

Пояснительная записка.

Многообразие социально-политических процессов, происходящих в современном обществе, сложность и противоречивость экономической ситуации в России, мощный и постоянно усиливающийся информационной натиск на армию привели к падению нравственных идеалов.

В общественном сознании произошли серьезные изменения. Престиж армии начал падать, образ вооруженного защитника утратил привлекательные черты, армейская и флотская служба определенной частью молодежи воспринимается, как отклонение на пути к основным жизненным целям, как тяжелое бремя, которого стараются избежать любой ценой.

В обстановке рыночных отношений, нестабильности современной экономической системы России, значительная часть подростков и молодежи утратила интерес к продолжению образования, получению гражданской и военной профессий.

Сотни подростков оказались на улице, в подворотне, стремительно растет подростковая преступность. Но даже сейчас, когда остались разрушенными прежние идеалы, и стала очевидной утрата многих нравственных ценностей, в душах большинства людей живет генетическое чувство любви к своему Отечеству. Оно неистребимо и как живительный исток рождает из себя другое, не менее глубокое чувство: чувство долга перед Родиной, ее защита, лет

Военно-патриотические объединения являются школами физической и духовной закалки молодежи, гражданственности, подготовки к защите Родины.

Система обучения военно-патриотических клубов позволяет усилить ориентацию подростка на развитие его интересов и способностей, избавление от стереотипа отношений, сложившихся в школе, на улице, во дворе. Подросток на практике имеет возможность познакомиться с воинскими специальностями, попробовать себя и определить свой выбор.

Актуальность программы Актуальность данной образовательной программы обусловлена ее практической значимостью. Воспитанники могут применять полученные знания и практический опыт при подготовке к службе по призыву в Вооружённых силах России.

Новизна программы

В этой связи, новизна образовательной программы состоит в разработке такого содержания учебных дисциплин, направленных на подготовку воспитанников к службе в вооружённых силах РФ, которые соответствуют требованиям современной Российской армии.

Педагогическая целесообразность программы

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что патриотическое воспитание представляет собой организованный и непрерывный процесс педагогического воздействия на сознание, чувства, волю, психику и физическое развитие подростков с целью формирования у них высоконравственных принципов, выработки определенных норм поведения, должной физической и военно-профессиональной готовности к защите Отечества.

Комплексная учебная программа позволяет подростку, в достаточной степени познакомиться с жизнью и бытом военнослужащих, с воинскими уставами, получить физическую закалку, приобрести опыт вхождения в коллектив, опыт межличностных отношений и коллективной деятельности, изучить азбуку стрельбы из стрелкового оружия, научиться преодолевать моральные и физические нагрузки, оказывать первую медицинскую помощь в экстремальных ситуациях.

Программа ориентирована на обучение, воспитание и развитие каждого юноши с учетом индивидуальных (возрастных, психологических, интеллектуальных и других) особенностей, личностных склонностей путем создания благоприятных условий, для умственного, нравственного, патриотического и физического развития личности.

Целью программы является воспитание у подростков чувства гражданственности, патриотизма, ответственности за судьбу Родины, нравственности, морально-психологической устойчивости к неблагоприятным факторам военной службы.

Задачи:

- обучить основам организации и ведения боя, воинской дисциплине, правам и обязанностям военнослужащих;,,
- сформировать сознательное и позитивное отношение к службе в вооруженных силах РФ;
- познакомить с боевыми традициями вооруженных сил РФ;
- развить физические качества (силу, выносливость, ловкость) и психические (волю, настойчивость, самодисциплину);
- привить чувство коллективизма, умение принимать решение в экстремальных ситуациях.

Отличительная особенность программы

Отличительной особенностью образовательной программы является то, что она совмещает общевоинскую, физическую, гуманитарную и специальную подготовку.

Программа дает возможность получить допрофессиональную военную подготовку, совершенствовать знания и навыки по основам воинской службы и специальной подготовке.

Возраст детей и сроки реализации программы

Объединение "Основы воинской службы" могут посещать ребята от 13 до 17 лет на основе добровольности и желания стать достойным защитником Родины.

Комплексная учебная программа разработана на три года обучения и включает предметы:

1. Основы воинской службы;
2. Огневая подготовка;
3. Специальная подготовка;
4. Строевая подготовка;
5. Физическая подготовка.

Формы и режим занятий *Формы организации деятельности воспитанников* Основной формой организации образовательного процесса является групповое занятие.

Кроме учебных часов в программе предусмотрены часы на полевые сборы, где участники военно-патриотического клуба знакомятся с жизнью и бытом

военнослужащих, участвуют в строевых занятиях, тактических учениях, несут внутреннюю службу, выполняют огневые задачи, отрабатывают элементы общевоинской подготовки на учебных полях.

Программой предусмотрены индивидуальные консультации, зачеты, целью которых является отслеживание результатов занятий. Уровень физической подготовки определяется по учебным нормативам. Занятия проводятся с учетом возрастных особенностей обучающихся.

Режим занятий

Программа реализуется в объеме 102 часов, из которых:

1 год обучения - 34 часа; 1 раз в неделю по 1 ч.

2 год обучения - 34 часа; 1 раз в неделю по 1 ч.

3 год обучения - 34 часа; 1 раз в неделю по 1 ч.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

Все занятия с обучающимися в военно-патриотических объединениях проводят высококвалифицированные педагоги - офицеры запаса, преподаватели ОБЖ.

К концу учебного курса воспитанник должен знать и уметь:

- общие положения по прохождению военной службы;
- воинскую дисциплину и требования к ней; права, обязанности и ответственность военнослужащих;
- технику и тактику боя;
- основы техники стрельбы и методики тренировки;
- общие положения строевого Устава и уметь выполнять строевые приемы;
- выполнять нормативы по физической и специальной подготовке.

Знания и умения, полученные при изучении данного курса, учащиеся показывают, участвуя в традиционных слетах ВПК, военно-патриотической игре "Зарница", в военно-полевых сборах, профильных лагерях.

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

Текущий контроль - оперативная и динамическая проверка результатов обучения, сопутствующая процессу формирования знаний выработки и закрепления умений и навыков воспитанников(диагностика).

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

Итоговый контроль - оценка результатов обучения за полугодие, год (зачет, экзамен).

Методы педагогического мониторинга:

- наблюдение;
- У анкетирование;
- тестирование;
- опрос.

Формы подведения итогов реализации программы

В течение учебного года воспитанники выступают на показательных занятиях, соревнованиях, фестивалях, слетах, принимают участие в конкурсах, викторинах.

В конце полугодия, учебного года воспитанники сдают зачеты, нормативы по военной и физической подготовке. Диагностика проводится в начале, середине и в конце учебного года.

Учебно-тематический план

№ п/п	Разделы, дисциплины	Количество часов								
		1 год			2 год			3 год		
		всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика
1.	Вводное занятие		1			1			1	
2	Основы воинской службы; история вооруженных сил РФ: общевоинские уставы.	1	1		1	1		1	1	
j.	Огневая подготовка	8	4	4	8	4	4	8	4	4
4.	Специальная подготовка	8	4	4	8	4	4	8	4	4
5.	Строевая подготовка	8	2	6	8	2	6	8	2	6
6.	Физическая подготовка	6	2	4	6	2	4	6	2	4
7.										
8.	Итоговое занятие	2		2	2		2	2		2
	Итого	34	14	20	34	14	20	34	14	20
	Итого	102								

Содержание программы «Основы воинской службы»

Раздел: Основы воинской службы.

Цель: знакомство с основными понятиями об обороне государства, ее организации и средствах защиты, получение знаний о прохождении воинской службы и основах военного дела.

Содержание тем

Основы воинской службы

Основы общевоинского боя: сущность и виды. Действия солдата в бою: обязанности, передвижение, оборона. Отделение в бою, в обороне, в наступлении, в разведке. Устройство инженерных заграждений. Ориентирование на местности с картой и без нее.

Общевоинские уставы

Воинские уставы: история создания и значение. Военная присяга и порядок ее принятия. Боевое знамя воинской части. Сбережение Боевого знамени. Права, общие обязанности военнослужащих. Обязанности солдата. Воинские звания и знаки различия.

Воинская дисциплина, ее сущность и значение. Порядок отдачи и выполнения приказаний. Воинское приветствие. Обращение к начальнику и старшему.

Поощрения, применяемые к военнослужащим. Дисциплинарные взыскания, налагаемые на военнослужащих. Начальники и подчиненные, старшие и младшие, их права и обязанности. Ответственность военнослужащих.

Распределение времени и повседневный порядок. Караульная служба. Назначение и задачи караульной службы, обязанности часового. Пост, его оборудование и оснащение. Положение оружия у часового на посту.

Действия часового при нападении на пост, при возникновении на посту пожара и при нарушении порядка вблизи поста.

Воинские коллективы, внутриколлективные отношения.

История вооруженных сил

Государственные символы РФ. Флаг, герб и гимн РФ. Русская слава Русских дружин и ополчений. История военных реформ в России. ВС на современном этапе. Выдающиеся военные деятели. История создания основных образцов военной техники и вооружения. Офицеры Российской армии. Этапы строительства Вооруженных сил Российской Федерации.

Основы правовых знаний

Права, обязанности и ответственность военнослужащих за защиту Родины. Закон РФ о воинской обязанности и военной службе. Конституция РФ об охране страны. Основы обороны. Значение и характер военной доктрины России. Конвенция о правах ребенка от 20 ноября 1959 г. Причины и условия правонарушений.

Законы об охране общественного порядка и защите Отечества. Право и общественный порядок. Об ответственности граждан за общеуголовные преступления. Воинский долг граждан Российской Федерации. Об ответственности граждан за воинские преступления.

Социально-правовая защита военнослужащих. Обязанности военнослужащих.

Ответственность военнослужащих. Защита чести, достоинства и прав граждан.

Ожидаемые результаты

К концу учебного курса воспитанник должен знать и уметь:

основы организации и ведения боя, обязанности личного состава отделения в бою;

- права, обязанности и ответственность военнослужащих; воинская дисциплина и требования к ней;

- историю военных реформ в России от эпохи Петра 1 до современного состояния развития ВС РФ; этапы развития вооруженных сил РФ;

обязанности граждан РФ о защите Отечества согласно Конституции; требования по призыву на военную службу;

- общие положения по прохождению военной службы;

общие положения закона об уголовной ответственности за воинские преступления.

Раздел: Огневая подготовка

Целью обучения воспитанников клубов по данному разделу является формирование первоначальных знаний по устройству стрелкового оружия, правил ведения огня и приобретение навыков в практической стрельбе.

Изучение стрелкового оружия, его применения является неотъемлемой частью подготовки подростков к армейской службе. Проведение спортивных соревнований из стрелкового оружия позволяет выработать у обучающихся такие качества, как физическая выносливость, воля к победе, уверенность в своем оружии. Обучение проводится в соответствии с программным материалом, на основе которого составляется расписание, предусматривающее проведение как теоретических, так и практических занятий.

Содержание тем

Материальная часть стрелкового оружия и ручных гранат

История развития отечественного стрелкового оружия. Меры безопасности при обращении с оружием и боеприпасами. Правила поведения в тире и на линии огня. Назначение, устройство и взаимодействие частей и механизмов малокалиберной винтовки. Назначение и боевые свойства ручных гранат и запала. Работа частей и механизмов при броске. Подготовка гранаты к броску. Меры безопасности при обращении с ручными гранатами.

Основы и правила стрельбы. Явления выстрела и его периоды. Начальная скорость пули и ее влияние на стрельбу. Отдача оружия и угол вылета. Образование траектории. Прямой выстрел, прикрытое, поражаемое и мертвое пространство, и их практическое значение. Меткость стрельбы Выбор цели.

Выбор прицела и точки прицеливания при стрельбе с места по неподвижным и появляющимся целям. Влияние на стрельбу угла полета пули, ветра и температуры воздуха. Корректирование стрельбы.

Техника стрельбы из пневматической винтовки

Основные элементы выполнения выстрела из пневматической винтовки. Изготовка, прицеливание, дыхание, спуск курка. Техника стрельбы с упором и с руки, с упором на стол или стойку сидя / стоя. Тренировка технике стрельбы без пуль. Тренировка в удержании, прицеливании, нажатии на спусковой крючок. Соблюдение режима дыхания. Стрельба по 10x10 см. на листе белой бумаги. Стрельба по мишени № 8 из положения сидя за столом с опорой локтями о стол, дистанция - 5м., количество выстрелов -5 . Стрельба по мишени №8 из положения стоя без упора, дистанция - 10м., количество выстрелов -10. Выполнить упражнение из пневматической винтовки (единой спортивной классификации): цель - мишень №8, расстояние до цели - Юм., количество выстрелов - 25/5 пробных, 20 зачетных. Стрельба по мишени №8 из трех положений. Скоростная стрельба по силуэтным падающим мишеням из положения сядя за столом с опорой локтями на стол.

Материальная часть автомата

Калашникова. Подготовка автомата к стрельбе. Возможные задержки и неисправности при стрельбе и способы их устранения. Снаряжение магазина патронами и зарядание автомата. Принадлежность к автомату. Порядок чистки и смазки автомата, его хранение.

Ведение огня из автомата по неподвижным целям. Приемы и правила стрельбы из автомата. Производство выстрела.

Ожидаемые результаты В результате изучения дисциплины подросток должен обладать знаниями и умениями:

- знать и выполнять инструкции по мерам безопасности при обращении с оружием; устройство малокалиберной, пневматической винтовок, автомата Калашникова, взаимодействие их частей;
- основы техники стрельбы и методики тренировки; устройство внутренней и внешней баллистики;
- устройство ручных осколочных гранат.

Раздел: Специальная подготовка

Цель: укрепление здоровья и повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды, воспитание воли, дисциплинированности и упорства в достижении цели.

Содержание тем

Специальная физическая подготовка

Гимнастика. Акробатика. Легкая атлетика.

Техника и тактика боя

Обучение технике одиночных ударов и защит от них, практическое применение и совершенствование их в бою на дальней дистанции.

Техника и тактика боя на дальней дистанции, одиночные прямые удары и левый боковой удар, удары в голову и туловище в атаках и контратаках. Защита от них подставками, уклонами, шагами и отбивами с одиночными ответными прямыми ударами в голову и туловище.

Техника и тактика ведения боя на дальней и средней дистанциях. Одиночные боковые удары в голову и туловище в атаках и контратаках. Защита от них подставками, нырками, уклонами и шагами назад с одиночными ответными контрударами прямыми, сбоку или снизу в голову и туловище.

Техника и тактика ведения боя на ближней дистанции. Техника входа и выхода из нее. Боевые положения и маневренность, блокировка действий партнера, короткие удары и защита от них. Совершенствован г ■ техники и тактики ведения боя на ближней дистанции.

Техника и тактика ведения боя с партнерами, находящимися в разных позициях (левосторонней и правосторонней). Совершенствование отдельных и комбинированных тактических действий. Обманные действия ^отвлечения и вызовы, маневрирование на различных дистанциях, в том числе и искусное передвижение ногами), действия в атаке, защите и контратаке на дальней, средней и ближней дистанциях, входы в ближнюю дистанцию и выходы из нее, проведение действий у канатов и в углу ринга, переход с одной дистанции на другую с применением финтов, атакующих, защитных и контратакующих действий. Соревнования. **Рукопашный бой**

Приемы. Страховки и само страховки. Захваты. Подсечки. Стойки. Удары руками. Удары ногами. Защита руками. Перемещение защита ногами. Сочетание приемов передвижения с ударами. Технические комплексы. Спарринги. Соревнования. Рукопашный бой с оружием и без оружия.

Ожидаемые результаты К концу

учебного курса воспитанник должен знать и уметь:

- роль и место физической культуры в общей системе воспитания;
- значение физической подготовки для повышения боеспособности армии;
- нормативные требования по физической подготовке;
- требования личной и общественной гигиены;
- меры предупреждения травматизма;
- преодолевать препятствия единой полосой препятствий;
- выполнять нормативы по физической подготовке;
- выполнять приемы рукопашного боя.

Раздел: Строевая подготовка

Цель: Выработка умения выполнять строевые приемы, воспитание дисциплинированности, аккуратности, армейской выправки.

Строевая подготовка является одним из основных предметов обучения и воспитания подростков. Строевая подготовка включает: одиночные строевые приемы без оружия и с оружием, слаживание отдельных отрядов в пешем порядке, строевые смотры.

Содержание тем

Строевые движения без оружия

Строй, их элементы. Предварительная и исполнительная команды. Обязанности солдат перед построением и в строю. Ответ на приветствие на месте. Строевая стойка. Выполнение команд: "Становись", "Равняйся", "Смирно", "Вольно", "Заправиться", "Головные уборы снять", "Головные уборы надеть".

Строевая стойка. Повороты на месте. Перестроение из одной шеренги в две и обратно. Повороты в движении направо и налево. Повороты кругом в движении. Строевой шаг. Повороты на месте и в движении. Выполнение воинского приветствия на месте и в движении. Выход из строя, подход к начальнику и возвращение в строй.

Построение отделения взвода

Развернутый строй, походный строй. Команды, подаваемые для построения и перестроения отделения, взвода в развернутый и походный строй на месте и в движении. Воинское приветствие.

Сигналы управления строем. Действия военнослужащих у машин и на машинах.

Строевые приемы и движения с оружием

Строевая стойка с автоматом. Выполнение приемов "На ремень", "На грудь", "За спину".

Выполнение приема "Ремень отпустить (подтянуть)". Повороты и движения с оружием

Ожидаемые результаты

К концу учебного курса воспитанники должны знать и уметь: *- общие положения строевого Устава:

- свои обязанности перед построением в строю;
- образцово выполнять одиночные строевые приемы без оружия и с оружием;
- умело действовать в составе отделения.

Раздел: Физическая подготовка

Цель: Развитие физических и психологических факторов, качеств, необходимых для физического совершенствования; воспитание воли, выносливости, дисциплинированности.

Содержание тем

Гимнастика. Акробатика.

Гимнастика. Общеразвивающие упражнения - упражнения без предметов, с предметами, на снарядах, с партнером. Упражнения на гимнастических снарядах - перекладина - вис углом, поднимание ног в висе, подтягивание подъем правой (левой), подъем переворотом, из упора махом назад соскок; брусья - упор углом, поднимание ног в упоре, сгибание и разгибание рук в упоре, кувырок вперед из упора сидя ноги врозь, соскок махом вперед (назад).

а) перекладина - подъем силой, подъем разгибом, оборот вперед правой (левой), соскок дугой; брусья - подъем махом вперед (назад) из упора на предплечьях, стойка на плечах силой из упора сидя ноги врозь, соскок махом вперед с поворотом кругом.

б) перекладина - оборот назад в упоре, мах дугой в вис, махом назад соскок; брусья - подъем махом вперед из размахивания в упоре (назад) на руках, подъем разгибом, соскок ноги врозь через одну жердь на концах брусьев.

в) перекладина - комбинации из ранее изученных элементов; брусья - стойка на плечах из размахивания в упоре, соскок ноги врозь через две жерди на концах брусьев.

Опорные прыжки - прыжок согнув ноги (козел в длину), высота - I год - 115 см, II год-120 см, III год-120 см.

Акробатические упражнения - кувырок вперед, назад, длинный кувырок вперед, кувырок боком, кувырок назад с выходом в стойку, "мост", переворот боком, стойка на лопатках, стойка на голове.

а) длинный кувырок вперед через препятствие, стойка на руках, подъем разгибом.

б) переворот вперед с разбега с опорой на прямые руки, рондат, фляк.

в) сальто вперед с разбега, комбинации из ранее изученных элементов.

Прикладные упражнения - упражнения в равновесии; лазанье по канату; различные лазанья и переползания; преодоление нестандартных препятствий.

а) переноска тяжестей, лазание по канату без помощи ног. упражнения в равновесии, преодоление нестандартных препятствий;

б) лазание по двум канатам без помощи ног, упражнения в равновесии, переноска тяжелых и неудобных предметов, преодоление нестандартных препятствий;

в) различные лазанья и переползания, преодоление нестандартных препятствий, переноска тяжестей, упражнений в равновесии.

Кроссовая подготовка Бег, ходьба по пересеченной местности. Марш-бросок на 5 км. Преодоление препятствий на местности бегом, прыжком, наступая, перешагивая.

Бег 100 м из положения лежа. Бег 1000 м. Бег 3000 м. Челночный бег 10x10 м. Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивания" и в длину с разбега способом "согнув ноги" на максимальный результат. Метание гранат с разбега на дальность (500-700 гр.). Метание гранаты в цель. Преодоление полосы препятствий.

Спортивные игры

Баскетбол - штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; передача мяча на месте, при встречном движении и отскоком от пола; игра в защите, опека игрока; учебная игра.

а) передача мяча в движении; ведения мяча попеременно правой и левой рукой; нападение быстрым прорывом; персональная защита; бросок мяча двумя и одной рукой сверху и в прыжке; двухсторонняя игра.

б) ловля мяча после отскока от щита; ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости; позиционное нападение; зонная защита; двухсторонняя игра.

в) ловля мяча после отскока; передача мяча одной рукой; вырывание и выбивание мяча; взаимодействие игроков в нападении и защите; двухсторонняя игра.

Футбол - ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления; удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба по летящему мячу; вбрасывание мяча из-за боковой линии с места, учебная игра.

а) Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема; обманные движения; остановка мяча внутренней стороной стопы; удар по мячу головой; вбрасывание мяча из-за боковой линии с шагом; двухсторонняя игра.

б) Удар по летящему мячу средней частью подъема, головой в прыжке и с разбега; отбор мяча у соперника толчком плечо в плечо; двухсторонняя игра.

в) Остановка мяча грудью; обманные движения; отбор мяча у соперника подкатом: обводка соперника; зонная и персональная защита; двухсторонняя и фа.

Ручной мяч - повороты на месте; ловля и передача мяча при встречном движении; 7-метровый штрафной бросок; выбор позиции вратарем при отражении бросков; учебная игра.

а) Скрытая передача; броски из опорного положения с отклонением туловища; ловля и передача в движении в парах и тройках с параллельным смещением; взаимодействие вратаря с защитником; обманные движения с уходом в сторону; двухсторонняя игра.

б) Передача и ловля мяча в тройках; скрестное движение; движение восьмеркой; передача и ловля мяча отскоком от площадки; бросок из опорного положения с сопротивлением защитника; подстраховка в защите; зонная защита; двухсторонняя игра.

в) Нападение контратакой; позиционное нападение; взаимодействие игроков в нападении; двухсторонняя игра.

Волейбол - чередование способов перемещения (лицом, боком, спиной, вперед); передачи мяча над собой, во встречных колоннах; отбивание мяча кулаком через сетку; нижняя прямая подача из-за лицевой линии; прием подачи: учебная игра.

а) сочетание ручных перемещений с передачей мяча сверху и прием снизу; передача мяча у сетки и в прыжке через сетку; передача мяча сверху стоя спиной к цели; прием мяча, отраженного сеткой; нижняя подача в правую и левую часть площадки; игра в нападении в зоне 3; игра в защите; двухсторонняя игра.

б) Прием подачи, первая передача к сетке в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2 стоя лицом и спиной к цели; нападающий удар из зон 4,2, и 3; верхняя прямая подача; блокирование одиночное и групповое (вдвоен.); страховка; двухсторонняя игра. Сезонные спортивные игры. Хоккей. Лыжная подготовка. Плавание.

Ожидаемые результаты

К концу учебного курса воспитанник должен знать и уметь:

роль и место физической культуры в общей системе воспитания; - влияние физических упражнений на организм человека;

- значение физической подготовки для повышения боеготовности армии; преодолевать препятствия единой полосой препятствий;

- содержание физических упражнений по программе;

требования личной и общественной гигиены;

- меры предупреждения травматизма;

- совершать кроссы по среднепересеченной местности, совершать марши на лыжах, марш-бросок в составе отделения, плавать любым способом; выполнять нормативы по физической подготовке.

Методическое обеспечение программы.

Деятельность курсантов в процессе обучения носит учебно-познавательный характер. Поэтому эффективность обучения определяется умением педагога организовать образовательный процесс с учетом организационных, дидактических, воспитательных, психологических, методических требований.

При организации образовательного процесса программа предусматривает рациональное сочетание традиционных форм и методов проведения занятий с использованием инновационных технологий.

При формировании теоретических знаний используются следующие виды занятий по специальной подготовке: беседы, рассказы, встречи, с использованием видеоматериалов. Кроме этого, используются активные игровые формы деятельности состязательного характера: турнир, викторина, которые активизируют познавательную деятельность воспитанников, а также создают на занятиях обстановку повышенной комфортности.

Практические занятия проводятся с целью закрепления и совершенствования курсантами ранее приобретенных навыков и умений, отработки коллективных действий, а также для сплочения коллектива. В практике обучения применяется известный принцип: «Дел и!, как я». Следовать образцовому примеру, проявляя творческий подход - самый короткий путь овладения воинским мастерством.

Эффективность образовательного процесса снижается, если предъявляемые требования отстают от возрастных возможностей курсантов или непосильны для них.

Принцип учета возрастных индивидуальных особенностей воспитанников требует, чтобы содержание, формы и методы организации их деятельности не оставались неизменными на разных возрастных этапах.

Педагогу необходимо проявлять терпение, особенно при проведении занятий с курсантами первого года обучения, так, как уровень подготовки курсантов вновь прибывших и тех, кто занимается, больше года сильно отличается. Вновь прибывшие

должны не только почувствовать возросшие требования к организованности и дисциплине, но и осознать их необходимость.

Курсантов необходимо приучать к строю. Занятия в школе рекомендуется начинать и заканчивать построением.

В процессе проведения занятий педагог проводит инструктаж по технике безопасности.

На занятиях рационально сочетаются различные методы и приёмы преподавания:

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

Система методов воспитания основана на глубоком уважении человеческого достоинства курсанта, 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 в ВПО

Программой предусмотрено ряд мероприятий, направленных на воспитание патриотизма у курсантов: беседы с курсантами, посвященные Дням воинской славы, по прочитанным книгам и просмотренным фильмам, проведение викторин, интеллектуальных игр.

Мощным стимулом для воспитания духовно-нравственных ценностей у воспитанников являются экскурсии в музеи, встречи с участниками Великой Отечественной войны и локальных войн, тружеников тыла, сотрудниками правоохранительных органов и с выпускниками ВПО, прошедших службу в ВС РФ.

На занятиях с курсантами реализуется принцип самоуправления. Командиры отделений избираются самими ребятами из числа курсантов - воспитанников, которым оказывается большое доверие, предоставляются права и обязанности, связанные с выполнением функции командиров отделений.

Выстраивание взаимоотношений выбранного (назначенного) командира со своими сверстниками, которые оказались подчиненными, имеет ряд особенностей. Существует серьезный психологический барьер: при ситуации, когда командиру нужно требовать от своего сверстника-подчиненного, а подчиненному не просто заставить себя выполнить требования того, с кем сидишь за одной партой, проводишь свободное время. В разрешении этого противоречия заложена основа развития и воспитания самостоятельности, инициативы и самодисциплины, взаимопомощи, исполнительности и организованности.

Для отслеживания результатов воспитательной работы с курсантами проводится диагностика уровня ЗУН.

Условия реализации программы

- качественный подбор педагогов дополнительного образования (в основном из числа офицеров запаса);
- наличие современной учебно-материальной базы;
- постоянное повышение профессионального мастерства педагогов;

- взаимодействие с воинскими частями, военными комиссариатами, учебными заведениями и другими общественными организациями.

В школы принимаются учащиеся общеобразовательных школ, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий специальной подготовкой. При формировании учебных групп учитывается возраст воспитанников. Количество воспитанников в одной учебной группе не должно быть больше пятнадцати.

Методические рекомендации по проведению, занятий

Общевоинские уставы.

Уставы Вооруженных Сил России представляют свод законов воинской службы, основу воспитания и обучения личного состава армии. В них определены права и обязанности военнослужащих и характер взаимоотношений между ними. Они строго регламентируют все стороны быта, повседневной жизнедеятельности войск, дают исчерпывающие указания по вопросам поддержания твердой воинской дисциплины, организованности и порядка.

При изучении положений Уставов, не связанных с практической деятельностью, применяется преимущественно словесный метод, используются плакаты, диафильмы, учебные кинофильмы. Обязанности дневального и часового изучаются на практическом занятии на специально оборудованном месте.

В ходе изучения Уставов необходимо приводить по мере бдительного несения службы лицами суточного наряда, часовыми, рассказывать о героических поступках, совершенных воинами ВС как в мирное, так и в военное время.

Чтобы развить у курсантов смекалку и помочь им сознательно усвоить положения Уставов, целесообразно в процессе занятий практиковать самостоятельную работу курсантов, проверку знаний проводить методом «деловой игры», требующей от курсантов принятия самостоятельных действий дневального, часового и т.д. В результате изучения общевоинских Уставов курсанты должны знать их законодательную основу.

Знания и навыки, полученные на занятиях по Уставам должны совершенствоваться на всех занятиях и при проведении военно-спортивных мероприятий.

История вооружённых сил РФ

Целесообразно накануне занятий рекомендовать отдельным курсантам подготовить выступление "Чему учит военная история." или "Воспитание историей как важное средство в деле подготовки вооруженных защитников Родины". Это поможет воспитанникам лучше разобраться в существе вопроса, расширит кругозор и углубит знания в отечественной истории.

Акцентировать внимание курсантов на том, что на протяжении веков у нашего народа о войне сложилось устойчивое представление как о страшной беде.

Отсюда и отношение к вооруженной защите Отечества было святым, благородным делом. Честь, достоинство, верность присяге, мужество, храбрость в данном случае тоже можно рассматривать как одну из духовных основ воспитания подростков.

Эффективность применения последних зависит не только от духовного потенциала, но и от материальных и социальных условий жизни. Кроме того, необходимо использовать литературу по военной истории государства, о боевых

традициях Вооруженных Сил России, документы и мемуары, раскрывающие природу подвига и массового героизма Российских воинов в далеком прошлом и в настоящее время.

Основы правовых знаний

При изучении положений Конституции, законов Российской Федерации используются плакаты, диафильмы, учебные кинофильмы. При проведении занятий практикуются выступления перед курсантами работников правоохранительных органов, офицеров из военных комиссариатов. На занятиях об ответственности за воинские преступления приводятся конкретные практические примеры об осуждении военнослужащих, за различные виды преступлений. Для осознанного усвоения положений законов, на занятиях создаются игровые ситуации, из которых курсант должен находить правильный правовой выход.

Огневая подготовка из стрелкового оружия

Курсанты должны длительно выполнять стрелковое упражнение, не снижая активности, поэтому целесообразно включать в расписание занятия по специальной выносливости стрелка. Выработка такой выносливости достигается длительным пребыванием в позе изготровки без оружия, с оружием или макетом оружия, по размеру и массе соответствующим данным моделям винтовок и автомата Калашникова, многократным повторением элементов техники стрельбы.

Тренировка по специальной физической подготовке может быть использована для отработки устойчивости, техники прицеливания и нажима на спусковой крючок.

С первого же занятия необходимо приучать курсантов к соблюдению мер безопасности при обращении с оружием и гранатами, правил с бережения, осмотра оружия и подготовки к стрельбе, научить правильно чистить оружие.

Руководитель обязан на каждом занятии контролировать состояние бружия и тщательность его чистки до и после стрельбы.

Взвод на практических занятиях, как правило, делится на 3 части (по отделениям). 1 отделение под руководством командира отделения и контролем командира взвода тренируются в тире, 2 отделение занимается в другом помещении на учебном оружии, 3 отделение на тренажерах.

При обучении, особенно в начальный период, следует широко использовать плакаты, наглядные пособия, различные приборы и тренажеры. У новичков традиционной ошибкой является ожидание выстрела, что отрицательно сказывается на его выполнении (толчок плечом приклада, дергание за спусковой крючок). Поэтому в этот период обязательно использование тренажеров, тренировки без патрона.

При стрельбе из пневматического оружия элемент ожидания выстрела выражен значительно слабее. Поэтому целесообразно на начальных этапах обучения использовать пневматическое оружие.

Для лучшего усвоения техники прицеливания и нажима на спусковой крючок, начальное обучение курсантов во всех видах оружия следует начинать из винтовки в положении лежа или из пневматической винтовки с опорой на стол. При проведении занятий должна быть соблюдена методическая последовательность в изучении учебного материала, его дозировка по времени или количеству повторений.

Командир взвода должен учитывать, что нельзя переходить к следующему упражнению или новому заданию, не добившись выполнения предыдущего. В случае

систематического отставания отдельных курсантов следует вести с ними дополнительные занятия.

Начальное обучение приемам ведения стрельбы проводится в форме занятия, в процессе которого используются:

- рассказ и показ руководителем приема или действия в целом;
- повторение приема по элементам с подробным объяснением,
- выполнение курсантом разучиваемого приема сначала по элементам, а затем в целом;

- тренировка в выполнении приемов до их освоения; Правила обращения с оружием и инструкцию по мере безопасности в тире и на стрельбище обучаемые должны твердо знать и выполнять еще до перехода к занятиям по практической стрельбе. Учебно-тренировочное занятие проводится по следующей схеме:

Подготовительная часть - построение взвода, объяснение цели и содержания занятия. Постановка учебных задач, указание, на что обратить особое внимание.

Основная часть - решение поставленных учебных задач данного занятия. При обучении технике стрельбы - тренировка без патрона и практическая стрельба.

Заключительная часть - разбор хода занятий, допущенных ошибок, оценка результатов стрельбы.

По окончании занятий курсанты проводят чистку оружия.

При изучении "назначения и боевых свойств ручных гранат" необходимо использовать имеющиеся учебные гранаты и наглядные пособия, показывать курсантам составные части гранат и рассказывать об их назначении. Далее ознакомить с назначением и устройством запала ручной гранаты, обратить особое внимание курсантов на то, что запалы всегда находятся в боевом положении. Разбирать их и проверять работу ударного механизма категорически запрещается. Для проверки усвоения опросить 2-3 курсантов, ознакомить обучаемых с мерами безопасности во время броска, так как при взрыве гранат образуется большое количество осколков.

Руководитель занятий вначале сообщает каким образом подготовить гранату к броску, показывает практически, как это сделать, затем проводит тренировку.

Строевая подготовка

Строевая подготовка является одним из основных предметов обучения и воспитания курсантов ВПО. Строевая подготовка включает: одиночные строевые приемы без оружия и с оружием, слаживание подразделений в пешем порядке, строевые смотры.

В основу строевого обучения должен быть положен принцип образцового показа командиром взвода строевого приема (Делай как я), краткое пояснение элементов выполнения и тренировка до полного усвоения приема каждым курсантом. В строевом обучении следует идти от простого к сложному по схеме:

- личный показ приема в целом;
- показ приема по разделениям с кратким пояснением его элементов;
- разучивание курсантами показанного приема;
- тренировка в составе отделения, взвода.

Целесообразно изучать весь прием сразу, его необходимо отрабатывать по элементам, затем соединять элементы воедино и тренировать выполнение приема в целом.

Специальная подготовка

Практические занятия являются основным видом учебных занятий по специальной подготовке воспитанников. Они проводятся по разделам: рукопашный бой, ОФП, легкая атлетика, кроссовая подготовка

В целях повышения общей специальной подготовленности воспитанников с ними проводятся комплексные занятия. Они включают упражнения приемы и действия из различных разделов специальной подготовки.

Руководитель по специальной подготовке должен учитывать возрастные особенности воспитанников. Развитие основных качеств осуществлять сопряженным методом, т.е. использование при тренировке простейших специальных упражнений, изученных ранее, или выполнением в конце основной части занятия специальных комплексов упражнений; упражнения подбираются с таким расчетом, чтобы они были максимально приближены к основному учебному материалу. В конце учебного года в комплексы физических упражнений следует включать неспецифические упражнения.

Для развития общей выносливости используются циклические физические упражнения (бег, ходьба на лыжах) с постепенным увеличением продолжительности выполнения упражнения от 5 до 50 минут (лыжные гонки на 10 км.) По мере наращивания выносливости увеличивается скорость передвижения от 40 до 70% максимальной.

Для повышения вестибулярной устойчивости в подготовительную часть урока включаются 3-4 физических упражнения, связанных с вращением или поворотами головы. Скорость и длительность вращения повышается постепенно то занятия к занятию.

Для предупреждения возможных неблагоприятных вестибулярных реакций (головокружение, рвота) упражнения с вращением распределяются равномерно по всей подготовительной части с интервалами между упражнениями не менее 35-45 с. Занятия по рукопашному бою направлены на формирование у воспитанников первичных навыков борьбы с противником в рукопашной схватке, развитие ловкости, быстроты в действиях, воспитание смелости и решительности. Занятия по рукопашному бою необходимо проводить на специально подготовленной яме с опилками или песком, в зале на гимнастических матах или борцовском ковре и на ровной травянистой площадке.

Удары ногой или рукой, броски и освобождение от захватов отрабатываются на подвесных мешках, тренировочных чучелах.

Разучивание приемов самостраховки, ударов ногой и рукой осуществляются на первых занятиях. В дальнейшем они включаются в подготовительной части всех последующих занятий.

В целях предупреждения травм у занимающихся руководитель занятий обязан: соблюдать методическую последовательность обучения выполнению приема; следить за правильным применением приемов страховки и самостраховки; следить, чтобы приемы проводились плавно, без применения большой силы, по сигналу партнера голосом "Есть" немедленно прекращались; броски выполнялись от центра площадки к краям;

- удары в наиболее уязвимые места: голову, шею, ключицу, суставы рук и ног, солнечное сплетение, печень, почки, под ребра, промежность, крестец, голень, стопы
- только обозначать.

Физическая подготовка

Практические занятия являются основным видом учебных занятий по физической подготовке воспитанников. Они проводятся по разделам: гимнастика, легкая атлетика, кроссовая подготовка и т.д.

В целях повышения общей физической подготовленности воспитанников с ними проводятся комплексные занятия. Они включают упражнения, приемы и действия из различных разделов физической подготовки. Это достигается: сокращением временем на построение и различного рода передвижения: краткость и ясность объяснения; выполнением упражнений всеми занимающимися одновременно или потоком; применением круговой тренировки и состязательного метода.

Руководитель занятий по физической подготовке должен учитывать возрастные особенности воспитанников. Развитие основных физических качеств осуществлять сопряженным методом, т.е. использованием при тренировке простейших физических упражнений, изученных ранее или выполнением в конце занятия специальных комплексов упражнений. Упражнения подбираются с таким расчетом, чтобы они были максимально приближены к основному учебному материалу. В конце учебного года в комплексы учебных упражнений следует включать неспецифические упражнения. Например, на занятиях по гимнастике включать скоростно-силовые упражнения, на занятиях по легкой атлетике - силовые. Для развития скоростных качеств выполняются простые в техническом отношении физические упражнения в максимально возможном темпе. Продолжительность упражнений 8-12 сек., интервалы отдыха между повторениями 40-60 сек. После 2-3 повторений отдых увеличивается до 1,5-2 мин. На одном занятии выполняются 2-3 упражнения с повторением каждого 2-3 раза. Общая продолжительность комплекса 8-10 минут.

Для развития силовых качеств выполняются физические упражнения с преодолением собственного веса или сопротивления партнера, а также с тяжестями. Упражнения повторяются в одном подходе 8-10 раз. На одно занятие планировать 4-5 упражнений для 1-2 мышц. Упражнения чередуются от занятия к занятию в следующей последовательности: для мышц плечевого пояса, брюшного пресса и т.д. В комплексные занятия можно включать силовые упражнения общего воздействия на организм. Перерыв между упражнениями 45 с.

Для развития скоростно-силовых качеств включаются упражнения, требующие проявления как скоростных, так и силовых качеств: прыжки - и, метание, преодоление препятствий, переползание, переноска груза и т.д. в максимально возможном темпе.

Если усиление незначительное, то в большей степени развиваются скоростные качества. При увеличении усилия - вырабатывается сила, увеличение продолжительности упражнения до 35 секунд. Все это повышает скоростно-силовую выносливость.

В конце основной части занятия проводится комплексная тренировка групповым или поточным методом.

Учебные нормативы

Контрольные упражнения	Отлично	Хорошо	Удовлетв.
1 год обучения.			
Подтягивание на перекладине	10	8	6
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках	10	- 8	6
Подъем переворотом	3	2	1
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	35	30	25
Бег 100 метров	15,4	16,0	16,7
Бег 1 000 метров	3.40	3,50	4.05
Бег 3000 метров	12,55	13,10	13,35

Бег 10X10 метров	29	30	31
1 Полоса препятствий (сек.)	2,15	2,20	2,30
Метание гранаты 700 грамм	30	25	20
Прыжки в высоту	135	125	110
Прыжки в длину	420	380	320
Марш-бросок 5 км.	Без учета времени		
Бег на лыжах 3 км.	17,30	18,30	19,30
Бег на лыжах 5 км.	Без учета времени		
Плавание 50 м.	0.44	0,47	0,50
2 год обучения.			
Подтягивание на перекладине	12	10	8
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках	12	10	8
Подъем переворотом	4	3	2
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	40	35	30
Бег 100 метров	14,9	15,4	16,0
Бег 1000 метров	3,35	3,45	4.0
Бег 3000 метров	12.45	13.0	13,25
Бег 10X10 метров	28	29	30
Полоса препятствий (сек.)	1,12	1,16	1,20
Метание гранаты 700 грамм	35	30	25
Прыжки в высоту	135	130	115
Прыжки в длину	440	390	340
Марш-бросок 5 км.	29	30	31

Бег на лыжах 3 км.	17,0	17,30	18,30
Бег на лыжах 5 км.	28,30	30,30	32,30
Плавание 50м.	1.45	1,50	2,00
3 год обучения.			
Подтягивание на перекладине	14	12	10
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	14	12	10
Подъем переворотом	5	4	3
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	45	40	35
Бег 100 метров	14,5	14,9	15,5
Бег 1000 метров	3,30	3,40	3,55
Бег 3000 метров	12,35	12,50	13,15
Бег 10X10 метров	27	28	29
Бег 4X10 метров	1,11	1,15	1,19
Полоса препятствий (шк.)	2,05	2,10	2,20
Метание гранаты 700 грамм	40	35	30
Прыжки в высоту	140	135	120

Прыжки в длину	450	400	350
Марш-бросок 5 км.	26,30	28,30	30,30
10 км.	Без учета времени		
Плавание 50 м.	1,40	1,45	1,55

Литература.

1. Барабанщиков А.В. Основы военной психологии и педагогики.- М.:Просвещение, 1988.
2. Голованов В.П. Нормативно-правовое обеспечение системы дополнительного образования и социального воспитания.- М.: Центр инноваций в педагогике, 1995.
3. Демьяненко Ю.К. Физическая подготовка. М.: Воениздат, 1987.
4. Макаренко А.С. Воспитание гражданина,- М.: Просвещение, 1988.
5. Сухомлинский В.А. Как воспитать настоящего человека.- М.: Педагогика, 1989.
6. Строевой Устав ВС. Военное издательство. Москва. 1994.
7. Устав гарнизонной и караульной службы. Военное издательство. Москва. 1994
8. Устав внутренней службы. Военное издательство. Москва. 1994.
9. Учебник НВП. Москва. «Просвещение»,1985.

Бег 10X10 метров	29	30	31
Полоса препятствий (сек.)	2,15	2,20	2,30
Метание гранаты 700 грамм	30	25	20
Прыжки в высоту	135	125	110
Прыжки в длину	420	380	320
Марш-бросок 5 км.	Без учета времени		
Бег на лыжах 3 км.	17,30	18,30	19,30
Бег на лыжах 5 км.	Без учета времени		
Плавание 50 м.	0,44	0,47	0,50
2 год обучения.			
Подтягивание на перекладине	12	10	8
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках	12	10	8
Подъем переворотом	4	3	2
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	40	35	30
Бег 100 метров	14,9	15,4	16,0
Бег 1000 метров	3,35	3,45	4,0
Бег 3000 метров	12,45	13,0	13,25
Бег 10X10 метров	28	29	30
Полоса препятствий (сек.)	1,12	1,16	1,20
Метание гранаты 700 грамм	35	30	25
Прыжки в высоту	135	130	115
Прыжки в длину	440	390	340
Марш-бросок 5 км.	29	30	31

Бег на лыжах 3 км.	17,0	17,30	18,30
Бег на лыжах 5 км.	28,30	30,30	32,30
Плавание 50м.	1,45	1,50	2,00
3 год обучения.			
Подтягивание на перекладине	14	12	10
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	14	12	10
Подъем переворотом	5	4	<i>j</i>
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	45	40	35
Бег 100 метров	14,5	14,9	15,5
Бег 1000 метров	3,30	3,40	3,55
Бег 3000 метров	12,35	12,50	13,15
Бег 10X10 метров	27	28	29
Бег 4X10 метров	1,11	1,15	1,19
Полоса препятствий (шк.)	2,05	2,10	2,20
Метание гранаты 700 грамм	40	35	30
Прыжки в высоту	140	135	120