочные занятия				
	Всего	216					

Календарный учебный график на второй год обучения
(при расписании занятий 2 раза в неделю по 3 часа)

№ п/п	Месяц	Кол-во часов	Форма занятия	Тема занятия	Форма контроля
1.	сентябрь	3	Теория	Вводное занятие. Спортивные игры	
2.	сентябрь	3	Практика	Рукопашный бой	
3.	сентябрь	1	Теория	Принципы и методы реанимации	
		2	Практика	Преодоление препятствий.	
4.	сентябрь	1	Теория	Принципы и методы реанимации	
		2	Практика	Преодоление препятствий.	
5.	сентябрь	2			Строевая подготовка.
		1	Теория	Принципы и методы реанимации	
6.	сентябрь	3	Практика	Гимнастика	
		18			
7.	октябрь	2	Теория	Организация и проведение спасательных и других неотложных	тестирование

				работ в чрезвычайных ситуациях.	
		1		Легкая атлетика	
8.	октябрь	1	Практика	Легкая атлетика	
		2		Рукопашный бой	
9.	октябрь	2	Теория и практика	Нормы Международного гуманитарного права.	тестировани е
10.	октябрь	1	Теория	Преодоление препятствий.	
		2	Практика	Огневая подготовка	
11.	октябрь	3		Преодоление препятствий.	
12.	октябрь	3		Гимнастика	
13.	октябрь	2	Практика	Ускоренные передвижения.	
		1		Строевая подготовка.	кпз
14.	октябрь	1		Строевая подготовка.	
		2		Спортивные игры	
		24			
15.	ноябрь	2	Практика	Рукопашный бой	кпз
		1		Огневая подготовка	
16.	ноябрь	2		Рукопашный бой	
		1		Огневая подготовка	
17.	ноябрь	2	Теория	Защита населения в чрезвычайной ситуации.	тестировани е
		1	Практика	Преодоление препятствий.	кпз
18.	ноябрь	2		Защита населения в чрезвычайной ситуации.	
		1		Нормы Международного гуманитарного права.	
19.	ноябрь	3		Преодоление препятствий.	
20.	ноябрь	2		Спортивные игры	
		1		Легкая атлетика	
21.	ноябрь	2	Практика	Строевая подготовка.	кпз
		1		Легкая атлетика	
22.	ноябрь	2	Теория	Гимнастика с элементами акробатики.	кпз
		1		Выполнение Конвенций и Протоколов.	
		24			
23.	декабрь	2	Практика	Ускоренные передвижения.	
		1	Теория	Уставы ВС РФ.	
24.	декабрь	2	Практика	Рукопашный бой	
		1	Теория	Уставы ВС РФ.	тестировани е
25.	декабрь	2	Практика	Рукопашный бой	
		1	Теория	Принципы и методы реанимации	
26.	декабрь	2	Практика	Преодоление препятствий.	
		1	Теория	Принципы и методы реанимации	
27.	декабрь	2	Практика	Гимнастика	кпз
		1		Преодоление препятствий.	
28.	декабрь	2		Строевая подготовка.	
		1		Преодоление препятствий.	
29.	декабрь	2	Практика	Огневая подготовка	кпз
		1		Уставы ВС РФ.	

30.	декабрь	2		Спортивные игры	
		1		Уставы ВС РФ.	
31.	декабрь	2		Легкая атлетика	
		1		Гимнастика с элементами акробатики.	
		27			
32.	январь	1	Теория	Санкции.	
		2	Практика	Рукопашный бой	
33.	январь	1	Теория	Немеждународные вооруженные конфликты.	тестировани е
		2	Практика	Рукопашный бой	кпз
34.	январь	2	Практика	Преодоление препятствий.	
		1		Легкая атлетика	
35.	январь	2	Практика	Преодоление препятствий.	
		1		Легкая атлетика	
36.	январь	1	Теория	Организация и проведение спасательных и других неотложных работ в чрезвычайных ситуациях.	
		2	Практика	Огневая подготовка	
37.	январь	2		Практика	Защита населения в чрезвычайной ситуации.
		1	Теория	Организация и проведение спасательных и других неотложных работ в чрезвычайных ситуациях.	тестировани е
38.	январь	2	Практика	Спортивные игры	
		1		Строевая подготовка.	
39.	январь	2	Практика	Гимнастика с элементами акробатики.	кпз
		1		Строевая подготовка.	
40.	январь	3		Ускоренные передвижения.	
		27			
41.	февраль	2	Практика	Строевая подготовка.	тестировани е
		1	Теория	Медицина катастроф.	
42.	февраль	2	Практика	Защита населения в чрезвычайной ситуации.	
		1		Принципы и методы реанимации.	
43.	февраль	2	Практика	Рукопашный бой	
		1		Огневая подготовка	
44.	февраль	2	Практика	Гимнастика	
		1		Преодоление препятствий.	
45.	февраль	2	Практика	Рукопашный бой	КПЗ
		1		Огневая подготовка	
46.	февраль	2	Практика	Спортивные игры	
		1		Преодоление препятствий.	
47.	февраль	1	Практика	Гимнастика	
		2		Спортивные игры	
48.	февраль	1	Практика	Гимнастика	
		2		Ускоренные передвижения.	
		24			
49.	март	1	Практика	Спортивные игры	КПЗ

		2		Гимнастика	
50.	март	1		Спортивные игры	
		2		Гимнастика	
51.	март	1	Теория	Ориентация на маршрутах туристических походов.	
		2	Практика	Гимнастика с элементами акробатики.	
52.	март	2		Рукопашный бой	
		1	Теория	Ориентация на маршрутах туристических походов.	тестировани е
53.	март	1	Теория	Преодоление препятствий.	
		2	Практика	Преодоление препятствий.	КПЗ
54.	март	2		Рукопашный бой	
		1		Преодоление препятствий.	
55.	март	2		Легкая атлетика	
		1	Преодоление препятствий.		
56.	март	3	Практика	Ориентация на маршрутах туристических походов.	КП8
57.	март	2		Строевая подготовка.	
		1		Преодоление препятствий.	
		27			
58.	апрель	1	Практика	Строевая подготовка.	КПЗ
		2		Огневая подготовка	
59.	апрель	1		Строевая подготовка.	
		2		Огневая подготовка	
60.	апрель	3	Теория	Организационная структура Вооруженных сил.	тестировани е
61.	апрель	3	Практика	Преодоление препятствий.	КПЗ
62.	апрель	2		Ориентация на маршрутах туристических походов.	
		1		Гимнастика с элементами акробатики.	
63.	апрель	2		Ускоренные передвижения.	
		1		Гимнастика с элементами акробатики.	
64.	апрель	1		Преодоление препятствий.	
		2		Рукопашный бой	
65.	апрель	2		Рукопашный бой	
		1	Гимнастика		
		24			
66.	май	2	Практика	Строевая подготовка.	КПЗ
		1		Строевая подготовка.	
67.	май	2		Огневая подготовка	
		1		Строевая подготовка.	
68.	май	1		Принципы и методы реанимации.	
		2		Преодоление препятствий.	
69.	май	1		Принципы и методы реанимации.	
		2		Спортивные игры	
70.	май	2		Спортивные игры	
		1		Гимнастика	
71.	май	2		Рукопашный бой	
		1		Гимнастика	
72.	май	2		Гимнастика	
		1		Преодоление препятствий.	

		21	
	Всего	216	

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение.

Для полной реализации программы «Патриот» 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 (гимнастические стенки, маты, скамейки, 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;

Информационное обеспечение.

- 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.

Кадровое обеспечение. Педагогический состав формируется из числа сотрудников (педагогических работников) МОУ Центр Пост № 1 Волгограда.

2.3. Формы аттестации.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: выполнение практических заданий; материалы анкетирования и тестирования, грамоты, дипломы, сертификаты, полученные учащимися за участие в соревнованиях, играх, конкурсах и мероприятиях патриотической направленности; протоколы соревнований, творческие работы, отзыв детей и родителей, статьи и методические разработки педагога.

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.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: участие в соревнованиях городского, областного и всероссийского уровней; открытое занятие; смотры, конкурсы; поступление выпускников в ССУЗы, ВУЗы на профильные специальности.

2.4. Оценочные материалы:

- Тестовые материалы для итогового контроля;
- рефераты.

2.5. Методические материалы

Исходя из особенностей очного обучения целесообразно использование следующих методов обучения и воспитания:

Методы обучения: словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский проблемный; игровой, тренировочный, дискуссионный, проектный и др.) и воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.).

Формы организации образовательного процесса: индивидуально-групповая и групповая.

Формы организации учебного занятия:

При реализации программы на занятиях применяются такие формы, как:

- по особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей — лекции, беседы, встречи с интересными людьми, дидактические, спортивные игры, соревнования, конкурсы, экскурсия, «мастер-класс», творческие задания, наблюдение;
- по дидактической цели — вводное занятие, Практика, тренировочное занятие, по углублению знаний, по обобщению и систематизации знаний, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий.

Педагогические технологии:

Данная образовательная программа разработана с учетом современных педагогических технологий:

технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология развивающего обучения, технология проблемного обучения, технология исследовательской деятельности, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающие технологии.

2.6 Список литературы

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.