

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «ЗВЕЗДА»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО «ДЮЦ «Звезда»

_____ Н.З. Молостов

Приказ от 10 января 2022 г. №02

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
социально-гуманитарной направленности
«Рота Почетного караула»**

Срок реализации: 3 года

Возраст участников: 8-18 лет

Рязань 2022

СОДЕРЖАНИЕ:

1	Пояснительная записка	с. 3
	О программе	с. 4
	Модель выпускника	с. 5
	Формы, методы обучения и воспитания	с. 6
2	Учебный план 1-го года обучения	с. 7
3	Календарно-учебный график 1-го года обучения	с.9
4	Учебный план 2-го года обучения	с.16
5	Календарно-учебный график 2-го года обучения	с.18
6	Учебный план 3-го года обучения	с. 23
7	Календарно-учебный график 3 год обучения	с.25
8	Содержание 1-го года обучения	с.31
9	Содержание 2-го года обучения	с. 34
10	Содержание 3-го года обучения	с.36
11	Обеспечение программы	с.39
10	Список литературы	с. 40
11	Приложения	41
12	Контрольно-измерительные материалы	
13	Психодиагностическое сопровождение программы	

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В целях формирования у подростков и молодёжи желания служить Родине через созидательный труд, ведения деятельности по сохранению и изучению российского исторического и культурного наследия, увековечению памяти погибших при защите Отечества, получения опыта общественного самоуправления, осуществления начальной военной подготовки допризывной молодёжи в Рязанской области создан и работает военно-патриотическое объединения подростков и молодёжи городская Рота Почётного караула.

В истории России патриотическому воспитанию молодёжи всегда отводилась главенствующая роль, что позволяло воспитывать у воинов высокий моральный дух, героизм, мужество, инициативу и стойкость в бою. Сила и отвага россиян на полях сражений множилась осознанием славных побед наших предков на Чудском озере, на Куликовом поле, при изгнании чужеземных захватчиков с русской земли в 1612 и 1812 годах, в других сражениях и войнах. Высокий патриотизм россиян был отражен в девизах «За веру, царя и Отечество», «За нашу Советскую Родину», с которыми они шли в бой и побеждали. Воспитание современной молодёжи на примерах истории, приобщение её к опыту предшествующих поколений является основным условием того, что здоровый патриотизм может и должен стать нормой нашего общества, что традиционные понятия чести, воинского долга вновь возобладают среди большинства граждан.

В Детско-юношеском центре «Звезда» города Рязани с 15 января 2013 года начала свою деятельность городская Рота Почётного караула (РПК)

Основными задачами подросткового военно-патриотического объединения являются доармейская подготовка и профессиональная ориентация подростков, их адаптация к жизни в обществе, обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, трудового воспитания подростков, удовлетворение их потребности в занятиях физической культурой и спортом, организация содержательного досуга, создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда подростков, выявление и развитие творческого потенциала одарённых ребят.

В ДЮЦ разработана и реализуется в течение 3 лет дополнительная образовательная программа «Рота Почётного караула», предназначенная подросткам, занимающихся военно-спортивной подготовкой в системе дополнительного образования и являющихся членами военно-патриотического Центра «Звезда».

Необходимость создания данной программы продиктована интересами детей и подростков, потребностями семьи, запросами социума, а также наличием ресурсов и специалистов соответствующего профиля.

Новизна программы состоит в том, что она соединяет в себе занятия по комплексной доармейской подготовке, а также медицинскую, туристическую подготовку и занятия спортом. Таким образом, программа имеет не только военно-патриотическую, но и оздоровительную, реабилитационную направленность, рекомендована для подростков с девиантным поведением.

Именно таким учащимся очень важно проявить себя в разных видах деятельности, особенно в подготовке к взрослой самостоятельной жизни.

Актуальность программы

В наше время в жизни большинства людей не хватает физической двигательной активности, здоровых привычек, положительных эмоций, в том числе, радости общения и ощущения успеха. Это касается также детей и молодежи. Отсутствие увлечений, самореализации и успешности приводит к неуверенности в собственных силах, и, вслед за этим, к ухудшению самочувствия, эмоционального, психического и физического здоровья.

В жизни человека, в его организме всё должно быть сбалансировано; ему необходим вполне определенный объём физической и эмоциональной нагрузки, определенное количество разнообразных питательных веществ, информации, социального общения, определенное время для работы, творчества, сна и отдыха. Если человек получает слишком мало или, наоборот, слишком много нагрузки, информации, пищи или отдыха, тогда нарушается равновесие систем, и расстраиваются их функции. Если нет равновесия – нет здоровья и благополучия. Очень важным фактором для здоровья и самочувствия любого человека является возможность его самореализации.

Занятия физической культурой и спортом, доармейская военная подготовка и, в частности, занятия в городской Роте Почётного караула – это и есть ***самореализация, путь становления здоровой и успешной творческой личности.*** У подростков, активно занимающихся спортом и готовящихся к службе в армии, развиваются не только физическое, но и психическое здоровье, морально-нравственные качества личности, что, в свою очередь, способствует формированию ***гражданско-патриотических взглядов и профилактике различных вредных привычек.***

На занятиях в военно- патриотическом объединении в современном образовательном учреждении присутствуют и тренировки, и походы, и экскурсии в музеи, и занятия с использованием компьютера и информационно-коммуникационных технологий, и различные соревнования, что даёт возможность воспитанникам Центра проявить себя в разных видах деятельности. А дружеские отношения в коллективе, личные достижения и командные победы в различных конкурсах создают только положительные эмоции, являющиеся ***важным фактором формирования здоровой атмосферы и успешности в жизни подростка.***

Занятия в военно- патриотическом объединении – это труд, творческий путь к духовному и физическому здоровью. Поэтому, ***здоровьесберегающие технологии*** в работе педагогов военно-патриотической объединении являются одними из основных. Рукопашной бой, силовая подготовка, и другие физические упражнения улучшают обмен веществ, работу сердечнососудистой и дыхательной систем организма

подростка, в итоге дают хорошее самочувствие, снимают психологические перегрузки и утомление, повышают иммунитет к различным заболеваниям.

Данная программа является адаптированной. При составлении использована комплексная программа военно-патриотической направленности «Зарница».

Уровень программы – учрежденческий.

Направление образовательной деятельности- социально-педагогическое.

Данная программа **долгосрочная**. Она рассчитана на **3 года** обучения для подростков **от 8 до 18 лет**.

Количество занимающихся в группе – **15 человек**. Занятия в каждой группе проводятся 2 раза в неделю.

Программа обучения в городской Роте Почётного караула рассчитана на занятия подростков обоего пола. Учебная нагрузка постепенно увеличивается. Количество учебных часов в неделю – 4 часа для 1-го года обучения, 6 часов для 2-го года обучения и 8 часов для 3-го года обучения. Программа рассчитана на 36 учебных недель. Всего воспитанники занимаются по программе клуба в год 1-ый год обучения – 144 часов, во 2-ой – 216 часов и в 3-ий – 288 часа, итого за 3 года обучения – 648 часов.

По окончании обучения по программе и успешного прохождения итоговой аттестации предполагается выдача выпускникам Роты Почётного караула соответствующего свидетельства.

Членом РПК может стать любой учащийся школы, который признаёт и выполняет Устав Центра «Звезда», имеет допуск врача к занятиям со средней физической нагрузкой и, конечно, желает заниматься доармейской подготовкой.

Программа направлена на оздоровление, развитие гражданской активности школьников, воспитание патриотизма, военно-спортивную подготовку.

Цель программы:

Подготовка юношей к службе в рядах вооружённых сил России.

Задачи:

1. Выявить и развить способности каждого обучающегося для будущей успешной службы в армии и адаптации к современной жизни.
2. Сформировать у обучающихся волевые и моральные качества гражданина и патриота Родины.
3. Сохранить и укрепить здоровье подростков.
4. Предупредить у подростков девиацию и вредные привычки.

Предполагаемая модель выпускника Роты Почётного караула

- Выпускник имеет активное творческое «Я» при решении каких-либо проблем;

- свободно общается с людьми, понимает и владеет множеством механизмов общения, уверен в себе, эрудирован;
- овладел комплексом знаний по профилю РПК;
- реализует полученные в РПК знания и навыки, самосовершенствуется;
- самостоятельный, выдержанный и дисциплинированный.

Педагогические принципы работы с воспитанниками РПК:

1. Природосообразность - не бороться с природой подростка, не переделывать его, а развивать то, что уже есть, выращивать в нём те необходимые для развитой личности качества, которых пока нет.
2. Целостность – военная, спортивная подготовка, патриотическое воспитание обучающихся неразрывно связаны со всем учебно-воспитательным процессом.
3. Сотрудничество - работа РПК строится на отношениях партнерства, уважения, доверия.

Педагогические подходы к работе с воспитанниками роты Почётного караула:

- деятельностный,
- личностно-ориентированный,
- возрастной.

Формы и методы работы с воспитанниками РПК

Реализация учебно-воспитательных задач достигается за счёт применения разнообразных форм обучения, таких как:

- соревнования спортивные, стрелковые и др.;
- слёты города, области, России;
- марш-броски, экспедиции, походы;
- трудовые десанты, субботники по благоустройству памятников и обелисков героям Великой Отечественной войны,
- уроки мужества, «Вахты памяти»,
- встречи с ветеранами Вооруженных Сил, совместные военно-спортивные праздники военнослужащих и членовобщественных военно-патриотических организаций
- лекции, диспуты, вечера общения и т.д.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

По завершению обучения в РПК у воспитанников должен быть сформирован интерес к военному делу.

Воспитанники РПК должны принимать участие и занимать призовые места в различных районных и областных и всероссийских мероприятиях: играх типа «Зарница», конкурсах проектов, сборах и др.

У юнармейцев воспитаны чувства ответственности, отзывчивости, самостоятельности, патриотизма.

Обучающийся должен иметь теоретическую подготовку по следующим темам:

- основы стрельбы,
- строевые приемы без оружия,
- условные тактические знаки,
- ориентирование по карте,
- основные положения общевоинских уставов.

Обучающийся должен уметь практически:

- вести наблюдения,
- применять приёмы стрельбы из пневматической винтовки,
- метать ручные гранаты,
- выполнять строевые приёмы,
- производить разборку и сборку АК-74,
- преодолевать заграждения.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН I ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Тема	Всего часов	теория	практика	Форма аттестации/ контроля
1.	Военно-историческое прошлое России	8	3	5	опрос
2.	Подготовка по основам военной службы	50	12	38	зачет
2.1.	Огневая подготовка	12	4	8	зачет
2.2	Строевая подготовка	20	4	16	зачет
2.3	Тактическая подготовка	10	4	6	зачет
2.4	Рукопашный бой	8	-	8	зачет
3.	Прикладная физическая подготовка	20	-	10	зачет
3.1	Силовая подготовка	10	-	10	зачет

3.2	Кроссовая подготовка	10	-	10	зачет
4.	Туристская деятельность	24	6	18	зачет
4.1	Выживание в природных условиях. Подготовка походов и марш-бросков.	10	2	8	зачет
4.2	Туристское снаряжение	4	2	2	зачет
4.3	Ориентирование на местности	10	2	8	зачет
5.	Основы медико-санитарной подготовки	10	3	7	зачет
5.1	Гигиена	2	1	1	зачет
5.2	Доврачебная помощь пострадавшему	4	1	3	зачет
5.3	Оказание первой медицинской помощи при травмах, ожогах, ранениях, утоплении, солнечном ударе	4	1	3	зачет
6.	Досуговая деятельность	8	-	8	участие в мероприятиях
7.	Проектная деятельность	4	-	4	участие в мероприятиях
8.	Участие в различных соревнованиях	10	-	10	участие в мероприятиях
9.	Полевые сборы	8	-	8	участие в мероприятиях
10	Промежуточная аттестация часа	2		2	зачет

	ИТОГО:	144	34	110
--	---------------	------------	-----------	------------

Календарно-тематический график 1 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Военно-историческое прошлое России 8 часов								
1	Сентябрь	17	<u>1 гр.</u> 16.20-18.00 <u>2 гр.</u> 14.30 – 16.10	Беседа	2	Инструктаж по технике безопасности	«ДЮЦ «Звезда»	опрос
2	Сентябрь	19	<u>1 гр.</u> 16.20-18.00 <u>2 гр.</u> 14.30 – 16.10	Беседа	2	История учебного заведения. История малой Родины (родного края). Ратная история древней и средневековой Руси.	«ДЮЦ «Звезда»	опрос
3	Сентябрь	24	<u>1 гр.</u> 16.20-18.00 <u>2 гр.</u> 14.30 – 16.10	Беседа	2	Боевые традиции армии и флота Российской империи.	«ДЮЦ «Звезда»	опрос
4	Сентябрь	26	<u>1 гр.</u> 16.20-18.00 <u>2 гр.</u> 14.30 – 16.10	Лекция	2	Великие полководцы и флотоводцы. Государственная и военная символика России. Служба в армии как	«ДЮЦ «Звезда»	опрос

						почётная обязанност ь гражданин а России.		
Подготовка по основам военной службы								
<i>Огневая подготовка 12 часов</i>								
5	Октя брь	1	<u>1 гр.</u> 16.20- 18.00 <u>2 гр.</u> 14.30 – 16.10	Беседа	2	Техника безопасност и. Основы стрельбы.	«ДЮЦ «Звезда»	опрос
6	Октя брь	3	<u>1 гр.</u> 16.20- 18.00 <u>2 гр.</u> 14.30 – 16.10	Учебно- трениров очное занятие	2	Пневматич еская винтовка.	«ДЮЦ «Звезда»	педагог ическое наблюд ение
7	Октя брь	8	<u>1 гр.</u> 16.20- 18.00 <u>2 гр.</u> 14.30 – 16.10	Учебно- трениров очное занятие	2	Приёмы стрельбы из пневматиче ской винтовки.	«ДЮЦ «Звезда»	педагог ическое наблюд ение
8	Октя брь	10	<u>1 гр.</u> 16.20- 18.00 <u>2 гр.</u> 14.30 – 16.10	Учебно- трениров очное занятие	2	Уход за оружием, его хранение и сбережение	«ДЮЦ «Звезда»	опрос
9	Октя брь	15	<u>1 гр.</u> 16.20- 18.00 <u>2 гр.</u> 14.30 – 16.10	Учебно- трениров очное занятие	2	Приёмы метания ручных гранат.	«ДЮЦ «Звезда»	педагог ическое наблюд ение
10	Октя брь	17	<u>1 гр.</u> 16.20- 18.00 <u>2 гр.</u> 14.30 – 16.10	Контроль ное занятие	2	Зачет по теме «Огневая подготовка»	«ДЮЦ «Звезда»	зачёт
<i>Строевая подготовка 20 ч</i>								
11	Октя брь	22	<u>1 гр.</u> 16.20-	Учебно- трениров	2	Строевая	«ДЮЦ «Звезда»	педагог ическое

			18.00 <u>2 гр.</u> 14.30 – 16.10	очное занятие		стойка.		наблюд ение
12	Октя брь	24	<u>1 гр.</u> 16.20- 18.00 <u>2 гр.</u> 14.30 – 16.10	Учебно- трениров очное занятие	2	Повороты на месте.	«ДЮЦ «Звезда»	педагог ическое наблюд ение
13	Октя брь	29	<u>1 гр.</u> 16.20- 18.00 <u>2 гр.</u> 14.30 – 16.10	Учебно- трениров очное занятие	4	Движение строем.	«ДЮЦ «Звезда»	взаимоз ачет
14	Октя брь	31	<u>1 гр.</u> 16.20- 18.00 <u>2 гр.</u> 14.30 – 16.10	Учебно- трениров очное занятие	2	Повороты в движении.	«ДЮЦ «Звезда»	взаимоз ачет
15	Нояб рь	7	<u>1 гр.</u> 16.20- 18.00 <u>2 гр.</u> 14.30 – 16.10	Учебно- трениров очное занятие	2	Отдание воинской чести.	«ДЮЦ «Звезда»	взаимоз ачет
16	Нояб рь	12	<u>1 гр.</u> 16.20- 18.00 <u>2 гр.</u> 14.30 – 16.10	Учебно- трениров очное занятие	2	Выход из строя и подход к начальнику	«ДЮЦ «Звезда»	педагог ическое наблюд ение
17	Нояб рь	14	<u>1 гр.</u> 16.20- 18.00 <u>2 гр.</u> 14.30 – 16.10	Учебно- трениров очное занятие	2	Развернуты й строй отделения.	«ДЮЦ «Звезда»	педагог ическое наблюд ение
18	Нояб рь	19	<u>1 гр.</u> 16.20- 18.00 <u>2 гр.</u> 14.30 – 16.10	Учебно- трениров очное занятие	2	Отдание чести в строю, на месте и в движении.	«ДЮЦ «Звезда»	педагог ическое наблюд ение
20	Нояб рь	21	<u>1 гр.</u> 16.20- 18.00 <u>2 гр.</u>	Контроль ное занятие	2	Зачет по теме «Строевая подготовка»	«ДЮЦ «Звезда»	зачёт

			14.30 – 16.10					
<i>Тактическая подготовка 10 часов</i>								
21	Ноябрь	28	<u>1 гр.</u> 16.20- 18.00 <u>2 гр.</u> 14.30 – 16.10	Беседа	2	Основные задачи и составные части вооружённых сил современного государства.	«ДЮЦ «Звезда»	опрос
22	Декабрь	3	<u>1 гр.</u> 16.20- 18.00 <u>2 гр.</u> 14.30 – 16.10	Беседа	2	Виды современного оружия и военной техники.	«ДЮЦ «Звезда»	опрос
23	Декабрь	5	<u>1 гр.</u> 16.20- 18.00 <u>2 гр.</u> 14.30 – 16.10	Учебно-тренировочное занятие	2	Воинские подразделения и соединения · Командование войсками.	«ДЮЦ «Звезда»	опрос
24	Декабрь	10	<u>1 гр.</u> 16.20- 18.00 <u>2 гр.</u> 14.30 – 16.10	Учебно-тренировочное занятие	2	Срочная и контрактная служба. Военные учебные заведения. Будущее российской армии.	«ДЮЦ «Звезда»	опрос
25	Декабрь	12	<u>1 гр.</u> 16.20- 18.00 <u>2 гр.</u> 14.30 – 16.10	Контрольное занятие	2	Зачет по теме «Тактическая подготовка»	«ДЮЦ «Звезда»	зачёт
<i>Рукопашный бой 8 часов</i>								
26 27 28	Декабрь	17 19 24	<u>1 гр.</u> 16.20- 18.00 <u>2 гр.</u> 14.30 –	Учебно-тренировочное занятие	6	Приемы рукопашного боя	«ДЮЦ «Звезда»	педагогическое наблюдение

			16.10					
29	Декабрь	26	<u>1 гр.</u> 16.20-18.00 <u>2 гр.</u> 14.30 – 16.10	Контрольное занятие	2	Зачет по теме «Рукопашный бой»	«ДЮЦ «Звезда»	зачёт
Прикладная физическая подготовка 20 часов								
30	Январь	9	<u>1 гр.</u> 16.20-18.00 <u>2 гр.</u> 14.30 – 16.10	Учебно-тренировочное занятие	2	Легкая атлетика	стадион	педагогическое наблюдение
31 32 33 34	Январь	14 16 21 23	<u>1 гр.</u> 16.20-18.00 <u>2 гр.</u> 14.30 – 16.10	Учебно-тренировочное занятие	8	Комбинированные силовые упражнения	«ДЮЦ «Звезда»	педагогическое наблюдение, соревнование
35 36	Январь	28 30	<u>1 гр.</u> 16.20-18.00 <u>2 гр.</u> 14.30 – 16.10	Учебно-тренировочное занятие	4	Элементы акробатики	«ДЮЦ «Звезда»	взаимозачет
37	Февраль	4	<u>1 гр.</u> 16.20-18.00 <u>2 гр.</u> 14.30 – 16.10	Учебно-тренировочное занятие	2	Комплексные силовые упражнения	«ДЮЦ «Звезда»	взаимозачет
38	Февраль	6	<u>1 гр.</u> 16.20-18.00 <u>2 гр.</u> 14.30 – 16.10	Учебно-тренировочное занятие	2	Передвижение по пересечённой местности в пешем порядке		педагогическое наблюдение
39	Февраль	11	<u>1 гр.</u> 16.20-18.00 <u>2 гр.</u> 14.30 – 16.10	Контрольное занятие	2	Зачет по теме «Прикладная физическая подготовка»	«ДЮЦ «Звезда»	зачёт
Туристическая деятельность 24 ч								
40	Февраль	13	<u>1 гр.</u> 16.20-18.00 <u>2 гр.</u>	Беседа	4	Разработка маршрута. План подготовки	«ДЮЦ «Звезда»	опрос

			14.30 – 16.10			похода		
41	Февраль	18	<u>1 гр.</u> 16.20- 18.00 <u>2 гр.</u> 14.30 – 16.10	Беседа	2	Личное и групповое туристское снаряжение	«ДЮЦ «Звезда»	опрос
42	Февраль	20	<u>1 гр.</u> 16.20- 18.00 <u>2 гр.</u> 14.30 – 16.10	Учебно-тренировочное занятие	2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	«ДЮЦ «Звезда»	опрос
43 44	Февраль	25 27	<u>1 гр.</u> 16.20- 18.00 <u>2 гр.</u> 14.30 – 16.10	Учебно-тренировочное занятие	4	Устройство палатки. Правила укладки рюкзака.	«ДЮЦ «Звезда»	опрос
45	Март	4	<u>1 гр.</u> 16.20- 18.00 <u>2 гр.</u> 14.30 – 16.10	Беседа	2	Стороны горизонта. Компас. Азимут.	«ДЮЦ «Звезда»	опрос
46	Март	6	<u>1 гр.</u> 16.20- 18.00 <u>2 гр.</u> 14.30 – 16.10	Учебно-тренировочное занятие	2	Определение сторон горизонта	«ДЮЦ «Звезда»	опрос
47 48 49	Март	11 13 18	<u>1 гр.</u> 16.20- 18.00 <u>2 гр.</u> 14.30 – 16.10	Учебно-тренировочное занятие	6	Правила движения в походе, преодоление препятствий	«ДЮЦ «Звезда»	опрос
50	Март	20	<u>1 гр.</u> 16.20- 18.00 <u>2 гр.</u> 14.30 – 16.10	Контрольное занятие	2	Зачет по теме «Туристическая деятельность»	«ДЮЦ «Звезда»	зачёт
Основы медико-санитарной деятельности 10 ч.								
51		25	<u>1 гр.</u> 16.20- 18.00	Беседа	2	Гигиена	«ДЮЦ «Звезда»	опрос

			<u>2 гр.</u> 14.30 – 16.10					
52	Март	27	<u>1 гр</u> 16.20- 18.00 <u>2 гр.</u> 14.30 – 16.10	Беседа	2	Доврачебная помощь пострадавшему	«ДЮЦ «Звезда»	опрос
53 54	Апрель	1 3	<u>1 гр</u> 16.20- 18.00 <u>2 гр.</u> 14.30 – 16.10	Учебно-тренировочное занятие	4	Оказание первой медицинской помощи при травмах, ожогах, ранениях, утоплении, солнечном ударе	«ДЮЦ «Звезда»	опрос
55		8	<u>1 гр</u> 16.20- 18.00 <u>2 гр.</u> 14.30 – 16.10	Контрольное занятие	2	Зачет по теме «Основы медико-санитарной деятельности»	«ДЮЦ «Звезда»	зачёт
ДОСУГОВАЯ И ПРОЕКТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ 12 часов								
56		10	<u>1 гр</u> 16.20- 18.00 <u>2 гр.</u> 14.30 – 16.10	Викторина	2	Викторина по истории России.	«ДЮЦ «Звезда»	педагогическое наблюдение
57 58	Май	6 8	<u>1 гр</u> 16.20- 18.00 <u>2 гр.</u> 14.30 – 16.10	репетиция	4	Парад	г.Рязань	соревнование
59 60		15 17	<u>1 гр</u> 16.20- 18.00 <u>2 гр.</u> 14.30 – 16.10	Праздник	4	День здоровья.	«ДЮЦ «Звезда»	соревнование
61		29	<u>1 гр</u> 16.20- 18.00 <u>2 гр.</u>	Экспедиция	2	Экспедиция по местам		педагогическое наблюдение

			14.30 – 16.10			боевой славы		
Подготовка к участию и участие в различных соревнованиях 10 ч								
62 63	Апрель	22 24	<u>1 гр.</u> 16.20- 18.00 <u>2 гр.</u> 14.30 – 16.10	репетиция соревнование	4	Смотр строя и песни.	территория воинской части	педагогическое наблюдение
64 65	Май	13 14	<u>1 гр.</u> 16.20- 18.00 <u>2 гр.</u> 14.30 – 16.10	репетиция соревнование	4	Игра «Патриот».	территория воинской части	педагогическое наблюдение
66	Май	20	<u>1 гр.</u> 16.20- 18.00 <u>2 гр.</u> 14.30 – 16.10	открытое занятие	2	Вахта Памяти.	пл. Победы	педагогическое наблюдение
Полевые сборы								
67 - 71	Май			Поход	10	Поход	Рязанский район	педагогическое наблюдение
Промежуточная аттестация 2 часа								
72		28	14.30- 16.10	Промежуточная аттестация	2	Промежуточная аттестация	«ДЮЦ «Звезда»	зачет

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН II ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Тема	Всего часов	теория	практика	Форма аттестации/ контроля
1.	Войны первой половины XX века. Великая Отечественная война.	8	6	2	тест
2.	Подготовка по основам военной службы	64	-	64	зачет

2.1.	Огневая подготовка	18	-	18	
2.2	Строевая подготовка	18	-	18	
2.3	Тактическая подготовка	18	-	18	
2.4	Рукопашный бой	10		10	
3.	Прикладная физическая подготовка	24	-	24	зачет
3.1	Силовая подготовка	18	-	18	
3.2	Кроссовая подготовка	6	-	6	
4.	Туристская деятельность	12	6	6	зачет
4.1	Топография	6	2	4	
4.2	Правила организации зимних походов	4	2	6	
4.3	Питание в походе	2	2	0	
5.	Основы медико-санитарной подготовки	10	4	6	зачет
5.1	Возможные травмы в походах. Организация доврачебной помощи	6	2	4	
5.2	Режим физических нагрузок	4	2	2	
7.	Проектная деятельность	6	-	6	зачет
8.	Участие в различных соревнованиях	10	-	10	участие

9.	Полевые сборы	8	-	10	участие
10	Промежуточная аттестация часа	2			зачет
	ИТОГО:	144	10	134	

Календарно-тематический график 2 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Военно-историческое прошлое России 8 часов								
1	Сентябрь	4	14.30-16.10	Беседа	2	Инструктаж по технике безопасности. Войны первой половины XX века.	«ДЮЦ «Звезда»	опрос
2	Сентябрь	7	16.20-18.00	Лекция	2	Жизнь и подвиг воинов, военачальников, юных защитников в Отечества		опрос
3	Сентябрь	11	14.30-16.10	Лекция	2	Крупные сражения и боевые операции Великой Отечественной войны.		опрос
4	Сентябрь	14	16.20-18.00	Контрольное занятие	2	Контрольное занятие по теме «Военно-историческое прошлое России»		тест
ПОДГОТОВКА ПО ОСНОВАМ ВОЕННОЙ СЛУЖБЫ 64 часа								
<i>Огневая подготовка. 18часов</i>								

5	Сентябрь	18	14.30-16.10	Учебно-тренировочное занятие	8	Техника безопасности. Автомат Калашникова.		педагогическое наблюдение	
6		21	16.20-18.00						
7		25	14.30-16.10						
8		28	16.20-18.00						
9	Октябрь	2	14.30-16.10	Учебно-тренировочное занятие	4	Правила стрельбы из автомата.		педагогическое наблюдение	
10		5	16.20-18.00						
11		9	14.30-16.10	Учебно-тренировочное занятие	6	Приёмы стрельбы из автомата.		педагогическое наблюдение	
12		12	16.20-18.00						
13		16	14.30-16.10						
Строевая подготовка 18 часов									
14		19	16.20-18.00	Учебно-тренировочное занятие	2	Строевая стойка.		педагогическое наблюдение	
15		23	14.30-16.10	Учебно-тренировочное занятие	2	Движение. Повороты в движении		педагогическое наблюдение	
16		26	16.20-18.00	Учебно-тренировочное занятие	2	Отдание воинской чести.		взаимозачет	
17		30	14.30-16.10	Учебно-тренировочное занятие	2	Выход из строя и подход к начальнику		взаимозачет	
18	Ноябрь	2	16.20-18.00	Учебно-тренировочное занятие	2	Развернутый строй отделения.		педагогическое наблюдение	
19		6	14.30-16.10	Учебно-тренировочное занятие	2	Отдание чести в строю, на месте, и в движении.		взаимозачет	
20		9	16.20-18.00	Учебно-тренировочное занятие	2	Выполнение воинского приветствия		взаимозачет	

						я с оружием.		
21		13	14.30- 16.10	Учебно- трениров очное занятие	2	Выполнени е строевых приемов с автоматом.		взаимоз ачет
22		16	16.20- 18.00	Контроль ное занятие	2	Контрольное занятие по теме «Строевая подготовка»		зачет
Тактическая подготовка 18 часов								
23		20	14.30- 16.10	Учебно- трениров очное занятие	2	Боевая готовность.		педагог ическое наблюд ение
24		23	16.20- 18.00	Лекция	2	Составные части БГ.		опрос
25		27	14.30- 16.10	Лекция	2	Степени БГ.		опрос
26		30	16.20- 18.00	Учебно- трениров очное занятие	2	Порядок постановки боевой задачи		педагог ическое наблюд ение
27	Дека брь	4	14.30- 16.10	Учебно- трениров очное занятие	6	Действия подразделен ия в разведке		педагог ическое наблюд ение
28		7	16.20- 18.00					
29		11	14.30- 16.10					
30		14	16.20- 18.00	Учебно- трениров очное занятие	2	Передвиже ние по пересеченн ой местности		педагог ическое наблюд ение
31		18	14.30- 16.10	Контроль ное занятие	2	Контрольное занятие по теме «Тактическа я подготовка»		зачет
Рукопашный бой 10 часов								
32	январ ь	21	16.20- 18.00	Учебно- трениров очное занятие	8	Приемы рукопашног о боя		педагог ическое наблюд ение
33		25	16.20- 18.00					
34		28	14.30-					

35		11	16.10 16.20- 18.00					
36		15	14.30- 16.10	Контроль ное занятие	2	Зачет по теме «Рукопашны й бой»		соревно вание
Прикладная физическая подготовка 24 часа								
Силовая подготовка 18 часов								
37		18	16.20- 18.00	Учебно- трениров очное занятие	4	Комбиниро ванные силовые упражнени я		педагог ическое наблюд ение
38		22	14.30- 16.10					
39		25	16.20- 18.00	Учебно- трениров очное занятие	4	Комплекси рованные силовые упражнени я		педагог ическое наблюд ение
40		29	14.30- 16.10					
41	февра ль	1	16.20- 18.00	Учебно- трениров очное занятие	2	Марш- бросок		педагог ическое наблюд ение
42		5	14.30- 16.10	Учебно- трениров очное занятие	2	Преодолен ие горизонтал ьных препятстви й		педагог ическое наблюд ение
43		8	16.20- 18.00	Учебно- трениров очное занятие	4	Метание гранаты на точность и дальность.		соревно вание
44		12	14.30- 16.10					
45		15	16.20- 18.00	Контроль ное занятие	2	Контрольное занятие по теме «Силовая подготовка»		зачет
Кроссовая подготовка 6 часов								
46		19	14.30- 16.10	Учебно- трениров очное занятие	4	Марш- бросок		педагог ическое наблюд ение
47		22	16.20- 18.00					
48		26	14.30- 16.10		2	Кросс		соревно вание
Туристская деятельность 12 часов								
49	март	1	16.20- 18.00	Лекция	6	Топографи я		опрос
50		5	14.30- 16.10					

51		12	14.30-16.10					
52		15	16.20-18.00	Беседа	4	Правила организации и зимних походов		опрос
53		19	14.30-16.10					
54		22	16.20-18.00	Беседа	2	Питание в походе		опрос
Основы медико-санитарной подготовки 10 часов								
55		26	14.30-16.10	Лекция	2	Обеспечение безопасности многодневного похода. Режим физических нагрузок.		опрос
56		29	16.20-18.00	Лекция	2	Возможные травмы в походах.		опрос
57	апрель	2	14.30-16.10	Лекция	2	Организация доврачебной помощи.		опрос
58		5	16.20-18.00	Беседа	2	Лекарственные растения.		опрос
59		9	14.30-16.10	Контрольное занятие	2	Контрольное занятие по теме «Основы медико-санитарной подготовки»		тест
Проектная деятельность 6 часов								
60		12	16.20-18.00	встреча с интересными людьми	4	Наши земляки – участники Великой Отечественн		
61		16	14.30-16.10					

						ой войны.		
62		19	16.20-18.00	защита проектов	2	Контрольное занятие		защита проектов
Подготовка к участию и участие в различных соревнованиях 10 часов								
63		23	14.30-16.10	репетиция	4	Смотра и песни.		участие
64		26	16.20-18.00	соревнование				
65		30	16.20-18.00	репетиция	4	Игра «Победа».		участие
66	май	07	14.30-16.10	соревнование				
67		14	14.30-16.10	открытое занятие	2	Вахта памяти.	пл. Победы	участие
Полевые сборы 8 часов								
68-71		17-21-24-31		поход	10	Поход	Рязанский район	педагогическое наблюдение
Промежуточная аттестация 2 часа								
72		28	14.30-16.10	Промежуточная аттестация	2	Промежуточная аттестация	«ДЮЦ «Звезда»	зачет

УЧЕБНЫЙ ПЛАН III ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Тема	Всего часов	теория	практика	Форма аттестации
1.	Локальные войны второй половины XX века	6	4	2	опрос
2.	Подготовка по основам военной службы	62	6	56	
2.1.	Огневая подготовка	14	-	14	зачет

2.2	Строевая подготовка	16	-	16	зачет
2.3	Тактическая подготовка	10	2	8	зачет
2.4	Военная топография	12	2	10	зачет
2.5	Инженерная подготовка	10	2	8	зачет
3.	Прикладная физическая подготовка	20	-	20	зачет
3.1	Силовая подготовка	14	-	14	
3.2	Кроссовая подготовка	6	-	6	
4.	Туристская деятельность	28	8	20	зачет
4.1	Факторы риска и выживание	8	2	6	
4.2	Аварийное ориентирование	8	2	6	
4.3	Как правильно подать сигналы бедствия	4	2	2	
4.4	Обеспечение продуктами питания в аварийной ситуации	8	2	6	
5.	Основы медико-санитарной подготовки	12	4	8	тест
5.1	Первая медицинская помощь в аварийных ситуациях	6	2	4	
5.2	Самолечение и выживание в экстремальной ситуации	6	2	4	
6	Проектная деятельность	4		4	защита проектов

7	Участие в различных соревнованиях	8	-	8	участие
8	Итоговая аттестация	4	-	4	зачет
	ИТОГО:	144	22	122	

Календарно-учебный график 3 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Локальные войны второй половины XX 6 часов								
1	Сентябрь	1		Беседа	2	Инструктаж по технике безопасности. Войны первой половины XX века.	«ДЮЦ «Звезда»	опрос
2 3	Сентябрь	6 8		Лекция	4	Локальные войны второй половины XX века.	«ДЮЦ «Звезда»	опрос
ПОДГОТОВКА ПО ОСНОВАМ ВОЕННОЙ СЛУЖБЫ 62 часа								
<i>Огневая подготовка 14 часов</i>								
4	Сентябрь	13		Учебно-тренировочное занятие	2	Ручные осколочные гранаты.	«ДЮЦ «Звезда»	опрос
5	Сентябрь	15		Учебно-тренировочное занятие	2	Назначение и боевые свойства гранат.	«ДЮЦ «Звезда»	педагогическое наблюдение

6	Сентябрь	22		Учебно-тренировочное занятие	2	Устройство ручной осколочной гранаты РГД-5.	«ДЮЦ «Звезда»	педагогическое наблюдение
7	Сентябрь	29		Учебно-тренировочное занятие	2	Устройство ручной осколочной гранаты Ф-	«ДЮЦ «Звезда»	педагогическое наблюдение
8	Сентябрь	27		Учебно-тренировочное занятие	2	Работа частей и механизмов в гранат.	«ДЮЦ «Звезда»	педагогическое наблюдение
9	Октябрь	4		Учебно-тренировочное занятие	2	Приёмы метания ручных гранат.		педагогическое наблюдение
10		6		Контрольное занятие		Контрольное занятие по теме «Огневая подготовка»	«ДЮЦ «Звезда»	зачет
<i>Строевая подготовка 16 часов</i>								
11		11		Учебно-тренировочное занятие	2	Строевой Устав ВС РФ.	«ДЮЦ «Звезда»	опрос
12		13		Учебно-тренировочное занятие	2	Строевая стойка. Движение. Повороты в движении	«ДЮЦ «Звезда»	педагогическое наблюдение
13		18		Учебно-тренировочное занятие	2	Отдание воинской чести.	«ДЮЦ «Звезда»	взаимозачет
14		20		Учебно-тренировочное занятие	2	Выход из строя и подход к начальнику	«ДЮЦ «Звезда»	взаимозачет
15		25		Учебно-	2	Развернуты	«ДЮЦ	педагог

				тренировочное занятие		й строй отделения.	«Звезда»	ическое наблюдение
16		27		Учебно-тренировочное занятие	2	Отдание чести в строю, на месте, и в движении. Выполнение воинского приветствия с оружием.	«ДЮЦ «Звезда»	взаимозачет
17	Ноябрь	1		Учебно-тренировочное занятие	2	Выполнение строевых приемов с автоматом.	«ДЮЦ «Звезда»	взаимозачет
18		3		Контрольное занятие	2	Контрольное занятие по теме «Строевая подготовка»	«ДЮЦ «Звезда»	зачет
<i>Тактическая подготовка 10 часов</i>								
19		8		Учебно-тренировочное занятие	2	Боевой приказ.	«ДЮЦ «Звезда»	педагогическое наблюдение
20		10		Лекция	2	Содержание, приказная часть.	«ДЮЦ «Звезда»	опрос
21		15		Учебно-тренировочное занятие	2	Боевое задание.	«ДЮЦ «Звезда»	опрос
22		17		Учебно-тренировочное занятие	2	Работа командира после получения БЗ.	«ДЮЦ «Звезда»	педагогическое наблюдение
23		22		Контрольное занятие	2	Контрольное занятие по теме «Тактическая подготовка»	«ДЮЦ «Звезда»	зачет

Военная топография 12 часов								
24		24		Лекция	2	Виды и типы карт.	«ДЮЦ «Звезда»	опрос
25		29		Учебно-тренировочное занятие	2	Тактические свойства местности, их изучение по карте	«ДЮЦ «Звезда»	педагогическое наблюдение
26	Декабрь	1		Учебно-тренировочное занятие	2	Определение координат и целеуказания.	«ДЮЦ «Звезда»	педагогическое наблюдение
27		6		Учебно-тренировочное занятие	2	Условные тактические знаки. Нанесение обстановки на карту.	«ДЮЦ «Звезда»	педагогическое наблюдение
28		8		Учебно-тренировочное занятие	2	Рабочая карта командира	«ДЮЦ «Звезда»	педагогическое наблюдение
29		13		Контрольное занятие	2	Контрольное занятие по теме «Военная топография»	«ДЮЦ «Звезда»	зачет
Инженерная подготовка 10 часов								
30		15		Лекция	2	Оборонительные сооружения.	«ДЮЦ «Звезда»	опрос
31		20		Учебно-тренировочное занятие	2	Оборудование и маскировка окопа.	«ДЮЦ «Звезда»	педагогическое наблюдение
32		22		Учебно-тренировочное занятие	2	Одиночный окоп для стрельбы		педагогическое наблюдение

						из автомата лежа.		
33		27		Учебно-тренировочное занятие	2	Самоокапывание.		взаимозачет
34		29		Учебно-тренировочное занятие	2	Контрольное занятие по теме «Инженерная подготовка»	«ДЮЦ «Звезда»	зачет
Прикладная физическая подготовка 20 часа								
Силовая подготовка 14 часов								
35 36	Январь	10 12		Учебно-тренировочное занятие	4	Комбинированные силовые упражнения	«ДЮЦ «Звезда»	педагогическое наблюдение
37		17		Учебно-тренировочное занятие	2	Комплексные силовые упражнения		педагогическое наблюдение
38		19		Учебно-тренировочное занятие	2	Маршбросок		педагогическое наблюдение
39		24		Учебно-тренировочное занятие	2	Преодоление горизонтальных препятствий		педагогическое наблюдение
40		26		Учебно-тренировочное занятие	2	Метание гранаты на точность и дальность.		соревнование
41		31		Контрольное занятие	2	Контрольное занятие по теме «Силовая подготовка»	«ДЮЦ «Звезда»	зачет
Кроссовая подготовка 6 часов								
42 43	февраль	2 7		Учебно-тренировочное занятие	4	Маршбросок		педагогическое наблюдение
		14		соревнов	2	Кросс		соревно

44				ание				вание
Туристская деятельность 28 часов								
45		16		Лекция	8	Факторы риска и выживание.	«ДЮЦ «Звезда»	педагогическое наблюдение опрос
46		21		Учебно-				
47		28		трениров				
48	март	2		очное занятие				
49		7		Лекция	6	Аварийное ориентирование.	«ДЮЦ «Звезда»	педагогическое наблюдение опрос
50		14		Учебно-				
51		16		трениров очное занятие				
52		21		Лекция	6	Сигналы бедствия.	«ДЮЦ «Звезда»	опрос педагогическое наблюдение
53		23		Учебно-				
54		28		трениров очное занятие				
55		30		Лекция	6	Обеспечение продуктами питания в аварийной ситуации.	«ДЮЦ «Звезда»	педагогическое наблюдение опрос
56	апрел	4		Учебно-				
57	ь	6		трениров очное занятие				
58		11		Контрольное занятие	2	Контрольное занятие по теме «Туристская деятельность»	«ДЮЦ «Звезда»	зачет
Основы медико-санитарной подготовки 12 часов								
59		13		Лекция	4	Первая медицинская помощь в аварийных условиях.	«ДЮЦ «Звезда»	педагогическое наблюдение опрос
60		18		Учебно-тренировочное занятие				
61		20		Лекция	4	Самолечение и выживание в экстремальных ситуациях	«ДЮЦ «Звезда»	педагогическое наблюдение опрос
62		25		Учебно-тренировочное занятие				
63		27		Учебно-тренировочное занятие	2	Способы транспортировки пострадав	«ДЮЦ «Звезда»	педагогическое наблюдение опрос

						шего.		
64	май	16		Контроль ное занятие	2	Контрольное занятие по теме «ОСНОВЫ МЕДИКО- САНИТАРНО Й ПОДГОТОВК И»	«ДЮЦ «Звезда»	тест
Проектная деятельность 4 часов								
65		18		встреча с интересн ыми людьми	2	Наши земляки – участники Великой Отечественн ой войны.	«ДЮЦ «Звезда»	педагог ическое наблюд ение
66		23		защита проектов	2	Контрольн ое занятие	«ДЮЦ «Звезда»	защита проектов
Подготовка к участию и участие в различных соревнованиях 8 часов								
67 68				репетици я соревнов ание	4	Смотр строя и песни.		участие
69 70				репетици я соревнов ание	4	Игра «Победа».		участие
Итоговая аттестация								
- 71 72		25 30		контроль ное занятие	4	Итоговая аттестация	«ДЮЦ «Звезда»	зачет

СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. ВОЕННО-ИСТОРИЧЕСКОЕ ПРОШЛОЕ РОССИИ

История учебного заведения. История малой Родины (родного края). Ратная история древней и средневековой Руси. Боевые традиции армии и флота Российской империи. Великие полководцы и флотоводцы. Государственная и военная символика России. Служба в армии как почётная обязанность гражданина России.

2. ПОДГОТОВКА ПО ОСНОВАМ ВОЕННОЙ СЛУЖБЫ

1. Огневая подготовка.

Основы стрельбы. Явление выстрела. Начальная скорость и энергия пули. Отдача оружия. Полет пули в воздухе. Наводка и её элементы.

Пневматическая винтовка. Назначение, боевые свойства, устройство и работа пневматической винтовки. Устройство частей и механизмов винтовки и принадлежностей. Работа частей и механизмов винтовки. Осмотр винтовки и подготовка к стрельбе.

Приёмы стрельбы из пневматической винтовки.

Правила стрельбы из винтовки. Изготовка к стрельбе. Производство стрельбы (выстрел). Прекращение стрельбы.

Уход за оружием, его хранение и бережение.

Общие положения. Особенности чистки и смазки малокалиберной винтовки. Хранение и бережение оружия.

Приёмы метания ручных гранат.

Правила метания гранат. Метание гранат из положения стоя, лёжа, с колена, в движении и в пешем порядке. Меры безопасности при обращении с гранатами.

2. Строевая подготовка.

Строевая стойка. Повороты на месте. Движение строем. Повороты в движении. Отдание воинской чести. Выход из строя и подход к начальнику. Развернутый строй отделения. Отдание чести в строю, на месте и в движении.

3. Тактическая подготовка.

Основные задачи и составные части вооружённых сил современного государства. Виды современного оружия и военной техники. Воинские подразделения и соединения. Командование войсками. Срочная и контрактная служба. Военные учебные заведения. Будущее российской армии.

3. ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Значение занятий атлетикой. Ловкость, гибкость, сила и силовая выносливость, устойчивость к укачиванию и перегрузкам, пространственная ориентация, прикладные двигательные навыки как основные качества, формирующие физически развитого человека. Воспитание смелости и решительности, совершенствование осанки, строевой выправки и подтянутости.

Комбинированные силовые упражнения на перекладине, комплексные силовые упражнения, подтягивание и подъем переворотом на перекладине. Элементы

акробатики. Передвижение по пересечённой местности в пешем порядке и на лыжах (кроссовый бег, марш-броски, лыжные гонки и др.).

4. ТУРИСТСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Правила организации и проведения туристских походов. Подбор групп. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана и графика движения. Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Устройство палатки. Правила укладки рюкзака. Стороны горизонта. Устройство компаса. Пользование компасом. Азимут. Движение группы по азимутам на заданное расстояние. Определение сторон горизонта по солнцу, звёздам и местным признакам.

Практические занятия. Поход. Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам. Определение направления по заданным азимутам (прямые засечки) и азимутам на заданные ориентиры (обратная засечка). Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. Глазомерная оценка расстояний до предметов.

Активная работа в школьных музеях. Изучение краеведческого материала.

5. ОСНОВЫ МЕДИКО-САНИТАРНОЙ ПОДГОТОВКИ

Личная гигиена. Обувь, уход за ногами и обувью. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде. Предупреждение охлаждения и обморожения в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. Содержание походной аптечки. Первая доврачебная помощь пострадавшему. Транспортировка пострадавшего. Виды травм, ожогов, ранений. Оказание первой медицинской помощи.

Практическая работа. Транспортировка пострадавшего.

VI-VII. ДОСУГОВАЯ И ПРОЕКТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

День рождения Центра. Спортивный турнир. Викторина по истории России.

Смотр строя и песни. Игра «Патриот». Вахта Памяти.

День здоровья. Походы выходного дня. Экспедиции по местам боевой славы. Поездки в музеи, театры, на спортивные соревнования.

VIII. УЧАСТИЕ В РАЗЛИЧНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ

Участие в районных, областных соревнованиях по стрельбе, смотру строя и песни, военно-патриотических играх, мастер-классах и т.п.

IX. ПОЛЕВЫЕ СБОРЫ

Участие в районных и областных сборах.

СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. ВОЕННО-ИСТОРИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Войны первой половины XX века. Русско-японская война. Первая мировая война. Вторая мировая война. Изучение жизни и подвигов воинов, военачальников, юных защитников Отечества. Изучение боевого пути воинских частей и соединений. Крупные сражения и боевые операции Великой Отечественной войны.

2. ПОДГОТОВКА ПО ОСНОВАМ ВОЕННОЙ СЛУЖБЫ

1. Огневая подготовка.

Автомат Калашникова. Назначение, боевые свойства и устройство автомата Калашникова. Разборка и сборка автомата. Назначение, устройство частей и механизмов автомата, принадлежностей и патронов. Задержки при стрельбе из автомата и способы их устранения. Осмотр автомата, боеприпасов и подготовка их к стрельбе.

Приёмы стрельбы из автомата. Изготовка к стрельбе. Производство стрельбы (выстрела). Прекращение стрельбы.

Правила стрельбы из автомата.

2. Строевая подготовка.

Строевая стойка. Повороты на месте. Движение. Повороты в движении. Отдание воинской чести. Выход из строя и подход к начальнику. Развернутый строй отделения. Отдание чести в строю, на месте, и в движении. Выполнение воинского приветствия с оружием. Выполнение строевых приемов с автоматом.

3. Тактическая подготовка.

Боевая готовность. Составные части БГ. Степени БГ.

Порядок постановки боевой задачи. Ориентировка, цель, время.

Действия подразделения в разведке. Передвижение по пересеченной местности, преодоление препятствий, засада, налет, поиск, маскировка. Полоса препятствий.

3. ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Занятия атлетикой. Развитие ловкости, силы и силовой выносливости, гибкости, устойчивости к укачиванию и перегрузкам, пространственной ориентации, прикладных двигательных навыков. Совершенствование осанки, строевой выправки и подтянутости. Комбинированное силовое упражнение на перекладине, комплексное силовое упражнение, подтягивание и подъем переворотом на перекладине. Передвижение по пересеченной местности в пешем порядке и на лыжах (кроссовый бег, марш-броски, лыжные гонки и др.). Баскетбол.

Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий индивидуально и в составе подразделения. Метание гранаты на точность и дальность.

Контрольное упражнение на полосе препятствий. Преодоление единой полосы препятствий в составе подразделения. Выполнение задания с макетом оружия и противогазом в походном положении. Форма одежды – спортивная. Дистанция – 400 метров.

4. ТУРИСТСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

1. Топография.

Способы ориентирования. Ориентирование с помощью компаса и карты, без карты и компаса, по местным предметам. Организация соревнований по ориентированию. Оценка расстояний и времени. Определение расстояний шагами. Оценка расстояний глазомером и по слышимости звуков. Определение времени. Движение с использованием промежуточных ориентиров. Движение без четких ориентиров.

Практические занятия. Зарисовка топографических знаков, чтение топографической карты по квадратам и маршрутам. Топографический диктант. Прокладывание на карте маршрута по его текстовому описанию (по легенде). Измерение на карте азимутов и расстояний заданных линий (маршрутов).

2. Правила организации зимних походов.

Требования к снаряжению. Организация бивака. Организация питания. Темп движения.

3. Питание в походе.

Значение, режим и особенности организации питания туристов в сложном спортивном походе. Весовые и калорийные нормы дневного рациона. Набор продуктов для многодневного похода. Правила приготовления еды на костре. Костровые принадлежности. Режим питания. Водно-солевой режим. Способы обеззараживания воды. Подготовка продуктов к походу.

Практическое занятие. Приготовление еды на костре. Расчет продуктов для многодневного похода.

4. **Краеведческая работа. Поиск материалов о земляках – участниках войны.** Встречи с ветеранами Великой Отечественной войны.

5. ОСНОВЫ МЕДИКО-САНИТАРНОЙ ПОДГОТОВКИ

Обеспечение безопасности многодневного похода. Режим физических нагрузок. Возможные травмы в походах. Организация доврачебной помощи. Лекарственные растения.

VI - VII. ДОСУГОВАЯ И ПРОЕКТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

День рождения Центра. Слет ветеранов. Встречи поколений.

Спортивный турнир. Викторина по истории России.

Смотр строя и песни. Игра «Зарница». Вахта памяти.

День здоровья. Походы выходного дня. Экспедиции по местам боевой славы. Поездки в музеи, театры, на спортивные соревнования.

VIII - IX. УЧАСТИЕ В РАЗЛИЧНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ. ПОЛЕВЫЕ СБОРЫ

Участие в районных, окружных, областных соревнованиях по стрельбе, смотре строя и песни, военно-спортивных играх и др. Участие в районных и областных сборах ВСПК.

СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. ВОЕННО-ИСТОРИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Локальные войны второй половины XX века.

2. ПОДГОТОВКА ПО ОСНОВАМ ВОЕННОЙ СЛУЖБЫ

1. Огневая подготовка.

Ручные осколочные гранаты. Назначение и боевые свойства гранат. Устройство ручной осколочной гранаты РГД-5. Устройство ручной осколочной гранаты Ф-1. Работа частей и механизмов гранат.

Приёмы метания ручных гранат.

2. Строевая подготовка.

Строевая стойка. Повороты на месте. Движение. Повороты в движении. Отдание воинской чести. Выход из строя и подход к начальнику. Развернутый строй отделения. Отдание чести в строю, на месте, и в движении.

Выполнение воинского приветствия с оружием. Выполнение строевых приемов с автоматом.

Строевой Устав ВС РФ. Строи подразделений в пешем порядке. Строевой смотр в подразделении.

3. Тактическая подготовка.

Боевой приказ. Содержание, приказная часть. Боевое задание. Работа командира после получения БЗ.

4. Военная топография.

Виды и типы карт. Назначение и краткая характеристика топографических карт. Масштабы карт. Тактические свойства местности, их изучение по карте. Определение координат и целеуказание.

Условные тактические знаки. Нанесение обстановки на карту.

Рабочая карта командира. Назначение. Наносимая на карту обстановка.

5. Инженерная подготовка.

Оборонительные сооружения. Оборудование и маскировка окопа. Одиночный окоп для стрельбы из автомата лежа. Самоокапывание.

3. ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Атлетика. Силовые упражнения

Занятия и упражнения на развитие ловкости, силы и силовой выносливости, гибкости, устойчивости к укачиванию и перегрузкам, пространственной ориентации, прикладных двигательных навыков, воспитание смелости и решительности, совершенствование осанки, строевой выправки и подтянутости.

Комбинированное силовое упражнение на перекладине, комплексное силовое упражнение, подтягивание и подъем переворотом на перекладине. Передвижение по пересеченной местности в пешем порядке и на лыжах (кроссовый бег, марш-броски, лыжные гонки и др.).

Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий индивидуально и в составе подразделений.

Метание гранат на точность.

Контрольные упражнения на полосах препятствий.

Преодоление единой полосы препятствий в составе подразделения. Выполняется с макетом оружия и противогазом в походном положении. Форма

одежды – спортивная. Дистанции – 400, 1100, 3100 метров (в зависимости от возраста и подготовки курсантов).

4. ТУРИСТСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

1. Факторы риска и выживание.

Факторы риска: холод, жара, жажда, страх, переутомление, одиночество.

Место аварии: арктическая пустыня, тундра, лесотундра, пустыня, тайга, смешанные леса, лесостепь, степь.

Факторы выживания: готовность к действию в аварийных ситуациях, воля к жизни, знание приемов самоспасения, навыки выживания.

2. Аварийное ориентирование.

Самодельный компас. Ориентирование по звездам, солнцу, тени, солнцу и часам, по местным предметам. Умение выдержать заданный курс. Оценка расстояний.

Практические занятия. Ориентирование на местности. Определение расстояния до заданной точки.

3. Как правильно подать сигналы бедствия.

Радиотехнические средства аварийной сигнализации. Пиротехнические сигнальные средства. Сигнальное зеркало. Звуковая сигнализация. Азбука Морзе. Сигнальный костер. Свеча. Бутылочная почта. Кодовая таблица.

Практические занятия. Передача сигналов бедствия с помощью известных приемов.

4. Обеспечение продуктами питания в аварийной ситуации. Съедобные дикорастущие растения. Ядовитые растения. Рыбалка и рыболовные снасти. Охота и охотничьи снасти. Нетрадиционные продукты питания.

Практические занятия. Поиск растений, пригодных в пищу. Приготовление блюд.

5. ОСНОВЫ МЕДИКО-САНИТАРНОЙ ПОДГОТОВКИ

Первая медицинская помощь в аварийных условиях.

Первая доврачебная помощь. Способы транспортировки пострадавшего.

VI - VII. ДОСУГОВАЯ И ПРОЕКТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

День рождения Центра. Слет ветеранов. Встречи поколений.

Спортивный турнир. Викторина по истории России.

Смотр строя и песни. Игра «Зарница». Вахта памяти.

День здоровья. Выпускной вечер. Походы выходного дня. Экспедиции по местам боевой славы. Поездки в музеи, театры, на спортивные соревнования.

8. УЧАСТИЕ В РАЗЛИЧНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ

Участие в районных, окружных, областных соревнованиях по стрельбе, играх и др.

IX. ПОЛЕВЫЕ СБОРЫ

Участие в районных и областных сборах ВСПК.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Методическое обеспечение.

Методическая литература. Учебные плакаты. Информационные материалы.

2. Кадровое обеспечение.

Руководитель РПК – педагог дополнительного образования (2,5 ставки).

3. Материально-техническое обеспечение программы.

№п\п	Статья расходов	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)
1.	Помещения:		
	Кабинет для теоретических занятий	1	
	Спортивный зал	1	
	Оборудованная спортивная площадка	1	
	Раздевалка	2	
	Электронный тир	1	
2.	Инструменты и оборудование на группу:		
	Костюм камуфляжный	17 шт.	6
	Пилотка	17	6

	Ремень	17	6
	Пневматическая винтовка	2	3
	Автомат Калашникова (макет)	6	10
	Фотоаппарат	1	5
	Музыкальный центр	1	5
3.	Туристское снаряжение:		
	Палатка	5	7
	Рюкзак	7	4
	Спальный мешок	10	4
	Котёл	2	7
	Аптечка	1	1
	Карабин	15	20
	Секундомер	1	15
	Компас	5	5
	Мяч	10	1
	Гантели	10	30

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА:

1. Комплексная образовательная программа «Рота Почётного караула».
2. Конституция Российской Федерации
3. Федеральный закон «О воинской обязанности и военной службе»
4. Инструкции по технике безопасности.
5. Бубнов В.Г. Основы медицинских знаний. М., 1998.
6. Костров А.М. Гражданская оборона. М., 1991.
7. Перевозченко И.И. Лекарственные растения. М., 1990.
8. Герасимова В.А. Классные часы и беседы о Российской истории. М., 2004.
9. Побединская Л.А. Ради жизни на земле. М., 2003.
10. Мазыкина Н.В., Монахов А.Л. Равнение на Победу. М., 2004.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ:

1. Волков А.П. Знай и уме́й. М., 1990.
2. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. М., 1996.
3. Никифоров Ю.Б. Учись наслаждаться движением. М., 1989.
4. Гаткин Е.Я. Безопасность ребенка. М., 2007.
5. История России в 20 веке. Любое издание.
6. Основы безопасной жизнедеятельности. М., «Просвещение», 2002.
7. Это должен знать каждый. М., 2005.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ:

Комплексное силовое упражнение:

	Сколько раз необходимо выполнить на оценку		
	низкий	средний	высокий
Девочки 12-13 лет	22	26	30
Мальчики 12-14 лет	40	44	48
Девушки 14-17 лет	26	30	34
Юноши 15-17 лет	44	48	52

Комбинированное силовое упражнение на перекладине:

	Сколько раз необходимо выполнить на соответствующий уровень		
	низкий	средний	высокий
Мальчики 12-14 лет	1	2	3
Юноши 15-17 лет	2	3	4

Упражнение на единой полосе препятствий (400 метров):

Время выполнения	Уровень
2мин. 40сек.	Низкий
2мин. 30сек.	средний

2мин. 25сек.	Высокий
--------------	---------

Преодоление единой полосы препятствий в составе подразделения

Количество до 7 человек		Количество до 10 человек	
Время выполнения	Уровень	Время выполнения	Уровень
5мин. 05сек	Низкий	5мин. 30сек.	Низкий
4мин. 40сек.	Средний	5мин. 05сек.	Средний
3мин. 55сек.	Высокий	4мин. 40сек.	Высокий

Бег с преодолением полосы препятствий в составе подразделения

До 10 человек		До 20 человек	
1100 метров			
5мин. 25сек.	Низкий	6мин. 05сек.	Низкий
5мин. 10сек.	Средний	5мин. 50сек.	Средний
5мин. 00сек.	«5»	5мин. 40сек.	«5»
3100 метров			
15мин. 10сек.	Низкий	15мин. 50сек.	Низкий
14мин. 40сек.	Средний	15мин. 20сек.	Средний
14мин.20сек.	Высокий	15мин.00сек.	Высокий

Контрольные испытания с целью определения уровня гибкости

Контрольные испытания	Качество выполнения	Уровень
Наклон вперед, ноги врозь на полу, голова поднята, спина прямая	1. Грудь и живот касаются пола, голова поднята, ноги прямые, носки оттянуты.	Высокий
	2. Наклон вперед прямой спиной на $\frac{3}{4}$ (78°)	Средний
	3. Наклон вперед прямой спиной до половины (45°)	

	4. Наклон вперед согнутой спиной менее 45 °	Низкий Не сдал
Мост гимнастический	1. Ноги прямые, плечи перпендикулярно к полу	Высокий
	2. Слегка согнутые ноги, плечи незначительно отклонены от вертикали	Средний
	3. Согнутые ноги, плечи под углом 45 °	Низкий
	4. Сильно согнутые ноги, плечи под углом 30 °	Не сдал
Шпагат	1. Ноги полностью касаются пола, руки в стороны	Высокий
	2. Ноги до колен касаются пола, руки в стороны	Средний
	3. Ноги лодыжками касаются пола, руки в стороны	Низкий

Разборка и сборка автомата Калашникова на скорость на оценку

Разборка		
Старшая группа	15 сек.	Высокий
	18 сек.	Средний
	21 сек.	Низкий
Младшая группа	18 сек.	Высокий
	21 сек.	Средний
	24 сек.	Низкий
Сборка		
Старшая группа	27 сек.	Высокий
	30 сек.	Средний
	33 сек.	Низкий
Младшая группа	30 сек.	Высокий

	33 сек.	Средний
	36 сек.	Низкий

Психологическое сопровождение программы

Важнейшей частью программы является психодиагностика, предназначенная для изучения индивидуальных особенностей обучающихся, уровня сплоченности коллектива, оценки общего морально-психологического климата коллектива.

Знание результатов психодиагностики облегчает выбор оптимальной формы обучения.

Часть психодиагностических методик проводится самостоятельно, часть – с привлечением педагога-психолога.

Психологическая диагностика проводится в начале и в конце учебного года, она направлена на воспитанника и коллектив воспитанников.

ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАННИКА

1. Репертуарный тест для изучения представлений обучающихся об идеальном выпускнике коллектива. Предложена Дж. Келли.

Цель: изучение представлений обучающихся об идеальном выпускнике коллектива.

Литература: Шкуратова И.П. Диагностика мотивации межличностного общения. Методическое пособие по спецкурсу «Диагностика межличностных отношений». – Самара: Изд-во СамГПУ, 1998г. с. 12-26.

2. Методика исследования самооценки. По методике Дембо-Рубинштейна в модификации А.М. Прихожан.

Цель: выявление адекватности самооценки.

3. Исследования изменений в личности обучающихся, произошедших в течение года, методикой «Репка».

Цель: определение изменений, произошедших в личности обучающегося в течение учебного года.

Литература: Воспитательный процесс: изучение эффективности. Методические рекомендации. \ Под редакцией Е.Н. Степанова. – М.: ТЦ «Сфера».

МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ ВОСПИТАННИКОВ

1. Исследование уровня сплоченности коллектива методом социометрии. Предложена Дж. Морено.

Цель: измерение уровня сплоченности коллектива, уровня авторитета формального и неформального лидера для перегруппировки людей в коллективах так, чтобы снизить

напряженность в коллективе, возникающую из-за взаимной неприязни некоторых членов группы.

Литература: Станкин М.И. Если мы хотим сотрудничать. Кн. Для преподавателя и воспитателя. – М.: Издательский центр «Академия». 1996, с.222-225.

2. Исследования статуса личности в межличностных отношениях шкалой приемлемости.

Цель: изучение статуса личности в системе межличностных отношений коллектива.

Литература: Станкин М.И. Если мы хотим сотрудничать. Кн. Для преподавателя и воспитателя. – М.: Издательский центр «Академия». 1996, с.225-227.

ОБЩИЙ МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КЛИМАТ КОЛЛЕКТИВА

1. Методика исследования мотивов посещения занятий в коллективе. Предложена Л.В. Байбородовой.

Цель: изучение мотивов посещения занятий в коллективе.

Литература: Воспитательный процесс: изучение эффективности. Методические рекомендации. \Под ред. Е.Н. Степанова. – М.: ТЦ «Сфера», 2000., с. 30-32.

2. Методика исследования удовлетворенности обучающихся воспитательным процессом. Предложена Л.В. Байбородовой.

Цель: изучение удовлетворенности обучающихся воспитательным процессом.

Литература: Воспитательный процесс: изучение эффективности. Методические рекомендации. \Под ред. Е.Н. Степанова. – М.: ТЦ «Сфера». 2000., с. 33-34.

3. Методика исследования характера взаимодействия педагога с детьми. Предложена Л.В. Байбородовой.

Цель: выявление существующих проблем в отношениях с педагогом по гностическому, эмоциональному и поведенческому параметрам.

Литература: Воспитательный процесс: изучение эффективности. Методические рекомендации. \Под ред. Е.Н. Степанова. – М.: ТЦ «Сфера», 2000., с. 94-98.

ПСИХОДИАГНОСТИКА ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ

Психодиагностический инструментарий	Цель психодиагностики	Результат
Репертуарный тест для изучения представлений обучающихся об идеальном выпускнике коллектива. Предложена Дж. Келли	Изучение представлений обучающихся об идеальном выпускнике коллектива	В начале и в конце года определяется представление обучающихся об идеальном выпускнике коллектива, по которому можно проследить ценностные ориентации

		обучающихся
Методика исследования самооценки. По методике Дембо-Рубинштейна в модификации А.М. Прихожан	Выявление адекватности самооценки	Выявление самооценки позволяет построить программу психокоррекции для обучающихся с неадекватной самооценкой и проследить изменения самооценки в течение года
Исследования изменений в личности обучающихся, произошедших в течение года методикой «Репка»	Определение изменений, произошедших в личности обучающегося в течение учебного года	Самоанализ позволяет проследить степень сформированности у обучающихся рефлексии, навыков самоорганизации, проследить изменение их отношения к самим себе в результате занятий

ПСИХОДИАГНОСТИКА МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ

Психодиагностический инструментарий	Цель психодиагностики	Результат
Исследование уровня сплоченности коллектива методом социометрии. Предложена Дж. Морено	Измерение уровня сплоченности коллектива, уровня авторитета формального и неформального лидера для перегруппировки людей в коллективах так, чтобы снизить напряженность в коллективе, возникающую из-за взаимной неприязни некоторых членов группы	Знание уровня сплоченности позволяет проследить групповую динамику в коллективе, выстроить программу психокорректирующих занятий, помочь обучающимся с низкими социометрическими статусами адаптироваться в коллективе.
Исследования статуса личности в межличностных отношениях шкалой приемлемости	Изучение статуса личности в системе межличностных отношений коллектива	Знание уровней приемлемости позволяет наиболее оптимально сформировать группу, помочь обучающимся с низкими уровнями приемлемости адаптироваться в коллективе

ДИАГНОСТИКА МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА КОЛЛЕКТИВА ВОСПИТАННИКОВ

Психодиагностический	Цель психодиагностики	Результат
----------------------	-----------------------	-----------

инструментарий		
Методика исследования мотивов посещения занятий в коллективе. Предложена Л.В. Байбородовой	Изучение мотивов посещения занятий в коллективе	Выявление преобладающей мотивации посещения занятий в коллективе позволяет обнаружить ценностные ориентации обучающихся в начале и в конце занятий
Методика исследования удовлетворенности обучающихся воспитательным процессом. Предложена Л.В. Байбородовой	Изучение удовлетворенности обучающихся воспитательным процессом	Выявление удовлетворенности обучающихся учебным процессом позволяет педагогу проследить эффективность построения им занятий
Методика исследования характера взаимодействия педагога с детьми. Предложена Л.В. Байбородовой	Выявление существующих проблем в отношениях с педагогом по гностическому, эмоциональному и поведенческому параметрам	Выявление отношения учащихся с педагогом позволяет выявить причину неадекватности взаимопонимания по трем параметрам, построить программу коррекции взаимоотношений между педагогом и обучающимися

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ:

Комплексное силовое упражнение:

	Сколько раз необходимо выполнить на оценку		
	«3»	«4»	«5»
Девочки 12-13 лет	22	26	30
Мальчики 12-14 лет	40	44	48
Девушки 14-17 лет	26	30	34
Юноши 15-17 лет	44	48	52

Комбинированное силовое упражнение на перекладине:

	Сколько раз необходимо выполнить на оценку		
	«3»	«4»	«5»
Мальчики 12-14 лет	1	2	3
Юноши 15-17	2	3	4

лет			
-----	--	--	--

Упражнение на единой полосе препятствий (400 метров):

Время выполнения	Оценка
2мин. 40сек.	«3»
2мин. 30сек.	«4»
2мин. 25сек.	«5»

Преодоление единой полосы препятствий в составе подразделения

Количество до 7 человек		Количество до 10 человек	
Время выполнения	Оценка	Время выполнения	Оценка
5мин. 05сек	«3»	5мин. 30сек.	«3»
4мин. 40сек.	«4»	5мин. 05сек.	«4»
3мин. 55сек.	«5»	4мин. 40сек.	«5»

Бег с преодолением полосы препятствий в составе подразделения

До 10 человек		До 20 человек	
1100 метров			
5мин. 25сек.	«3»	6мин. 05сек.	«3»
5мин. 10сек.	«4»	5мин. 50сек.	«4»
5мин. 00сек.	«5»	5мин. 40сек.	«5»
3100 метров			
15мин. 10сек.	«3»	15мин. 50сек.	«3»
14мин. 40сек.	«4»	15мин. 20сек.	«4»
14мин.20сек.	«5»	15мин.00сек.	«5»

Контрольные испытания с целью определения уровня гибкости

Контрольные испытания	Качество выполнения	оценка
Наклон вперед, ноги врозь на полу, голова поднята, спина прямая	5. Грудь и живот касаются пола, голова поднята, ноги прямые, носки оттянуты.	Отлично
	6. Наклон вперед прямой спиной на $\frac{3}{4}$ (78°)	Хорошо
	7. Наклон вперед прямой спиной до половины (45°)	Удовлетворительно
	8. Наклон вперед согнутой спиной менее 45°	Плохо
Мост гимнастический	5. Ноги прямые, плечи перпендикулярно к полу	Отлично
	6. Слегка согнутые ноги, плечи незначительно отклонены от вертикали	Хорошо
	7. Согнутые ноги, плечи под углом 45°	Удовлетворительно
	8. Сильно согнутые ноги, плечи под углом 30°	Плохо
Шпагат	4. Ноги полностью касаются пола, руки в стороны 5. Ноги до колен касаются	Отлично

	пола, руки в стороны 6. Ноги лодыжками касаются пола, руки в стороны	Хорошо Удовлетворительно
--	--	---------------------------------

Разборка и сборка автомата Калашникова на скорость на оценку

Разборка		
Старшая группа	15 сек.	Отлично
	18 сек.	Хорошо
	21 сек.	Удовлетворительно
Младшая группа	18 сек.	Отлично
	21 сек.	Хорошо
	24 сек.	Удовлетворительно
Сборка		
Старшая группа	27 сек.	Отлично
	30 сек.	Хорошо
	33 сек.	Удовлетворительно
Младшая группа	30 сек.	Отлично
	33 сек.	Хорошо
	36 сек.	Удовлетворительно

Психологическое сопровождение программы

Несмотря на широкое использование различных форм контроля уровня обученности, важнейшей частью программы является психодиагностика, предназначенная для изучения

индивидуальных особенностей обучающихся, уровня сплоченности коллектива, оценки общего морально-психологического климата коллектива.

Знание результатов психодиагностики облегчает выбор оптимальной формы обучения.

Часть психодиагностических методик проводится самостоятельно, часть – с привлечением педагога-психолога.

Психологическая диагностика проводится в начале и в конце учебного года, она направлена на воспитанника и коллектив воспитанников.

ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАННИКА

2. Репертуарный тест для изучения представлений обучающихся об идеальном выпускнике коллектива. Предложена Дж. Келли.

Цель: изучение представлений обучающихся об идеальном выпускнике коллектива.

Литература: Шкуратова И.П. Диагностика мотивации межличностного общения. Методическое пособие по спецкурсу «Диагностика межличностных отношений». – Самара: Изд-во СамГПУ, 1998г. с. 12-26.

3. Методика исследования самооценки. По методике Дембо-Рубинштейна в модификации А.М. Прихожан.

Цель: выявление адекватности самооценки.

4. Исследования изменений в личности обучающихся, произошедших в течение года, методикой «Репка».

Цель: определение изменений, произошедших в личности обучающегося в течение учебного года.

Литература: Воспитательный процесс: изучение эффективности. Методические рекомендации. \ Под редакцией Е.Н. Степанова. – М.: ТЦ «Сфера».

МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ ВОСПИТАННИКОВ

2. Исследование уровня сплоченности коллектива методом социометрии. Предложена Дж. Морено.

Цель: измерение уровня сплоченности коллектива, уровня авторитета формального и неформального лидера для перегруппировки людей в коллективах так, чтобы снизить напряженность в коллективе, возникающую из-за взаимной неприязни некоторых членов группы.

Литература: Станкин М.И. Если мы хотим сотрудничать. Кн. Для преподавателя и воспитателя. – М.: Издательский центр «Академия». 1996, с.222-225.

3. Исследования статуса личности в межличностных отношениях шкалой приемлемости.

Цель: изучение статуса личности в системе межличностных отношений коллектива.

Литература: Станкин М.И. Если мы хотим сотрудничать. Кн. Для преподавателя и воспитателя. – М.: Издательский центр «Академия». 1996, с.225-227.

ОБЩИЙ МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КЛИМАТ КОЛЛЕКТИВА

2. Методика исследования мотивов посещения занятий в коллективе. Предложена Л.В. Байбородовой.

Цель: изучение мотивов посещения занятий в коллективе.

Литература: Воспитательный процесс: изучение эффективности. Методические рекомендации. \Под ред. Е.Н. Степанова. – М.: ТЦ «Сфера», 2000., с. 30-32.

2. Методика исследования удовлетворенности обучающихся воспитательным процессом. Предложена Л.В. Байбородовой.

Цель: изучение удовлетворенности обучающихся воспитательным процессом.

Литература: Воспитательный процесс: изучение эффективности. Методические рекомендации. \Под ред. Е.Н. Степанова. – М.: ТЦ «Сфера». 2000., с. 33-34.

4. Методика исследования характера взаимодействия педагога с детьми. Предложена Л.В. Байбородовой.

Цель: выявление существующих проблем в отношениях с педагогом по гностическому, эмоциональному и поведенческому параметрам.

Литература: Воспитательный процесс: изучение эффективности. Методические рекомендации. \Под ред. Е.Н. Степанова. – М.: ТЦ «Сфера», 2000., с. 94-98.

ПСИХОДИАГНОСТИКА ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ

Психодиагностический инструментарий	Цель психодиагностики	Результат
Репертуарный тест для изучения представлений обучающихся об идеальном выпускнике коллектива. Предложена Дж. Келли	Изучение представлений обучающихся об идеальном выпускнике коллектива	В начале и в конце года определяется представление обучающихся об идеальном выпускнике коллектива, по которому можно проследить ценностные ориентации обучающихся
Методика исследования самооценки. По методике Дембо-Рубинштейна в модификации А.М. Прихожан	Выявление адекватности самооценки	Выявление самооценки позволяет построить программу психокоррекции для обучающихся с неадекватной самооценкой и проследить изменения самооценки в течение года
Исследования изменений в личности обучающихся, произошедших в	Определение изменений, произошедших в личности	Самоанализ позволяет проследить степень сформированности у обучающихся

течение года методикой «Репка»	обучающегося в течение учебного года	рефлексии, навыков самоорганизации, проследить изменение их отношения к самим себе в результате занятий
--------------------------------	--------------------------------------	---

ПСИХОДИАГНОСТИКА МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ

Психодиагностический инструментарий	Цель психодиагностики	Результат
Исследование уровня сплоченности коллектива методом социометрии. Предложена Дж. Морено	Измерение уровня сплоченности коллектива, уровня авторитета формального и неформального лидера для перегруппировки людей в коллективах так, чтобы снизить напряженность в коллективе, возникающую из-за взаимной неприязни некоторых членов группы	Знание уровня сплоченности позволяет проследить групповую динамику в коллективе, выстроить программу психокорректирующих занятий, помочь обучающимся с низкими социометрическими статусами адаптироваться в коллективе.
Исследования статуса личности в межличностных отношениях шкалой приемлемости	Изучение статуса личности в системе межличностных отношений коллектива	Знание уровней приемлемости позволяет наиболее оптимально сформировать группу, помочь обучающимся с низкими уровнями приемлемости адаптироваться в коллективе

ДИАГНОСТИКА МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА КОЛЛЕКТИВА ВОСПИТАННИКОВ

Психодиагностический инструментарий	Цель психодиагностики	Результат
<p>Методика исследования мотивов посещения занятий в коллективе. Предложена Л.В. Байбородовой</p>	<p>Изучение мотивов посещения занятий в коллективе</p>	<p>Выявление преобладающей мотивации посещения занятий в коллективе позволяет обнаружить ценностные ориентации обучающихся в начале и в конце занятий</p>
<p>Методика исследования удовлетворенности обучающихся воспитательным процессом. Предложена Л.В. Байбородовой</p>	<p>Изучение удовлетворенности обучающихся воспитательным процессом</p>	<p>Выявление удовлетворенности обучающихся учебным процессом позволяет педагогу проследить эффективность построения им занятий</p>
<p>Методика исследования характера взаимодействия педагога с детьми. Предложена Л.В. Байбородовой</p>	<p>Выявление существующих проблем в отношениях с педагогом по гностическому, эмоциональному и поведенческому параметрам</p>	<p>Выявление отношения учащихся с педагогом позволяет выявить причину неадекватности взаимопонимания по трем параметрам, построить программу коррекции взаимоотношений между педагогом и обучающимися</p>