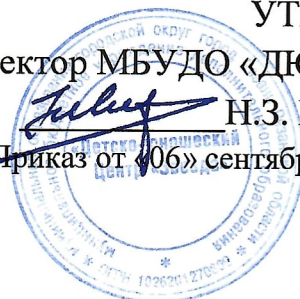


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Детско-юношеский Центр «Звезда»

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
«04» сентября 2024 г
Протокол педсовета № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО «ДЮЦ «Звезда»
Н.З. Молостов
Приказ от «06» сентября 2024 г. №55



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Рота почетного караула»**

Срок реализации программы: 3 год, 432 ч.
Возраст участников: 8-18 лет

Рязань, 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ:

| | | |
|----|--|-------|
| 1 | Пояснительная записка | с. 3 |
| | О программе | с. 4 |
| | Модель выпускника | с. 5 |
| | Формы, методы обучения и воспитания | с. 6 |
| 2 | Учебно-тематический план I года обучения | с. 7 |
| 3 | Учебно-тематический план II года обучения | с.12 |
| 4 | Учебно-тематический план III года обучения | с. 13 |
| 5 | Содержание разделов учебно-тематического плана I года обучения | с.14 |
| 6 | Содержание разделов учебно-тематического плана II года обучения | с. 17 |
| 7 | Содержание разделов учебно-тематического плана III года обучения | с.19 |
| 8 | Обеспечение программы | с.22 |
| 9 | Список литературы | с.23 |
| 10 | Контрольно-измерительные материалы | с.24 |
| 11 | Психодиагностическое сопровождение программы | с.34 |

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 объединение 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, занимающимся 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 объем 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. Рукопашный 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. Программа разработана в соответствии с нормативными документами, утверждёнными Министерством образования РФ.

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

Уровень программы – учрежденческий.

Направление образовательной деятельности- социально-гуманитарное.

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.

Адресат программы

Программа обучения в городской Роте Почётного караула рассчитана на занятия подростков обоего пола.

Объём и срок освоения программы

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.

Условия набора обучающихся

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.

Условия формирования групп

Группы разновозрастные, допускается дополнительный набор учащихся на второй и последующие годы обучения при наличии соответствующей подготовки

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

Уровень программы – разноуровневый

Формы обучения – очная, допускается сочетание различных форм получения образования в зависимости от форс мажорных обстоятельств.

Организация проведения занятий может производиться по группам, индивидуально или всем составом объединения. При подготовке к участию соревнований, слётов может быть использована групповая форма занятий для отдельной команды.

Особенности организации образовательного процесса

Программой предусмотрены аудиторные и внеаудиторные занятия, согласно договорам о сетевом взаимодействии могут быть использованы помещения и площадки социальных партнёров, при помощи электронного обучения, с использованием дистанционных технологий, возможно реализация в каникулярное время на базе ДОЛ, полевая практика, походы выходного дня.

Цель программы:

Создание условий для формирования практических умений и навыков, духовных, физических и морально – психологических качеств, необходимых для выполнения обязанностей военнослужащего по вооружённой защите Российской Федерации.

Задачи:

Обучающие:

1. Выявить и развить способности каждого обучающегося для будущей успешной службы в армии и адаптации к современной жизни.
2. Сформировать базовые понятия по основным направлениям воинской службы.
3. Обучить приёмам начального комплекса рукопашного боя, строевой выучки.
4. Сформировать у обучающихся волевые и моральные качества гражданина и патриота Родины.
5. Сохранить и укрепить здоровье подростков.
6. Предупредить у подростков девиацию и вредные привычки.

Развивающие:

1. Поднять на должный уровень физическую подготовку обучающихся.
2. Формировать интерес к регулярным занятиям военно-прикладными видами спорта.
3. Развивать внимание, усидчивость, глазомер, память, ловкость, выносливость.
4. Развивать волевые качества, дисциплинированность, стрессовую устойчивость.
5. Формирование командных навыков для саморазвития и самоутверждения личности, способной в нужное время взять ответственность на себя.

Воспитывающие:

1. Воспитывать уважительное отношение к старшим по званию, заботливое отношение к младшим по возрасту, чувство товарищества и взаимопомощи;
2. Воспитывать уважение в Вооружённых Силах России и их истории
3. Уважение в Российском оружии и его истории.
4. Формирование морально-психологических и физических качеств гражданина, необходимых для прохождения военной службы и обучения в военных учебных заведениях.

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.

Формы аттестации

В целях оценки и контроля результатов обучения в течение года проводятся:

- проверка выполнения нормативов по ОФП;
- проверка нормативов по стрельбе из пневматической винтовки;
- соревнования на личное первенство среди воспитанников РПК;
- городские соревнования по стрельбе и сборке /разборке АКМ-74.

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 членов общественных 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.

Будут знать:

- основы стрельбы,
- строевые приемы без оружия,
- приёмы оказания первой медицинской помощи при травматизме, отравлениях, ожогах, обморожениях,
- ориентирование по карте,
- приёмы самозащиты и базовую технику рукопашного боя,
- порядок ритуала возложения венков к мемориалу памяти,
- 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,
- оказать первую медицинскую помощь при травматизме, отравлениях, ожогах, обморожениях,
- проявлять культуру взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности,
- преодолевать заграждения.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН I ГОДА ОБУЧЕНИЯ

| № | Тема | Всего часов | теория | практика | Форма аттестации/ контроля |
|---|---|-------------|-----------|-----------|----------------------------|
| Раздел I. Начальная военная подготовка | | | | | |
| Тема I. Подготовка по основам военной службы | | | | | |
| 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 | |

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН II ГОДА ОБУЧЕНИЯ

| № | Тема | Всего часов | теория | практика | Форма аттестации/контроля |
|---|--|-------------|----------|-----------|---------------------------|
| Раздел I. Начальная военная подготовка | | | | | |
| Тема I. Подготовка по основам военной службы | | | | | |
| 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 | 4 | 2 | 6 | |

| | | | | | |
|-----------|--|------------|-----------|------------|---------|
| | ПОХОДОВ | | | | |
| 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 | |

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН III ГОДА ОБУЧЕНИЯ

| № | Тема | Всего часов | теория | практика | Форма аттестации |
|---|--|-------------|----------|-----------|------------------|
| РАЗДЕЛ II. Методическая подготовка | | | | | |
| Тема II. Боевая подготовка юнармейца | | | | | |
| 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 | |

СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА I ГОДА ОБУЧЕНИЯ

I. ВОЕННО-ИСТОРИЧЕСКОЕ ПРОШЛОЕ РОССИИ (8 ч.)

Теория – 3 ч.: 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.

Практика 5 ч.: Великие полководцы и флотоводцы. Государственная и военная символика России. Служба в армии как почётная обязанность гражданина России.

II. ПОДГОТОВКА ПО ОСНОВАМ ВОЕННОЙ СЛУЖБЫ (50 ч.)

1. Огневая подготовка.

Теория – 12 ч.: 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.

Практика – 38 ч.: Приёмы стрельбы из пневматической винтовки. Правила стрельбы из винтовки. Изготовка к стрельбе. Производство стрельбы (выстрел). Прекращение стрельбы. Уход за оружием, его хранение и сбережение. Общие положения. Особенности чистки и смазки малокалиберной винтовки. Хранение и сбережение 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 (20 ч.)

Теория – 4 час.: 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.

Практика – 16 час.: 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 (10 ч.)

Теория – 4 ч.: 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.

Практика – 6 ч.: 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.

4. ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (20 ч.)

Силовая подготовка

Практика - 10 ч.: 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.

Кроссовая подготовка

Практика – 10 ч.: 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.).

5. ТУРИСТСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (24 ч.)

Теория – 6 ч.: 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.

Практика – 18 ч.: 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.

6. ОСНОВЫ МЕДИКО-САНИТАРНОЙ ПОДГОТОВКИ (10 ч.)

Теория – 3 ч.: 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.

Практика – 7 ч.: Практическая работа. Транспортировка пострадавшего. Оказание первой медицинской помощи.

7-8. ДОСУГОВАЯ И ПРОЕКТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (12 ч.)

Практика 12 ч.: 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.

9. УЧАСТИЕ В РАЗЛИЧНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ (10 ч.)

Практика 10 ч.: Участие в районных, областных соревнованиях по стрельбе, смотр строя и песни, военно-патриотических играх, мастер-классах и т.п.

10. ПОЛЕВЫЕ СБОРЫ - 8 ч.

Участие в районных и областных сборах.

11. Промежуточная аттестация 2 ч.

СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА II ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. ВОЕННО-ИСТОРИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (8 ч.)

Теория – 6 ч.: Войны первой половины XX века. Русско-японская война. Первая мировая война. Вторая мировая война. Изучение жизни и подвигов воинов, военачальников, юных защитников Отечества

Практика – 2 ч.: Изучение боевого пути воинских частей и соединений. Крупные сражения и боевые операции Великой Отечественной войны.

2. ПОДГОТОВКА ПО ОСНОВАМ ВОЕННОЙ СЛУЖБЫ (64 ч.)

1. Огневая подготовка – 18 ч.

Практика – 18 ч.: 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 – 18 ч.

Практика – 18 ч.: 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 – 18 ч.

Практика – 18 ч.: **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 (24 ч.)

1. Силовая подготовка. – 18 ч.

Практика –18 ч.: 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.

2.Кроссовая подготовка. – 6 ч.

Практика – 6 час.: 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 (12 ч.)

1. Топография.

Теория – 6 ч.: 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.

Практика – 6 ч.: **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.

Теория – 2 ч.: Требования к снаряжению. Организация бивака.

Практика – 6 ч.: Организация питания. Темп движения.

3. Питание в походе.

Теория – 2 ч.: 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.

Практика – 6 ч.: **Практическое занятие.** Приготовление еды на костре. Расчет продуктов для многодневного похода. **Краеведческая работа. Поиск материалов о земляках – участниках войны.** Встречи с ветеранами Великой Отечественной войны.

5. ОСНОВЫ МЕДИКО-САНИТАРНОЙ ПОДГОТОВКИ (10 ч.)

Теория – 4 ч.: Обеспечение безопасности многодневного похода. Режим физических нагрузок. Возможные травмы в походах.

Практика – 6 ч.: Организация доврачебной помощи. Определение лекарственных растений.

6 - 7. ДОСУГОВАЯ И ПРОЕКТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Практика – 6 ч.: 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.

8 - 9. УЧАСТИЕ В РАЗЛИЧНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ.

Практика 10 ч.: Участие в районных, окружных, областных соревнованиях по стрельбе, смотре строя и песни, военно-спортивных играх и др. Участие в районных и областных сборах ВСПК.

10. Полевые сборы – 8 ч.

11. Промежуточная аттестация – 2 ч.

СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА

III ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. ВОЕННО-ИСТОРИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА(6 ч.)

Теория – 4 ч.: Локальные войны второй половины XX века.

Практика – 2 ч.: Локальные войны второй половины XX века.

2. ПОДГОТОВКА ПО ОСНОВАМ ВОЕННОЙ СЛУЖБЫ (62 ч.)

1. Огневая подготовка. (14 ч.)

Практика – 14 ч.: 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.(16 ч.)

Практика – 16 ч.: 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 - (10 ч.)

Теория – 2 ч.: Боевой приказ. Содержание, приказная часть. Боевое задание.

Практика – 8 ч.: Работа командира после получения БЗ.

4. Военная топография (12 ч.)

Теория – 2 ч.: Виды и типы карт. Назначение и краткая характеристика топографических карт. Масштабы карт. Тактические свойства местности, их изучение по карте. Определение координат и целеуказание.

Практика -10 ч.: Условные тактические знаки. Нанесение обстановки на карту. Рабочая карта командира. Назначение. Наносимая на карту обстановка.

5. Инженерная подготовка (10 ч.)

Теория – 2 ч.: Оборонительные сооружения. Оборудование и маскировка окопа.

Практика – 8 ч.: Одиночный окоп для стрельбы из автомата лежа. Самоокапывание.

3. ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (20 ч.)

Практика – 14 ч.: 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.

Кроссовая подготовка (6 ч).

Практика – 6 ч.: 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 (28 ч.)

1. Факторы риска и выживание - 8 ч.

Теория – 2 ч.: Факторы риска: холод, жара, жажда, страх, переутомление, одиночество. Место аварии: арктическая пустыня, тундра, лесотундра, пустыня, тайга, смешанные леса, лесостепь, степь.

Практика – 6 ч.: Факторы выживания: готовность к действию в аварийных ситуациях, воля к жизни, знание приемов самоспасения, навыки выживания.

2. Аварийное ориентирование (8 ч.)

Теория – 2 ч.: Самодельный компас. Ориентирование по звездам, солнцу, тени, солнцу и часам, по местным предметам. Умение выдержать заданный курс. Оценка расстояний.

Практика – 6 ч.: Практические занятия. Ориентирование на местности. Определение расстояния до заданной точки.

3. Как правильно подать сигналы бедствия – 4 ч.

Теория – 2 ч.: Радиотехнические средства аварийной сигнализации. Пиротехнические сигнальные средства. Сигнальное зеркало. Звуковая сигнализация. Азбука Морзе. Сигнальный костер. Свеча. Бутылочная почта. Кодовая таблица.

Практика – 2 ч.: Практические занятия. Передача сигналов бедствия с помощью известных приемов.

4. Обеспечение продуктами питания в аварийной ситуации – 8 ч.

Теория - 2 ч. Съедобные дикорастущие растения. Ядовитые растения. Рыбалка и рыболовные снасти. Охота и охотничьи снасти. Нетрадиционные продукты питания.

Практика – 6 ч.: Практические занятия. Поиск растений, пригодных в пищу. Приготовление блюд.

5. ОСНОВЫ МЕДИКО-САНИТАРНОЙ ПОДГОТОВКИ (12 ч.)

Теория – 4 ч.: Первая медицинская помощь в аварийных условиях.

Практика - 8 ч.: Первая доврачебная помощь. Способы транспортировки пострадавшего.

VI - VII. ДОСУГОВАЯ И ПРОЕКТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (12 ч.)

Теория -4 ч.: День рождения Центра. Слет ветеранов. Встречи поколений.

Практика – 8 час. 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 – 8 час.

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

IX. Итоговая аттестация – 4 час.

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. Класные 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 умей. 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, | 1. Грудь и живот касаются пола, голова поднята, ноги прямые, носки оттянуты. | Высокий |

| | | |
|---------------------------------|---|---------|
| голова поднята, спина прямая | 2. Наклон вперед прямой спиной на $\frac{3}{4}$ (78°) | Средний |
| | 3. Наклон вперед прямой спиной до половины (45°) | Низкий |
| | 4. Наклон вперед согнутой спиной менее 45° | 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 | Изучение представлений | В начале и в конце года |

| | | |
|--|---|--|
| изучения представлений обучающихся об идеальном выпускнике коллектива. Предложена Дж. Келли | обучающихся об идеальном выпускнике коллектива | 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 инструментарий | Цель психодиагностики | Результат |
|--|--|--|
| 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 лет | 2 | 3 | 4 |

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°) | |
| | 8. Наклон вперед согнутой спиной менее 45° | Удовлетворительно |
| | | 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 | Отлично |
| | 5. Ноги до колен касаются пола, руки в стороны | Хорошо |
| | 6. Ноги лодыжками касаются пола, руки в стороны | 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 |

Психодиагностическое 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 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 | Цель психодиагностики | Результат |
|----------------------|-----------------------|-----------|
|----------------------|-----------------------|-----------|

| | | |
|---|--|---|
| инструментарий | | |
| 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 |
|---|---|--|
| 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 | Изучение | Выявление |

| | | |
|---|---|---|
| <p>удовлетворенности обучающихся воспитательным процессом. Предложена Л.В. Байбородовой</p> | <p>удовлетворенности обучающихся воспитательным процессом</p> | <p>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> |