

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «МЕТАЛЛУРГ» Г.О. САМАРА



**Принята**  
На методическом совете  
«8» августа 2024 г.  
Протокол № 1

**«Утверждаю»**  
Директор ЦДТ «Металлург»  
\_\_\_\_\_ М.С. Анохина  
8 августа 2024 г.

## **Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ВПМ»**

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Срок реализации – 6 лет

Возраст детей – 7-18 лет

Форма обучения – очная

Разработчики программы:  
педагоги дополнительного образования  
Нестеров А.Б., Губарева Е.И.,  
Методист Добролюбова М.П.

Самара

## Содержание

Введение

### I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Цель и задачи программы

Формы проведения занятий

Педагогические технологии

Формы контроля и диагностики результатов

### II. СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

Первый блок программы

Второй блок программы

Третий блок программы

### III. МЕТОДИЧЕСКИЙ КОММЕНТАРИЙ

### IV. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение

Дидактическое обеспечение

Материально-техническое обеспечение

### V. ЛИТЕРАТУРА

Приложения

## Введение

*Какие ждут вас в будущем дела?  
Об этом думать вы должны все чаще.  
И если гражданин вы настоящий,  
Большой отдачи ждет от вас страна.*

Армия России во все времена славилась своей боевой мощью, основу которой составляли стойкость и высокое боевое мастерство российских солдат и офицеров. В настоящее время армии нужны – обновленная материально-техническая база и новые люди: здоровые, квалифицированные, способные правильно понимать и достойно выполнять свой воинский долг.

Эту задачу призваны выполнять военно-патриотические клубы, которые стали появляться в середине 80-х годов во многих городах. Их организаторами стали воины-афганцы. Главная их цель была подготовка подростков к службе в армии. Сегодня большинство таких объединений создаются и работают на базе учреждений дополнительного образования детей.

Необходимость создания таких клубов обусловлена следующими причинами:

- современная социальная обстановка в стране требует особого внимания к патриотическому воспитанию молодежи;
- военно-патриотический клуб дает подросткам возможность окрепнуть физически, подготовиться к службе в армии, полезно и интересно занять свой досуг;
- в последнее время в нашем обществе возрос интерес к армии, и подготовка квалифицированных специалистов для нее требует длительного периода обучения;
- спрос на обучение в ВПК заметно растет, несмотря на армейскую дисциплину в клубе.

### І. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

На основе многолетнего опыта работы военно-патриотического клуба (ВПК) «Патриот» педагогами Нестеровым А.Б., Губаревой Е.И. была разработана комплексная образовательная программа «ВПК» физкультурно-спортивного направления, рассчитанная на 6 лет обучения детей и подростков от 7 до 18 лет. Программа реализуется с 1997 года.

Данная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.07.2022 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

- Письмо МО и НСО от 12.09.2022. № МО/1141-ТУ (с «Методическими рекомендациями по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»).

*Актуальность программы* состоит в привлечении как можно большего числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, для повышения уровня их физической подготовленности, укрепления здоровья и пропаганде здорового образа жизни. Реализация данной программы позволяет решать актуальные проблемы в воспитании физически, морально и нравственно здоровой личности, способствует воспитанию у детей и подростков патриотизма, ответственности за судьбу Отечества. А также позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, способствует формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

*Новизна программы* заключается в ориентации на формирование и развитие функциональной грамотности учащихся. *Педагогическая целесообразность* использования данного подхода в образовательном процессе объясняется увеличением внутренней мотивации учащихся, формированием у них знаний, умений и навыков практической деятельности, которые помогут им в повседневной жизни, что значительно увеличивает возможность успешной социализации детей.

*Особенность* данной программы заключается в следующем: объединение начальной военной подготовки и нескольких видов спорта: легкой атлетики, стрельбы, рукопашного боя; использование в образовательном процессе проектных технологий; работа выездного передвижного лагеря в каникулярное время.

Предлагаемая программа предполагает формирование положительного отношения к физической культуре и спорту, труду педагога; выявление первоначальных профессиональных намерений, склонностей и интересов у юных спортсменов; воспитание основ нравственного, идейного и трудового характера при выборе учащимися-спортсменами профессионального жизненного пути.

Одним из преимуществ воспитательной системы военно-патриотического клуба является соблюдение правил дисциплины, в ее основе – военный устав, который адаптирован под работу с детьми.

Учащихся объединяет не только увлечение военной подготовкой, но и преодоление трудностей в изучении теории и практики военного искусства. Воинское искусство в очень многих ситуациях требует от подростка самоконтроля и выдержки, и тот, кто не обладает этими качествами, должен развить их в себе, чтобы успешно освоить программу.

В деятельности ВПК «Патриот» существует практика полевых выходов, которые способствуют обретению таких качеств как самостоятельность и ответственность за себя, умение принимать решение. Данные качества развиваются тогда, когда подросток оказывается в условиях, где необходимо максимально проявить самостоятельность. Педагог во время полевого выхода играет роль координатора, но большая часть ответственности лежит все-таки на самом подростке. Во время полевого выхода, помимо заботы о себе, подростки должны так же выполнять тактические задачи, которые им ставит педагог. Эти задачи направлены как на развитие индивидуальных умений, так и на умение работать в коллективе, что способствует приобретению навыка выполнять поручения, и правильно ставить задачу другим.

Летние месяцы являются наиболее ответственными за весь период обучения. Во время проведения 14-дневных летних лагерных сборов происходит практическое закрепление знаний по курсу выживания в условиях автономного существования, проводятся военизированные и спортивно-прикладные игры на местности, культурно-развлекательные мероприятия, изучается краеведение.

В течение года традиционно ВПК «Патриот» проводит соревнования по военно-прикладному многоборью для клубов района, города и области:

- Открытое первенство по легкоатлетическому кроссу;

- Открытое первенство клуба по пулевой стрельбе;
- Полевые выходы;
- Классификационные соревнования по пулевой стрельбе;
- Первенство по пулевой стрельбе среди ВПК;
- Новогодний турнир по военно-прикладному многоборью;
- Новогодний турнир по пулевой стрельбе;
- Первенство по прикладному кроссу среди ВПК области;
- Спортивный праздник, посвященный дню «Защитника отечества»;
- Открытое первенство по кроссовой стрельбе.

Благодаря занятиям в п\к «Патриот» выпускники клуба готовы к военной службе, некоторые из них стали офицерами вооруженных сил, сотрудниками МВД, ФСБ.

Эффективность программы доказывают призовые места, занимаемые воспитанниками клуба на соревнованиях, проводимых в городе, области и России, а также положительные отзывы, полученные от бывших воспитанников ВПК «Патриот», прошедших службу в горячих точках, и благодарности от их командиров. Несмотря на это, программа предусматривает дальнейшее ее совершенствование.

### **Цели программы:**

Формирование у детей и подростков гражданственности и патриотизма как важнейших духовно-нравственных, социальных ценностей;  
 Приобщение детей и подростков к здоровому образу жизни и освоению начальной военной подготовки.

### **Задачи программы:**

- воспитывать чувства патриотизма, способствовать формированию у подрастающего поколения чувства верности, ответственности и гордости за свою Родину;
- приобщить к изучению военной истории и патриотических традиций Вооруженных сил России;
- развивать общественную активность обучающихся и воспитывать сознательное отношение к народному достоянию и верности к боевым и трудовым традициям старшего поколения;
- развивать у обучающихся духовно-нравственные и социальные ценности, способствовать формированию толерантности как важнейшей ценности общества;
- воспитывать понимание взаимосвязей между человеком, обществом, природой;
- формировать представления о военной службе и вооруженных силах вообще, на основе которых учащийся сможет сделать осознанный выбор в отношении военных профессий;
- способствовать физическому развитию обучающихся, повышать привлекательность здорового образа жизни;
- развивать самоуправление как способ проявления личной активности обучающихся в жизнедеятельности клуба.

### **Формы проведения занятий**

Программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий. Теоретические занятия проводятся в форме: объяснений, бесед, тренингов, демонстраций. Практические занятия проводятся в форме: тренировок, выполнения упражнений, самостоятельной работы, зачетов, сдачи нормативов. Обязательно выполнение контрольных упражнений, участие в соревнованиях по легкой атлетике (бегу), пулевой стрельбе, проведение спортивных праздников, участие в походах выходного дня, военно-прикладному многоборью, полевых выходах.

## **Педагогические технологии**

Педагоги, реализующие данную программу, используют следующие педагогические технологии:

*Здоровьесберегающие технологии* – это система работы образовательного пространства по сохранению и развитию здоровья всех участников – взрослых и детей. Огромное значение в работе детских объединений имеет обучение здоровому образу жизни, активной жизненной позиции, приема саморегуляции и закалывания, психорегулирующей тренировке и двигательным навыкам на основе учета индивидуальных законов развития.

*Технологии личностно-ориентированного обучения* - в центре внимания – личность учащегося, который должен реализовать свои возможности. Содержание, методы и приемы личностно-ориентированных технологий обучения направлены, прежде всего, на то, чтобы раскрыть и развить способности каждого учащегося (педагог условно разделяет учебную группу на сравнительно одинаковые по уровню обучаемости микрогруппы, учебный процесс ведется в соответствии с познавательными и физическими возможностями каждого учащегося).

*Технология сотрудничества* – это технология совместной развивающей деятельности взрослых и детей, скрепленной взаимопониманием, проникновением в духовный мир друг друга, совместным анализом хода и результата этой деятельности.

*Технологии тестового обучения* – сориентирована на отслеживание результатов обучения, психологических особенностей или отслеживание продвижения образования.

*Групповые технологии*

Предполагают организацию совместных действий, коммуникацию, взаимопонимание, взаимопомощь, взаимокоррекцию.

*Игровые технологии*

В основу положена игра как вид деятельности. Эта технология используется для обеспечения наибольшей активности обучающихся и достижения высокого уровня освоения содержания программы.

### **Формы контроля и диагностики результатов**

Рациональная организация и планирование тренировочных занятий во многом определяются правильным построением системы контроля успеваемости. Постоянный учет позволяет сократить или увеличить время, отводимое на изучение того или иного элемента, использовать новые, более эффективные методы обучения. Систематический контроль активизирует деятельность воспитанников. В данной программе используется три вида контроля: предварительный, текущий и итоговый (переводной).

*Предварительный контроль* физической подготовленности ребенка осуществляется на одном из первых занятий. Данные предварительного контроля используются для планирования учебных занятий. Результаты предварительного контроля фиксируются в рабочем журнале педагога.

*Текущий контроль* - основной вид проверки проводится раз в 1-2 месяца. Систематическая оценка знаний, умений и навыков повышает интерес учащихся к занятиям, активизирует их работу, стимулирует желание постоянно улучшать свои достижения. Педагог сравнивает вместе с детьми результаты текущего контроля с предварительным. Такое сравнение дает возможность более объективно оценить успехи занимающихся и выяснить эффективность применяемых методов обучения и планирования в целом.

*Итоговый контроль* (переводной) - диагностирование уровня УУД обучающихся в соответствии с прогнозируемыми результатами программы. Итоговое занятие может быть проведено в форме обычного занятия, зачета, сдачи нормативов, соревнования.

На протяжении всего учебного года в военно-патриотическом клубе «Патриот» проводятся контрольные тренировки и занятия. Они являются частью учебного процесса и служат для определения степени физического развития обучающихся и уровня усвоения ими специальных навыков и знаний.

Кроме того, для основной группы курсантов 4-6 годов обучения по результатам контрольных занятий проводится аттестация и присвоение квалификационных категорий.

Квалификационная аттестация и присвоение категорий (от низшей -1 до высшей - 4) производится по нормативам, разработанным в военно-патриотическом клубе «Патриот» в соответствии с требованиями наставлений и сборников нормативов по видам подготовки, изучаемым в клубе.

Нормативы по военной подготовке сдаются всеми курсантами основной группы и одинаковы для всех категорий. Они составляются в соответствии с требованиями «Сборник нормативов по боевой подготовке для сухопутных войск», 1990 года (СНБП) и КС-69. Проверка проводится по следующим упражнениям:

1. Огневая подготовка: упр. 1, 13, 14, 16;
2. Практическая стрельба для АК упр. 1, 3 КС-2000 РПК, ПК упр. 1, 3 КС-2000; СВД упр. 1, 2 КС-2000; РПГ-7 (Д) упр. 1, 2 КС-2000 ПМ упр. 1,2 КС-2000; ручные гранаты упр. 1, 3, 4 КС-2000.
3. Тактическая подготовка: упр. 1, 4, 5, 7, 10, 11, 12 (СНБП-90).
4. Военная топография упр. 1, 2, 3, 5, 6, 13 (СНБП-90).
5. Военно-медицинская: упр. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 (СНБП-90).
6. ЗОМП защита от оружия массового поражения: упр. 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11 (СНБП-90).
7. Инженерно-саперная подготовка: упр. 1 (СНБП-90).

## **II. СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ**

Особенностью структуры настоящей программы является то, что она состоит из **3-х блоков обучения**, которые являются ступенями освоения программы и имеют свои цели и задачи. Между ними существует преемственность по годам обучения, логическая связь в содержании теоретической и практической части занятий.

### **Первый блок программы**

Первый блок программы (1,2,3 год обучения) рассчитан на младших школьников (7-11 лет) и сформирован так, что дети могут начать заниматься по этой программе как в 7, так и в 10 лет. Школьная программа физической культуры не является достаточной для развития организма ребенка, дети ввиду их высокой потребности в двигательной активности, могут восполнить недостаток физической нагрузки вне школы. Одним из вариантов могут быть занятия в военно-патриотическом клубе «Патриот».

Занятия включают в себя: общефизическую подготовку и специальную физическую подготовку (бег). ОФП имеет на начальном периоде физического развития особенное значение. В разных видах спорта у начинающих спортсменов она занимает от 70 до 90 процентов объема занятий. Общая физическая подготовка, в первую очередь, необходима для повышения функциональных возможностей организма юных спортсменов. Только постоянные занятия и тренировки направленные на физическое совершенствование, могут выработать у учащихся укрепившиеся физические навыки. Кроме того, дети с раннего возраста регулярно занимающиеся спортом становятся гораздо более организованными и собранными.

Ввиду большого разнообразия видов деятельности занятия проходят не только в помещении клуба, но и во Дворце легкой атлетики, в воинских частях и на местности.

Особенность программы состоит в том, что темы учебно-тематического плана из года в год не изменяются, но для каждого занимающегося, в зависимости от имеющегося уровня знаний, умений и навыков, проводится корректировка объема и интенсивности выполнения упражнений. Благодаря индивидуальному подходу каждый ребенок, независимо с какого

возраста он начинает заниматься (от 7 до 10 лет), получит знания, умения и навыки в полном объеме. Комплектование групп по данной программе осуществляется по разновозрастному принципу независимо от года обучения. Численность групп определяется исходя из технических возможностей и соблюдения мер безопасности при проведении занятий. В связи с этим минимальная численность группы должна составлять от 10 до 15 человек. Полный период освоения первого блока программы составляет 3 года.

По данной программе учебная нагрузка составляет 6 часов в неделю, в год 216 часов. По достижении 11 лет учащиеся, выполнившие нормативы по данному блоку программы могут приступить к освоению более высокого уровня спортивной подготовки по 2 блоку программы для подростков.

### **Цель и задачи 1 блока программы**

#### *Цель:*

Формирование у детей ценностного отношения к своему здоровью, привитие интереса к занятиям физической культурой и спортом, гармоничное физическое развитие ребенка.

#### *Задачи:*

##### *Воспитательные:*

- воспитывать потребность в здоровом образе жизни;
- воспитывать у детей чувство любви к Родине;
- воспитывать самостоятельность;
- воспитывать сознательную дисциплину и культуру поведения;
- воспитывать дисциплинированность, силу воли, умение концентрироваться на выполнение поставленной цели.

##### *Обучающие:*

- обучить правилам поведения и технике безопасности на занятиях;
- изучить и освоить основные приемы техники бега и основных общеразвивающих упражнений;
- дать знания о режиме дня, правилах личной гигиены и закаливания.

##### *Развивающие:*

- развивать познавательные интересы;
- развить навыки самообслуживания;
- способствовать развитию опорно-двигательного аппарата, общему укреплению мышечного корсета, профилактике плоскостопия;
- повышать функциональные возможности дыхательной, сердечно-сосудистой систем.

### **Ожидаемые результаты**

#### Предметные результаты

Требования к знаниям и умениям обучающихся

*По окончании 1 блока обучения программы обучающиеся должны*

#### Знать:

- правила поведения и техники безопасности на занятиях;
- основные приемы техники бега и стрельбы;
- режим дня и питание;
- правила личной гигиены и закаливания;
- меры профилактики нарушений осанки, упражнения для коррекции нарушений осанки;
- основы культуры общения.

#### Уметь:

- выполнять основные упражнения по ОФП и СФП;
- выполнять правила личной гигиены, соблюдать режим дня;



- подсчитывать пульс;
- участвовать в соревнованиях.

### **Ожидаемые результаты по освоению программы**

Личностными результатами освоения первого блока общеобразовательной программы «ВППМ» являются:

- ценностное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни;
- освоение социальных норм, правил поведения в коллективе, обществе;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- положительное отношение к процессу познания: умение проявлять внимание, желание больше знать, уметь;
- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним, находить общие интересы с ними.
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

### Метапредметные результаты

*Результаты, сформированные по итогам регулятивных УУД:*

- самостоятельно определять цели и планировать пути их достижения;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- самоконтроль и корректировка хода практической работы;
- оценивать результат своей практической деятельности;
- организовывать учебно-тренировочные занятия с учетом требований безопасности;
- анализировать и оценивать результаты своего труда, находить способы их улучшения.

*Результаты, сформированные по итогам познавательных УУД:*

- осуществлять поиск необходимой информации;
- определять понятия, создавать обобщения, строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы;
- выполнять инструкции техники безопасности;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникативных технологий.

*Результаты, сформированные по итогам коммуникативных УУД:*

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом, сверстниками;
- работать индивидуально и в группе, находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций учета интересов;
- уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

### **Критерии и способы определения результативности**

№	Критерии	Методы диагностики
<b>Диагностика уровня достигнутых предметных результатов</b>		
1	Владение предметными знаниями по образовательной программе	-опрос, зачет, анкетирование, тестирование
2	Владение практическими умениями и навыками по образовательной программе	-наблюдение, -выполнение контрольных нормативов, упражнений, индивидуальных заданий, -участие в соревнованиях
<b>Диагностика уровня достигнутых метапредметных результатов</b>		
1	Регулятивный компонент (умение)	-наблюдение;

	управлять своей деятельностью, осуществлять контроль и ее коррекцию, проявлять инициативность и самостоятельность)	-собеседование; -беседы педагога с учащимися, родителями; -самоанализ
2	Коммуникативный компонент (анализ уровня развития коммуникативных способностей, анализ достигнутого уровня навыков сотрудничества)	-наблюдение -методика выявления коммуникативных склонностей учащихся (на основе материалов Р.В. Овчаровой)
3	Познавательный компонент (диагностика уровня развития логического мышления, интереса к содержанию и процессу обучения)	-наблюдение; -методика определения типологии мотивов учения «Лесенка побуждений» А.И. Божович, И.К. Маркова (адаптирована для УДОД);
<b>Диагностика уровня достигнутых личностных результатов</b>		
1	Самоопределение (анализ внутренней позиции, самооценки, самоуважения)	- методика «Репка» (разработана преподавателями кафедры общей педагогики РГПУ им. А.И. Герцена); - наблюдение
2	Смыслообразование (выявление преобладающей мотивации, границ знания/незнания, самоорганизация свободного времени)	- анкета «Как я использую свое время»; - наблюдение
3	Морально-этическая ориентация	-наблюдение за поведением учащихся на занятиях, общением со сверстниками и взрослыми
4	Ценностное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни	-наблюдение; -анкетирование; -беседа о ЗОЖ.

Инструментарий мониторинга предметных, метапредметных, личностных качеств учащихся смотреть в приложении.

### **Воспитательная работа**

В основу воспитательной работы детского объединения положены такие концептуальные подходы как добровольность, личностная направленность воспитания, самоопределение.

Педагогический процесс строится так, чтобы каждый ребенок в любом деле находил свое место, значимое для себя и окружающих. В основе взаимодействия и общения педагога с детьми лежат такие принципы, как:

- доброжелательность и открытость;
- доверие и уважение;
- равенство всех участников;
- ориентация не на победу, а на участие (именно оно дает почувствовать прелесть соревнования и позволяет порадоваться ему от души).

Наиболее значимым для педагога в процессе воспитания является достижение сознательного отношения каждого воспитанника к своему здоровью, собственному развитию, к возникновению у него внутренней потребности достичь наилучших результатов.

Воспитательная работа неразрывна с процессом освоения программы и решением учебных вопросов. Главным видом деятельности, формирующим индивидуальные особенности детского коллектива, является физическое воспитание военно-прикладной направленности (бег, стрельба, плавание). Регулярные занятия спортом сами по себе

являются надёжным средством воспитания не только физических, но и психических, и духовных качеств, помогают приучить детей к организованности не только в спорте, но и в любой другой деятельности.

В ВПК «Патриот» проводятся беседы: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья», «Самовоспитание», «Оценка поступков», «Здоровье в порядке – спасибо зарядке!», «Спор витаминов», «Грубых слов не говорю – только добрые дарю», «Краткая летопись военной истории» и др., а так же организуются различные мероприятия: «Дни именинника»; встречи с бывшими выпускниками клуба, экскурсии в музей ПРИВО, воинские части; спортивные и тематические праздники (Новый год, День защитников Отечества и др.).

### **Работа с родителями**

В детском объединении большое внимание уделяется работе с родителями. Проводятся следующие мероприятия: «День открытых дверей»; родительские собрания; привлечение родителей к подготовке соревнований; проведение занятий «Семейная тренировка»; приглашение родителей на все мероприятия, проходящие в клубе. Занятие «Семейная тренировка» - это вовлечение родителей в деятельность клуба. Такой вид тренировки позволяет через совместные занятия спортом вести активный диалог поколений.

### **Учебно-тематический план**

№	Тема занятия	Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	
2.	Гигиенические навыки и основы закаливания	1	1	
3.	Режим дня. Правильное питание	1	1	
4.	Формирование правильной осанки	4	2	2
5	Легкая атлетика	77	1	76
6.	Общефизическая подготовка	95	2	93
7.	Походы выходного дня	18	2	16
8.	Соревнования	16	1	15
9.	Итоговое занятие	2		2
	<b>ИТОГО:</b>	<b>216</b>	<b>12</b>	<b>204</b>

### **Содержание деятельности**

#### **1. Вводное занятие. Техника безопасности**

Знакомство. Требования к занимающимся. Обсуждение содержания занятий. Правила внутреннего распорядка, расписание занятий. Соблюдение дисциплины в ходе занятий. Обязательное выполнение разминки, способствующей разогреванию основных групп мышц. Соответствие спортивной одежды и обуви тренировочным, походным и другим условиям и изучаемому виду спорта. Участие в занятиях только при хорошем самочувствии. Соблюдение правил пожарной безопасности, правил дорожного движения, правил поведения в общественных местах и т.п.

## **2. Гигиенические навыки и основы закаливания**

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся: гигиена тела гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания, гигиенические основы закаливания, Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями - важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей.

## **3. Режим дня. Правильное питание**

Общие требования к режиму дня, питанию и отдыху при регулярном занятии физическими упражнениями. Взаимодействие витаминов, минералов, белков, углеводов, жиров и их влияние на организм человека. Необходимость соблюдения правил и режима питания для оптимального развития организма, укрепления здоровья и достижения спортивных результатов.

## **4. Формирование правильной осанки**

Осанка при стоянии и ходьбе. Форма спины. Форма грудной клетки. Влияние общеразвивающих физических упражнений на укрепление мышц тела при формировании правильной осанки.

*Практические занятия.* Самообследование осанки. Проверка плоскостопия.

## **5. Специальная физическая подготовка**

### ***Легкая атлетика***

Правила поведения на занятиях по легкой атлетике в целях предупреждения травматизма, спортивная форма на занятиях в соответствии с погодными условиями, правила личной гигиены.

*Практические занятия.* Ходьба; ходьба, чередующаяся с различным бегом; бег на различные дистанции с различной скоростью; метание малого мяча на дальность; прохождение отдельных участков военно-прикладной полосы препятствий.

## **6. Общефизическая подготовка**

Раздел общефизической подготовки подразделяется на группы:

- общеразвивающие упражнения;
- упражнения из других видов спорта;
- подвижные и спортивные игры.

*Общеразвивающие упражнения.* В данную группу включаются разнообразные упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, отягощения и др.), упражнения с сопротивлением партнеров и упругих предметов (амортизаторы резиновые, пружинные). Упражнения для развития силы, силовой и статической выносливости основных групп мышц: подтягивания на перекладине, отжимания от пола и др., подвижности в суставах и тренировки органов равновесия.

*Упражнения из других видов спорта.*

Акробатика – кувырки вперед, назад; колесо, стойка на голове, на руках, мост и др.

Гимнастика – лазанье по гимнастической стенке, по канату, преодоление препятствий.

Рукопашный бой – приемы самообороны.

На данном этапе преимущественное внимание уделяется укреплению здоровья и всестороннему физическому развитию детей, а также воспитанию у них быстроты и ловкости. Приобрести эти качества помогают комплексы физических, не требующих больших мышечных усилий и позволяющие выполнить их с оптимальной амплитудой и максимальным расслаблением не участвующих в работе мышечных групп.

Предпочтение отдается естественным движениям: ходьбе, бегу, спортивным и подвижным играм.

#### **7. Походы выходного дня**

Организация похода выходного дня. Управление строем в движении. Малые привалы. Режим движения. Преодоление естественных простейших препятствий: травянистые склоны, балки, ручьи, заросли, бревна, камни. Выполнение специальных заданий в походе. Выбор места бивака, его обустройство. Подведение итогов похода выходного дня с анализом ошибок.

#### **8. Соревнования**

Организация соревнований. Правила проведения соревнований. Планирование и анализ проведенных соревнований.

*Практические занятия.* Участие в соревнованиях по легкой атлетике (бегу), соревнований по ОФП.

#### **9. Итоговое занятие**

Выявление соответствия уровня знаний, умений и навыков, учащихся планируемым результатам образовательной программы. Итоговое занятие может быть проведено в форме обычного учебно-тренировочного занятия, сдачи нормативов, участие в соревнованиях и т.д.

## **Второй блок программы**

Второй блок программы (4, 5, 6 год обучения) сформирован таким образом, что по нему могут заниматься подростки в любом возрасте от 11 до 18 лет. Занятия циклично повторяются из года в год, а нагрузка дифференцируется индивидуально, в зависимости от имеющегося уровня знаний, умений и навыков. Полный период освоения второго блока программы составляет 3 года.

Данная программа предусматривает дальнейшее расширение и совершенствование функциональных возможностей организма, повышение спортивных результатов, изучение практических приемов основ безопасности жизнедеятельности, освоение начальной военной подготовки.

Нагрузка на занятиях по физической подготовке дифференцируется индивидуально, по боевой подготовке – по возрастным группам и индивидуально.

На занятиях по военной подготовке подростки изучают оружие, боеприпасы, тактику и РХБЗ, технику, а также занимаются рукопашным боем и стрельбой из боевого оружия.

На занятиях по навыкам выживания занимающиеся учатся укладывать рюкзак, ставить палатку, преодолевать препятствия, ориентироваться в любой местности, разводить костры и готовить пищу.

Полевые выходы проводятся как совместно, так и отдельно по возрастным группам в зависимости от сложности маршрута.

В течение первого года обучения воспитанник любого возраста способен освоить программу полностью на своем уровне физического и умственного развития. В последующие годы происходит дальнейшее физическое развитие занимающегося, более качественное усвоение и ясное понимание теоретических и практических вопросов военной подготовки, появляются и развиваются навыки.

При проведении занятий с боевой техникой и оружием воспитанники, не выполнившие требований КМБ, присутствуют как наблюдатели и к практическим действиям не допускаются.

*Организационная структура ВПК «Патриот»*

*Курсанты*

В клуб могут поступить подростки, юноши и девушки, годные по состоянию здоровья к занятиям спортом.

В зависимости от возраста курсанты делятся на подготовительную группу (12-14 лет) и основную группу (15-18 лет). Курсанты сводятся во взводы численностью от 15 до 30 человек.

#### *Командиры взводов*

Командир взвода назначается командиром клуба (роты). Он занимается формированием взвода и обучением личного состава по всем видам подготовки, определенным программой для данной возрастной группы.

#### *Командир клуба*

Командир клуба является главным организатором деятельности клуба. Он формулирует основные направления деятельности и развития клуба, разрабатывает совместно с командирами взводов общий план работы на год, контролирует его выполнение, контролирует разработку учебных планов взводов на год, учебный период, месяц и контролирует их выполнение. Кроме того, командир клуба может выполнить функции командира одного из взводов и проводить занятия в любых взводах.

#### *Отделение управления*

Отделение управления формируется из старших и бывших курсантов ВПК «Патриот». Оно является резервом командира клуба и служит для оказания помощи (при организации и проведении занятий) командиру клуба и командирам взводов, а также оказывает помощь при решении хозяйственных вопросов.

## **Цель и задачи 2 блока программы**

**Цель:** Развитие у молодежи гражданственности, патриотизма как важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей, формирование профессионально значимых качеств и умений и готовности к активному проявлению в различных сферах жизни, верности конституционному и воинскому долгу, высокой дисциплинированности и ответственности.

### **Задачи:**

#### *Воспитательные:*

- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать сознательную дисциплину и культуру поведения;
- воспитывать ответственность за порученное дело;
- формировать стремление к взаимоуважению и взаимопониманию;
- способствовать формированию устойчиво-позитивного отношения к окружающей действительности;
- воспитывать у обучающихся готовность к защите Отечества, действиям в экстремальных ситуациях;
- воспитывать у подростков способность к лидерству, способность в критической ситуации взять на себя всю полноту ответственности за себя и всех членов коллектива.

#### *Обучающие:*

- обучить подростков основам военного дела;
- ознакомить с материально-технической базой ВС России;
- обучить основам рукопашного боя;
- способствовать приобретению навыков обращения с оружием;

#### *Развивающие:*

- формировать потребность обучающихся в постоянном пополнении своих знаний в укреплении своего здоровья;
- способствовать дальнейшему физическому развитию подростка,

- совершенствованию функциональных возможностей организма;
- развить навыки самообслуживания;
- способствовать формированию потребности к самообразованию, самоопределению, самореализации, и выработке адекватной самооценки;
- развивать у обучающихся чувство уважения к русской армии и желание служить в ней, защищая свое отечество;
- способствовать развитию памяти, мышлению, совершенствованию рефлексов.

### **Ожидаемые результаты**

#### Предметные результаты

Требования к знаниям и умениям обучающихся

*По окончании обучения по 2 блоку программы обучающиеся должны:*

#### Знать:

- правила поведения и техники безопасности на занятиях по стрельбе и занятиях по легкой атлетике;
- технику безопасности при обращении с оружием;
- приемы техники рукопашного боя, бега и стрельбы;
- основы военного дела;
- режим дня и правильное питание;
- правила личной гигиены и закаливания;

#### Уметь:

- точно выполнять упражнения по ОФП и СФП;
- выполнять правила личной гигиены, соблюдать режим дня;
- ориентироваться на местности;
- четко и точно выполнять полученный приказ;
- командовать подразделением, самостоятельно принимать решения;
- участвовать в соревнованиях.

### **Ожидаемые результаты по освоению программы**

Личностными результатами освоения второго блока общеобразовательной программы «ВПМ» являются:

- ценностное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни;
- формирование чувства патриотизма и любви к Родине, воспитание готовности к защите Отечества и действиям в экстремальных ситуациях;
- освоение социальных норм, правил поведения в коллективе, обществе;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- положительное отношение к процессу познания: умение проявлять внимание, желание больше знать, доводить начатое дело до конца;
- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним, находить общие интересы с ними;
- уважительное отношение к людям и результатам их труда;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- устойчиво-позитивное отношение к окружающей действительности.

#### Метапредметные результаты

*Результаты, сформированные по итогам регулятивных УУД:*

- самостоятельно определять цели и планировать пути их достижения;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- самоконтроль и корректировка хода практической работы;

- оценивать результат своей практической деятельности;
- организовывать учебно-тренировочные занятия с учетом требований безопасности;
- анализировать и оценивать результаты своего труда, находить способы их улучшения.

*Результаты, сформированные по итогам познавательных УУД:*

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий;
- определять понятия, создавать обобщения, строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы;
- выполнять инструкции техники безопасности;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникативных технологий.

*Результаты, сформированные по итогам коммуникативных УУД:*

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом, сверстниками;
- работать индивидуально и в группе, находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций учета интересов;
- уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

### Критерии и способы определения результативности

№	Критерии	Методы диагностики
<b>Диагностика уровня достигнутых предметных результатов</b>		
1	Владение предметными знаниями по образовательной программе	-опрос, зачет, анкетирование, тестирование
2	Владение практическими умениями и навыками по образовательной программе	-наблюдение, -выполнение контрольных нормативов, упражнений, индивидуальных заданий, -участие в соревнованиях
<b>Диагностика уровня достигнутых метапредметных результатов</b>		
1	Регулятивный компонент (умение управлять своей деятельностью, осуществлять контроль и ее коррекцию, проявлять инициативность и самостоятельность)	-наблюдение; -собеседование; -беседы педагога с учащимися, родителями; -самоанализ
2	Коммуникативный компонент (анализ уровня развития коммуникативных способностей, анализ достигнутого уровня навыков сотрудничества)	-наблюдение -методика выявления коммуникативных склонностей учащихся (на основе материалов Р.В. Овчаровой)
3	Познавательный компонент (диагностика уровня развития логического мышления, интереса к содержанию и процессу обучения)	-наблюдение; -самоанализ
<b>Диагностика уровня достигнутых личностных результатов</b>		
1	Самоопределение (анализ внутренней позиции, самооценки, самоуважения)	- методика «Репка» (разработана преподавателями кафедры общей педагогики РГПУ им. А.И. Герцена); - наблюдение
2	Смыслообразование (выявление	- анкета «Как я использую свое время»;



	преобладающей мотивации, границ знания/незнания, самоорганизация свободного времени)	- наблюдение
3	Морально-этическая ориентация	-методика изучения социализированности (социальной адаптированности, активности, автономности, нравственной воспитанности) личности подростка М.И. Рожкова. -наблюдение за поведением учащихся на занятиях, общением со сверстниками и взрослыми
4	Ценностное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни	-наблюдение; -анкетирование; -беседа о ЗОЖ.

Инструментарий мониторинга предметных, метапредметных, личностных качеств учащихся смотреть в приложении.

### **Воспитательная работа**

Сформировав личность гражданина и патриота России с присущими ему ценностями, взглядами, интересами, мотивами деятельности и поведения, можно рассчитывать на успешное решение более конкретных задач по подготовке к реализации защиты Отечества, службе в органах МВД и работе на благо страны и города. В подростковом возрасте одной из насущных проблем является самоорганизация. Подростковый период сложен тем, что путь взросления – развитие от ребенка до взрослого – происходит в короткий период, за который подросток должен сформировать новые качества, по крайней мере этого от него требует социальное окружение. Подросток морально находится в «подвешенном» состоянии: он уже не ребенок, но еще не взрослый, и общество к нему относится так, как удобно в зависимости от ситуации. Подросток борется за равноправные отношения со взрослыми, а одним из критериев взрослости, является способность организовать самого себя и свою деятельность. Когда подросток сам себя организует, он становится более самостоятельным и менее зависимым от родительской опеки. Это является одной из причин потребности подростка в самодисциплине. Но парадокс в том подросток не может взять за пример дисциплину в собственной семье (либо по причине её отсутствия, либо из-за духа противоречия подростка отличающего этот период), и вынужден учиться этому вне семьи.

#### *Принципы воспитания:*

- целостность педагогического процесса – единство, взаимосвязь, интеграция урочной и внеурочной форм работы;
- системность и преемственность – взаимозависимость содержания и форм воспитания обучающихся начального, среднего и старшего звена;
- взаимодействие всех участников воспитательного процесса: определение общих целей педагога, обучающихся, родителей; организация сотрудничества и сотворчества на основе взаимопонимания и взаимопомощи;
- воспитание строится на основе народности, самобытности, традиций, с учетом принципов классической педагогики;
- наличие в содержании и формах воспитания эмоционально-значимых событий, формирование способности быть творцами и участниками этих дел:

встречи с бывшими выпускниками клуба, переписка с выпускниками клуба, проходившими службу в армии; беседы: о здоровом образе жизни, «История родного края», «Краткая летопись военной истории», «Русская армия и военное искусство в истории страны», «Великая Отечественная война, ее ход и последствия», «Локальные войны, межнациональные конфликты», «Самовоспитание», «Совесть - как всеобщий естественный

закон» и др.; «Дни именинника»; экскурсии в музей ПРИВО, воинские части; спортивные и тематические праздники (Новый год, день защитников Отечества и др.), участие в проектной деятельности.

### Работа с родителями

Залогом успешной воспитательной деятельности с занимающимися является сотрудничество педагога с родителями, ведь семья оказывала и продолжает оказывать значительное влияние на процесс развития ребенка. А, следовательно, сделать родителей активными участниками педагогического процесса – это важная и ответственная задача педагога. Решение данной задачи представляется возможным, если в плане работы найдут отражение такие направления деятельности педагога с родителями:

- изучение семей учащихся;
- педагогическое просвещение родителей;
- обеспечение участия родителей в подготовке и проведении соревнований, и коллективных дел в клубе;
- индивидуальная работа с родителями;
- информирование родителей о ходе и результатах обучения, воспитания и развития занимающихся.

### Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	<b>2</b>	<b>2</b>	
2.	Физическая подготовка	<b>106</b>		<b>106</b>
2.1.	<i>ОФП</i>	70		70
2.3	<i>Рукопашный бой</i>	36		36
3.	Военная подготовка	<b>56</b>	<b>10</b>	<b>46</b>
3.1	<i>Огневая подготовка</i>	40	1	39
3.2	<i>Тактика</i>	4	2	2
3.3	<i>РХБЗ</i>	4	2	2
3.4	<i>Военно-медицинская подготовка</i>	2	2	
3.4	<i>Инженерно-саперная</i>	4	2	2
3.5	<i>Топография</i>	2	1	1
4.	Навыки выживания	<b>26</b>	<b>4</b>	<b>22</b>
4.1	<i>Ориентирование на местности</i>	4	2	2
4.2	<i>Безопасность при автономном существовании</i>	4	2	2
4.3	<i>Пешие походы</i>	22		22
5.	Участие в соревнованиях	<b>20</b>		<b>20</b>
6.	Итоговое занятие	<b>2</b>		<b>2</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>216</b>	<b>16</b>	<b>200</b>

### Содержание деятельности

#### 1. Вводное занятие. Техника безопасности

Знакомство. Требования к занимающимся. Обсуждение содержания занятий. Правила внутреннего распорядка, расписание занятий. Соблюдение дисциплины в ходе занятий. Обязательное выполнение разминки, способствующей разогреванию основных групп мышц. Соответствие спортивной одежды и обуви тренировочным, походным и другим условиям и изучаемому виду спорта. Участие в занятиях только при хорошем самочувствии. Соблюдение правил пожарной безопасности, правил дорожного движения, правил поведения в общественных местах и т.п.

#### 2. Физическая подготовка

Отрабатываются:

- ускоренное передвижение;

- преодоление препятствий;
- развитие силы: комплекс силовых упражнений с отягощением по индивидуальному плану; упражнения № 6,7,8,9 НФП-87;
- изучаются приемы самообороны,
- приемы рукопашного боя: теоретический раздел по возникновению, истории и концепции системы; освобождение от различных захватов через бросковую технику боевого вида самбо; ударную технику рук и ног; защитную технику от ударов рук, ног и нападений противника с оружием (нож, пистолет, палка); использование подручных средств в целях самообороны; психо-физическую и психо-соматическую подготовку.

### **3. Военная подготовка**

#### **3.1 Огневая подготовка**

Изучаются сведения из внутренней и внешней баллистики, материальная часть ТТХ стрелковых вооружений, меры безопасности при стрельбе, начальные навыки стрельбы из пневматического оружия. Проводятся практические стрельбы из пневматического и боевого оружия.

#### **3.2 Тактическая подготовка**

Изучаются организация и боевые возможности МСО и сведения солдата из боевого устава сухопутных войск. Изучаются обязанности солдата в дозоре, правила оборудования позиции отделения, способы борьбы с бронетехникой и низколетящими целями.

#### **3.3 РХБЗ**

Защита от оружия массового поражения. Изучаются типы ОМП, средства доставки, поражающие факторы, средства защиты от них. Изучаются способы оказания первой помощи при несчастных случаях и способы поиска и эвакуации раненых.

#### **3.4 Военно-медицинская подготовка**

Изучаются: индивидуальное медицинское оснащение солдата, первая помощь при травмах, при ожогах и обморожении.

#### **3.5 Инженерно-саперная подготовка**

Изучаются: маскировка и оборудование позиции, инженерные заграждения, взрывчатые вещества, заряды и способы взрывания, способы расчета зарядов для подрывания, меры предосторожности при обращении с взрывчатыми веществами, мины и мино-взрывные заграждения.

#### **3.6 Топография**

Определение роли топографии и топографических карт в обороне государства, значение топографических карт для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт.

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация), Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

### **4. Навыки выживания**

#### **4.1 Ориентирование на местности**

Основы ориентирования: работа с картой и компасом; определение расстояний; определение высоты; определение сторон горизонта по Солнцу и звездам; определение сторон горизонта по растениям и поведению животных; определение сторон горизонта по рельефу, почвам, ветру, снегу, постройкам, звуку, свету, следам.

**4.2 Безопасность при автономном существовании** Автономное существование и выживание: первая помощь; поиск и очистка воды; животный и растительный мир; охота и рыбная ловля; стихийные бедствия и передвижение.

**4.3 Пешие походы** Пеший поход: подготовка к походу; преодоление препятствий; привал; заготовка дров; разведение костра; личная гигиена (уход за телом, одеждой, обувью);

питание. Проводятся однодневные полевые выходы, на которых отрабатываются практические вопросы из раздела военной подготовки. В зимний период возможно передвижение на лыжах.

#### **5. Участие в соревнованиях**

Организация соревнований. Правила проведения соревнований. Планирование и анализ проведенных соревнований. Участие в соревнованиях по легкой атлетике (бегу), ВПМ, пулевой стрельбе.

#### **6. Итоговое занятие**

Выявление соответствия уровня знаний, умений и навыков, учащихся планируемым результатам образовательной программы. Итоговое занятие может быть проведено в форме обычного урока, сдачи нормативов, участие в соревнованиях и т.д.

### **Третий блок программы**

#### **«Выездной полевой передвижной лагерь»**

На протяжении 20-ти лет в подростковом военно-патриотическом клубе «Патриот» педагогами использовались различные формы организации досуга воспитанников: сборы, походы, полевые выходы, лагеря дневного пребывания. На основе многолетнего опыта работы педагогом Нестеровым А.Б. был разработан третий блок - программа организации выездного полевого передвижного лагеря дневного пребывания, позволяющий решить учебные, воспитательные и рекламно-информационные задачи. Количество воспитанников в данном лагере – 16 человек. Возраст от 14 лет и старше.

В летнее время как нельзя лучше сочетаются все факторы, влияющие на возможность и качество образовательного процесса. Это и большое количество свободного времени у воспитанников, и благоприятные погодные условия.

В период летних каникул удобно организовывать многодневные мероприятия в форме различного рода лагерей - городских и загородных. Каждая форма организации лагеря имеет определённые достоинства и недостатки, и призвана решать определённые задачи и достигать определённых целей, что способствует привитию любви к Родине, воспитанию патриотизма. Условия летнего лагеря так же благоприятны для повышения функциональных возможностей организма воспитанников, их оздоровления и роста спортивных результатов. Для развития личности подростка необходимы разнообразные ситуации, проявляющие негативные и позитивные черты личности, воспитывающие волевые качества, и позволяющие максимально раскрыть физический потенциал человека, помогающие человеку развить способность ориентироваться и принимать решения в сложных ситуациях. Обретению таких навыков как: самостоятельность и ответственность за себя, умение принять решение способствует организация выездного полевого лагеря дневного пребывания. Данные навыки развиваются тогда, когда подросток оказывается в условиях, в которых необходимо самому заботиться о себе.

Организация выездного полевого передвижного лагеря так же призвана привлечь детей, не посещающих данный клуб, что способствует рекламе работы клуба. При комплектовании состава лагеря воспитанники делятся на две группы:

- первая группа – «лидирующая» составляет 50 % от всего состава. В эту группу входят воспитанники 5, 6 года обучения.
- вторая группа – «ведомая» составляет 50 % от всего состава. В эту группу входят подростки 3, 4 года обучения и подростки, ранее не посещавшие клуб.

Такая система комплектования состава позволяет организовать передачу знаний и опыта старшими воспитанниками молодому пополнению.

Выездной полевой передвижной лагерь проводится в форме серии **однодневных и двухдневных полевых выходов** по радиальным маршрутам пешком и с использованием общественного транспорта (железнодорожный, автомобильный, речной) по территории Волжского, Ставропольского, Красноярского, Кинельского районов Самарской области.

Базой лагеря является подростковый клуб «Патриот», где хранится снаряжение, продовольствие и оборудование, необходимое в полевых выходах. Маршрут начинается и заканчивается на базе.

Продолжительность **однодневного полевого выхода** составляет от 10 до 14 часов (с учётом времени передвижения на транспорте не более 2 – 4 часов в день). При возникновении обстоятельств, не благоприятных для проведения полевого выхода (ухудшение погодных условий, экологической, эпидемиологической ситуации и т.п.) решением руководителя группы принимаются варианты оперативных изменений в работе лагеря на конкретный день или несколько дней:

- изменение маршрута в другой район;
- сокращение времени пребывания на маршруте;
- отмена полевого выхода и замена его на занятия на базе клуба в течение 8 часов.

В случае отмены полевого выхода, питание участников лагеря осуществляется на базе ближайшего лагеря дневного пребывания за наличный расчёт.

**Двухдневный полевой выход** организуется при готовности группы участников к длительным пешим маршам. Решение о возможности проведения двухдневного полевого выхода принимает руководитель группы, руководствуясь результатами контроля физического и психического состояния членов группы в ходе однодневных полевых выходов (не менее трех). Двухдневный полевой выход предполагает одну ночёвку и длится 38 – 40 часов (с учётом времени передвижения на транспорте не более 2 – 4 часов в день).

#### **Новизна:**

- привлечение новой группы подростков, которые пополнят ряды воспитанников детского объединения с начала учебного года;
- в предлагаемой форме организации летнего отдыха детей используются достоинства двух различных форм летнего лагеря.

Главной особенностью выездного полевого лагеря дневного пребывания является то, что в его организации используются системы организации городского лагеря дневного пребывания и полевого передвижного лагеря. Из городского лагеря дневного пребывания используется следующее: дети утром в течение пяти дней недели приходят в клуб, а вечером возвращаются домой. В связи с этим отпадает организация ночлега и необходимые в условиях полевого передвижного лагеря гигиенические и хозяйственные мероприятия. Это в свою очередь снижает затраты на отдых детей.

Другим достоинством такой организации лагеря является то обстоятельство, что участники лагеря ежедневно находятся в условиях природной среды не менее 8 – 10 часов под воздействием полезных физических нагрузок. Это оказывает хорошее оздоровительное действие на организм ребенка. Положительным моментом можно считать и возможность оперативного реагирования на изменения погоды.

#### **Цель:**

Организация выездного полевого лагеря дневного пребывания для укрепления здоровья подростков, приобщения их к ЗОЖ, организации активного отдыха, расширения и приобретения знаний, умений в вопросах организации жизни и быта в условиях природной среды и навыков выживания и привития интереса к воинской службе как к патриотическому долгу гражданина обучающихся военно-патриотического клуба и подростков района.

#### **Задачи**

1. Обучение методам передвижения по пересечённой местности на расстоянии 20; 30 км в сутки;
2. Ознакомление и обучение приёмам преодоления естественных преград (реки, овраги, лес, горы);
3. Ознакомление и обучение методам ориентирования на местности;

4. Ознакомление и обучение организации ночлега, добыванию и приготовлению пищи в условиях природной среды;
5. Проведение практических занятий на тему «Навыки выживания»;
6. Расширение рекламно-информационной деятельности для привлечения подростков к занятиям в клубе;
7. Формирование чувства любви к родному краю и привитие бережного отношения к природе.

### **Стратегия**

Повышение качества организации досуга и отдыха детей в каникулярное время.

Программа призвана привлечь подростков к занятиям в военно-патриотическом клубе, приобщить их к здоровому образу жизни, активному отдыху, мотивировать к самостоятельным действиям в вопросах организации жизни и быта в условиях природной среды и навыков выживания, привить интерес к военной службе.

### **Ведущие идеи**

1. Организация новой формы досуга детей подросткового возраста удобной и полезной для воспитанников, позволяющая организовать достойный отдых при сравнительно низких материальных затратах.
2. Возможность для развития творческого потенциала ребенка с целью самовыражения, самоутверждения и удовлетворения интересов подростков.
3. Программа содействует воспитанию помощников педагога-организатора, которые в любой ситуации могут заменить педагога.
4. В ходе программы реализуется рекламно-информационная задача, по информированию населения о деятельности ЦДТ «Металлург» и подросткового клуба «Патриот».
5. Привлечение внимания различных организаций к проблемам УДОД.

### **Продолжительность**

Общая продолжительность составляет 5 – 6 недель.

Реализация программы начинается с подготовительного этапа длительностью в 2 недели. Его предпочтительно начинать с третьей недели мая.

Реализация программы осуществляется в течение двух недель сразу по окончании подготовительного этапа, с начала летних каникул.

Заключительный этап начинается сразу по окончании этапа реализации программы и длится одну неделю.

### *Примечание:*

Шестая неделя используется только при возникновении обстоятельств, неблагоприятных для проведения полевого выхода (ухудшение погодных условий, экологической, эпидемиологической ситуации и т.п.). В этом случае полевые выходы заменяются занятиями в подростковом клубе

### **Основные этапы**

<b>Этапы</b>	<b>Основные направления и содержание деятельности</b>	<b>Сроки</b>
Подготовительный	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовка документации</li> <li>- Подготовка материальной базы.</li> <li>- Проведение рекламной компании (выпуск объявлений, визиток, презентация проекта в близлежащих школах) и комплектование</li> </ul>	Проводится в течение 2 недель.

		<p>групп.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Фандрайзинговая деятельность.</li> <li>- Рекогносцировка местности предполагаемых маршрутов и уточнение маршрутов.</li> <li>- Подготовка экипировки участников лагеря.</li> </ul>	
Реализация программы	I	<p><i>Начальный учебно-тренировочный этап</i></p> <p>Серия однодневных полевых выходов по радиальным маршрутам.</p> <p>Провести по одному выходу в условиях природной среды в различные природные ландшафты (степной, лесной равнинный, горно-лесной). Обучение и отработка учебных вопросов выживания в условиях природной среды.</p> <p>Длительность этапа может быть увеличена в связи с погодными условиями или неготовностью группы до семи однодневных выходов.</p>	<p>Проводится сначала третьей недели в течение 3 дней.</p> <p>При необходимости продляется на два или более дней.</p>
	II	<p><i>Этап двухдневных полевых выходов</i></p> <p>Провести два двухдневных полевых выхода в лесной и горно-лесной местности. Отрабатывать передвижения пешим маршем, навыки выживания, преодоление препятствий.</p> <p>В случае возникновения необходимости продления первого этапа, второй этап сокращается до одного двухдневного выхода, либо не выполняется совсем.</p>	<p>Проводится по окончании первого этапа с перерывом на субботу и воскресенье.</p>
	II	<p><i>Военно-полевой выход</i></p> <p>Проводится в форме двухдневного полевого выхода на территории полигона в посёлке «Роцинский».</p>	<p>Проводится в два последних дня реализации программы.</p>
Заключительный		<p>Подведение итогов реализации программы.</p> <p>Восстановление экипировки.</p> <p>Составление и сдача отчётной документации.</p>	<p>Последняя неделя.</p>

## Ожидаемые результаты

### Подготовительный этап

- подготовлена материально-техническая база;
- проведена рекламная компания;
- проведено обучение актива п/к;
- проведена рекогносцировка местности маршрутов.

### Этап реализации программы

- проведены однодневные и двухдневные полевые выходы в различные природные ландшафты;
- подростки обучены навыкам выживания в условиях природной среды;
- отработаны передвижения пешим маршем, преодоления препятствий;
- проведен военно-полевой выход на территории полигона в поселке «Роцинский».

### Заключительный этап

- подведены итоги реализации 3 блока программы;
- подростки привлечены к занятиям в ВПК;
- проведена работа по восстановлению экипировки.

Дальнейшее развитие 3 блока программы: организация выездного полевого передвижного лагеря в осенние, зимние, весенние каникулы.

### Бюджет

Несмотря на то, что затраты на реализацию данной программы значительно ниже затрат на организацию летнего отдыха в стационарном загородном лагере, проведение выездного полевого лагеря дневного пребывания невозможно без достаточного финансирования.

Затраты на реализацию программы складываются из:

- наличных денежных средств на питание участников (воспитанников и педагогов) в полевых и рекогносцировочных выходах;
- наличных денежных средств на проезд участников (воспитанников и педагогов) в полевых и рекогносцировочных выходах;
- приобретение расходных материалов, необходимых в туристических путешествиях;
- затраты на оплату услуг по организации стрельб из боевого оружия.
- приобретение туристического снаряжения.

Следует учитывать тот факт, что данный блок программы планируется за летний период реализовать 3 раза. Туристическое снаряжение может эксплуатироваться на протяжении не менее 3 лет. Это позволит упростить организацию выездных полевых передвижных лагерей в будущем не только во время летних каникул, но и во время осенних, зимних и весенних каникул.

### Маршруты летнего полевого передвижного лагеря

День похода	Содержание деятельности	Район проведения (маршрут)	Время выхода	Время возвращения
<b>Однодневные походы</b>				
1	Пеший марш; ориентирование; организация ночлега; приготовление пищи в условиях горно-лесной местности	п/к «Патриот» – «Поляна им. Фрунзе» (городским транспортом) – «Поляна им. Фрунзе» – Гаврилова поляна (речным транспортом) – «Гаврилова поляна» – с. Ширяево – Гаврилова поляна (пеший марш) – Гаврилова поляна – «Поляна им. Фрунзе» (речным транспортом) до п/к «Патриот» (городским транспортом).	8 <sup>00</sup>	20 <sup>00</sup>
2	Пеший марш; ориентирование; организация ночлега; приготовление пищи в условиях лесостепной местности	п/к «Патриот» – ст. «Мирная» КБШ ЖД – ст. Алексеевка КБШ ЖД (железнодорожным транспортом) – пос. Роцинский – ст. Алексеевка КБШ ЖД – ст. «Мирная» КБШ ЖД (железнодорожным транспортом) – п/к «Патриот».	8 <sup>00</sup>	20 <sup>00</sup>
3	Пеший марш;	п/к «Патриот» – ст. «Средняя Волга»		



	ориентирование; организация ночлега; приготовление пищи в условиях лесной местности	КБШ ЖД – ст. Курумоч КБШ ЖД (железнодорожным транспортом) – пос. Прибрежный – пос. Курумоч КБШ ЖД – ст. «Курумоч» КБШ ЖД – ст. «Средняя Волга» (железнодорожным транспортом) – п/к «Патриот».	8 <sup>00</sup>	20 <sup>00</sup>
<b>Двух дневные походы</b>				
4	Пеший марш по горно- лесистой местности днём; организация ночлега, организация питания; преодоление водной преграды.	п/к «Патриот» – «Поляна им. Фрунзе» (городским транспортом) – «Поляна им. Фрунзе» – Гаврилова поляна (речным транспортом) – «Гаврилова поляна» – с. Ширяево – Гаврилова поляна (пеший марш) – Гаврилова поляна – «Поляна им. Фрунзе» (речным транспортом) до п/к «Патриот» (городским транспортом).	8 <sup>00</sup>	20 <sup>00</sup>
5	Отдых дома, подготовка к выходу	_____	_____	_____
6	Пеший марш по лесо- степной местности днём; организация ночлега, организация питания; преодоление водной преграды и проведение боевых стрельб.	п/к «Патриот» – ст. «Мирная» КБШ ЖД – ст. Алексеевка КБШ ЖД (железнодорожным транспортом) – пос. Роцинский – ст. Алексеевка КБШ ЖД – ст. «Мирная» КБШ ЖД (железнодорожным транспортом) – п/к «Патриот».	8 <sup>00</sup>	20 <sup>00</sup>

### III. МЕТОДИЧЕСКИЙ КОММЕНТАРИЙ

На всех этапах занятий решаются основные задачи физического воспитания – укрепления здоровья и всестороннее физическое развитие учащихся. Задачи решаются с применением методов и средств физического воспитания в соответствии с возрастными и половыми различиями занимающихся. Знание возрастных особенностей позволяет наиболее правильно организовывать процесс обучения и воспитания.

Рациональная структура тренировочных нагрузок является одним из главных звеньев, определяющих эффективность подготовки юных спортсменов.

Физическая подготовка условно делится на общую и специальную. К средствам общей физической подготовке (ОФП) относятся подготовительные и общеразвивающие упражнения.

Подготовительные упражнения направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности суставов, на расслабление мышц.

Общеразвивающие включают упражнения на снарядах, с отягощением, различные прыжки и метания, занятия другими видами спорта, подвижными и спортивными играми.

Игра для ребенка – это выход в большую жизнь. Игра поможет детям проявить свои лучшие качества, она также средство самопознания, духовного и физического развития личности. В играх дети углубляют, закрепляют свое представление о жизни, познают окружающий мир. Через игру можно содействовать овладению жизненно необходимыми двигательными навыками, умениями, воспитывать у детей необходимые морально-волевые и физические качества; прививать воспитанника организаторские навыки.

Средства специальной подготовки включают в себя беговые упражнения всех разновидностей, а также прыжковые и скоростно-силовые упражнения близкие по своей структуре к бегу.

В основе педагогического процесса лежат *принципы*:

- последовательность и преемственность задач, методов и средств на всех этапах подготовки;
- постепенность повышения объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- текущее и перспективное планирование;
- индивидуализация тренировочных и соревновательных нагрузок на всех этапах подготовки.

### **Методика проведения практических занятий по огневой подготовке**

Организация практических занятий, где бы они ни проводились, — в классе, в тире или на стрельбище, может быть признана рациональной, если она отвечает основному требованию — максимальная часть учебного времени (70—80%), отводимого на занятие (урок), используется на привитие обучаемым навыков или совершенствование практических приемов и действий с оружием, предусмотренных программой обучения. Перед выполнением практических действий обучаемым сообщаются установленные нормативы. Если нормативы для каких-либо приемов, действий не установлены, то их следует определить педагогу на основе средних результатов. В каждое практическое занятие необходимо включать элементы соревнования, например по разборке и сборке автомата, снаряжению магазина, метанию гранаты на дальность и т. д. Это повышает интерес к занятию, более целесообразно используется материальная часть оружия. Однако элементы соревнования следует включать после того, как обучаемые овладели основными приемами и не допускают грубых ошибок. Организуя соревнование, целесообразно привести примеры рекордных действий по разборке и сборке автомата, снаряжению магазина патронами и т. д.

Практическое занятие по изучению материальной части автомата, ручного пулемета, ручных гранат начинается с вводной части. Педагог перед объявлением новой темы и учебных целей занятия путем опроса обучаемых проверяет знание ими учебного материала предыдущего занятия, особенно тех вопросов, которые имеют отношение к изучаемой теме.

Основная часть занятия должна начинаться с напоминания обучаемым мер безопасности и предосторожности при обращении с оружием и боеприпасами. Изучение каждого учебного вопроса целесообразно осуществлять в такой последовательности. Руководитель показывает отдельные части оружия, сообщает их название, назначение и объясняет устройство. Затем этот материал закрепляется путем повторения его 2—3 обучаемыми. При изучении практических вопросов, например разборки (сборки) оружия, показываются и объясняются действия, затем проверяется, как обучаемые поняли материал, после чего происходит тренировка по группам, количество которых зависит от числа автоматов на занятии. В заключительной части подводятся итоги занятия, дается домашнее задание. Давая задание, педагог должен указать, что требуется изучить, какие навыки выработать и к какому сроку, какой литературой пользоваться.

### **Методика проведения занятий по тактической подготовке**

Тактическая подготовка является важнейшим разделом начального военного обучения. В ходе тактической подготовки совершенствуются знания, умения и навыки, полученные обучаемыми на занятиях по огневой и строевой подготовке, военной топографии, гражданской обороне и физической культуре. Теоретические занятия проводятся в клубе с использованием макета местности, плакатов, схем. Практические и тактико-строевые занятия проводятся на оборудованных учебных и тактических полях. Основными методами обучения на занятиях являются практический образцовый показ педагога занятий с кратким объяснением, повторение обучаемыми показанного приема, действия, проверка правильности их выполнения. На тактико-строевых занятиях, кроме того, для отработки учебного вопроса создается тактическая обстановка и приемы, действия выполняются, как правило, в составе отделения сначала по элементам, а затем в целом. Ошибки, допускаемые обучаемыми, могут исправляться без остановки занятия, путем

подачи дополнительных команд (сигналов) или с остановкой и повторением приемов, действий после разбора ошибок. Лучший метод исправления ошибок - это показ с последующей тренировкой обучаемых. Тактическая обстановка создается в таком объеме, который необходим для сознательного усвоения изучаемого приема, действия. Обозначение действий противника может осуществляться заранее подготовленными обучаемыми.

В часы самоподготовки рекомендуется провести инструктивное занятие с командирами отделений (помощниками) на той же местности и в той же последовательности, которая будет применяться на занятиях с обучаемыми. При этом особое внимание обращается на то, чтобы сами командиры отделений (помощники) образцово и точно выполняли тактические приемы, действия. Важно, чтобы они твердо усвоили суть приема (действия); только тогда смогут правильно исправлять ошибки в действиях обучаемых.

Накануне занятия командиры отделений (помощники) уясняют его тему и содержание, изучают соответствующие разделы уставов, методических пособий и составляют план его проведения с отделениями, который утверждается руководителем занятий.

В начале занятия педагог объявляет тему, цель занятия, ставит общую задачу обучаемым и указывает каждому отделению место занятий. Прибыв к месту занятий, командир отделения (помощник) объявляет учебные вопросы, проверяет знание обучаемыми уставных требований, доводит до них соответствующую тактическую обстановку и приступает к отработке первого учебного вопроса. Вначале он показывает выполнение действия в целом, затем по элементам. Обучив действиям при выполнении одного приема, командир отделения в такой же последовательности отрабатывает остальные. Командир отделения поочередно наблюдает за каждым обучаемым, таким образом учит одного, а тренирует всех, находясь на таком месте, откуда удобнее наблюдать за действиями обучаемых. По окончании занятия командир отделения делает разбор, на котором оцениваются действия каждого обучаемого, указывает на недостатки и дает задание на дом; после этого докладывает руководителю об окончании занятия.

На практических и тактико-строевых занятиях очень важно не только тренировать обучаемых правильным и быстрым действиям, но и формировать у них морально-боевые качества, необходимые будущему защитнику Родины (смелость, мужество, стойкость, решительность, готовность к выполнению приказа и др.), физическая выносливость и ловкость.

### **Методика проведения практических занятий по военной топографии**

В результате изучения военной топографии в курсе начальной военной подготовки учащиеся должны знать: способы ориентирования на местности без карты, порядок доклада о своем местонахождении, уметь определять свое местонахождение относительно местных предметов, азимуты движения и двигаться по ним в заданном направлении, стороны горизонта по компасу, по положению солнца, по солнцу и часам, по Полярной звезде, по характерным признакам местных предметов. Полученные знания и умения позволят лучше оценивать обстановку, организовывать наблюдение, систему огня в бою, принимать более правильное решение, полнее использовать тактические и защитные свойства местности. Изучение военной топографии должно предшествовать практическим занятиям по тактической и огневой подготовке, в процессе которых знания и навыки в ориентировании на местности необходимо постоянно совершенствовать и закреплять.

Сравнительно ограниченное количество учебного времени, отводимое программой на изучение военной топографии, обязывает педагога тщательно проводить предварительную подготовку каждого занятия. Успех обучения зависит не только от того, какие методы применяются на занятии, но и от материального обеспечения, удачного выбора участка местности и его подготовки, правильной организации и последовательности проведения занятий.

Занятие проводится, как правило, на заранее выбранном и подготовленном участке местности. Желательно, чтобы на участке местности находились предметы, по характерным признакам которых можно было бы определить направления на стороны горизонта. Можно использовать ближайшие к клубу пригородные районы, лесопарки или пришкольный участок.

Педагог объясняет обучаемым, что такое ориентирование и последовательность проведения: 1. определяются направления на стороны горизонта и отмечаются хорошо видимые местные предметы (ориентиры); 2. указываются названия этих предметов и расстояния до них (на глаз); при этом местные предметы выбирают так, чтобы они располагались равномерно вокруг точки стояния или в заданном секторе; 3 докладывают о результатах ориентирования или о своем местонахождении, например: «Мы находимся на высоте «Круглая», север-в направлении на трубу завода, юг- на указатель дорог, восток - на ветряной двигатель, запад - на отдельно стоящее дерево. В 1 км на северо-запад - геодезический пункт, в 1,5 км на северо-восток - роща «Темная» и т. д.

При изучении способов определения сторон горизонта следует обратить внимание обучаемых на то, что при ориентировании на местности без знания направлений на стороны горизонта не обойтись. Рассказ о способах определения сторон горизонта необходимо сочетать с показом приемов и действий, а также рисунков и схем на плакате. После, объяснения и показа каждого способа обучаемые должны повторить показанные приемы и действия.

Рассказывая об определении сторон горизонта по местным предметам, объяснить, что образование характерных признаков на них, позволяющих определить стороны горизонта, связано с положением предметов по отношению к солнцу. Разница в освещении и нагревании солнцем обычно и вызывает те или иные изменения на солнечной или теневой стороне предмета. Следует подчеркнуть, что по характерным признакам на местных предметах направления на стороны горизонта можно определить приблизительно. Более надежен способ определения сторон горизонта по компасу и небесным светилам. Однако знать характерные признаки местных предметов необходимо, так как в ряде случаев они могут оказаться единственной возможностью для ориентирования.

Педагог подчеркивает что, при ориентировании на местности необходимо уметь определять магнитный азимут. Знание азимута позволяет найти на местности нужное направление движения, правильно выдержать его в пути и точно выйти к намеченному пункту. Основное внимание при проведении занятия должно быть уделено практической тренировке учащихся в определении по компасу нужного (заданного) направления движения и практике движения по заданному (указанному) азимуту.

При определении магнитного азимута по компасу надо: - встать лицом к наблюдаемому предмету, отпустить тормоз стрелки, и, вращая компас, придать ему положение, когда стрелка в неподвижном состоянии будет направлена северным концом точно на нулевое деление шкалы (букву «С»);- удерживая компас в таком положении, повернуть крышку так, чтобы визирная линия, проходящая через прорезь и мушку, была направлена на предмет (мушкой в сторону предмета); - против указателя у мушки прочитать отсчет на шкале, который и будет магнитным азимутом направления с точки стояния на наблюдаемый предмет.

Все это необходимо наглядно продемонстрировать, а затем указать один-два хорошо видимых предмета и предложить каждому обучаемому самостоятельно определить и запомнить магнитные азимуты на них. Далее можно отметить, что если азимут заранее известен, как это бывает при движении по заданным азимутам, то задача сводится к тому, чтобы по известному азимуту найти направление на предмет:- поворотом крышки компаса указатель мушки установить на отсчет,

равный известному (заданному) азимуту; - отпустить тормоз стрелки, поставить компас в горизонтальное положение и повернуть

его так, чтобы северный конец стрелки точно встал против нулевого деления шкалы. При таком положении компаса направление, проходящее через прорезь и мушку, укажет направление на предмет. Если известны азимут направления и расстояние до предмета (объекта), то по этим данным можно выйти к предмету даже и в том случае, когда он не виден с исходного пункта (с места стояния). Азимут на предмет и расстояние до него являются исходными данными для движения, которые оформляются в виде схемы или таблицы. Далее обучаемые приступают к выполнению упражнений по теме. С помощью компаса определить направления на стороны горизонта, выбрать на этих направлениях хорошо выделяющиеся на местности предметы, найти предметы с характерными признаками и типовые формы рельефа вокруг точки стояния, определить, на каких направлениях они расположены относительно сторон горизонта и каково примерное расстояние до них. Подготовить доклад о своем местонахождении. Затем в таком же порядке на второй точке определить стороны горизонта по солнцу и часам. Далее на третьей точке стояния определить стороны горизонта по характерным признакам на местных предметах. Для этого найти предметы, по признакам которых можно определить направления на стороны горизонта, объяснить причины образования этих признаков и способ определения по ним направления на стороны горизонта. После выполнения упражнений сравнить полученные результаты и на примере показать преимущества того или иного способа определения сторон горизонта. Движение по азимутам проводится на полевых выходах (сборах), как правило, в течение 2 ч подряд. Вначале отрабатывается ориентирование на местности без карты, а затем движение по азимутам. Это занятие должно быть полностью практическим, поэтому педагог при подготовке к нему должен разработать содержание упражнений и задач для тренировки обучаемых.

#### **IV. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

##### **Методическое обеспечение**

Перечень учебно-методических материалов

##### I. Нормативные документы

1. Инструкции по технике безопасности детей и подростков при проведении занятий в стрелковом зале, тренажерном зале, бассейне, на спортивной площадке.
2. Государственная программа Российской Федерации «Патриотическое воспитание граждан РФ 2006-2010 г.г.»
3. Проект положения о кубке военно-патриотических объединений Самарской области.
4. Положения о проведении соревнований.

##### II. Методики обучения

1. Методика проведения занятий по тактической подготовке.
2. Методика проведения практических занятий по огневой подготовке.
3. Методика проведения практических занятий по военной топографии.
4. Методика проведения занятий по плаванию для детей младшего школьного возраста.
5. Методика проведения занятий по общефизической подготовке.
7. Задания по ориентированию.
8. Личная карточка воспитанника (бланк).
9. Классификация и конструктивные характеристики винтовок, пистолетов.
10. Прицел. Подбор прицельных приспособлений.

##### III. Методические разработки

1. Положения о проведении соревнований, разработанные педагогом.
2. Причины возникновения травматизма и условия его ликвидации (памятка).
3. Десять правил тренировки (памятка).
4. Правила самоконтроля (памятка).
5. Сведения о двигательном аппарате человека.

6. Влияние оздоровительного бега на организм человека (материал к беседе).
7. Двигательные способности (практические задания).
8. Рациональный режим дня и объем двигательной активности.
9. Рациональное питание (памятка).
10. Питание (памятка).
11. Закаливание организма. Азбука закаливания. Календарь закаливания.
12. Формирование правильной осанки.
13. Контрольные задания на формирование правильной осанки.
14. Комплекс оздоровительной пластики.
15. Профилактика спортивного травматизма (материал к беседе).
16. Меры предупреждения простудных заболеваний.
17. Рукопашный бой на Руси VI-XIV (материал к беседе).
18. Личная и общественная гигиена (материал к беседе).
19. Вред курения и алкоголя (материал к беседе).
20. Урок мужества «Памяти погибшим за нашу Родину героям».
21. Беседы с юными спортсменами.

#### IV. Конспекты занятий

1. Планы-конспекты учебных занятий.
2. План-конспект итоговых занятий.

#### V. Диагностический материал:

1. Контрольные нормативы для различных возрастных групп;
2. Тесты по физической подготовке.
3. Анкета «Как я использую свое время»;
4. Методика «Репка» (разработана преподавателями кафедры общей педагогики РГПУ им. А.И. Герцена);
5. Методика выявления коммуникативных склонностей учащихся (на основе материалов Р.В. Овчаровой);
6. Методика определения типологии мотивов учения «Лесенка побуждений» А.И. Божович, И.К. Маркова (адаптирована для УДОД);
7. методика изучения социализированности (социальной адаптированности, активности, автономности, нравственной воспитанности) личности подростка М.И. Рожкова;
8. Анкета для родителей.

#### VI. Рекламно-информационная продукция

1. Объявления.
2. Визитки.
3. Видеофильм о клубе.
4. Грамоты.

#### **Дидактическое обеспечение**

Для успешного ведения учебного процесса используются следующие дидактические материалы:

- учебные пособия для обучающихся (карты, схемы, плакаты, таблицы и т.п.);
- учебные пособия для педагога;
- фото, видеозаписи.

#### **Материально-техническое обеспечение**

Для реализации программы необходимо помещение:

1. плавание – бассейн, соответствующий гигиеническим нормам и требованиям.
2. стрельба – закрытое помещение длиной более 10м, шириной 1м на 1 обучающегося, оборудование для пневматической стрельбы.
3. легкая атлетика – занятия проводятся на улице (на спортплощадке, стадионе), соблюдая гигиенические нормы.

4. ОФП – занятия проводятся в закрытом помещении (спортзал), соответствующем гигиеническим нормам и требованиям и площадью на одного воспитанника.

Раздел стрельба

№	Наименование	Количество на 1 воспитанника	Количество на группу 12 человек	Срок службы
1.	Винтовка типа МР - 512	1	12	5 лет
2.	Коврик	1	12	3 года
3.	Упор стрелковый	1	12	3 года
4.	Пулеулавливатели	1	12	
5.	Мишень №8	50	600	1 год
6.	Пули ДЦ	700	8400	1 год
7.	Плакаты комплект «Основы стрельбы»	1	1	5 лет
8.	Манжеты		24	
9.	Пружины		12	
10	Пистолет ИЖ - 53		6	

Раздел легкая атлетика

№	Наименование	Количество на 1 воспитанника	Количество на группу 12 человек	Срок службы
1.	Секундомер	1	1	5 лет
2.	Мяч теннисный (большой)	1	12	3 года
3.	Рулетка 10м	1	1	10 лет
4.	Военно-прикладная полоса (переносная)	1 комплект	1	10 лет

Раздел ОФП

№	Наименование	Количество на 1 воспитанника	Количество на группу 12 человек
1.	Мяч футбольный	1	1
2.	Мяч волейбольный	1	1
3.	Мяч резиновый	1	1
4.	Мат гимнастический		6
5.	Перекладина		1
6.	Брусья		1
7.	Шведская стенка		4
8.	Канат		1
9.	Скамья гимнастическая		2
10.	Скакалка	1	12
11.	Бинт Мартенсона	1	12
12.	Гантели 1 кг	2	24
	2 кг	2	24
	3 кг	2	24
	4 кг	2	24
	5 кг	2	24
	6 кг	2	24
13.	Мяч набивной 3 кг		6
	5 кг		6
	7 кг		6

## V. ЛИТЕРАТУРА

### Литература в помощь педагогу

1. Агапова И.А., Давыдова М.А. Мы – патриоты! – М.: Вако, 2012.
2. Адаева, Н.В. Патриотическое воспитание средствами народной педагогики / Н.В.Адаева // Человек и образование, 2013.
3. Барышева Н.В., Макияров В.М., Неклюдова М.Г. Основы физической культуры младшего школьника. – Самара, 1994.
4. Безрукова В.С. Педагогика. – Екатеринбург: Деловая книга, 1996.
5. Белухин Д.А. Основы личностно-ориентированной педагогики.– Москва-Воронеж, 1996.
6. Василькова Ю.В., Василькова Т.А. Социальная педагогика. – М.: Центр Академия, 2000.
7. Воронова, Е. А. Воспитать патриота : программы, мероприятия, игры / Е. А. Воронова. - Ростов на Дону: Феникс, 2010.
8. Детская спортивная медицина. / Ред. Тихвинского С.Б., Хрущева С.В.– М.: Медицина, 1980.
9. Курс стрельб (КС-69) – М.: Воениздат, 1986.
10. Матвеев А.П. Методика физического воспитания с основами теорий. – М.: Просвещение, 1991.
11. Методика разведывательной подготовки подразделений сухопутных войск. – М.: Воениздат, 1995.
12. Наставление по физической подготовке. – М.: Воениздат, 1987.
13. Наставление по подрывному делу. – М.: Воениздат, 1999.
14. Нормирование тренировочных нагрузок. / Ред. Филипина В.П. – М.: Физкультура и спорт, 1964.
15. Пулевая стрельба. Правила соревнований. – М: Патриот, 1990
16. Рукопашный бой. – М.: Воениздат, 1985.
17. Лихачев Б.Т. Педагогика. – М.: Прометей, 1992.
18. Тонконогов, А.В. Патриотизм как идеология современной России / А.В.Тонконогов, канд. филос.наук // Социально-гуманитарные знания, 2011
19. Учебник сержанта войсковой разведки. – М.: Воениздат, 1989.
20. Юрьев А.А. Пулевая спортивная стрельба. – М.: Физкультура и спорт, 1973.

### Литература, рекомендуемая учащимся

1. Большая Российская энциклопедия Россия. – М.: Научное издательство «Большая российская энциклопедия», 2002.
2. Великая Отечественная война 1941-1945. / Сост. Дамаскин И.А., Кошель П.А., Никифоров Ю.А. – М.: ОЛМА – ПРЕСС, 2005.
3. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой. – М.: Физкультура и спорт, 1984.
4. Детская энциклопедия. Я познаю мир. История. / Сост. Гонтарук Т.И. – М.: АСТ, 1999.
5. Завальный А.Н., Зинченко В.Н., Мокрый В.С. Символика Самарской области. – Самара: Самвен, 2001.
6. Карнеев Г.С. Воинские и патриотические ритуалы. – М., 1989.
7. Книга памяти. /Сост. Никитин Л.Г., Петров Г.М., Козлова Т.И. – Самара, 1992.
8. Колесов Д.В., Маш Р.Д. Основы гигиены и санитарии. – М.: Просвещение, 2005.
9. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. – М.: Просвещение, 2005.
10. Михайлов А.И. Герои земли Самарской. – Самара, 2002.



11. Сорокин Ю.К. Атлетическая подготовка допризывника. – М.: Советский спорт, 1990.
12. Семенова И. Неболейка. – М.: Ассоциация детских писателей, 1997.

## Приложение №1

### Примерный распорядок дня в выездном полевом лагере дневного пребывания

#### Однодневный

1. Сбор участников 7<sup>30</sup> – 9<sup>00</sup> время сбора зависит от особенностей предполагаемого маршрута в конкретный день и назначается на кануне.
2. Проверка личного состава, снаряжения, продуктов, начало движения по маршруту 7<sup>40</sup> – 9<sup>10</sup>.
3. Движение по маршруту – на транспорте и пешком. На транспорте до 2 часов; пешком до 3 часов.
4. Лёгкий завтрак через 2 – 3 часа после выхода.
5. Организация лагеря и приготовление горячего обеда из трёх блюд силами участников – через 4 – 5 часов после выхода с базы. Организация лагеря, приготовление горячего обеда и приём пищи длятся не менее 1 часа, но не более полутора часов.
6. Занятия по самообслуживанию и ориентированию на местности – в течение часа после приёма пищи.
7. Передвижение пешим маршем с преодолением естественных преград 3 – 4 часа.
8. Полдник бутербродами и чаем на втором привале.
9. Возвращение на базу пешком или общественным транспортом в 20 – 21 час.

#### Двухдневный

Двухдневный полевой выход организуется, в случае если группа участников лагеря оказывается готова к длительным пешим маршам. Решение о возможности проведения двухдневного полевого выхода принимает руководитель группы, руководствуясь результатами контроля физического и психического состояния членов группы в ходе однодневных полевых выходов (не менее трех).

#### Первый день.

1. Сбор участников 7<sup>30</sup> – 9<sup>00</sup> время сбора зависит от особенностей предполагаемого маршрута в конкретный день и назначается на кануне.
2. Проверка личного состава, снаряжения, продуктов, начало движения по маршруту 7<sup>40</sup> – 9<sup>10</sup>.
3. Движение по маршруту – на транспорте и пешком. На транспорте до 2 часов; пешком до 3 часов.
4. Лёгкий завтрак через 2 – 3 часа после выхода.
5. Организация лагеря и приготовление горячего обеда из трёх блюд силами участников – через 4 – 5 часов после выхода с базы. Организация лагеря, приготовление горячего обеда и приём пищи длятся не менее 1 часа, но не более полутора часов.
6. Занятия по самообслуживанию и ориентированию на местности – в течение часа после приёма пищи.
7. Передвижение пешим маршем с преодолением естественных преград 3 – 4 часа.
8. Полдник бутербродами и чаем на втором привале.
9. Выбор места ночёвки, организация лагеря, приготовление ужина, гигиенические процедуры, отбой по готовности, но не позже 23<sup>00</sup>.

#### Второй день.

1. Подъём – 7<sup>30</sup>, утренний туалет.
  2. Приготовление завтрака, завтрак 8 – 9
  3. Сворачивание лагеря, проверка экипировки 9<sup>00</sup> – 9<sup>30</sup>
  4. Начало движения 9<sup>30</sup>
  5. Движение по маршруту – пешком до 5 часов.
  6. Лёгкий завтрак (бутерброды, чай) через 2 – 3 часа после выхода.
  7. Организация лагеря и приготовление горячего обеда из трёх блюд силами участников – через 4 – 5 часов после выхода с базы. Организация лагеря, приготовление горячего обеда и приём пищи длятся не менее 1 часа, но не более полутора часов.
  8. Занятия по самообслуживанию и ориентированию на местности – в течение часа после приёма пищи.
  9. Передвижение пешим маршем с преодолением естественных преград 3 – 4 часа.
  10. Полдник бутербродами и чаем на втором привале.
  11. Возвращение на базу пешком или общественным транспортом в 20 – 21 час.
- После каждого двухдневного полевого выхода участникам даётся один день отдыха дома. В этот день участники лагеря собираются в клубе в 14<sup>00</sup> для подготовки экипировки к следующему полевому выходу. В день отдыха питание в лагере не организуется.

## Приложение №2

### Перечень снаряжения выездного полевого передвижного лагеря

№	Наименование	Количество
1	Рюкзак	18
2	Коврик туристический	18
3	Спальный мешок	18
4	Палатка	6
5	Веревка основная (40 м)	2
6	Веревка вспомогательная (40м)	2
7	Карабин	18
8	Страховочная система	6
9	Компас	18
10	Радиостанция портативная	4
11	Курвиметр	1
12	Бинокль	1
13	Фонарь электрический	6
14	Лопата МСЛ	18
15	Карты физические	2
16	Комплект посуды	2
Расходные материалы		
17	Пленка полиэтиленовая	24 м <sup>2</sup>
18	Канцтовары (блокноты, ручки, карандаши, скотч)	
19	Пакеты для мусора	2 упаковки
20	Батарейки для фонариков	18

**Список лекарственных препаратов  
для групповой аптечки при проведении  
туристических походов с детьми**

№	Наименование	Количество	Примечания
1.	Футляр медаптечки	1	Желательно немнущийся и непромокаемый (или в пакете)
2.	Жгут медицинский	1	
3.	Бинты стерильные	3	узкие и широкие
4.	Бинты не стерильные	2	широкие
5.	Вата, стерильные салфетки	1	Можно использовать перевязочные пакеты
6.	Лейкопластырь рулонный	1	
7.	Лейкопластырь бактерицидный малых, средних и больших размеров	по 5 штук	
8.	<i>Антисептический раствор</i> Спирт медицинский, йод, бриллиантовая зелень, одеколон, водка.	1	
9.	<i>Сердечные средства</i> Валериановые капли, валокордин, корвалол, кордиамин, валидол, нитроглицерин (в таблетках или капсулах)	10 +10 табл. и капсул препа рата	Лучше брать 2 различных
10.	<i>Противоожоговые и заживляющие средства</i> Пантенол, алазоль, ливиан, левомиколь, спасатель, селкосерил (мазь и желе)	2 тюбика	
11.	<i>Жаропонижающие</i> Аспирин, парацетамол	20 табл.	
12.	<i>Обезболивающие</i> Анальгин, баралгин	10 табл.	
13.	<i>Желудочные и кишечные средства:</i> Уголь активированный Левомецитин, гастрофарм, фестал, мизим	30 табл. 10 табл. 10 табл.	
14.	<i>Противоаллергические препараты:</i> Супрастин, тавегил	10+10 табл.	лучше брать 2 различных

15.	<i>Антибиотические и противовоспалительные препараты:</i> Флемаксин	1 уп.	
16.	Цитрамон, панадол, кофецил, аскофен	20 табл.	
17.	Глазные капли	1 шт.	
18.	Спирт нашатырный	5 ампул	
19.	Марганцевокислый калий	1 шт.	
20.	Стрептоцид	10 пакет.	
21.	Перекись водорода	1 упаковка	
22.	Синтомициновая эмульсия	1 тубик	
23.	Сода питьевая		
24.	Ножницы маленькие	1 шт.	
25.	Пипетка	1 шт.	в чехле
26.	Напалечник резиновый	3 шт.	

Кроме вышеперечисленных можно использовать любые аналоги. Но при применении лекарственных препаратов необходимо помнить о дозировках и индивидуальной переносимости, особенно при использовании для детей.

#### Приложение №4

*Приложение к письму Министерства образования Российской Федерации от 11.01.93 г. №9/32-ф*

#### Примерный перечень продуктов питания, рекомендуемых при составлении суточного рациона юного туриста в походах и путешествиях

№ п.п	Наименование продуктов	Вес, г
1.	<i>Хлеб черный и белый</i>	500
2.	Сухари, печенье, хлебцы хрустящие, мука	200
3.	Крупы, макаронные изделия, готовые концентраты каш	100-200
4.	Концентраты супов в пакетах	50
5.	Масло сливочное, топленое, растительное	50-60
6.	Мясо тушеное, фарш; паштет, печеночный паштет	150
7.	Мясо сублимированное	50
8.	<i>Сахар</i>	80-100
9.	Конфеты, шоколад, халва, мед	70-100
10.	Колбаса сырокопченая, грудинка, корейка, сало-шпиг, ветчина, сосиски консервированные	50
11.	Рыбпродукты, рыба соленая, консервированная в масле, томате, вяленая, холодного и горячего копчения	50
12.	Овощи свежие	100
13.	Овощи сухие, сублимированные	50
14.	<i>Молоко сухое, сливки сухие</i>	25-35
15.	<i>Молоко сгущенное</i>	50
16.	<i>Яичный порошок</i>	5
17.	<i>Сыр, сыр плавленый, брынза, творог сублимированный</i>	20-40
18.	<i>Фрукты свежие</i>	100
19.	<i>Сухофрукты разные, концентрированные кисели; орехи, сухой ягодный сок</i>	30
20.	<i>Кофе</i>	3

21.	<i>Какао-порошок</i>	10
22.	<i>Чай</i>	4
23.	<i>Специи: перец; горчица, лавровый лист, томат (паста, соус), лук, чеснок, лимонная кислота, крахмал, желатин</i>	30-40
24.	<i>Витамины, глюкоза</i>	3
25.	<i>Соль</i>	10-12

**Календарно-тематический план дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы «ВПП»  
(блок 1)**

Дата	№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
	1	Вводное занятие. Инструктаж по мерам безопасности.	2
	2	ОФП. Диагностика	2
	3	ОФП. Комплексная тренировка	2
	4	ОФП. Режим дня	2
	5	ОФП. Комплексная тренировка	2
	6	ОФП. Формирование правильной осанки	2
	7	ОФП. Комплексная тренировка	2
	8	ОФП. Гигиенические навыки	2
	9	ОФП. Комплексная тренировка	2
	10	ОФП. Комплексная тренировка	2
	11	ОФП. Комплексная тренировка	2
	12	ОФП. Комплексная тренировка	2
	13	ОФП. Комплексная тренировка	2
	14	Соревнования	2
	15	ОФП. Комплексная тренировка	2
	16	ОФП. Формирование правильной осанки	2
	17	ОФП. Комплексная тренировка	2
	18	ОФП. Правильное питание	2
	19	ОФП комплексная тренировка	2
	20	ОФП. Комплексная тренировка	2
	21	ОФП комплексная тренировка	2
	22	ОФП. Формирование правильной осанки	2
	23	ОФП комплексная тренировка	2
	24	ОФП. Комплексная тренировка	2
	25	Соревнования	2
	26	ОФП. Комплексная тренировка	2
	27	ОФП. Комплексная тренировка	2
	28	ОФП. Комплексная тренировка	2
	29	ОФП. Формирование правильной осанки	2
	30	ФП комплексная тренировка	2
	31	ОФП. Комплексная тренировка	2
	32	ОФП комплексная тренировка	2
	33	Соревнования	2
	34	ОФП комплексная тренировка	2
	35	ОФП. Комплексная тренировка	2
	36	ОФП. Комплексная тренировка	2

	37	ОФП. Формирование правильной осанки	2
	38	ОФП. Комплексная тренировка	2
	39	ОФП. Комплексная тренировка	2
	40	ОФП. Комплексная тренировка	2
	41	ОФП. Комплексная тренировка	2
	42	ОФП комплексная тренировка	2
	43	ОФП. Формирование правильной осанки	2
	44	ОФП комплексная тренировка	2
	45	ОФП. Комплексная тренировка	2
	46	ОФП комплексная тренировка	2
	47	ОФП. Комплексная тренировка	2
	48	Соревнования	2
	49	ОФП. Комплексная тренировка	2
	50	ОФП. Формирование правильной осанки	2
	51	ОФП. Комплексная тренировка	2
	52	ОФП. Комплексная тренировка	2
	53	ОФП. Комплексная тренировка	2
	54	ОФП. Комплексная тренировка	2
	55	ОФП комплексная тренировка	2
	56	ОФП. Комплексная тренировка	2
	57	ОФП комплексная тренировка	2
	58	ОФП. Комплексная тренировка	2
	59	ОФП. Комплексная тренировка	2
	60	ОФП. Формирование правильной осанки	2
	61	ОФП. Комплексная тренировка	2
	62	ОФП. Комплексная тренировка	2
	63	ОФП. Комплексная тренировка	2
	64	Соревнования	2
	65	ОФП. Комплексная тренировка	2
	66	ОФП. Формирование правильной осанки	2
	67	ОФП. Комплексная тренировка	2
	68	ОФП. Комплексная тренировка	2
	69	ОФП. Комплексная тренировка	2
	70	ОФП. Комплексная тренировка	2
	71	ОФП. Комплексная тренировка	2
	72	ОФП. Формирование правильной осанки	2
	73	ОФП. Комплексная тренировка	2
	74	ОФП. Комплексная тренировка	2
	75	ОФП. Комплексная тренировка	2
	76	Соревнования.	2
	77	ОФП. Комплексная тренировка	2
	78	ОФП. Комплексная тренировка	2
	79	ОФП. Комплексная тренировка	2
	80	ОФП. Комплексная тренировка	2
	81	ОФП. Комплексная тренировка	2
	82	ОФП. Комплексная тренировка	2
	83	ОФП. Комплексная тренировка	2
	84	ОФП. Комплексная тренировка	2

	85	ОФП. Комплексная тренировка	2
	86	ОФП. Комплексная тренировка	2
	87	ОФП. Комплексная тренировка	2
	88	ОФП. Комплексная тренировка	2
	89	Соревнования	2
	90	ОФП. Комплексная тренировка	2
	91	ОФП. Комплексная тренировка	2
	92	ОФП. Комплексная тренировка	2
	93	Соревнования	2
	94	ОФП. Комплексная тренировка	2
	95	ОФП. Комплексная тренировка	2
	96	Поход выходного дня	8
	97	ОФП. Комплексная тренировка	2
	98	Стрельба ВП-1	2
	99	Поход выходного дня	8
	100	ОФП. Комплексная тренировка	2
	101	Итоговое занятие	2
	102	ОФП. Комплексная тренировка	2
		Итого:	216

**(блок 2)**

Дата	№ п/п	Тема занятия	Количество часов
	1	Вводное занятие. Инструктаж по мерам безопасности.	2
	2	Стрельба: Безопасность на занятиях по стрельбе	2
	3	ФП. Диагностика	2
	4	Огневая подготовка. Материальная часть винтовки	2
	5	ФП. Комплексная тренировка	2
	6	Огневая подготовка Сведения из баллистики	2
	7	ФП. Комплексная тренировка	2
	8	Безопасность при автономном существовании.	2
	9	ФП. Комплексная тренировка	2
	10	Безопасность при автономном существовании практика	2
	11	ФП. Комплексная тренировка	2
	12	РХБЗ Теория	2
	13	ФП. Комплексная тренировка	2
	14	Стрельба ВП – 1.	2
	15	ФП. Комплексная тренировка	2
	16	Стрельба ВП-1.	2
	17	ФП. Комплексная тренировка	2
	18	Стрельба ВП - 1	2
	19	ФП комплексная тренировка	2
	20	Соревнования. Пулевая стрельба.	2
	21	ФП комплексная тренировка	2
	22	Безопасность при автономном существовании	2
	23	ФП комплексная тренировка	2
	24	Безопасность при автономном существовании практика.	2
	25	Стрельба ВП – 1.	2
	26	ФП. Комплексная тренировка	2

27	Стрельба ВП-1.	2
28	ФП. Комплексная тренировка	2
29	Соревнования пулевая стрельба	2
30	ФП комплексная тренировка	2
31	Стрельба ВП-1	2
32	ФП комплексная тренировка	2
33	Военно-медицинская подготовка	2
34	ФП комплексная тренировка	2
35	Соревнования пулевая стрельба	2
36	ФП. Комплексная тренировка	2
37	Ориентирование на местности	2
38	ФП. Комплексная тренировка	2
39	Ориентирование на местности	2
40	ФП. Комплексная тренировка	2
41	Стрельба ВП - 1	2
42	ФП комплексная тренировка	2
43	Стрельба ВП-1	2
44	ФП комплексная тренировка	2
45	Безопасность при автономном существовании.	2
46	ФП комплексная тренировка	2
47	Безопасность при автономном существовании.	2
48	Соревнования. Лёгкая атлетика.	2
49	ФП. Комплексная тренировка	2
50	Стрельба ВП – 1.	2
51	ФП. Комплексная тренировка	2
52	Стрельба ВП-1.	2
53	ФП. Комплексная тренировка	2
54	Стрельба ВП - 1	2
55	ОФП комплексная тренировка	2
56	Стрельба ВП-1	2
57	ОФП комплексная тренировка	2
58	Стрельба ВП-1	2
59	ФП. Комплексная тренировка	2
60	Стрельба ВП-1	2
61	ФП. Комплексная тренировка	2
62	Стрельба ВП-1	2
63	ФП. Комплексная тренировка	2
64	Соревнования стрельба город.	2
65	ФП. Комплексная тренировка	2
66	Соревнования стрельба область.	2
67	ФП. Комплексная тренировка	2
68	Стрельба ВП-1	2
69	ФП. Комплексная тренировка	2
70	Стрельба ВП-1	2
71	ФП. Комплексная тренировка	2
72	Стрельба ВП-1	2
73	ФП. Комплексная тренировка	2



	74	Стрельба ВП-1	2
	75	ФП. Комплексная тренировка	2
	76	Стрельба ВП-1	2
	77	ФП. Комплексная тренировка	2
	78	Стрельба ВП-1	2
	79	ФП. Комплексная тренировка	2
	80	Стрельба ВП-1	2
	81	ФП. Комплексная тренировка	2
	82	Стрельба ВП-1	2
	83	ФП. Комплексная тренировка	2
	84	Стрельба ВП-1	2
	85	ФП. Комплексная тренировка	2
	86	Стрельба ВП-1	2
	87	ФП. Комплексная тренировка	2
	88	Стрельба ВП-1	2
	89	Соревнования ВПМ двоеборье.	2
	90	ФП. Комплексная тренировка	2
	91	Стрельба ВП-1	2
	92	ФП. Комплексная тренировка	2
	93	Соревнования по ВПМ троеборье	2
	94	Стрельба ВП-1	2
	95	ФП. Комплексная тренировка	2
	96	Пеший поход	8
	97	ФП. Комплексная тренировка	2
	98	Итоговое занятие	2
	99	Пеший поход	8
	100	Пеший поход	6
		Итого:	216