

Департамент физической культуры, спорта и дополнительного образования  
Тюменской области

Государственное автономное учреждение  
дополнительного образования Тюменской области  
«Региональный центр допризывной подготовки и патриотического  
воспитания «Аванпост»

Рассмотрено на заседании педагогического  
совета ГАУ ДО ТО «Региональный центр  
допризывной подготовки и  
патриотического воспитания «Аванпост»  
Протокол от «05» августа 2020 г. № 10

Утверждаю:  
Директор ГАУ ДО ТО «Региональный  
центр допризывной подготовки и  
патриотического воспитания «Аванпост»  
\_\_\_\_\_ Н.Ю. Савченко  
Приказ от «05» августа 2020 г. № 134

**Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа  
социально-педагогической направленности  
«Кадеты»**

Возраст обучающихся: 12 - 13 лет  
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:  
Калашников С.В.,  
педагог дополнительного образования

Тюмень, 2020

## Содержание:

Номер раздела	Наименование разделов	Номера страниц
1.	Комплекс основных характеристик программы.	4
1.1.	Пояснительная записка.	4
1.2.	Цель и задачи программы.	6
1.3.	Содержание программы.	7
1.4.	Планируемые результаты.	26
2.	Комплекс организационно-педагогических условий.	27
2.1.	Календарный учебный график.	27
2.2.	Условия реализации программы.	27
2.3.	Формы аттестации.	30
2.4.	Оценочные материалы.	32
2.5.	Методические материалы.	33
2.6.	Список используемой литературы.	37

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Общеобразовательная программа «Кадеты» составлена на основе региональной программы «Патриотическое воспитание граждан и допризывная подготовка молодежи к военной службе в Тюменской области» на 2016 — 2020 годы и составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.09.2012 № 273-ФЗ( ред. от 31.07.2020) «об образовании в Российской Федерации»(с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);
- Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726-р);
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р «об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Федеральный закон от 29.12.2010 N 436-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «о защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 (ред. от 05.09.2019)«об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 N 52831);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242),
- Устав ГАУ ДО ТО РЦВППВ «Аванпост».

Программа «Кадеты» направлена на удовлетворение познавательных запросов детей в области военно-патриотической деятельности, создание возможностей участия в познавательных мероприятиях гражданско-патриотического воспитания.

Отличительной особенностью дополнительной общеобразовательной программы является современный подход к обучению с использованием современных образовательных технологий. Систематическая подготовка обучающихся по программе «Кадеты» становится подготовительным этапом к освоению дополнительной общеобразовательной программы «Ратное дело». Программа предназначена к освоению подростками в возрасте 12-13 лет,

изъявившими добровольное желание ее осваивать и допущенных по состоянию здоровья.

Срок освоения программы рассчитан на два учебных года. общее количество учебного времени составляет 456 часов, из которых 68 учебных недель по 6 часов занятий, что составляет 408 учебных часов и культурно - массовые мероприятия в количестве 48 часов. Из общего количество учебных часов 64 часа дистанционного обучения. Продолжительность одного учебного часа составляет 45 минут.

Форма обучения очная с применением дистанционных технологий и электронного обучения. Так как использование технологий дистанционного обучения повышает доступность образования, позволяет более широко и полно удовлетворять образовательные запросы обучающихся. Образовательный процесс, реализуемый в дистанционной форме, предусматривает значительную долю самостоятельных занятий обучающихся, не имеющих возможности ежедневного посещения занятий. Дистанционная форма обучения при необходимости может реализоваться комплексно с другими, предусмотренными Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020) формами его получения.

Учебные занятия проводятся согласно расписанию. Расписание занятий утверждается администрацией учреждения по предоставлению педагога дополнительного образования, с учетом возрастных особенностей обучающихся и установленных санитарно-гигиенических норм. Занятия предполагают сочетание теоретических и практических знаний, умений, навыков, опыта творческой деятельности.

Формами подведения итогов реализации программы является анализ динамики изменения образовательных результатов, собранных за весь период обучения и анализ результатов промежуточной и итоговой аттестации. То есть оценивается уровень физической подготовленности, наблюдения преподавателя, результаты внутреннего мониторинга образовательной деятельности.

Особенности организации образовательного процесса:

- отсутствие линейности в построении образовательной деятельности;
- смежность изучаемых дисциплин;
- объединение опыта занятий по основным предметам в образовательном учреждении и учреждении дополнительного образования;
- слитность и однонаправленность образовательных и воспитательных компонентов;
- использование результатов диагностики в прогнозировании образовательного процесса и индивидуализации его построения;
- формирование у курсантов необходимых качеств личности, обеспечивающих адаптацию к условиям военной службы, воспитания верности

своему Отечеству, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины;

- профессиональная ориентация.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Общей целью** является физическая и психологическая подготовка несовершеннолетних граждан к военной службе.

**Образовательной целью** является развитие базовых и специальных личностных компетенций обучающихся, позволяющих ему обеспечить сохранность жизни и здоровья, выполнение гражданских и конституционных обязанностей, развитие коммуникативных способностей, определение с будущей профессией, получение опыта военно-профессиональной деятельности.

Сформулированная цель определяет задачи обучения и воспитания:

### **Обучающие:**

- обучить основам военной службы и сформировать практические навыки (по дисциплинам данной образовательной программы).

### **Развивающие:**

- поддерживать ценности развития и позитивной социализации обучающихся допризывного возраста;
- формировать необходимые качества личности обучающихся;
- способствовать открытости по отношению к ожиданиям обучающегося, семьи, педагогов, общества и государства.

### **Воспитательные:**

- создание единого воспитательного пространства, направленного на формирование личности обучающегося;
- формирование общественно необходимых и личностно-значимых качеств личности.

## 1.3. Содержание программы

Общеобразовательная программа «Кадеты» включает следующие основные дисциплины:

- основы военной службы;
- самооборона;
- огневая подготовка;
- строевая подготовка;
- общая физическая подготовка (Функциональное многоборье);
- оказание первой помощи (ОПП);

- диагностика;
- техническая подготовка;

### Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Очная форма обучения, Количество часов						Занятия с применением дистанционных технологий и электронного обучения, количество часов					
		Все го	Первый год обучени я		Второй год обучени я		Фор ма конт роля / атте стац ии	Все го	Первы й год обучен ия		Второй год обучени я		Фор ма конт роля/ аттес таци и
			Теория	Практик а	Теория	Практик а			Теория	Практик а	Теория	Практик а	
1.	<b><u>Основы военной службы.</u></b>	4	4	-	-	-	Про межу точн ая	4	4	-	-	-	
1.1	Вводное занятие. Вводный инструктаж, инструктаж по технике безопасности на занятиях. История центра «Аванпост».	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
1.2.	Устав внутренней службы ВС РФ. Система званий ВС РФ.	1	1	-	-	-	-	1	1	-	-	-	
1.3.	Строевой устав ВС РФ. Гимн РФ.	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	
1.4.	Рода и виды ВС РФ.	-	-	-	-	-	-	1	1	-	-	-	
2.	<b><u>Огневая подготовка.</u></b>	42	6	36	-	-	Про межу точн ая/Ит огова я						
2.1.	ТТХ современного стрелкового оружия. АК-74, РПК, СВД, ПМ, основные части и механизмы. Принцип работы. Порядок неполной разборки. Снаряжение и разряжение магазина учебными	14	2	12	-	-	-						

	патронами. Требования безопасности при обращении с оружием.												
2.2.	<b>Пулевая стрельба.</b> Изготовка для стрельбы: лежа, стоя, с колена. Стрельба из различных положений.	14	2	12	-	-	-						
2.3.	<b>Основы выстрела.</b> Правила прицеливания. Производство выстрела. Стрельба на вскидку. Стрельба из ПВ.	14	2	12	-	-	-						
3.	<b><u>Строевая подготовка.</u></b>	<b>46</b>	-	<b>28</b>	-	<b>18</b>	Про межу точн ая	<b>4</b>	-	<b>4</b>	-	-	
3.1.	<b>Строевые приемы и движение без оружия.</b> Строевая стойка. Движение строевым шагом. Повороты на месте и в движении.  Подход к начальнику и отход от него.	10	-	10	-	-	-	-	-	-	-	-	
3.2.	<b>Строевые приемы и движения с оружием.</b> Выполнение строевых приемов с оружием. Движение с оружием.	20	-	10	-	10	-	-	-	-	-	-	
3.3.	<b>Строевое слаживание.</b> Движение строевым шагом в составе подразделения. Исполнение строевой песни. отдание воинского приветствия.	16	-	8	-	8	-	4	-	4	-	-	
4.	<b><u>Самооборона</u></b>	<b>60</b>	-	<b>16</b>	-	<b>44</b>	Итог овая						
4.1.	<b>Базовая техника боя</b> (стойки и перемещения).	2	-	2	-	-							
4.2.	<b>Борьба.</b> Борьба в партере( болевые приемы) Борьба стоя. Броски через спину. Контрприемы от бросков.	-	-	-	-	20							
4.3.	<b>Ударная техника и защита.</b> Ударная техника рук. Ударная техника ног.	4	-	2	-	2							

	Защита от ударов (блоки).												
4.4.	<b>Нижняя акробатика.</b> Отработка падений, кувырки.  Выполнение самостраховки.	6	-	4	-	2							
4.5.	<b>Нижняя акробатика.</b> Кувырок через препятствие, подбор оружия в кувырке.	6	-	4	-	2							
4.6.	<b>Освобождение от захватов.</b> Освобождение от захватов, руки, плеча, головы, ног.	6	-	4	-	2							
4.7.	<b>Защита от ударов.</b> Защита от противника вооруженного: палкой, ножом, огнестрельным оружием.	8	-	-	-	8							
4.8.	<b>Противостояние.</b> Особенности работы против нескольких противников	8	-	-	-	8							
5.	<b><u>Оказание первой помощи.</u></b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	-	-	Про межу точн ая	<b>4</b>	<b>4</b>				
5.1.	<b>Оказание первой помощи при переломах, вывихах и ушибов различных частей тела.</b>	2	2	-	-	-	-	2	2				
5.2.	<b>Оказание первой помощи при переохлаждении, перегревании, обморожении и ожогах.</b>	2	2	-	-	-	-	2	2				
5.3.	<b>Оказание первой помощи в экстремальных ситуациях.</b> Оценка ситуации. Наложение жгута, наложение повязок, обездвиживание пострадавших частей тела.	6	2	4		-	-						
6.	<b><u>Техническая подготовка.</u></b>	<b>42</b>	<b>2</b>	<b>25</b>	-	<b>15</b>	Итог овая						
6.1.	<b>Тактико-технические характеристики беспилотных летательных аппаратов, назначение и их применение.</b>	2	2	-	-	-							
6.2.	<b>Пилотирование БПЛА начальный уровень.</b>	6	-	6	-	-							



	Тренировочные полёты на симуляторе. Тренировочные полёты на симуляторе с использованием пульта радиоуправления.												
6.3	<b>Пилотирование БПЛА базовый уровень.</b> Тренировочные полеты на малогабаритном дроне. Полёты на дроне. Висение. Полёт в зоне пилотажа. Вперед-назад, влево—вправо. Посадка. Полёты на дроне. Полёт по кругу хвостом к себе. Полёты на дроне. Висение боком к себе. Полет взад-вперед и влево-вправо боком к себе. Полёты на дроне. Полёт боком к себе влево-вправо по одной линии с разворотом. Полёт лицом к себе. Висение. Вперед-назад, влево-вправо лицом к себе. Закрепление приобретенных навыков на большой высоте. Полёт по кругу носом вперед. Восьмёрка носом вперёд Закрепление навыков. Полёты в необычных местах.	10		5		5							
6.4	<b>Пилотирование БПЛА продвинутый уровень.</b> Пилотирование от первого лица (FPV) Теория FPV полётов. Оборудование передачи видео. Полётное задание и теория FPV пилотирования.	10		-		10							
6.5	<b>Сборка конструктора Lego Mindstorms Education</b>	14	-	14	-								
7.	<b><u>Общая физическая подготовка.</u></b>	140	4	41	2	93	Про межу точн ая/Ит огова я	40	-	20	-	20	
7.1.	<b>Функциональное многоборье.</b> Понятие функционального многоборья. Основы функционального многоборья. Техника выполнения, безопасность и	6	4	-	2	-	-						

	эффективность.												
7.2.	<b>Кардиотренировка и аэробика.</b> Бег. Велосипед. Скакалка. Аэробные упражнения с собственным весом тела.	30	-	10	-	20	-	20	-	10	-	10	
7.3.	<b>Гимнастика.</b> Отжимания. Приседания. Сгибания на пресс. Подтягивания. Выходы силой. Стойка и ходьба на руках.	18	-	8	-	10	-	10	-	5	-	5	
7.4.	<b>Тяжелая атлетика.</b> Становая тяга. Сумо до груди. Взятие на грудь штанги. Присед со штангой.	18	-	-	-	18	-	-	-	-	-	-	
7.5.	<b>Метаболические тренировки.</b> Кардио + Тяжелая атлетика. Гимнастика + Кардио + Тяжелая атлетика. Тяжелая атлетика + Гимнастика. Кардио + Тяжелая атлетика + Гимнастика. Кардио + Гимнастика Тяжелая атлетика + Кардио + Гимнастика.	22	-	11	-	11	-	10	-	5	-	5	
7.6.	<b>Военно-прикладные навыки.</b> Марш-бросок в составе подразделения. Упражнение на единой полосе препятствий.	10	-	-	10	10	-	-	-	-	-	-	
7.7.	<b>Лыжная подготовка.</b> Техника бега на лыжах. Навыки передвижения на охотничьих лыжах.	36	-	12	-	24	-	-	-	-	-	-	
8.	<b>Диагностика обучающихся:</b> Обучающие проходят диагностику на измерение степени выраженности сниженного настроения. Определение уровня тревожности. Тест на определение выраженности мотивации к избежанию неудач. Тест на изучение мотивации к достижению	4	-	-	-	-	-	8	-	-	-	-	

успеха.													
Итого:	344	22	150	2	170	64							
Участие в культурно-массовых мероприятиях.	48	-	-	-	-			-	-	-	-	-	

### **Содержание учебной дисциплины «Основы военной службы».**

Тема 1.1. «Вводное занятие. Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях. История центра «Аванпост».

Теоретические занятия: История создания центра «Аванпост», доведение и заполнение инструктажа по технике безопасности.

Тема 1.3. «Устав внутренней службы ВС РФ. Система званий ВС РФ».

Теоретические занятия: Военнослужащие и взаимоотношения между ними. Внутренний порядок. Суточный наряд. Система званий ВС РФ.

Практические занятия: Отработка практических действий в составе суточного наряда.

Тема 1.4. «Строевой устав ВС РФ. Гимн РФ».

Теоретические занятия: Изучение 16-ти статей строевого устава.

Практические занятия: Исполнения Гимна РФ.

Тема 1.5. «Рода и виды ВС РФ».

Теоретические занятия: Назначение, организация и структура родов и видов войск.

### **Содержание учебной дисциплины «Огневая подготовка».**

Тема 2.1. «ТТХ современного стрелкового оружия. АК-74, РПК, СВД, ПМ. Основные части и механизмы. Принцип работы. Порядок не полной разборки и сборки. Снаряжения магазина учебными патронами. Требования безопасности при обращении с оружием, ручными осколочными и противотанковыми гранатами».

Теоретические занятия: Инструктаж по технике безопасности при обращении с оружием, ручными и противотанковыми гранатами. ТТХ современного стрелкового оружия АК-74, РПК, СВД, ПМ. Основные части и механизмы. Принцип работы. Порядок неполной разборки.

Практические занятия: Неполная разборка и сборка АК-74, РПК, СВД, ПМ. Снаряжение магазина учебными патронами.

Тема 2.2. «Пулевая стрельба. Изготовка для стрельбы: лежа, стоя, с колена. Стрельба из различных положений».

Практические занятия: Изготовка для стрельбы из различных положений с применением ПВ.

Тема 2.3. «Основы выстрела правила прицеливания, производство выстрела, стрельба на вскидку и стрельба из ПВ».

Теоретические занятия: Основы выстрела, правила прицеливания, стойка для стрельбы из ПВ. Контроль дыхания при стрельбе. Правильное нажатие на спусковой крючок.

Практические занятия: Стрельба из ПВ по мишени № 10 и по спортивным мишенным установкам, стрельба на вскидку. Отработка стрелковых упражнений с применением учебного тренажера (СКАТТ).

### **Содержание учебной дисциплины «Строевая подготовка».**

Тема 3.1. «Строевые приемы и движение без оружия».

Строевая стойка. Движение строевым шагом. Повороты на месте и в движении. Подход к начальнику и отход от него.

Теоретические занятия: Обязанности солдата перед построением и в строю.

Практические занятия: Одиночная строевая подготовка, строевые приемы в движение без оружия, строевая стойка, движение строевым шагом, повороты на месте и в движении. Подход к начальнику и отход от него.

Тема 3.2: «Строевые приемы и движения с оружием».

Выполнение строевых приемов с оружием. Движение с оружием.

Практические занятия: Выполнения строевых приемов с оружием( Положить оружие, к оружию, в ружье, оружие на ремень, автомат на грудь, оружие за спину).

Тема 3.3. «Строевое слаживание. Движение строевым шагом в составе подразделения. Исполнение строевой песни. отдавание воинского приветствия».

Теоретическое занятия: Изучение строевой песни, правильность исполнения.

Практические занятия: Порядок выполнения воинского приветствия. Строевые приемы в составе подразделения, прохождение торжественным маршем с исполнением строевой песни и без.

### **Содержание учебной дисциплины «Самооборона».**

Тема 4.1. «Базовая техника боя (стойки и перемещения).

Практические занятия: Отработка основной стойки, перемещение в основной стойке».

Тема 4.2. «Борьба. Борьба в партере (болевые приемы) Борьба стоя. Броски. Контрприемы от бросков».

Практические занятия: Отработка бросков (через спину, через плечо, через бедро), работа в партере , изучение болевых прием( рычаг на руку, рычаг на ногу, удушающий).

Тема 4.3. «Ударная техника и защита. Ударная техника рук. Ударная техника ног. Защита от ударов (блоки)».

Практические занятия: Базовая техника нанесения ударов руками( прямой удар, боковой удар, апперкот, удары в корпус,). Базовая техника нанесения

ударов ногами. (прямой удар, лоу-кик, боковой удар , удар в голову). Защита уходом (отскоком). Защита уклоном (нырком). Защита подставкой. Защита блоком (отражением).

Тема 4.4. «Нижняя акробатика. Кувырки вперед и назад, выполнение самостраховки».

Практическое занятие: Отработка кувырков вперед и назад (через голову, плечо, с группировкой, кувырки в длину). Кувырки назад (через плечо, через плечо с выходом в стойку).

Тема 4.5. «Нижняя акробатика. Кувырок через препятствие. Подбор оружия в кувырке».

Практические занятия: Отработка кувырков через препятствие, отработка кувырков с оружием(автомат, пистолет). Подбор оружия в кувырке (автомат, пистолет).

Тема 4.6. «Освобождение от захватов. Освобождение от захвата руки,плеча, туловища, головы, ног».

Практические занятия: Отработка приемов освобождение от захватов (обхватов) руки (кисти, плеча, туловища (освобождение от захвата за туловище спереди без обхвата, освобождение от захвата за туловище спереди с обхватом рук, освобождение от захвата за туловище сзади без обхвата рук), головы и ноги(двух ног и одной ноги).

Тема 4.7. «Защита от ударов противника вооруженного: палкой, ножом, огнестрельным оружием».

Практические занятия: Отработка приемов защиты от противника вооруженного палкой (удара сверху, снизу, сбоку), ножом (прямой удар, боковой удар, удар сверху, удар снизу), огнестрельным оружием (оружие направлено в лицо, оружие направлено в затылок).

Тема 4.8. «Противостояние. Особенности работы против нескольких противников».

Практические занятия: Отработка действий защиты при нападении 2,3,4 противников.

### **Содержание учебной дисциплины «Оказание первой помощи».**

Тема 5.1. «Оказание первой помощи при переломах, вывихах и ушибах различных частей тела».

Теоретические занятия: Виды перелом, вывихах и ушибах ( открытый, закрытый, ушибы 1, 2 , 3 и 4 степени), оказание первой помощи при переломах ( наложение шины) .

Практические занятия: Отработка последовательности действий при переломах, вывихах и ушибах различных частей тела.

Тема 5.2. «Оказание первой помощи при переохлаждении, перегревании, обморожениях и ожогов».

Теоретические занятия: Классификация обморожения, перегревания,

переохлаждения и ожогов.

Практические занятия: Алгоритм оказания первой помощи при обморожении, перегревании, переохлаждении и ожогов.

Тема 5.4. «Оказание первой помощи в экстремальных ситуациях. Оценка ситуации. Наложение жгута, наложение повязок, обездвиживание пострадавших частей тела».

Теоретические занятия: Алгоритм действий первой помощи в экстремальных ситуациях. Оценка ситуации. Наложение жгута.

Практические занятия: Транспортировка пострадавшего в безопасную зону, последовательность оказания первой помощи в безопасной зоне (сердечно - легочной реанимации). Наложение жгута, повязок (на различные части тела).

### **Содержание учебной дисциплины «Техническая подготовка».**

Тема 6.1. «ТТХ беспилотных летательных аппаратов назначение и их применение».

Теоретические занятия: ТТХ БПЛА, виды (гражданские, военные) назначение и их применение.

Практические занятия: Начальные навыки в управлении БПЛА (упражнение на симуляторе, запуск малогабаритных квадрокоптеров, видеосъемка с помощью квадрокоптера).

Тема 6.2. «Пилотирование БПЛА начальный уровень».

Практические занятия: Тренировочные полёты на симуляторе.

Тренировочные полёты на симуляторе с использованием пульта радиуправления.

Тема 6.3. «Пилотирование БПЛА базовый уровень».

Практические занятия: Тренировочные полеты на малогабаритном дроне. Полёты на дроне. Висение. Полёт в зоне пилотажа. Вперед-назад, влево—вправо. Посадка.

Полёты на дроне. Полёт по кругу хвостом к себе. Полёты на дроне. Висение боком к себе. Полет взад-вперед и влево-вправо боком к себе. Полёты на дроне. Полёт боком к себе влево-вправо по одной линии с разворотом. Полёт лицом к себе. Висение. Вперед-назад, влево-вправо лицом к себе. Закрепление приобретенных навыков на большой высоте. Полёт по кругу носом вперед. Восьмёрка носом вперёд Закрепление навыков. Полёты в необычных местах.

Тема 6.4. «Пилотирование БПЛА продвинутый уровень».

Практические занятия: Пилотирование от первого лица (FPV) Теория FPV полётов. Оборудование передачи видео. Полётное задание и теория FPV пилотирования.

Тема 6.5. «Сборка конструктора Lego Mindstorms Education».

Практические занятия: сборка различных конструкций с помощью Lego Mindstorms Education.

### **Содержание учебной дисциплины «Общая физическая подготовка».**

Тема 7.1. «Функциональное многоборье. Понятие функционального многоборья. основы функционального многоборья. Техника выполнения, безопасность и эффективность. Масштабирование нагрузок».

Теоретические занятия: Понятие и основы «Функциональное многоборье», техника выполнения, безопасность и эффективность.

Практические занятия: Техника выполнения комплексов функционального многоборья.

Тема 7.2. «Кардиотренировка и аэробика».

Практические занятия: Отработка техники бега, упражнений со скакалкой, аэробных упражнений с собственным весом тела.

Тема 7.3. «Гимнастика».

Практические занятия: Отработка техники выполнения отжиманий, акробатических упражнений, сгибаний на пресс, подтягиваний, выходов силой. Стойка и ходьба на руках.

Тема 7.4. «Тяжелая атлетика».

Практические занятия: Становая тяга, сумо до груди, взятие на грудь штанги и присед со штангой.

Тема 7.5. «Метаболические тренировки».

Практические занятия: выполнение комплексов упражнений:

- Кардиотренировка + тяжелая атлетика,
- Гимнастика + кардиотренировка + тяжелая атлетика,
- Тяжелая атлетика + гимнастика,
- Кардиотренировка + тяжелая атлетика + гимнастика,
- Кардиотренировка + гимнастика,
- Тяжелая атлетика + кардиотренировка + гимнастика.

Тема 7.6. «Военно-прикладные навыки».

Практические занятия: Марш-бросок в составе подразделения по пересеченной местности. Техника преодоления полосы препятствий.

Тема 7.7. «Лыжная подготовка. Техника бега на лыжах. Навыки езды на охотничьих лыжах».

Практические занятия: Отработка выполнения техники бега «коньковым ходом» и «классическим ходом» на лыжах, отработка подъема и спуска на лыжах. Отработка навыков езды на охотничьих лыжах.

### **Участие в массовых мероприятиях.**

В данную часть программы включено участие в городских городских, районных, областных мероприятиях патриотической направленности.

Целью массовых мероприятий является создание условий для успешной социализации и эффективной самореализации молодежи, развитие творческого потенциала, привлечение к занятиям спорта, формирование у воспитанников высоких гражданских, патриотических и духовно-нравственных качеств.

Задачи:

- Участие в мероприятиях, посвященных памятным датам истории России, государственным символам Российской Федерации;
- Участие в мероприятиях, способствующих воспитанию гражданственности и патриотизма (в том числе по военно-прикладным видам спорта среди допризывной молодежи);
- развитие потенциала участников, создание оптимальных условий для личного развития, укрепления здоровья;
- развитие военно-прикладных видов спорта;
- совершенствование форм и методов проведения массовых мероприятий;
- организация и проведение оздоровительных мероприятий в период каникул;
- разработка, организация, проведение городских и областных массовых мероприятий патриотической направленности с привлечением органов местного самоуправления, образовательных учреждений, общественных организаций города и области;
- создание банка данных по мероприятиям военно-патриотической направленности.

Областные и муниципальные мероприятия, проводимые на территории Тюменской области, посвященные историческим датам и знаменательным событиям организуются с привлечением специалистов.

### ***Военно-патриотический образовательный слет «Юные ратники» (2 часа)***

Слет проводится с целью формирования и развития у молодого поколения социально-значимых ценностей, гражданственности и патриотизма, основанных на героических событиях Отечественной истории, боевых и трудовых достижениях воинов-сибиряков.

Задачами проведения Слета являются:

- формирование в молодежной среде духовно-нравственных и патриотических ценностей, сохранение памяти о воинах, погибших при защите Отечества;
- развитие у подрастающего поколения физических и морально-волевых качеств, присущих воинам-сибирякам;
- сотрудничество представителей образовательных учреждений, военно-патриотических клубов, поисковых отрядов, общественных



- объединений и организаций, внесших значительный вклад в развитие патриотического движения на территории Тюменской области;
- формирование у подрастающего поколения интереса к событиям Великой Отечественной войны и отечественной истории;
  - представление актуальных форм организации образовательного процесса;
  - повышение образовательных компетенций педагогов дополнительного образования и специалистов в сфере патриотического воспитания молодежи;
  - профессиональная ориентация молодежи, занимающейся в системе военно-патриотического воспитания.

Все массовые мероприятия носят ежегодный характер, охватывают определенную возрастную подростковую группу – в возрасте от 12 до 13 лет . В мероприятиях традиционно принимают участие ветераны войны, локальных конфликтов, общественных организаций и молодежных движений.

#### **1.4. Планируемые результаты.**

В ходе освоения программы ожидается:

1. Морально-психологическая акклиматизация допризывной молодёжи к службе в вооруженных сил Российской Федерации, профилактика неуставных взаимоотношений между будущими призывниками.
2. Получение практических навыков по допризывной военной подготовке, прирост знаний обучающихся в области основных военных дисциплин, достижение нормативных требований по физической подготовке.
3. Возрождение стремления молодежи к службе в Вооруженных силах Российской Федерации, готовность граждан к защите интересов отечества, бережное сохранение и развитие его славных боевых и трудовых традиций.
4. Развитие духовно-нравственного потенциала обучающихся, возрождение присущих русскому народу духовных ценностей, патриотизма как одной из основных характеристик отдельной личности и граждан в целом вне зависимости от занимаемого положения, социального статуса, национальной, религиозной и иной принадлежности.
5. Воспитание чувства гордости и уважения к ветеранам войны, труда, Российской армии.

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

## 2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Сроки реализации	Кол-во ч/нед	Кол-во занятий в неделю, продолжительность одного занятия (мин)
	Кол-во учебных недель год	Объединение «Кадеты»	
1 год обучения	34 недели (с 01.10 по 31.05.)	6	3 занятия в неделю по расписанию по 90 минут с перерывом на отдых
2 год обучения	34 недели (с 15.09 по 15.05.)	6	3 занятия в неделю по расписанию по 90 минут с перерывом на отдых

## 2.2. Условия реализации программы.

К условиям реализации программы относится характеристика следующих аспектов.

### Материально-техническое обеспечение и оборудование.

#### по дисциплинам «Самооборона», «Общая физическая подготовка»

- спортивный зал со следующим оснащением: гимнастические маты, подкидной мостик, атлетические тренажеры, боксерские мешки, груши, лапы, защитное снаряжение для рукопашного боя, гири, гантели, скакалки, борцовский ковер – татами;
- спортивная площадка с установленной полосой для общей физической подготовки (гимнастические брусья, канат, турник, кольца, скамья для отжимания и пресса), беговая дорожка с разметкой на 60 и 100 м.;
- учебные видеофильмы.

#### по дисциплине «Оказание первой помощи»

- наглядные пособия;
- учебные фильмы;
- аптечка первой помощи;
- комплект имитаторов ран;
- учебный класс, со всеми методическими рекомендациями по каждой дисциплине;

#### по дисциплине «Огневая подготовка»

- винтовки Хатсан, МР-512 ;
- макеты АК-47М, РПК, СВД, ПМ;
- охолощенное оружие;
- мишени, стрелковый тренажер “ SCATT”;
- наглядные пособия;
- стрелковый тир для стрельбы по мишеням с дистанции 10-20 м;

**по дисциплинам «Строевая подготовка», «Основы военной службы»**

- строевой плац, с разметкой для занятий по одиночной строевой подготовке и с разметкой по занятиям с караульной сменой;
- компьютерный класс с видео уроками по военной истории;
- методические пособия;
- уставы: строевой, внутренней службы, гарнизонной и караульной службы;

**по дисциплине «Техническая подготовка»**

- учебные видеофильмы;
- учебный класс, ноутбуками с установленным ПО для обучения, квадрокоптеры, пульта управления.
- Ресурсный набор Lego Mindstorms Education.

**Информационное обеспечение**

- методические пособия для проведения занятий (смотри список литературы);
- сайт ГАУ ДО ТО «Региональный центр допризывной подготовки и патриотического воспитания «аванпост»
- страницы в социальных сетях «Vkontakte», «Instagram» «facebook».

**Кадровое обеспечение**

- Педагог дополнительного образования, имеющий образование не ниже средне-специального, а так же, владеющий навыками начальной военной подготовки, прошедший службу в ВС РФ.
- представители МЧС, УФСИН, УМВД, ГИБДД УМВД, ТВВИКУ, подразделение СОБР управления Росгвардии (для профессиональной ориентации).

### 2.3. Формы аттестации

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование дисциплины</b>	<b>Форма аттестации</b>
1)	Основы военной службы	Промежуточная, опрос
2)	Огневая подготовка	Промежуточная
3)	Строевая подготовка	Промежуточная/Итоговая
4)	Самооборона	Промежуточная
5)	Оказания первой помощи	Промежуточная/Итоговая
6)	Военная топография	Промежуточная/Итоговая
7)	РХБЗ	Промежуточная/Итоговая
8)	Техническая подготовка	Промежуточная/Итоговая
9)	Высотная подготовка	Промежуточная/Итоговая
10)	Воздушно-десантная подготовка	Промежуточная/Итоговая
11)	Общая физическая подготовка	Промежуточная/Итоговая
12)	Тактическая подготовка	Промежуточная/Итоговая
13)	Полевая выучка	Промежуточная/Итоговая

Для отслеживания уровня усвоения содержания программы и своевременного внесения коррекции, целесообразно использовать следующие формы контроля: текущий, тематический, итоговый.

**1. Текущий контроль** – оперативная и динамичная проверка результатов обучения, сопутствующая процессу выработки и закрепления умений и навыков обучающихся (проверка знаний). Текущий контроль за реализацией программы предусмотрен в конце каждой дисциплины. Контрольное занятие может быть проведено в форме беседы, тестирования, зачётного занятия, полевого выхода и др., учитывая содержание дисциплины.

**2. Тематический контроль** – проверка решения заранее определенных задач или программного материала (контрольные занятия, сдача нормативов).

**3. Итоговый контроль** – оценка результатов обучения за полугодие, год (зачет). В конце полугодия, учебного года обучающиеся сдают зачет по теоретической части, а также нормативы по физической подготовке. Результаты сдачи нормативов, результаты участия обучающихся в соревнованиях по тематике общеобразовательной программы заносятся в протоколы.

На начальных этапах обучения (октябрь) обучающиеся сдают входные нормативы по физической подготовке.

Итоговый контроль осуществляется в 2 этапа: 1) устный зачёт по содержанию программы,

2) практический этап (сдача контрольных нормативов).

#### **2.4. Оценочные материалы**

Проверка знаний, умений и навыков обучающихся осуществляется: в процессе обучения; в конце обучения (по теме, разделу); на итоговых зачетах.

В ходе проверки оцениваются:

- техника выполнения двигательных действий;
- знания;
- методические умения обучающихся.

Техника выполнения двигательных действий оценивается следующим образом:

- «отлично» - если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, четко, легко, уверенно, слитно в надлежащем ритме;

- «хорошо» - если упражнение выполнено согласно описанию, слитно, но при этом допущено не более двух незначительных ошибок;

- «удовлетворительно» - если упражнение выполнено согласно описанию, в своей основе верно, но с одной значительной или тремя незначительными ошибками;

- «неудовлетворительно» - если упражнение не выполнено, выполнено с грубой ошибкой или число других ошибок более трех.

Характер ошибок определяется на единой основе: незначительные ошибки - неточное выполнение деталей техники, практически не ведущих к снижению результата, качественных показателей двигательного действия; значительные ошибки - отклонение от правильного выполнения, не нарушающие структуру двигательного действия, его основы, но снижающим его результативность, количественные показатели (нарушение ритма, потеря темпа, недостаточная амплитуда, неустойчивые показатели тела и т.д.).

Грубые ошибки - отклонения от правильного (эталонного) выполнения техники, нарушающие структуру, искажающие основу техники двигательного действия, приводящие к значительному снижению результатов.

Проверка методической подготовленности включает 1-2 теоретических вопроса и практические действия в роли тренера по рукопашному бою.

При этапном контроле и итоговой проверке назначается 4-5 предусмотренных программой приемов, выполняемых последовательно (например, освобождение от захвата, бросок, защита от ударов руками и ногами, болевой прием, обезоруживание).

Проверка методической подготовленности включает 1-2 теоретических вопроса и практические действия по дисциплинам образовательной программы.

При этом проверяется:

- знание теоретического раздела программы;
- знания предусмотренных программой упражнений и техники их выполнения;
- знаний общих и специальных задач физической и психической подготовки.

## **Раздел 2.5. Методические материалы.**

Методика работы по программе характеризуется общим поиском эффективных технологий, позволяющих конструктивно воздействовать как на развитие физических качеств обучающихся, на решение их индивидуально-личностных проблем, так и на совершенствование среды их жизнедеятельности.

### **Важнейшее требование к занятиям:**

- дифференцированный подход к обучающимся с учетом их здоровья, физического развития, двигательной подготовленности;
- формирование у обучающихся навыков для самостоятельных занятий спортом и получения новых знаний.
- предполагается использовать методики, основанные на постепенном изучении программного материала.

### **Используемые методы организации деятельности по программе:**

- Метод убеждения – разъяснение, эмоционально-словесное воздействие, внушение, просьба.

- Словесные методы – рассказ, лекция, беседа, дискуссия, опрос, этическая беседа, диспут, инструкция, объяснение.
- Метод показа – демонстрация изучаемых действий, экскурсии, посещение соревнований и т.п.
- Метод упражнения – систематическое выполнение и повторение изучаемых действий, закрепление полученных знаний, умений и навыков.
- Метод состязательности – поддержание у обучающихся интереса к изучаемому материалу, проверка на практике действенности полученных знаний и умений, демонстрация и сравнение достижений обучающихся, определение успехов, ошибок и путей их исправления.
- анкетирование, опрос обучающихся. Позволяют выяснить состояние и динамику развития личностных качеств обучающихся и определить направления дальнейшего педагогического воздействия на обучающихся.
- Работа с родителями (родительские собрания, родительский комитет, индивидуальная работа: дает возможность для согласованного воздействия на учащегося, педагогов и родителей).

Практические занятия проводятся в группах с целью закрепления и совершенствования обучающихся ранее приобретенных навыков и умений, отработки коллективных действий, а также для сплочения коллектива. В практике обучения применяется известный принцип: «Делай, как я».

Тактико-строевые занятия, как правило, предшествуют тактическим занятиям и проводятся с целью отработки обучающимися техники выполнения приемов и способов действий личного состава (подразделений) в определенных условиях обстановки. Приемы и способы действий могут отрабатываться путем их повторения. Переход к выполнению очередного вопроса осуществляется только после того, как отрабатываемые приемы и способы действий поняты и выполняются четко и правильно. Для каждого учебного вопроса создается тактическая обстановка.

Тактические занятия – в ходе занятий обучающимся прививаются навыки и умения по выполнению должностных обязанностей в боевой обстановке. Учебные вопросы на них отрабатываются последовательно, в соответствии с замыслом и тактической обстановкой. В течение года с обучающимися проводятся экскурсии в воинские части и специальные подразделения, где они знакомятся со стрелковым оружием, применяемым в ВС РФ, с жизнью и бытом военнослужащих. В процессе проведения занятий по специальной подготовке педагог проводит инструктаж по технике безопасности. В конце каждого занятия проводится закрепление знаний, умений и навыков. Педагог проводит анализ работы обучающихся, акцентирует внимание на допущенные ошибки. Реализация программы предполагает осуществление тесной связи со

школьными дисциплинами (ОБЖ, физика, химия, история, физическая подготовка). На занятиях используются, в сочетании, различные методы обучения:

- словесный (рассказ, беседа, диалог, объяснение);
- наглядный (рисунки, плакаты, таблицы, схемы, видеоматериалы);
- практический (графические работы, наблюдения, упражнения),
- метод игры (игра на развитие внимания, памяти, наблюдательности, глазомера);

На занятиях по специальной подготовке чаще всего применяют комбинированные методы (рассказ + использование плакатов, видеоматериала + упражнение и т.д. ).

**Воспитательная деятельность.** Система методов воспитания основана на глубоком уважении человеческого достоинства обучающегося, всестороннем развитии его личности, духовных и физических сил, удовлетворении его растущих духовных потребностей. основным методом воспитания является метод убеждения, сочетаемый с методами примера, упражнения, поощрения, принуждения. Между всеми методами существует органическая связь и взаимозависимость. Именно она определяет сущность воспитательной технологии при реализации программы. Программой предусмотрен ряд мероприятий, направленных на воспитание патриотизма у обучающихся: беседы с подростками, посвященные Дням воинской славы, знаменитым людям РФ; беседы по прочитанным книгам и просмотренным фильмам. Мощным стимулом для воспитания духовно-нравственных ценностей у обучающихся являются экскурсии в музеи, встречи с участниками Великой отечественной войны и локальных войн, тружеников тыла, сотрудниками правоохранительных органов и разведывательных подразделений.

**Алгоритм учебного занятия выглядит следующим образом:**

Организационный момент: проверка личного состава.

Вводная часть: тема занятия, определение цели и задачи: обучающая, развивающая, воспитательная.

Ход занятия: проверка знаний, изложение нового материала, закрепление материала (теоретические или практические занятия).

Заключительная часть: подведение итогов, проверка полученных знаний и умений.

В ходе реализации программы используется дидактический материал: плакаты, фотографии, наглядные пособия по направлениям подготовки.



## Раздел 2.6. Список используемой литературы.

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «об образовании в Российской Федерации» в ред. от 03.07.2016 г.
2. Указ Президента Российской Федерации от 07 мая 2012 г. №604 «о дальнейшем совершенствовании военной службы в Российской Федерации».
3. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
4. Постановление Правительства Российской Федерации от 30.12.2015 № 1493 «о государственной программе «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016–2020 годы».
5. Закон Тюменской области от 06.02.1997г. № 72 «о молодежной политике в Тюменской области» (в ред. 08.12.2015 г.).
6. Региональная программа «Патриотическое воспитание граждан и допризывная подготовка молодежи к военной службе в Тюменской области» на 2016 — 2020 годы, утв. 04.05.2016 г.
7. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р.
8. Бачевский В.И. Система военно-патриотического воспитания несовершеннолетних граждан. М., 2001г.
9. Военная топография. Учебное пособие по «основам военной службы». Под общ. ред. Егорова В.П. М., 2001г.
10. Жуковский В., Ковалев С., Петров И. Психология стрельбы. М., 2003г.
11. Керсновский а.а. История русской армии. М., 1994г.
12. Методические рекомендации по организации и выполнению мероприятий повседневной деятельности в воинской части. Книга 1. организация боевой подготовки. Под общ. ред. Квашина а.В. М., 2003г.
13. Николаев Г. Воспитание гражданских качеств подростков в детских общественных объединениях. Екатеринбург. 2004г.
14. Строевая подготовка. Учебное пособие по «основам военной службы». Под общ. ред. Егорова В.П. М., 2001г.
15. Строевой устав Вооруженных Сил РФ. – М.: 2000г.
16. Истомин а.Ф. Самооборона: право и необходимые пределы. М., 2005г.