

Правительство Санкт-Петербурга
Комитет по образованию
Государственное бюджетное негетиповое образовательное учреждение
детский оздоровительно-образовательный туристский центр Санкт-Петербурга
«Балтийский берег»

Городской детско-юношеский центр гражданского и патриотического воспитания

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом
ГДЮЦГПВ
Протокол № 3
от 29.05.2020 г.

ОДОБРЕНО

Научно-методическим
советом
Протокол № 1
От 28.08.2020 г.

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор
ГБОУ «Балтийский берег»
Зубрилова Н.А.
Приказ № 293 от 31.08.2020 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
технической направленности
«Военно-спортивное многоборье»
Возраст обучающихся 11-17 лет
Срок реализации 2 года

Автор-составитель:

Лепина Наталья Аркадьевна,
зав. сектором
Филиппов Андрей Евгеньевич,
педагог дополнительного образования

г. Санкт-Петербург
2005 г.
(новая редакция 2020 г.)

Пояснительная записка

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Военно-спортивное многоборье» (далее – программа) имеет **техническую направленность**.

Актуальность программы.

В последнее десятилетие XX века, Россия пережила социально-экономический, политический и духовный кризисы, в результате которых в российском обществе, особенно среди подрастающего поколения, произошла не только смена ценностей, но и многие ценностные ориентиры были утрачены, патриотизм и гражданственность утратили свою актуальность и значимость, значительно снизился воспитательный потенциал государства и государственных институтов.

В современных условиях социально-экономического и политического развития, внешнеполитической и международной обстановке, при переходе от индустриального общества к постиндустриальному информационному обществу, государство ставит четкие цели и задачи по развитию патриотического воспитания и гражданского общества, воспитанию личности, которая отличается активным образом жизнедеятельности, целеустремленностью, трудоспособностью, нравственностью, нацеленностью на безопасный и здоровый образ жизни. Значительный воспитательный потенциал и воспитательные ресурсы подрастающего поколения включает в себя, в том числе система дополнительного образования, которая в условиях модернизации системы российского образования становится одним из ключевых инструментов формирования ценностей, мировоззрения, гражданской идентичности подрастающего поколения, адаптивности к темпам социальных и технологических перемен.

В Государственной программе «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы» определены основные цели и задачи патриотического воспитания подрастающего поколения:

- развитие военно-патриотического воспитания граждан, укрепление престижа службы в Вооруженных Силах Российской Федерации и правоохранительных органах;
- обеспечение формирования у молодежи морально-психологической и физической готовности к защите Отечества, верности конституционному и воинскому долгу в условиях мирного и военного времени, высокой гражданской ответственности;
- развитие спортивно-патриотического воспитания, создание условий для увеличения численности молодежи, успешно выполнившей нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- формирование у граждан, в том числе детей и молодежи, активной гражданской позиции, чувства сопричастности к процессам, происходящим в стране, истории и культуре России.

Решение данных задач способствует развитию разносторонней и сознательной личности, у которой будут сформированы навыки здорового образа жизни, которая будет нести ответственность за собственное здоровье и здоровье своих близких посредством оказания первой доврачебной и медицинской помощи, в том числе и в условиях чрезвычайных ситуаций для сохранения собственного здоровья и здоровья окружающих.

Программа «Военно-спортивное многоборье» позволяет осуществлять решение задач патриотического воспитания, отвечает требованиям современной системы образования, условиям модернизации образовательного процесса и образовательным запросам общества и государства, что делает ее актуальной и востребованной.

Отличительные особенности программы.

Отличительной особенностью данной программы является ее практикоориентированный характер. Данная программа дополняет содержание таких образовательных областей, как «Основы безопасности жизнедеятельности» и «Физическая культура».

Программа нацелена не только на изучение теоретических основ начальной военной подготовки и безопасного поведения, но и на формирование навыка применения теоретических знаний в практических ситуациях и в ходе различных соревнований и учебно-тренировочных сборов. При освоении программы учащиеся овладевают необходимыми навыками по использованию технических средств системы пожаротушения, гражданской обороны, изучают механизмы и принципы работы стрелкового оружия, знакомятся с различными профессиями и приобретают предпрофессиональные навыки в военно-технической сфере.

Программа носит ярко выраженный ценностно-смысловой характер, и ее реализация сформировать у обучающихся ценностное отношение к собственной жизни и здоровью и к жизни и здоровью остальных членов общества, культуру здорового и безопасного образа жизни.

Реализация программы будет содействовать развитию волевых качеств, психологической устойчивости и готовности к выполнению различных задач в реальных жизненных ситуациях, в том числе и чрезвычайных.

Адресат программы.

Программа адресована учащимся 11-17 лет, имеющим интерес к начальной военно-спортивной подготовке, желающим освоить навыки обращения с оружием, туристским снаряжением, развивать волевые качества и формировать психологическую устойчивость при решении практических задач в различных условиях.

Уровень освоения программы – базовый.

Цель и задачи программы.

Цель программы: формирование гражданской и патриотической позиций у подрастающего поколения, готовности служить Отечеству и обществу, в том числе в условиях чрезвычайных ситуаций.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучить основам общей физической, строевой и начальной военной подготовки;
- обучить основам безопасного и здорового образа жизни;
- создать условия для освоения элементов, нормативов, упражнений и действий по общефизической, строевой подготовке;
- познакомить с основами медицинских знаний и медико-санитарной подготовки.

Развивающие:

- развивать познавательную активность учащихся, способности к целеполаганию и планированию собственной деятельности, самоконтролю;
- развивать способности систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в различных источниках;
- развивать волевые качества, высокую психологическую устойчивость и готовность к выполнению различных задач в реальных жизненных ситуациях, в том числе и чрезвычайных;
- развивать навыки коммуникативного взаимодействия, основанного на диалоговом общении и сотрудничестве, способность к рефлексии и эмпатии.

Воспитательные:

- воспитывать обучающихся в духе патриотизма, уважения к своему Отечеству многонациональному Российскому государству, в соответствии с идеями взаимопонимания, согласия и мира между людьми и народами, в духе демократических ценностей современного общества;
- воспитывать ценностное отношение к жизни и здоровью себя и окружающих;
- формировать устойчивые формы поведения, основанные на гражданском самосознании, как в повседневной жизни, так и в условиях конфликтов и чрезвычайных ситуаций.

Условия реализации программы.

Срок реализации программы – 2 года.

В детское объединение принимаются все желающие, имеющие стойкий познавательный интерес к приобретению знаний, умений и навыков по военно-патриотическому направлению, не имеющие медицинских противопоказаний. Обязательным условием является наличие допуска врача и согласие родителей. В группах могут заниматься как учащиеся одного возраста, так и возможно комплектование разновозрастных групп. Допускается дополнительный набор учащихся на второй год обучения по результатам собеседования или тестирования по темам предыдущего года обучения.

Реализация программы предполагает участие в детско-юношеских оборонно-спортивных и туристских Играх «Зарница» и соревнованиях «Школа безопасности».

Минимальное количество учащихся в объединениях:

1 год обучение – 15 человек;

2 год обучения – 12 человек.

Программа реализуется педагогами дополнительного образования, имеющими соответствующую квалификацию и опыт работы в данном направлении.

Для успешной реализации программы в материально-техническом обеспечении необходимо наличие:

- класс или аудитория из расчета количества учеников, зал для общей физической подготовки;
- стулья или табуреты по количеству учеников;
- видеооборудование: проектор, ноутбук;
- канцелярские принадлежности: бумага, ручки, карандаши;
- учебные плакаты и раздаточный материал;
- тренажер «Максим»;
- аптечка первой помощи;
- топографические карты и карты для спортивного ориентирования;
- серия видеоматериалов «Зарница-Школа безопасности», «Стрелковое многоборье», «Туристское многоборье»;
- комплект специального оборудования на 15 человек;
- учебные автоматы и пневматическое оружие;
- средства защиты органов дыхания и кожи;
- приборы РХН;
- секундомеры.

Образовательный процесс по программе строится на основании усвоения теоретических знаний по основам военно-спортивной подготовки. Изучение теоретического материала происходит последовательно от получения первичных знаний к накоплению системных знаний в данной области. Теоретические занятия проводятся с использованием электронных образовательных ресурсов (ЭОР).

Закрепление и усвоение изученного материала осуществляется в ходе проведения занятий практической направленности и применением различных эффективных образовательных технологий, которые позволяют отработать приемы и навыки общефизической, туристской, строевой и стрелковой подготовки, оказания медицинской помощи и способствуют стойкому формированию культуры безопасного образа жизни.

Еще одним важным элементом образовательного процесса является участие в организационно-массовых мероприятиях различного уровня и учебно-тренировочных сборов, которые позволяют учащимся, педагогам, родителям и общественности оценить уровень освоения образовательной программы по все трем видам планируемых результатов и при необходимости своевременно осуществить корректировку образовательного процесса.

При возникновении необходимости допускается корректировка содержания программы, форм занятий. Решение образовательных, воспитательных и развивающих задач

осуществляется с учетом индивидуальных и возрастных особенностей учащихся, а также с учетом уровня их подготовки и мотивации к образовательной деятельности.

Занятия проводятся в форме лекционных, практических занятий, семинаров, соревнований, учебно-тренировочных сборов, дискуссий, круглых столов, мастер-классов, конкурсов, игр. Выбор формы занятия зависит от темы изучаемого материала, от цели занятий, образовательных, воспитательных, развивающих задач.

Используются такие формы организации деятельности как групповая, коллективная и индивидуальная работа.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Военно-спортивное многоборье» может быть реализована с использованием дистанционных технологий и электронного обучения.

Планируемые результаты.

Личностные результаты:

- соблюдение законодательства Российской Федерации, уважение истории и традиций Отечества;
- соблюдение правил безопасного и здорового образа жизни;
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции.

Метапредметные результаты:

- уметь самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- наличие умений систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию;
- наличие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

Предметные результаты:

- умение выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- овладение навыками стрелковой и строевой подготовки;
- овладение практическими навыками здорового образа жизни, безопасного поведения и поведения в экстремальных и чрезвычайных ситуациях;
- знание теории и практики медико-санитарной подготовки.

Уровень освоения программы «Военно-спортивное многоборье» обучающимися определяется по итогам:

- выполнения тестов, нормативов, практических заданий и упражнений по темам программы;
- контрольного задания на итоговом занятии;
- участия в школьных, районных и городских соревнованиях по туризму, спортивному ориентированию, медико-санитарной и строевой подготовке, стрельбе и пожарной безопасности, финале межрегиональных игр «Зарница» и «Школа безопасности», всероссийских слетах, конкурсах гражданского и военно-патриотического направления.

**Учебный план
1 год обучения**

Название разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
	Всего	Теория	Практика	
Вводное занятие. Инструктаж по охране труда и технике безопасности.	3	1	2	Беседа
1. Общественно-государственная подготовка.	9	9	0	
Основные этапы становления и развития России.	3	3	0	Беседа/опрос
Страницы воинской славы.	3	3	0	Беседа/опрос
Санкт-Петербург - морская столица России.	3	3	0	Беседа/опрос
2. Международное гуманитарное право.	6	6	0	
Сущность и нормы международного гуманитарного права.	3	3	0	Беседа/опрос
Ответственность за нарушение норм международного гуманитарного права.	3	3	0	Беседа/опрос
3. Стрелковая подготовка	36	9	27	
Меры безопасности при обращении с оружием	3	3	0	Беседа
Назначение, устройство и принцип действия пневматической винтовки.	3	3	0	Практическое задание/опрос
Изготовка к стрельбе.	3	0	3	Практическое задание
Прицеливание. Определение средней точки попадания.	3	0	3	Упражнение
Корректировка стрельбы.	3	0	3	Упражнение
Назначение, устройство и принцип действия автомата АК-74.	3	3	0	Практическое задание/опрос
Разборка-сборка автомата АК-74.	3	0	3	Практическое задание/опрос
Снаряжение магазина.	3	0	3	Практическое задание
Стрельба лежа.	3	0	3	Практическое задание
Приведение средней точки	3	0	3	Практическое

попадания.				задание
Стрельба стоя.	3	0	3	Практическое задание
Стрельба с колена.	3	0	3	Практическое задание
4. Строевая подготовка.	18	0	18	
Строй и управление ими.	3	0	3	Упражнение
Строевые приемы и действия без оружия.	3	0	3	Упражнение
Повороты на месте.	3	0	3	Упражнение
Воинское приветствие на месте и в движении.	3	0	3	Упражнение
Выход из строя.	3	0	3	Упражнение
Размыкание и смыкание строя.	3	0	3	Упражнение
5. Туристская подготовка.	39	9	30	
Личное снаряжение.	3	3	0	Опрос
Карабины. Ремонтный набор.	3	0	3	Опрос
Укладка рюкзака.	3	0	3	Практическое задание
Организация привалов. Туристский быт.	6	0	6	Практическое задание/опрос
Организация ночлега. Организация лагеря.	6	0	6	Практическое задание/опрос
Питание в туристском походе.	3	0	3	Практическое задание/опрос
Укладка и транспортировка продовольствия.	3	0	3	Практическое задание/опрос
Режим питания.	3	0	3	Опрос
Приготовление пищи на костре.	3	0	3	Практическое задание
Топография и спортивная карта.	3	3	0	Практическое задание/опрос
Масштаб. Условные обозначения.	3	3	0	Практическое задание
6. Физическая подготовка.	33	3	30	
Строение и функции организма.	3	3	0	Тестирование

Подвижные игры.	3	0	3	Спортивные игры
Беговая эстафета. Челночный бег.	3	0	3	Упражнение
Беговая эстафета с элементами нагрузки.	3	0	3	Упражнение
Бег на короткие дистанции.	3	0	3	Упражнение
Подготовительные упражнения.	3	0	3	Упражнение
Бег на 100 метров.	3	0	3	Упражнение
Бег на 60 метров.	3	0	3	Упражнение
Силовые упражнения.	3	0	3	Упражнение
Подтягивание на высокой перекладине.	3	0	3	Упражнение
Сгибание корпуса из положения лежа на спине и отжимания от пола.	3	0	3	Упражнение
7. Медико-санитарная подготовка.	33	9	24	
Личная гигиена.	3	3	0	Беседа
Профилактика заболеваний, водные закаливающие процедуры.	3	3	0	Опрос
Медицинская аптечка первой помощи.	3	3	0	Опрос
Составление и использование аптечки.	3	0	3	Практическое задание/опрос
Походный травматизм.	3	0	3	Беседа
Оказание первой медицинской помощи при кровотечениях, переломах, ушибах. Наложение повязок.	3	0	3	Практическое задание/опрос
Оказание первой медицинской помощи при переломах.	3	0	3	Практическое задание/опрос
Оказание первой медицинской помощи при ушибах.	3	0	3	Практическое задание/опрос
Способы транспортировки пострадавшего. Замок из трех рук.	3	0	3	Практическое задание/опрос
Замок из четырех рук. Переноска за спиной.	3	0	3	Практическое задание
Переноска на носилках. Переноска на плащ-палатке.	3	0	3	Практическое задание
8. Противопожарная безопасность.	9	4	5	
Причины возникновения пожаров.	3	3	0	Упражнение/опрос
Способы тушения пожаров.	3	0	3	Беседа

Правила установки елки, электрогирлянд, пользования пиротехническими средствами.	3	1	2	Опрос
9. Гражданская оборона.	18	5	13	
Цели и задачи гражданской обороны. Оружие массового поражения.	3	2	1	Тестирование
Защита от оружия массового поражения.	3	3	0	Опрос
Фильтрующий противогаз ГП-5. Правила использования.	3	0	3	Практическое задание/опрос
Общевойсковой защитный комплект. Правила использования.	3	0	3	Практическое задание/опрос
Надевание ОЗК по нормативу «Плащ в рукава».	3	0	3	Практическое задание
Снятие ОЗК после условного заражения.	3	0	3	Практическое задание
10. Правила дорожного движения.	9	9	0	
Правила дорожного движения. Обязанности пешеходов, пассажиров, водителей.	3	3	0	Тестирование
Сигналы светофора и регулировщика. Требования к движению велосипедов.	3	3	0	Беседа
Знаки дорожного движения.	3	3	0	Тестирование
Итоговое занятие.	3	0	3	Контрольное задание
Итого	216	64	152	

Учебный план 2 года обучения

Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
	Всего	Теория	Практика	
Вводное занятие. Инструктаж по охране труда и технике безопасности.	3	1	2	Беседа/опрос /тестирование
1. Общественно-государственная подготовка.	12	8	4	
Правовые основы военной службы.	3	2	1	Беседа/опрос
Правовой статус и ответственность военнослужащих.	3	2	1	Беседа/ тестирование
Порядок прохождения военной службы.	6	4	2	Беседа/опрос
2. Подготовка по средствам связи.	9	5	4	
Флажный семафор.	3	2	1	Беседа/ упражнение
Телеграфная азбука.	3	2	1	Беседа/ упражнение
Телефон ТА-57.	3	1	2	Беседа/ упражнение
3. Стрелковая подготовка.	27	3	24	
Меры безопасности при обращении со стрелковым оружием.	3	3	0	Беседа
Устройство и принцип действия винтовки.	3	0	3	Практическое задание
ТОЗ-8, уход и хранение.	3	0	3	Практическое задание
Стрельба из винтовки стоя, лежа, с колена.	12	0	12	Упражнение/ практическое задание
Правила прицеливания и корректировка стрельбы.	3	1	2	Беседа/ практическое задание
Изготовка к стрельба лежа из автомата АК-74.	3	0	3	Упражнение
4. Строевая подготовка.	18	0	18	
Строевые приемы с оружием.	9	0	9	Упражнение
Строевые приемы знамённой группы.	6	0	6	Упражнение
Строевое сглаживание подразделения.	3	0	3	Упражнение
5. Туристская подготовка.	36	9	27	
Разведка сложных участков и	9	3	6	Беседа/

движение группы на маршруте.				практическое задание
Техника преодоления препятствий в туризме.	12	3	9	Беседа/ практическое задание
Ориентирование на местности.	6	0	6	Практическое задание
Техника движения по равнине, песку, болоту.	6	3	3	Беседа/ практическое задание
Специальное снаряжение в туризме.	3	0	3	Упражнение
6. Физическая подготовка.	36	0	36	
Упражнения на развитие координации движений, ловкости и подвижности.	3	0	3	Упражнение
Подвижные игры и эстафеты.	9	0	9	Упражнение, спортивная игра
Бег на короткие дистанции.	6	0	6	Упражнение
Силовые упражнения.	18	0	18	Упражнение
7. Медико-санитарная подготовка.	36	9	27	
Цели и задачи первой медицинской помощи.	6	6	0	Беседа
Виды ран, кровотечений, способы оказания помощи при кровотечениях.	6	3	3	Тестирование/ упражнение
Наложение стерильных повязок.	6	0	6	Практическое задание
Правила оказания помощи при различных видах поражений.	18	0	18	Опрос/ практическое задание
8. Противопожарная безопасность.	9	5	4	
Причины возникновения пожаров и средства пожаротушения.	3	3	0	Упражнение/опрос
Боевая одежда пожарного.	3	2	1	Упражнение
Выполнение пожарно-тактической задачи.	3	0	3	Упражнение
9. Гражданская оборона.	18	4	14	
Ядерное, биологическое и химическое оружие.	6	4	2	Тестирование
Приборы радиационной и химической разведки.	6	0	6	Тестирование/ практическое задание
Средства защиты от оружия массового поражения.	6	0	6	Тестирование/ практическое задание

				задание
10. Поисково-спасательные работы.	9	4	5	
Тактические приемы выхода группы из аварийной ситуации.	3	2	1	Тестирование/ практическое задание
Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки.	3	1	2	Тестирование
Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальной ситуации.	3	1	2	Тестирование/ практическое задание
Итоговое занятие.	3	-	3	Контрольное задание.
Итого	216	48	168	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09	31.05	36	216	2 раза в неделю по 3 академических часа; Академический час равен 45 минутам.
2 год	01.09	31.05	36	216	3 раза в неделю по 2 академических часа. Академический час равен 45 минутам.