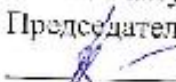


Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
**ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ПОНОШЕКСКОГО) ТВОРЧЕСТВА**  
г. Лысьва, Пермский край

Рассмотрена  
на методическом совете  
Протокол № 6  
От «27» августа 2025 г.  
Председатель методического совета  
 О.Л. Пестова.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ ДОД  
«Дворец детского (поношеского)  
творчества»  
 Д.И. Иванова



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**Спортивно-патриотический клуб «Рубеж»**  
Возрастной состав- 10-18 лет  
Продолжительность образовательного процесса-1 год

**Составитель программы:**  
Педагог дополнительного образования  
Дондиков Евгений Николаевич

г. Лысьва, 2025 г

|  |  |
|--|--|
| <b>Название программы</b>              | «Рубеж»  |
| <b>Направленность</b>                  | Физкультурно - спортивная  |
| <b>Тип программы</b>                   | модифицированная   |
| <b>По уровню освоения</b>              | - общекультурный;<br>- углубленный;  |
| <b>Продолжительность обучения</b>      | 1 год  |
| <b>Возраст учащихся</b>                | 10-18 лет  |
| <b>Количество детей в группе</b>       | 1 год обучения – 15 человек  |
| <b>Режим занятий, часовая нагрузка</b> | Занятия группы обучения проводятся 2 раза в неделю, продолжительность одного занятия 2 часа, 144 часа в учебном году.  |
| <b>Особенность и новизна программы</b> | <p>Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися конкретных нормативов, участие в соревнованиях. В работе с детьми особое внимание уделяется военно-патриотической, тактической, физической, технической и психологической подготовке. На протяжении года удельный вес воспитательной работы, военно-патриотической, тактической, физической подготовки меняется.</p> <p>Во время объявления карантина или во время сильных холодов (температура ниже - 30) проводится дистанционное обучение учащихся, согласно программы обучения.</p>   |
| <b>Цель программы</b>                  | <p>Освоение обучающимися основ начальной военной подготовки, необходимых для их становления в качестве граждан, способных и готовых к выполнению воинской обязанности по защите своей Родины.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <p><b>Обучающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение первичных знаний и формирование ключевых навыков начальной военной подготовки;</li> <li>- ознакомление с нормативными документами в области обеспечения обороны государства и прохождения военной службы;</li> <li>- овладение первичными знаниями оказания медпомощи;</li> <li>- освоение элементов строевой, огневой, тактической и медицинской подготовки.</li> </ul> <p><b>Развивающие:</b></p> |

|  |   |
|--|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать способности применять полученные знания и умения в самостоятельной деятельности и жизненных ситуациях.</li> <li>- укрепление здоровья, всесторонняя физическая подготовка</li> <li>- развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости, и специальных качеств: чувство времени и дистанции, силовая и статическая выносливость, равновесие, координирование движений).</li> </ul> <p><b>Воспитывающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прививать любовь к своей Родине, быть патриотом края, города;</li> <li>- формирование у обучающихся высокого общественного сознания и воинского долга;</li> <li>- формировать потребность в здоровом образе жизни;</li> <li>- воспитывать волевые качества (преодоление трудностей);</li> <li>- воспитание дисциплинированности, высоких морально-психологических качеств личности гражданина-патриота.</li> <li>- способствовать воспитанию морально – нравственных качеств (умение достойно проигрывать, уважать своего соперника).</li> </ul>   |
| <p><b>Прогнозируемый результат</b></p> | <p>Гражданин, способный и готовый к выполнению воинской обязанности по защите своей Родины, знающий историю своей страны.</p> <p><b>Обучающийся будет знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Устав ВС, строевую подготовку, огневую подготовку</li> <li>- правила гигиены, военно-медицинскую подготовку и оказания первой доврачебной помощи, предупреждения травматизма;</li> <li>- правила судейства на соревнованиях;</li> <li>- тактическую и психологическую подготовку, настрой на соревнования;</li> <li>- технику безопасности при обращении с оружием</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>уметь:</b> показывать лидерские качества, командовать строем, оказать первую доврачебную помощь;</li> <li>- работать в команде, применять тактические навыки;</li> <li>- обращаться с оружием, принять правильную изготовку для стрельбы, контролировать эмоциональную нагрузку.</li> </ul> <p><b>Результат:</b> подготовка стрелков на высокие спортивные разряды согласно ЕВСК.</p> <p><b>Методы педагогического контроля:</b><br/>Беседа, опрос, тестирование, наблюдение.</p> <p><b>Методы медицинского контроля:</b></p> |

|                     |  |
|---------------------|--|
|                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• оперативный – наблюдение педагога во время занятий за состоянием здоровья занимающихся;</li> <li>• медицинский контроль врача перед и во время проведения соревнований – на уровне края, города, ДД(Ю)Т.</li> <li>• Прохождение антидопинговой комиссии в г. Перми 1 раз в год (для Всероссийских соревнований).</li> </ul>   |
| <b>Технологии</b>   | <b>Здоровьесберегающая, формирование ценностно-патриотических ориентаций, дистанционного обучения.</b>   |
| <b>Формы работы</b> | <p>- <b>практические:</b> учебно-тренировочные занятия; выполнение контрольных нормативов и практических тестов; участие в соревнованиях.</p> <p>- <b>теоретические занятия</b> - изучение свода правил ВС РФ, устава ВС, организация соревнований и судейства, изучение правил гигиены и физической культуры.</p> <p>Инструктаж по ТБ перед началом каждого занятий, ТБ при выполнении заданий в парах.</p> |
| <b>Особенности</b>  | Программа работает с 2024 года.  |

## Введение

В условиях современного исторического процесса ведущей глобальной проблемой выступает обеспечение безопасности личности, общества и государства. Сегодня уже нет необходимости доказывать специально, что кризисные ситуации в различных сферах жизни общества и в обществе в целом обостряют проблемы морально-нравственного и патриотического воспитания детей и молодежи, поскольку вызывают необходимость формирования свободной и ответственной личности гражданина-патриота своей страны, способного оптимально строить свою жизнь, подготовленного к новым общественным отношениям, умеющего адаптироваться в новых социокультурных условиях и способного найти свое место в этом обществе.

Выполнение программы приведёт к оздоровлению общества - совершенствованию и развитию системы, обеспечивающей целенаправленное формирование у молодежи высокой социальной активности, физической подготовки, гражданственности и патриотизма, чувства гордости и верности своему Отечеству, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей, поступлению в ВУЗы МО РФ.

Ориентация в работе военно-спортивного клуба на духовно-нравственные и историко-культурные традиции повышает значимость национально-регионального компонента. Военно-патриотическая тематика перекликается с тематикой школьных предметов: «История России», «ОБЖ», «ОБС», «Физическая культура», «Литература» и др.

Важно так же уделить здоровью – это один из главных источников счастья и радости человека, его неоценимое богатство. Занимаясь физической культурой и спортом, мы укрепляем свое здоровье. Организм развивается и совершенствуется особенно в детстве и юности, при выполнении физических нагрузок.

Потребность в движении и в выполнении физических упражнений жизненно необходимо современному человеку в связи с возникшей общественной необходимостью и новыми требованиями современного производства к физическому статусу работника. Радикальные изменения ритма жизни современного человека и заметное снижение доли физического труда в быту создали целую систему противоречий между значительным интеллектуальным, эмоциональным и психологическим напряжением рабочей деятельности и резким снижением физической активности, как главного регулятора состояния и функций организма человека.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Рубеж» *модифицированная*, составлена на основании многолетнего опыта педагога и программ военно-патриотической направленности.

В соответствии с Федеральными законами «Об обороне», «О воинской обязанности и военной службе», «Об образовании»; Постановлением Правительства Российской Федерации от 24.07.2000г №551, Федеральным законом от 26.05.1995 г. №27-ФЗ «О государственной поддержке молодежных и детских общественных объединений»; Федеральным законом от 13.03.1995 г. №32-ФЗ «О днях воинской славы (победных днях) России»; Приказ Министра Обороны Российской Федерации от 17.06.05 №251. Государственной программой «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2006—2010 годы» от 11.07.05 г. №422; приказа Министерства Образования РФ №575 от 23 февраля 2000г. «О подготовке к военной службе в образовательных учреждениях РФ», совместно с приказом Минобороны и Минобразования №203/1936 от 3 мая 2001 года «Об утверждении инструкции об организации обучения граждан РФ начальным знаниям в области обороны и их подготовке по основам военной службы» деятельность клуба полностью направлена на военно-патриотическое и гражданское воспитание детей и молодежи, их допризывную подготовку.

*Отличительной особенностью* программы является подготовка молодежи к военно-учетным специальностям, регулярные теоретические и практические занятия по всему перечню дисциплин начальной военной подготовки, общей физической подготовке и другим предметам военно-прикладной направленности.

Направленность программы – *физкультурно-спортивная*. Программа направлена на развитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями и укрепления здоровья учащихся, формирование у обучающихся первичных знаний и навыков начальной военной подготовки, развитие интеллектуального потенциала, формирование нравственности и патриотизма, общей культуры, подготовку общественного актива организаторов спортивно - массовой работы (инструкторов и судей)

Основной показатель работы коллектива – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, теоретической подготовленности.

*Цель программы:* освоение обучающимися основ начальной военной подготовки, необходимых для их становления в качестве граждан способных и готовых к выполнению воинской обязанности по защите своей Родины. Воспитание чувства патриотизма, формирование интереса и сознательного отношения к занятиям спортом, укрепление здоровья и закаливание организма, развитие морально-волевых качеств учащихся. В задачи

### **Задачи:**

#### **обучающие:**

- обучить первичным знаниям и формированию ключевых навыков начальной военной подготовки;

- изучить нормативные документы в области обеспечения обороны государства и прохождения военной службы;
- обучить первичным знаниям оказания медпомощи;
- обучить элементам строевой, огневой, тактической и медицинской подготовки;
- научить владению навыками специальных физических упражнений;
- расширить объем знаний в вопросах гигиены, доврачебного контроля;
- судейская практика;

#### **развивающие:**

- развитие способности применять полученные знания и умения в самостоятельной деятельности и жизненных ситуациях;
- укрепление здоровья, всесторонняя физическая подготовка;
- развитие и совершенствование физических качеств: (быстроты, силы, выносливости, ловкости, и специальных качеств: чувство времени и дистанции);

#### **воспитывающие:**

- формирование у обучающихся высокого общественного сознания и воинского долга;
- воспитание дисциплинированности, высоких морально-психологических качеств личности гражданина-патриота.
- формировать потребность в здоровом образе жизни;
- воспитывать волевые качества (преодоление трудностей);
- воспитывать любовь к своей Родине, краю, городу, Дворцу;
- способствовать воспитанию морально – нравственных качеств (умение достойно проигрывать, уважать своего соперника).
- усиление роли семьи в воспитании полноценных граждан общества

В соответствии с перечисленными задачами происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке документов годового и текущего планирования.

Программа рассчитана на 1 год обучения. Учебные группы смешанные - формируются из мальчиков и девочек. В коллективе может заниматься любой школьник и дети из колледжа, возрастом от 10-18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний.

Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительность одного занятия 2 часа, 144 часа в учебном году.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение обучающимися конкретных нормативов (сдача норм по ОФП, ГТО, НВП), участие в соревнованиях. В работе с детьми особое внимание уделяется: воспитательной работе, патриотической, физической, технической, психологической подготовке. На протяжении года удельный вес патриотической, физической и технической подготовки меняется.

#### **1 год обучения**

##### **Обучающиеся будут знать:**

- основы воинского устава;
- назначение и организационную структуру ВС РФ, виды ВС РФ и рода войск;
- дни воинской славы России, значение государственных наград;
- строевую подготовку;

- общие обязанности военнослужащих, обязанности солдата; воинские звания и знаки различия; порядок выполнения воинского приветствия, правила воинской вежливости и поведения.
- меры безопасности при обращении с оружием и боеприпасами, при проведении стрельб из пневматического оружия; правила поведения в тире, на стрельбище и полигоне;
- назначение и боевые свойства автомата Калашникова; назначение и устройство частей и механизмов автомата, боеприпасы к стрелковому оружию; порядок осмотра и подготовки автомата и патронов к стрельбе;
- назначение и боевые свойства ручных гранат; меры безопасности при обращении с ручными гранатами;
- быстро и правильно изглавливаться к стрельбе из различных положений, заряжать оружие, осуществлять производство стрельбы, разряжать и осматривать оружие после стрельбы;
- снаряжать магазин патронами; осуществлять неполную разборку и сборку автомата Калашникова;
- выполнять упражнения учебных стрельб;
- точно метать ручные гранаты из различных положений.
- тактическую и медицинскую подготовку;
- значение и роль физкультуры и спорта;
- гигиена и питание занимающихся в коллективе;
- правила предотвращения травматизма;

**Уметь:**

- двигаться в строю, выполнять команды (вправо-влево, кругом, подход к начальнику, воинское приветствие), проявлять готовность руководить, выполнять поручения;
- быстро и правильно изглавливаться к стрельбе из различных положений, заряжать оружие, осуществлять производство стрельбы, разряжать и осматривать оружие после стрельбы;
- снаряжать магазин патронами; осуществлять неполную разборку и сборку автомата Калашникова;
- точно метать ручные гранаты из различных положений
- выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды;
- учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам;
- проигрывать.

**Результат:** Воспитанник, знающий основы воинской подготовки, умеющий выполнять классификационные разряды, сдача нормативов ГТО.

## Методы контроля

- оперативный – наблюдение во время занятий за состоянием здоровья занимающихся;
- текущий – (в сентябре), с помощью мед работника;
- медицинский контроль врача перед и во время проведения соревнований – на уровне края, города, ДД(Ю)Т.
- Прохождение антидопинговой комиссии в г. Перми, 1 раз в год для Всероссийских соревнований.

|   | Критерий  | Начало учебного года | Промежуточный результат | Окончание учебного года |
|---|---|----------------------|-------------------------|-------------------------|
| 1 | Уровень физической подготовки (4 вида)  |                      |                         |                         |
| 2 | Устав ВС, строевая подготовка (тест, 20 вопросов)<br>20 баллов. - отлично<br>15 баллов. – хорошо<br>10 баллов - удовлетворительно |                      |                         |                         |
| 3 | История России (Тест)   |                      |                         |                         |
| 4 | Правила соревнований и судейства по стрельбе. (тест)  |                      |                         |                         |

### Форма организации занятий:

- групповые
- индивидуальные
- индивидуально-парные

### Формы обучения:

- **практические:** учебно-тренировочные занятия; выполнение контрольных нормативов и практических тестов; участие в соревнованиях.
  - **теоретические занятия** - изучение свода правил ВС РФ, устава ВС, организация соревнований и судейства, изучение правил гигиены и физической культуры.
- Инструктаж по ТБ перед началом занятий, ТБ при выполнении заданий в парах.

### Возрастные особенности.

#### *Младший школьный возраст*

На данном этапе такие качества как произвольность и способность к саморегуляции, рефлексия проходит только начальный этап формирования. Затем они усложняются и закрепляются. Формируется интерес к содержанию учебной деятельности, приобретению знаний.

Формируется характер. В младшем школьном возрасте он имеет следующие особенности: импульсивность, склонность незамедлительно действовать не подумав, не взвесив всех обстоятельств (причина - возрастная слабость волевой регуляции поведения), общая недостаточность воли.

С возрастом улучшается нервная регуляция мышечного аппарата, что создает условия для овладения сложными движениями.

## **Особенности развития детей старшего школьного возраста**

### **Физическое развитие**

В старшем школьном возрасте происходят существенные морфофункциональные изменения, кульминацией которых является физическая и половая зрелость. У мальчиков и девочек эти изменения включают в себя быстрый рост, развитие репродуктивных органов и появление вторичных половых признаков. Изменения, происходящие с телом, влекут за собой серьезные изменения Я- концепции. Юноши и девушки одновременно испытывают интерес, восхищение и тревогу по поводу изменений своей внешности, завершается период их полового созревания.

### **Особенности познавательных процессов**

В этом возрасте юноши и девушки могут и любят размышлять о своих собственных мыслительных процессах и об особенностях мышления других людей. Кроме того, юноши и девушки приобретают склонность к самоанализу и самокритике, что приводит к появлению у них формы эгоцентризма: некоторым кажется, что они постоянно выступают перед воображаемой аудиторией, а другие люди постоянно обращают на них свое критическое внимание.

### **Общение**

Принадлежность к определенной социальной группе и собственное положение в ней чрезвычайно важны для старших школьников. Важную роль играют неформальные группы общения, как правило – разновозрастные и подчиненные нормам специфической юношеской субкультуры.

В силу известной комфортности юношеского возраста, для которого групповое «мы» часто авторитетнее всех прочих мнений, лидеры таких групп оказывают сильное влияние на подростков. Особенно так называемых трудных, которые в школе чувствуют себя изолированными и непризнанными. Выдвигаются на первый план ценности, связанные с развитием самосознания, - самораскрытие, понимание, искренность, интимность. Юношеская дружба большей частью бывает однополый, а ее свойства, в том числе устойчивость, зависят от индивидуальных особенностей и потребностей участников. Отсутствие друзей переживается в этом возрасте весьма болезненно и воспринимается как недостаток.

### **Отношение к взрослым**

Общение старшеклассников становится более избирательным, меняется соотношение значимых других. Старшеклассники обладают уже весьма высокой степенью значимых других, обладают уже весьма высокой степенью автономии от старших, прежде всего от родителей и учителей, и покушение на эту автономию часто вызывает конфликты.

Во многих вопросах, особенно в том, что касается моды, художественных вкусов, они больше ориентируются на мнение сверстников.

Это не означает, что старшие вообще теряют авторитет: в наиболее серьезных вопросах (выбор профессии, миротворческое самоопределение, поведение в сложных ситуациях) влияние родителей и педагогов большей

частью перевешивает влияние сверстников. Однако взрослым приходится доказывать свою правоту не авторитарно, а апеллируя к рациональным доводам.

Функции референтного взрослого: мотивирующая, конструктивная, организаторская, коммуникативная, самосовершенствование.

### **Самосознание**

Общая тенденция старшего школьного возраста – рост самостоятельности и самосознания своего Я. Она тесно связана с изменениями деятельности и закономерности умственного развития в этом возрасте.

По сравнению с подростковым, юношеское самосознание более психологично и обращено вовнутрь. Юноши и девушки остро чувствуют свою индивидуальность и всячески подчеркивают отличие от окружающих.

## **Учебно - тематический план занятий учебной группы 1 года обучения.**

| <b>№,</b> | <b>Наименование темы</b>   | <b>Всего</b> | <b>теория</b> | <b>прак<br/>тика</b> | <b>Форма<br/>контроля</b>          |
|-----------|--|--------------|---------------|----------------------|------------------------------------|
| 1.        | Вводное занятие.   | 2            | 2             | -                    | Беседа                             |
| 2.        | Вооруженные силы РФ – основа обороны России.   | 2            | 2             | -                    | Беседа                             |
| 3.        | История создания Армии России.   | 3            | 2             | 1                    | Беседа<br>Опрос                    |
| 4.        | Ратные подвиги защитников Отечества.   | 3            | 2             | 1                    | Беседа<br>Тест                     |
| 5.        | Особенности военной службы. Воинская обязанность.  | 2            | 2             | -                    | Беседа                             |
| 6.        | Устав внутренней службы ВС РФ и Дисциплинарный устав ВС РФ.  | 2            | 2             | -                    | Беседа                             |
| 7.        | Строевые приемы и движение без оружия.   | 12           | 2             | 10                   | Беседа<br>Плац                     |
| 8.        | Требования безопасности при проведении занятий по огневой подготовке и обращении с оружием и боеприпасами. | 2            | 2             | -                    | Беседа                             |
| 9.        | Основы и правила стрельбы, материальная часть пневматической винтовки.                                     | 4            | 4             | -                    | Беседа                             |
| 10.       | Автомат АК-74 и его модификации.   | 5            | 1             | 4                    | Беседа<br>Выполнение<br>нормативов |
| 11.       | Техника стрельбы из пневматической винтовки.   | 25           | 1             | 24                   | Беседа<br>Выполнение<br>стрельб    |
| 12.       | Материальная часть и технические характеристики ручных гранат.   | 1            | 0.5           | 0.5                  | Беседа<br>Метание гранат           |
| 13.       | Физическая культура и спорт в  | 1            | 1             | -                    | Беседа                             |

|     |  |     |      |       |  |
|-----|--|-----|------|-------|--|
|     | России.  |     |      |       |  |
| 14. | Общая физическая подготовка.   | 15  | -    | 15    | Наблюдение                               |
| 15. | Специальная физическая подготовка.   | 15  | 1    | 14    | Наблюдение                               |
| 16. | Круговая тренировка.   | 5   | -    | 5     | Наблюдение                               |
| 17. | Правила оказания первой доврачебной помощи при ранениях, травмах и особых случаях. | 10  | 2    | 8     | Беседа<br>Отработка теоретических знаний |
| 18. | Индивидуальные и коллективные медицинские средства защиты и оказания помощи.       | 3   | 1    | 2     | Беседа<br>Опрос                          |
| 19. | Тактическая подготовка.  | 25  | 4    | 21    | Наблюдение                               |
| 20. | Подготовка к 1-му соревнованию.  | 1,5 | 1,5  | -     | Опрос                                    |
| 21. | Наименование соревнований ВП-1, ВП-20, ВП-40, ВП-60, ПП-30, ПП-40, МВ-20, МВ-30.   | 1,5 | 1,5  | -     | Беседа                                   |
| 22. | Инструкторская и судейская практика  | 2   | -    | 2     | Рейтинг                                  |
| 23. | <b>Итоговое занятие</b>  | 2   | -    | 2     | Опрос, Тест                              |
|     | Итого:   | 144 | 34,5 | 109,5 |  |

## Содержание программы 1 года обучения

### 1. Вводное занятие.

#### Теория:

- инструктаж по технике безопасности во время занятий в зале, тире Военкомата, по пожарной безопасности, ПДД, террористическая деятельность.
- заполнение анкет.
- экскурсия по дворцу ДДЮТ.
- введение в программу.

### 2. Вооруженные силы РФ – основа обороны России.

#### Теория:

- виды ВС РФ и рода войск (силы и средства флота).
- эмблемы и нашивки. Расположение знаков, нашивок, эмблем на полевой, повседневной и парадной форме одежды.
- современные общевойсковые силы и средства боя, основные принципы его ведения.

### 3. История создания Армии России.

#### Теория:

- история создания Армии России.
- история военной школы России.
- офицерский корпус Вооруженных сил Русского Государства и его роль в Вооруженных Силах.
- военные учебные заведения. Традиции. Верность знамени.
- дни воинской славы России. Праздники в честь Вооруженных Сил.

#### Практика:

Опрос по теме: «История армии России».

#### **4. Ратные подвиги защитников Отечества.**

##### **Теория:**

- выдающиеся военные ученые и конструкторы России.
- Русские оружейники.
- стрелковое оружие.
- современное вооружение.

##### **Практика:**

Контрольный тест для закрепления материала.

#### **5. Особенности военной службы. Военская обязанность.**

##### **Теория:**

- военная служба – особый вид государственной службы.
- сущность и значение военной присяги и боевого знамени воинской части.
- правовые основы воинской обязанности.
- воинский учет, его организация и предназначение. Обязательная и добровольная подготовка граждан к военной службе.
- призыв на военную службу.

#### **6. Устав внутренней службы ВС РФ и Дисциплинарный устав ВС РФ.**

##### **Теория:**

- воинские звания и знаки различия в ВС РФ.
- приказ (приказание), порядок его отдачи и выполнения.
- воинское приветствие, воинская вежливость.
- воинская дисциплина, её сущность и значение.
- обязанности военнослужащих по соблюдению воинской дисциплины.
- виды ответственности военнослужащих, виды поощрений и дисциплинарных взысканий.

#### **7. Строевые приемы и движение без оружия.**

##### **Теория:**

- история парадов в мире и России. Знаменитые воинские парады.
- строи и их виды.
- обязанности солдат перед построением и в строю.
- строевая стойка.
- выполнение команд: «становись», «равняйся», «смирно», «вольно», «разойдись», «заправиться», «отставить», «головные уборы – снять (надеть)», «по порядку (на первый-второй) рассчитайсь».
- движение строевым и походным шагом.
- повороты на месте и в движении.
- отдавание воинского приветствия на месте и в движении, в головном уборе и без него.
- выход из строя. Подход к начальнику и возвращение в строй.

##### **Практика:**

- отработка теоретических знаний на практике.
- выполнение поворотов в движении в составе отделения.
- выполнение команд: «становись», «равняйся», «смирно», «вольно», «разойдись», «заправиться», «отставить», «головные уборы – снять (надеть)», «по порядку (на первый-второй) рассчитайсь».

## **8. Требования безопасности при проведении занятий по огневой подготовке и обращении с оружием и боеприпасами.**

### **Теория:**

- меры безопасности при обращении с оружием и боеприпасами, при проведении стрельб из пневматического оружия.
- правила поведения в тире.

## **9. Основы и правила стрельбы, материальная часть пневматической винтовки.**

### **Теория:**

- баллистика, внешняя баллистика.
- 2 закон Ньютона, деривация.
- принципы работы механизмов пневматического оружия.
- устранение основных неисправностей.

## **10. Автомат АК-74 и его модификации.**

### **Теория:**

- автомат Калашникова во всех его модификациях. История создания.
- приемы и правила стрельбы из автомата.
- назначение и общее устройство основных частей и механизмов.
- изучение последовательности неполной сборки и разборки автомата.
- снаряжение магазина патронами и зарядание автомата.

### **Практика:**

- выполнение норматива по неполной сборке и разборке автомата.

## **11. Техника стрельбы из пневматической винтовки.**

### **Теория:**

- подготовка винтовки к стрельбе и стрельба из пневматической винтовки.
- подготовка упора для стрельбы сидя.
- виды изготовок для стрельбы из винтовки лежа, сидя, стоя.

### **Практика:**

- выполнение стрельб из пневматической винтовки в тире Военкомата.

## **12. Материальная часть и технические характеристики ручных гранат.**

### **Теория:**

- назначение и боевые свойства ручных наступательных и оборонительных гранат.
- устройство гранат и запалов к ним, подготовка гранат к броску.
- меры безопасности при обращении с ручными гранатами.

### **Практика:**

- метание гранат (на точность, на дальность)

## **13. Физическая культура и спорт в России.**

### **Теория:**

- государственное значение физической культуры и спорта в России.
- массовый характер спорта в стране.
- задачи развития массовой физической культуры.

## **14. Общая физическая подготовка.**

### **Теория:**

Физическая подготовка является основой формирования двигательной активности.

Общеразвивающие упражнения: используются в занятиях для всестороннего физического развития, укрепления костно-связочного аппарата, развития мышц, развития подвижности в суставах, а также улучшения функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма.

Общеразвивающие упражнения являются составной частью каждого занятия по физической подготовке их характер и дозировка определяется от характера тренировки. От уровня физического развития и подготовленности учащихся, периода учебно-тренировочного процесса и конкретных задач урока. Упражнения состоят из всевозможных, доступных для занимающихся движений рук, ног, туловища и различных их сочетаний (наклоны, повороты, махи, круговые движения, подтягивания и т.п.)

## **15. Специальная физическая подготовка.**

### **Теория:**

Направление на выработку прочных нервно-мышечных связей, согласованную работу мышц, развитие специальной выносливости и устойчивости при медленной стрельбе. Включает в себя как упражнение с оружием или отягощениями, так и без них. Изометрические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

Дыхательные упражнения. Упражнение на координацию движений. Упражнения на равновесие.

## **16. Круговая тренировка.**

### **Теория:**

Круговая тренировка – это последовательное выполнение аэробных и анаэробных упражнений, интервалы между которыми не превышают 15-20 секунд. За каждое занятие спортсмен выполняет 5-10 циклов упражнений. Отдых между ними не превышает 3 минуты. и любая другая, круговая тренировка в спортивном зале начинается с разминки, важно разогреть суставы, мышцы и связки, чтобы снизить риск травматизма.- Использование базовых упражнений - позволяет задействовать все группы мышц и добиться максимальной эффективности.

- количество циклов должно быть не больше 15. В среднем тренировка занимает 35-40 минут.

- выбирается одно упражнение для каждой группы мышц, задача сделать тренировку более интенсивной, а не напряженной.

- тренировка начинается с больших мышц – в частности, с ног и спины. Только после этого можно переходить к бицепсам, прессу и другим малым группам.

- увеличение числа повторений – лучше если их будет больше 15, но не более 25. Это поможет одновременно использовать медленные и быстрые мышечные волокна.

## **17. Правила оказания первой доврачебной помощи при ранениях, травмах и особых случаях.**

### **Теория:**

- раневой процесс и его влияние на способы оказания первой помощи.

- отёк, его развитие и значение отёка, возможные осложнения.

- понятия асептики и антисептики.

- правила обработки ран.

- виды кровотечений.

- использование табельных и подручных средств для остановки кровотечения.

### **Практика:**

Отработка теоретических знаний на практике: накладывание жгута, шины, перевязывания раны. Соблюдение требований личной и общественной гигиены. Определение основных признаков ранений и травм. Изготовление носилок из подручных средств. Переноска пострадавшего на носилках.

## **18. Индивидуальные и коллективные медицинские средства защиты и оказания помощи.**

### **Теория:**

Аптечка индивидуальная, аптечка войсковая, пакет перевязочный индивидуальный, пакет противохимический индивидуальный.

Состав, предназначение.

### **Практика:**

Отработка практических умений: использование аптечки индивидуальной, аптечки войсковой, правила применения пакета перевязочного индивидуального, пакета противохимического индивидуального.

## **19. Тактическая подготовка.**

### **Теория: Тактическая подготовка - один из важнейших предметов боевой подготовки.**

Тактическая подготовка сводится к рациональному распределению сил в ходе соревнований и целесообразному использованию техники для решения конкретных задач, к повышению эффективности во взаимодействиях в команде или к быстрому переключению с одной системы тактических действий на другую. Тактическая подготовка предусматривает предварительную разработку своих действий и последующую их реализацию в реальных условиях. Тактическая подготовка формируется исходя из функциональных возможностей человека, технического совершенства, психической готовности, уровня боевой подготовки.

Она включает в себя:

1. Тренировка по обычным сценариям.
2. Оснащение и обслуживание оружия.
3. Обучение использованию защитной экипировки и брони.
4. Командная работа.
5. Обучение навыкам выживания.
6. Основы медицины.
7. Общие тактические принципы, использование стратегической высоты, отход, обман и так далее.

## **20. Подготовка к 1-му соревнованию.**

### **Теория:**

Перед началом соревнования тренер вместе со своими учениками вырабатывают стратегию и тактику на предстоящее соревнование. Дается определенная установка и изменение этой установки во время соревнования по пулевой стрельбе в зависимости от допущенных ошибок.

Четкое программирование действий во время стрельбы, подготовка морально-волевых качеств, правильность техники выполнения выстрела.

## **21. Наименование соревнований.**

## **Теория:**

Пулевая стрельба – вид спорта. Стрельба производится из пневматических (4,5 мм), малокалиберных (5,6 мм) и крупнокалиберных (7,62 мм для винтовок и 7,62 - 9,65 мм для пистолетов) винтовок и пистолетов.

Соревнования подразделяются на:

1. Классификационные
2. Первенство школы
3. Первенство города, Чемпионат города
4. Краевые: Первенство ПК, Чемпионат ПК
5. Всероссийские соревнования

Упражнение ВП-20. Дистанция - 10 метров, мишень №7. 20 зачётных выстрелов.

Упражнение ВП-40(60). Дистанция - 10м, мишень №8. 40(60) зачётных выстрелов стоя.

Упражнение ПП-40(60). Дистанция - 10м, мишень №6. 40(60) зачётных выстрелов стоя.

Упражнение МВ-20(30). Дистанция - 50м, мишень №9. 20(30) зачётных выстрелов лежа.

## **22. Инструкторская и судейская практика.**

### **Теория:**

Инструкторская и судейская практика - процесс овладения, учащимися, теоретическими знаниями и практическими умениями в области судейства и организации соревнований и в области проведения тренировок по пулевой стрельбе.

- Выполнение обязанностей судьи.

- Знать, выполнять и уметь рассказать правила по технике безопасности при работе с оружием.

- Уметь повторить задание, объяснить и показать.

## **23. Итоговое занятие за год.**

**Практика.** Обсуждение и подведение итогов деятельности за год, итоговый опрос за прошедший годовой материал, тестирование.

## Методическое обеспечение программы.

Для достижения прогнозируемых в программе образовательных результатов необходимы следующие обеспечивающие компоненты:

Программное обеспечение

1. Государственная федеральная программа по патриотическому воспитанию граждан Российской Федерации.
2. Сборники нормативных актов, документов и законов.
3. Устав Вооруженных Сил РФ.
4. Локальные документы ДДЮТ.

Программно-методическое и информационное обеспечение

1. Учебная литература по каждой дисциплине.
2. Методическая литература по образовательной и воспитательной деятельности.
3. Методические разработки разных типов занятий, коллективных творческих дел.
4. Дидактический материал по каждой дисциплине.
5. Наглядные пособия: плакаты, схемы, таблицы, карты, макеты, аудио и видеоматериалы.

**Формирования ценностно-патриотических ориентаций.** Самая актуальная потребность современности. Патриотизм выступает как катализатор активной гражданской позиции личности. В современных социально-экономических и геополитических условиях патриотизм представляет собой нравственную основу жизнеспособности нашей страны. Задача воспитания гражданского сознания подрастающего поколения является одним из приоритетов развития любого общества в соответствии с его потребностями социальной стабильности.

Патриотическое воспитание начинается с познания истории Отечества, его культуры. Любовь к родному языку, национальной культуре своего народа, знание истории своей родины - одни из главных компонентов воспитания чувства патриотизма. Героизм народа при защите Родины, самопожертвование, сострадание, нравственная чистота - эти идеи актуальны в современной жизни.

Самые простые рекомендации для учащихся:

- любить свою семью, Родину
- чтить память предков
- знать историю своего рода

**Здоровьесберегающие технологии в коллективе.** Занятия спортом и правильное питание. Ученые доказали, что регулярные физические нагрузки поддерживают хорошее настроение и избавляют от депрессий. Особенно благотворное воздействие на психику человека оказывают виды спорта, развивающие выносливость.

При занятиях этими дисциплинами мозг выделяет вещества, вызывающие эйфорию.

Самые простые рекомендации для учащихся:

- хороший сон;
- встреча с друзьями;
- уметь быть организованным человеком: вести беспорядочную, неорганизованную жизнь - значит, часто испытывать стрессы.

Занятия пулевой стрельбой стимулируют благоприятное воздействие на концентрацию внимания, стрессоустойчивость.

Улучшает здоровье, гармоничное развитие, хорошее самочувствие, умение понимать и любить свое тело. Принципы обучения:

**1. Сознательность и активность**

а. Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

б. Воспитание творческого отношения к процессу обучения (инициатива, самостоятельность, творческая взаимопомощь учеников друг к другу)

2. Постепенность, подбор упражнений от простых к сложным. Постепенное увеличение нагрузок.

3. Повторяемость, повторение пройденного материала и оптимальность чередования нагрузок с отдыхом.

4. Доступность и индивидуализация упражнений.

Подбор упражнений для детей в соответствии их физических способностей.

**Методы обучения:**

1. **Словесный** - объяснение материала и выполнение упражнений по командам.

2. **Наглядный** - применяется показ правильной техники выполнения упражнений и движений.

3. **Практический** – выполнение теоретических заданий, тренировка, проведение и участие в соревнованиях города, района, края.

***Технология дистанционного обучения.***

В Контакте создана группа и чат, где ведутся мероприятия и будни тренировок ребят, направление пулевая стрельба. Дается учащимся фото-видео материал для закрепления пройденного материала.

Онлайн обучение можно производить при помощи платформ для проведения видео конференций, таких как Skype и Zoom. Обратная связь с детьми производится через группу в контакте и личные сообщения.

## **Материально-техническое обеспечение программы**

- Помещение для теоретической подготовки (учебный кабинет) со столами, стульями, шкафами.
- Кладовка (сейф) для хранения инвентаря и формы.
- Стрелковый тир - 10м
- Спортивный зал, спортивная площадка.
- Макеты стрелкового оружия, пневматические винтовки, пневматические пистолеты, спортивные луки, арбалеты, ножи для метания, мишени.
- Военная форма
- Технические средства обучения (проектор).
- Стрелковый мат или подстилка ,пулеприемники
- Наглядные пособия по правилам безопасности, устройству оружия
- Стол для чистки оружия
- Штативы, зрительные трубы

### Список литературы:

1. Устав ВС РФ.
2. Ключев, А. В. Основы военной службы. Тесты, практические задания. 10-11-й класс : учебно-методическое пособие / А. В. Ключев. – Ростов-на-Дону : Легион, 2011. – 144 с.
3. Буторина, Т. С. Воспитание патриотизма средствами образования / Т. С. Буторина, Н. П. Овчинникова. – Санкт-Петербург : КАРО, 2004. – 224 с.
4. Волков, Б. С. Психология подросткового возраста : учебник / Б. С. Волков. – 4-е изд., перераб. и доп. – Москва : КноРус, 2020. – 266 с.
5. Воробьев, Н. Тактическая медицина. Опыт проведения соревнований / Н. Воробьев. – Текст : непосредственный // Основы безопасности жизнедеятельности. – 2023. – № 2. – С. 34–39.
6. Рогов Е.И. Психология общения. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2001. – 336 с.: ил. – (Азбука психологии).
7. Пулевая стрельба. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ Олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. М., 2011
8. [sdysshor1.ekb-sport.ru](http://sdysshor1.ekb-sport.ru)
9. [shooting-russia.ru](http://shooting-russia.ru)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 527227426247742686294735902159890388589213147296

Владелец Шатова Наталья Ивановна

Действителен с 16.09.2025 по 16.09.2026