**Программа дополнительного образования**

**«Основы военной службы»**

**Раздел 1: Огневая подготовка**

**Задача обучения**: совершенствование навыков и умений кадет по огневой подготовке для их последующей готовности к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации.

**Организация занятий**

1. Занятия по основам огневой подготовки проводятся с кадетами в возрасте от 11 лет. Для проведения занятий кадет необходимо объединять в учебные группы до 5-8 человек
2. Обучение приемам стрельбы проводится в такой последовательности:

* показ руководителем выполнения приема или действия в целом, а затем по элементам с подробным объяснением;
* выполнение учащимся показанного приема, сначала по элементам, а затем в целом;
* тренировка учащихся в выполнении приема до выработки правильности и четкости.

1. При обучении приемам стрельбы и меткому выстрелу следует широко использовать учебно-наглядные пособия и учебные приборы.
2. С первого занятия приучать обучаемых к соблюдению правил сбережения оружия и подготовки его к стрельбе. Научить правильно соблюдать требование по уходу за оружием.
3. Все учебные стрельбы проводятся под руководством руководителя кружка в строгом соблюдении мер безопасности.
4. Основным оружием для подготовки юношей и девушек служит пневматическая винтовка. Количество пуль (4,5мм для пневматического оружия) в год на одного занимающегося:

* на учебные стрельбы – 404 шт;
* на соревнования – 60 шт;
* на классификационные стрельбы -26шт.
* проверка боя и резерв инструктора – 10 шт

Итого – 500 шт.

* мишеней спортивных «П»-60ш

**Расчет часов по предметам обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование предмета** | **Кол-во часов** |
| 1 | Теоретическая подготовка | 2 |
| 2 | Основы огневой подготовки | 8 |
| 3 | Стрелковая подготовка | 24 |
| 4 | **Итого** | **34** |

**Перечень тем и расчет часов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование предмета** | **Кол-во часов** |
| 1 | Основы теории стрельбы | 4 |
| 2 | Правила поведения в тире | 1 |
| 3 | Правила обращения с оружием и меры безопасности при обращении с ним | 2 |
| 4 | Устройство и взаимодействие частей пневматической винтовки | 2 |
| 5 | Техника стрельбы из пневматической винтовки | 5 |
| 6 | Тренировка в технике стрельбы (прицеливании, дыхании, нажиме на спусковой крючок, координации прикладка оружия положение тела (изготовка) | 8 |
| 7 | Тренировка в стрельбе на кучность, результат | 8 |
| 8 | Обязанности и права участников соревнований по пулевой стрельбе | 1 |
| 9 | Уход за оружием и его хранение | 1 |
| 10 | Занятия контрольные, классификацион-ные | 2 |
| 11 | **Итого** | **34** |

**Содержание тем**

**Тема 1. Основы теории стрельбы (4 часа)**

Основы теории стрельбы и общие понятия о внутренней и внешней баллистике. Явление выстрела. Отдача оружия, образование угла вылета, его зависимость от изготовки стрелка. Элементы траектории полета пули. Силы, действующие на пулю при полете. Рассеивание, кучность, меткость.

**Тема 2. Правила поведения в тире (1 час)**

Правила поведения в тире. Общий порядок в тире. Требования, предъявляемые в тире к занимающимся. Изучение инструкции. Организация занятий. Прием зачета по мерам безопасности.

**Тема 3. Правила обращения с оружием и меры безопасности при обращении с ним (2 часа)**

Правила и меры безопасности при обращении с оружием. Правила поведения стрелка на линии огня. Порядок обращения с оружием на линии огня до и во время стрельбы, во время чистки оружия. Меры безопасности во время соревнований.

**Тема 4. Устройство и взаимодействие частей пневматической винтовки (2 часа)**

Наименование, назначение, основные технические характеристики. Устройство и взаимодействие частей пневматической винтовки . Уход и сбережение.

**Тема 5 Техника стрельбы из пневматической** **винтовки (5 часов)**

Техника стрельбы из пневматической винтовки. Основные элементы техники выполнения выстрела. Изготовка, прицеливание, дыхание, спуск курка. Техника стрельбы с упора и с руки, с опорой на стол или стойку (сидя, стоя). Определение средней точки прицеливания. Корректировка выстрела.

**Упражнение 1**

**Назначение упражнения**. Обучение стрельбе на кучность по неподвижной цели.

Расстояние – 5 метров.

Цель – белый лист бумаги размером 12 х 12 см

Количество пулек – 3 + 5

Положение – сидя, с опорой локтей о стол и упор

Время на стрельбу – неограниченное

Показ попаданий – после каждой серии выстрелов.

Задача – второй серией выстрелов не выпустить ни одной пульки из круга диаметром 5 см.

**Порядок выполнения**. Обучаемый по команде руководителя изготавливается к стрельбе и докладывает о готовности. Проверив правильность изготовки, обучающий выдает пульки и подает команду «Заряжай!», а затем подает команду «Огонь!» Окончив стрельбу, обучаемый докладывает об этом. После команды руководителя «Отбой», стреляющий открывает затвор, встает и предъявляет оружие для осмотра. После осмотра оружия, обучаемый кладет винтовку на подставку и по команде руководителя «К мишени» подходит вместе с ним к мишени. На расстоянии шага от мишени руководитель останавливает стрелка, объясняет его ошибки и отмечает результаты стрельбы.

**Тема 6. Тренировка в технике стрельбы** **(прицеливании, дыхании, нажимена спусковой крючок, координации) (8 часов)**

**Упражнение 2**

**Назначение упражнения**. Стрельба на кучность.

Расстояние – 5 метров.

Цель – белый лист бумаги размером 12 х 12 см

Количество пулек – 5

Положение – сидя, с опорой локтей о стол, без упора

Время на стрельбу – неограниченное

Показ попаданий – после 5 выстрелов

Задача – не выпустить ни одной пульки из круга диаметром 5 см.

**Порядок выполнения.** То же, что и в упражнении 1.

**Тема 7. Тренировка в стрельбе на кучность,** **результат (8 часов)**

Тренировка в стрельбе на кучность. Контроль с помощью учебных приборов. Подготовка к соревнованиям.

**Упражнение 3**

**Назначение упражнения**. Стрельба на кучность по мишени с черным кругом.

Расстояние – 5 метров.

Цель – мишень спортивная «П» (пневматическая)

Количество пулек – 3 + 5

Положение – без упора, сидя с опорой локтей о стол

Время на стрельбу – неограниченное

Показ попаданий – после каждой серии (три и пять выстрелов)

Задача – второй серией 5 выстрелов не выпустить пульки из круга 7

**Порядок выполнения.** То же, что и в упражнении 1.

**Упражнение 4**

**Назначение упражнения**. Стрельба на меткость.

Цель - мишень спортивная «П» (пневматическая)

Количество пулек – 3 + 5

Положение – без упора, сидя с опорой локтей о стол

Время на стрельбу – неограниченное

Показ попаданий – после каждой серии (три и пять выстрелов)

Задача – второй серией 5 выстрелов не выпустить пульки из круга 8

**Порядок выполнения.** То же, что и в упражнении 1.

**Тема 8.** **Обязанности и права участников** **соревнований по пулевой стрельбе (1 час)**

Обязанности и права участников соревнований. Изучение обязанностей и прав участников соревнований, изложенных в действующих Правилах соревнований по пулевой стрельбе. Разрядные нормы по стрельбе из пневматической винтовки.

**Тема 9.** **Уход за оружием и его хранение (2 часа)**

Уход и хранение оружия. Техническое обслуживание винтовки. Рекомендации по разборке и сборке, применяемые специальные инструменты. Чистка и смазка канала ствола и других частей винтовки. Порядок хранения оружия.

**Тема 10. Занятия контрольные, классификационные (2 часа)**

Соревнования: контрольные, классификационные**.** Итоги обучения. Подведение итогов соревнований.

**Содержание.**

1 Зачетное упражнение в стрельбе.

Расстояние – 5 метров

Цель - мишень спортивная «П» (пневматическая), черный круг диаметром 29 мм,

«десятка» - диаметром 2 мм, расстояние между зонами – 4,5 мм

Положение – с руки, с опорой на стол или стойку

Количество выстрелов – 3 пробных, 5 зачетных

Время на стрельбу – неограниченное

Норматив – выбить не менее 40 очков

2. Зачетное упражнение в стрельбе

Расстояние – 5 метров

Цель - мишень спортивная «П» (пневматическая), черный круг диаметром 29 мм,

Положение – с руки, с опорой на стол или стойку

Количество выстрелов – 3 пробных, 10 зачетных

Время на стрельбу – неограниченное

Норматив – выбить не менее 64 очков

Для выполнения упражнения могут использоваться любые пули, кроме пуль стальных или в стальной оболочке

**Программа дополнительного образования**

**«Основы военной службы»**

**Раздел 2: Строевая подготовка**

**Пояснительная записка**

В нашей стране сформирована и активно функционирует обязательная и добровольная системы подготовки населения к безопасной жизнедеятельности. Они действуют на всех уровнях: от федерального - до объектового. Обучение населения организовано и проводится в соответствии с необходимыми требованиями, учитывая возрастные и половые признаки, максимально используя материально-техническую базу и местные условия. Одним из приоритетов государственной политики по обеспечению национальной безопасности страны является повышение престижа военной службы, поскольку главным условием качественного комплектования Вооруженных Сил солдатами, матросами, сержантами, старшинами и офицерами является подготовка граждан Российской Федерации к военной службе.

В 1998 году с принятием Федерального закона «О воинской обязанности и военной службе» началось официальное возрождение обязательной подготовки граждан к военной службе. Постановление Правительства Российской Федерации от 31 декабря 1999 года №1441 «Об утверждении Положения о подготовке граждан Российской Федерации к военной службе» раскрыло механизм реализации данного закона и определило порядок деятельности федеральных органов исполнительной власти, образовательных учреждений и общественных организаций по патриотическому воспитанию граждан и подготовке их к выполнению конституционного долга по защите Родины.

Программа раздела «Строевая подготовка» для кадет разработана с учетом того, что главными ценностями реально становятся национальная безопасность страны, жизнь и здоровье человека. Предметы и курсы в области управления рисками и безопасности поведения становятся самыми популярными среди молодежи. Молодежь выбирает культуру безопасности.

Программа рассчитана на 34 учебных часа (из расчета 1 час в неделю). Содержание раздела «Строевая подготовка» не дублирует раздел «Основы военной службы» базового курса «Основы безопасности жизнедеятельности» средней (полной) школы, так как он имеет военно-профессиональную направленность и характеризуется следующими показателями: зрелостью, широтой, осознанностью, устойчивостью и действенностью.

*Зрелость военно-профессиональной направленности* выражается пониманием кадет общественной значимости своего стремления (выбора), его гражданской и нравственной позицией, готовностью принести Отечеству пользу своим трудом и предполагает наличие:

* мотивационной готовности – отношения кадета-гражданина к подготовке для защиты Отечества как осознанной необходимости;
* интеллектуальной готовности – наличия требуемых знаний и уровня общих познавательных способностей, необходимых для овладения основами военной службы;
* нравственной готовности – наличия качеств, обеспечивающих установление здоровых межличностных отношений, необходимых для вхождения в жизнь воинского коллектива, выполнения совместной деятельности по подготовке к военной службе и ее прохождению;
* волевой готовности – способности молодого человека к целенаправленной деятельности по подготовке к военной службе и выполнению учебно-боевых и боевых задач при прохождении военной службы.

*Широта военно-профессиональной направленности* определяется совокупностью различных потребностей, интересов и целей, которые стремиться реализовать кадет-гражданин в процессе обучения и последующей профессиональной деятельности, а также наличием правильных представлений о будущей военной профессии (специальности).

*Осознанность военно-профессиональной направленности* предполагает наличие высокой степени информированности гражданина о специфике предстоящей военной службы на той или иной воинской должности, ее требованиях к индивидуально-психологическим качествам военнослужащего, а также адекватности сопоставления своих личных интересов, склонностей и способностей с этими требованиями, содержанием предполагаемой военно-профессиональной деятельности.

*Устойчивость военно-профессиональной направленности* определяется постоянством военно-профессиональных устремлений кадета-гражданина.

*Действенность военно-профессиональной направленности* обусловливается активностью желаний и стремлений кадета-гражданина, его настойчивостью в достижении поставленных целей.

Программа раздела «Строевая подготовка» – это курс обучения кадетов в системе боевой подготовки, имеющей целью выработки у них строевой выправки, подтянутости и выносливости, умение правильно и быстро выполнять команды, строевые приемы, а также подготовка кадетского класса как подразделения со слаженными действиями в различных строях.

Занятия раздела «Строевая подготовка» организуются и проводятся на основе Строевого устава Вооруженных Сил Российской Федерации. Он предусматривает обучение строевым приемам и движению без оружия и с оружием, обучение строям подразделений и воинских частей в пешем порядке и на машинах, обучение порядку выполнения воинского приветствия, проведения строевого смотра, положению Боевого Знамени в строю, порядку его выноса и относа, а также обучение способам передвижения военнослужащих на поле боя и действиям при внезапном нападении противника.

Данный курс имеет военно-профессиональную ориентацию – он является элементом научно-обоснованных организационных и психолого-педагогических мероприятий, направленных на формирование у кадетов психологической готовности к овладению военно-учетными специальностями, призыву на военную службу, обучению в военных образовательных учреждениях профессионального образования по соответствующим специальностям и поступлению на военную службу по контракту. Военно-профессиональная ориентация является важным элементом обязательной и добровольной подготовки граждан к военной службе и их военно-патриотического воспитания.

Содержание программы раздела «Строевая подготовка» учитывает специфику состава кадетов (количество, уровень предшествующей подготовки, половой состав и т.п.). Этот курс помогает кадету оценить свой потенциал с точки зрения образовательной перспективы, способствует созданию положительной мотивации обучения в оборонно-спортивном профиле. Перспективным является использование современных образовательных технологий, роль которых постоянно возрастает при профильном обучении на третьей ступени средней школы.

Содержание раздела «Строевая подготовка», с одной стороны, соответствует познавательным возможностям и способностям кадетов-пятиклассников, а с другой стороны, предоставляет кадету возможность работать на уровне повышенных требований, развивать его учебную мотивацию. Содержание курса предоставляет собой расширенный, углубленный вариант различных разделов базового учебного предмета («Основы военной службы», «Прикладная физическая подготовка»).

В содержании программы раздела «Строевая подготовка» показаны типичные для данного профиля виды деятельности и различные виды работ (теоретические и практические занятия, презентации).

**Основной целью раздела «Строевая подготовка» является создание условий для формирования:**

* практических умений и навыков в области обороны государства;
* военно-профессиональных интересов и мотивов;
* знаний о роли здорового образа жизни в обеспечении безопасности личности, общества и государства;
* требований, предъявляемых к моральным, психологическим и профессиональным качествам кадетов;
* военно-профессиональной ориентации;
* способностей осуществлять осознанное профессиональное самоопределение по отношению к военной службе и военной профессии;
* психологической готовности к военно-профессиональной деятельности;
* личных духовных и физических качеств, физических и морально-психологических качеств, необходимых для выполнения обязанностей военнослужащего по вооруженной защите Российской Федерации;
* умения анализировать свое поведение в повседневной жизни;
* умения самостоятельно приобретать и применять знания;
* умения обсуждать результаты и делать выводы, производить коррективы в жизнедеятельности различных объектов;
* умения проводить сравнительные характеристики и вести контроль своей деятельности;
* жизненной позиции кадета;
* типичных видов деятельности для данного профиля, дать возможность проявить себя и добиться успеха.

**Основными задачами раздела «Строевая подготовка» являются:**

* + осуществление нормативно-правовых актов РФ (Конституция РФ, Государственные стандарты в области безопасности в чрезвычайных ситуациях, Закон РФ «Об образовании», Закон РФ «Об обороне», Федеральный закон «О воинской обязанности и военной службе», Указ Президента РФ «О мерах государственной поддержки общественных объединений, ведущих работу по военно-патриотическому воспитанию молодежи», Постановление Правительства «О военно-патриотических и детских объединениях», Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2006-2010 годы» и т.д.);
  + формирование уровня военно-профессиональной мотивации;
  + анализ уровня военно-профессиональной мотивации кадетов;
  + формирование психологической готовности к военно-профессиональной деятельности;
  + формирование ценностно-нравственной основы самоопределения кадетов относительно военно-профессиональной деятельности;
  + помощь в начале практической реализации плана по достижению военно-профессиональной цели кадетами;
  + осуществление государственной политики по подготовке кадетов в области защиты от чрезвычайных ситуаций по программам курса «Основы безопасности жизнедеятельности»;
  + приобщение кадетов к вопросам личной, общественной и государственной безопасности;
  + популяризация и пропаганда среди кадетов здорового и безопасного образа жизни;

**В процессе изучения раздела «Строевая подготовка» предполагается приобретение кадетами следующих знаний, умений и навыков:**

* понимание основных положений Концепции национальной безопасности Российской Федерации по обеспечению национальной безопасности России;
* понимание правовых основ военной службы;
* знание основных видов воинской деятельности;
* знание строевой подготовки;
* знать строи и порядок управления строем отделения и взвода;
* знание обязанностей военнослужащих перед построением и в строю;
* понимание целей и задач военно-профессиональной ориентации;
* знание государственных и военных символов Российской Федерации;
* знание боевых традиций Вооруженных Сил России;
* умение выполнять строевые приемы на месте и в движении;
* умение выполнять воинское приветствие на месте и в движении;
* умение использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

**Содержание программы** .

**Содержание разделов и тем.**

**1.Общие положения.**

* 1. Строи и управление ими.
  2. Обязанности командиров и военнослужащих перед построением и в строю.

**2.Строевые приемы и движение без оружия.**

* 1. Строевая стойка.
  2. Повороты на месте.
  3. Движение.
  4. Повороты в движении.

**3Строевые приемы и движение с оружием.**

* 1. Строевая стойка с оружием.
  2. Выполнение приемов с оружием на месте.
  3. Повороты и движение с оружием.

**4.Выполнение воинского приветствия, выход из строя и возвращение строй. Подход к начальнику и отход от него.**

10.Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении.

11.Выполнение воинского приветствия с оружием на месте и в движении.

12.Выход из строя и возращение в строй. Подход к начальнику и отход от него.

**5.Положение Боевого Знамени воинской части в строю, вынос и относ его.**

13. Общие положения.

14. Положение Боевого Знамени в строю.

15.Порядок выноса и относа Боевого Знамени.

**6.Строи отделения.**

16.Развернутый строй.

17.Походный строй.

18.Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении.

**7.Строи взвода.**

19.Развернутый строй.

20.Походный строй.

21.Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении.

**8.Строи роты.**

22.Развернутый строй.

23.Походный строй.

24.Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении.

**9.Строи батальона.**

25.Развернутый строй.

26.Походный строй.

27.Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении.

**10.Строи полка.**

**11.Строи взвода, роты, батальона и полка на машинах.**

28.Общие положения.

29.Строи взвода.

30.Строи роты.

31.Строи батальона.

32.Строи полка.

**12.Способы и приемы передвижения личного состава подразделений в бою при действиях в пешем порядке.**

33.Приемы «к бою», «встать».

34.Перебежки и переползание.

35.Действия личного состава при внезапном нападении противника.

**13.Строевой смотр роты, батальона и полка.**

36.Общие положения.

37.Строевой смотр в пешем порядке.

**Тематический план** **раздела «Строевая подготовка»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Содержательные линии** | **Темы** | **Количество часов** **всего** | **Практических** |
| **1.Общие положения.** | 1.1.Строи и управление ими.  1.2.Обязанности командиров и военнослужащих перед построением и в строю. | 1 | 0 |
| **2. Строевые приемы и движение без оружия.** | 1.Строевая стойка. Повороты на месте.  2.Движения  3.Повороты в движении | 1  1  1 | 1  1  1 |
| **3. Строевые приемы и движение без оружия** | 1.Строевая стойка без оружия  2.Выполнение приемов без оружия на месте.  3.Повороты и движение без оружия | 1  1  1 | 1  1  1 |
| **4.Выполнение воинского приветствия, выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него.** | 1.Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении.  2.Выход из строя и возращение в строй. Подход к начальнику и отход от него. | 1  1 | 1  1 |
| **5. Положение Боевого Знамени воинской части в строю, вынос и относ его.** | 5.1. Общие положения.  5.2. Положение Боевого Знамени в строю.  5.3.Порядок выноса и относа Боевого Знамени. | 1  1  1 | 0  0  1 |
| **6. Строи отделения.** | 6.1. Развернутый строй.  6.2. Походный строй.  6.3.Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении | 1  1  1 | 0  0  1 |
| **7.Строи взвода.** | 7.1.Развернутый строй.  7.2. Походный строй.  7.3Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении. | 1  1  1 | 0  0  1 |
| **8.Строи роты.** | Развернутый строй.  Походный строй.  Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении. | 1  1  1 | 0  0  1 |
| **9.Строи батальона** | Развернутый строй.  Походный строй.  Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении. | 1  1  1 | 0  0  1 |
| **10.Строи полка.** | Строи полка. | 1 | 0 |
| **11. Строи взвода, роты, батальона и полка на машинах.** | Строи взвода на машинах.  Строи роты на машинах.  Строи батальона на машинах.  Строи полка на машинах.  Выполнение воинского приветствия. | 1  1 | 0  1 |
| **12. Способы и приемы передвижения личного состава подразделений в бою при действиях в пешем порядке.** | 12.1. Приемы «к бою», «встать».  12.2.Перебежки и переползание.  12.3. Действия личного состава при внезапном нападении противника. | 1  1  1 | 1  1  1 |
| **13. Строевой смотр роты, батальона и полка.** | 13.1. Общие положения.  13.2. Строевой смотр роты в пешем порядке.  13.3. Строевой смотр батальона в пешем порядке.  13.4. Строевой смотр полка в пешем порядке. | 1  1  1  1 | 0  0  0  0 |
| **Всего часов:** |  | **34** | **17** |

**Библиографический список**

1. Конституция РФ.
2. Закон РФ «Об образовании».
3. Закон РФ «Об обороне».
4. Закон РФ «О воинской обязанности и военной службе».
5. Государственный стандарт Российской Федерации «Безопасность в чрезвычайных ситуациях».
6. Указ Президента РФ «О мерах государственной поддержки общественных объединений, ведущих работу по военно-патриотическому воспитанию молодежи» №727 от 16.05.1996 г.
7. Постановление Правительства «О военно-патриотических и детских объединениях» №551 от 24.07.2001 г.
8. Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2006-2010 годы».
9. Профильное обучение в вопросах и ответах (учебно-методическое пособие), Калуга, 2006. КОИПКРО.
10. Строевой устав Вооруженных Сил Российской Федерации.
11. Книга для учителя «Основы подготовки к военной службе». В.А.Васнев и С.А.Чиненный. Москва, «Просвещение», 2003 г.
12. «Военно-профессиональная ориентация учащихся». А.А.Волокитин, Н.Н.Грачев, В.А.Жильцов и др. Москва, «Дрофа», 2004 г.
13. Пособие по методике строевой подготовки. Военное издательство Министерства обороны. Москва, 2010 г.

**Программа дополнительного образования**

**«Основы военной службы»**

**Раздел 3: Почётный караул**

**Пояснительная записка.**

Данная программа предназначена для кадет и предусматривает подготовительную работу и несение караульной службы у памятников и мемориалов Воинской Славы.

**Цели:**

Воспитание молодежи в духе патриотизма и гражданственности, формирование глубокого понимания гражданского и патриотического долга.

Углубленное знакомство с пониманием патриотизма и гражданского долга в годы Великой Отечественной войны, в ходе боевых действий в Афганистане, формирование правильного понимания долга перед Родиной у современной молодежи.

Развитие навыков коммуникативного и дискуссионного общения. Формирование умений анализировать ход исторических событий, воспитание уважения к тем, кто защищал Россию от врагов, стимулирование интереса школьников к сохранению памяти о героическом прошлом нашего народа.

Организация деятельности Поста № 1, занимающегося несением Вахты Памяти у воинских мемориалов на территории Нерчинского района.  **Задачи:**

-обучить учащихся навыкам строевой подготовки и несению Почетного Караула на Посту N 1;   
-укрепить преемственность связи поколений;   
- воспитать уважительное отношение к гражданскому и воинскому долгу на примере традиций предшествующих поколений.

**Формы и методы реализации программы.**

Программа реализуется путем проведения занятий с кадетами (5 - 11 кл.) и рассчитана на 34 часа.

**Учебно-тематический план.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Темы занятий** | **Теория** | **Практика** | **Количество часов** |
| 1. | Описание оборудования Поста № 1, атрибутики и символики, используемой при экипировке отряда Почетного караула. | 1 | 0 | 1 |
| 2. | Разметка с обозначением линии движения караульных и места несения Вахты Памяти на Посту № 1. | 0 | 1 | 1 |
| 3. | Атрибутика и символика, используемая при экипировке отряда Почетного караула. | 1 | 0 | 1 |
| 4. | Методика подготовки отряда Почетного караула Пост № 1:  - навыки строевой подготовки и несение Почетного Караула на Посту № 1. | 0 | 2 | 2 |
| 5. | Несение Вахты Памяти на Посту № 1:  - инструктаж;  - выход на Пост № 1;  - анализ недостатков и положительных моментов несения Вахты. | 1 | 1 | 2 |
| 6. | Парадная форма отряда Почетного караула Пост № 1. | 1 | 0 | 1 |
| 7. | Строевая подготовка без оружия. | 0 | 4 | 4 |
| 8. | Строевая подготовка с оружием. | 0 | 5 | 5 |
| 9. | Мемориальный шаг. | 0 | 4 | 4 |
| 10. | Возложение гирлянды. | 0 | 2 | 2 |
| 11. | Возложение венков | 0 | 4 | 4 |
| 12. | Возложение корзины. | 0 | 1 | 1 |
| 13. | Работа со знаменем. | 0 | 3 | 3 |
| 14. | Коленопреклонение. | 0 | 1 | 1 |
| 15. | Зачётные занятия | 1 | 1 | 2 |
| 16. | **ИТОГО: часа** | **5** | **29** | **34** |

**Содержание программы:**

**1.Введение.**

История Поста №1. Символика, атрибутика и традиции Поста №1. Форма постовцев.

**2.Строевая подготовка без оружия.**

Обязанности постовцев перед построением. Одно-двухшереножный строй. Построение из одной шеренги в две. Повороты на месте и в движении. Отдание воинской чести на месте и в движении. Строевой шаг, походный шаг. Движение в колонне. Выход из строя и подход к начальнику. Вынос знамени. Поднятие флага.

**3.Строевая подготовка с оружием.**

Техника безопасности в обращении с оружием. Разборка-сборка АК-74. Движение в строю с оружием. Повороты на месте, в движении с оружием. Движение в колонне с оружием. Движение строевым шагом с оружием. Отдание воинской чести на месте, в движении с оружием.

**4. Почетный Караул на Посту №1.**

Техника безопасности во время несения Почетного Караула. Элементы воинской дисциплины на Посту №1 и во время несения Почетного Караула. Должностные обязанности членов отряда Почетного Караула. Порядок вывода на Пост №1. Смена Караула с оружием и без оружия. Несение Почетного Караула на Посту №1

**Программа дополнительного образования**

**«Основы военной службы»**

**Раздел 4: Основы самообороны**

(разработана на основе авторской программы элективного курса «Основы самообороны» М.А. Хайремдинова, кандидата педагогических наук, доцента, руководителя физического воспитания Московского казачьего кадетского корпуса им. М.А. Шолохова)

**Пояснительная записка**

Раздел «Основы самообороны» предназначен для кадет, которые хотят поступать в высшие военные училища и выбирают службу в Вооруженных Силах или в подразделениях МЧС по контракту. Именно им необходимо овладеть основами самообороны. Получив начальные навыки самообороны уже в школе, они придут на службу в органы внутренних дел, МЧС или в подразделения и части Вооруженных Сил России более подготовленными, им не потребуется много времени и сил для изучения соответствующих разделов курса физической подготовки. Кроме этого, в ходе занятий формируется морально-психологическая готовность к самообороне, что не менее важно для будущего защитника Родины.

Раздел «Основы самообороны» предполагает изучение основных способов и индивидуальных средств самообороны и самозащиты, а также основных видов огнестрельного, травматического и газового оружия. В содержание курса также входит раздел, в котором изучаются правила оказания первой помощи пострадавшим при применении холодного, огнестрельного, травматического и газового оружия.

Курс, рассчитанный на 34 часа, могут изучать как юноши, так и девушки. Он разбит на девять тем, включающих 12 часов теоретических занятий (в ходе которых наряду с лекциями предполагается проведение экскурсий в воинскую часть и встреч с инструкторами по рукопашному бою, медработниками ЦРБ, сотрудниками правоохранительных органов и МЧС) и 22 часа практических занятий.

**Основная цель курса** — военно-профессиональная ориентациякадет. Курс ориентирован на то, чтобы вызвать у них интерес к военному делу, к службе в Вооруженных Силах, подразделениях МВД и МЧС.

В ходе курса решаются обучающая, воспитательная и развивающая задачи.

1. **Обучающая задача** — обучить кадет основам самообороны и самозащиты, элементам рукопашного боя, азам морально-психологической и медицинской подготовки, необходимой как в экстремальных ситуациях повседневной жизни, так и в зонах военных конфликтов, при совершении и угрозе террористического акта.

2. **Воспитательная задача** — воспитать у кадет любовь и уважение к профессиям, связанным с защитой человека в чрезвычайных и экстремальных ситуациях как мирного, так и военного времени, к профессии защитника Российской Федерации. Сформировать у них желание изучать военное дело, основы самообороны и приобрести в дальнейшем профессию, связанную со службой в подразделениях и частях Вооруженных сил, МВД, или других силовых структурах.

3. **Развивающая задача** — развивать у кадет силу, ловкость, выносливость, стрессоустойчивость и такие качества характера как дисциплинированность, вежливость, уважение к старшим, самоотверженность, смелость.

Для реализации данной программы необходимо наличие учебно-материальной базы: спортивного зала, спортивной площадки с элементами полосы препятствий, стрелкового тира для пневматического оружия и оборудованного кабинета основ военной подготовки. В процессе реализации курса предусмотрено применение информационно-коммуникационных технологий, игровых технологий (уроки–викторины и уроки–соревнования), личностно ориентированного подхода к учащимся.

**Требования к подготовке кадет**

После изучения курса кадеты должны

**• знать:**

— основные силовые структуры Российской Федерации и их предназначение;

— основные виды современного огнестрельного, травматического и газового оружия, средств самообороны и бронезащиты;

— основные сведения о строении и функциях организма человека, гигиену спортсмена, правила оказания первой медицинской помощи при травмах и ранениях;

— основы общефизической подготовки;

— психологические основы самообороны и стрессоустойчивости;

— основные элементы рукопашного боя, основные подручные средства самообороны;

— основные болевые точки на теле человека, основные болевые приемы;

— пределы необходимой самообороны;

— основные навыки самостраховки;

— правила поведения при обнаружении взрывного устройства и угрозе взрыва;

— правила поведения при захвате в заложники.

**• уметь:**

— применять современное холодное, огнестрельное, травматическое и газовое оружие для самообороны;

— применять современные средства самозащиты и бронезащиты;

— выполнять основные общефизические упражнения на ловкость, быстроту и выносливость;

— выполнять правила личной гигиены спортсмена;

— оказывать первую медицинскую помощь при различных травмах и ранениях;

— преодолевать стрессовые ситуации, возникающие в экстремальных ситуациях;

— выполнять основные элементы рукопашного боя (удары рукой и ногой, защитные действия, броски, освобождения от захватов противника);

— выполнять болевые приемы, обезоруживать противника при ударе ножом и угрозе пистолетом;

— использовать подручные средства (палка, пояс, и др.) для самообороны и самозащиты;

— выполнять приемы самостраховки;

— правильно действовать при обнаружении взрывного устройства и угрозе взрыва;

— правильно вести себя при захвате в заложники.

**Тематическое планирование курса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Перечень разделов, тем*** | ***Кол-во часов*** | ***Вид занятий*** |
| **1. Вводное занятие.**  Знакомство с программой курса. Инструктаж по технике безопасности | **1** | Лекция с демонстрацией слайдов |
| **2.Силовые структуры Российской Федерации и их предназначение.**  Силовые структуры РФ и их предназначение. История создания силовых подразделений России. | **1** | Лекция с демонстрацией слайдов |
| **3. Современное оружие и средства самозащиты** | **6** |  |
| 3.1. Основные виды автоматического оружия и пистолетов. Общее устройство, краткая техническая характеристика | 1 | Экскурсия в подшефную воинскую часть. Показ современного оружия и средств самообороны |
| 3.2. Ручные гранаты. Общее устройство, краткая техническая характеристика | 1 | Лекция с демонстрацией слайдов и плакатов |
| 3.3. Газовые баллончики, их назначение, виды, краткая техническая характеристика | 1 | Лекция с демонстрацией слайдов и плакатов |
| 3.4. Основные средства самообороны, их назначение, устройство и техническая характеристика | 1 | Практическое занятие № 1 «Знакомство с основными средствами самообороны» |
| 3.5. Разборка и сборка автомата АК и пистолета ПМ | 1 | Практическое занятие № 2 «Порядок неполной разборки и сборки АК и ПМ» |
| 3.6. Подготовка ручных гранат к применению и их разряжение. Метание гранаты на точность | 1 | Практическое занятие № 3 «Применение ручных гранат для самообороны» |
| **4. Общая физическая подготовка** | **5** |  |
| 4.1. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Упражнения для формирования правильной осанки | 1 | Практическое занятие № 4 |
| 4.2. Упражнения для развития координации и точности движений. Упражнения для развития вестибулярного аппарата | 1 | Практическое занятие № 5 |
| 4.3. Упражнения для развития ловкости. Комплексное упражнение на ловкость | 1 | Практическое занятие № 6 |
| 4.4. Развитие быстроты. Бег на короткие дистанции (60 и 100 м). Челночный бег 10 х 10 м | 1 | Практическое занятие № 7 |
| 4.5. Развитие выносливости. Бег на длинные дистанции (1000, 2000, 3000 м) | 1 | Практическое занятие № 8 |
| **5. Прикладная физическая подготовка. Элементы рукопашного боя** | **8** |  |
| 5.1. Овладение навыками самостраховки | 1 | Практическое занятие № 9 |
| 5.2. Удары рукой и ногой | 1 | Практическое занятие № 10 |
| 5.3. Защитные действия руками и ногами | 1 | Практическое занятие № 11 |
| 5.4. Болевые приемы | 1 | Практическое занятие № 12 |
| 5.5. Броски | 1 | Практическое занятие № 13 |
| 5.6. Освобождение от захватов противника | 1 | Практическое занятие № 14 |
| 5.7. Обезоруживание противника при ударе ножом | 1 | Практическое занятие № 15 |
| 5.8.Обезоруживание противника при угрозе пистолетом | 1 | Практическое занятие № 16 |
| **6. Правила поведения при нападениях** | **6** |  |
| 6.1. Подручные средства самообороны и их применение | 1 | Лекция с демонстрацией слайдов и плакатов |
| 6.2. Болевые точки на теле человека и правила нанесения ударов по ним | 1 | Практическое занятие № 17 |
| 6.3. Использование палки для защиты от атак вооруженного и невооруженного противника | 1 | Практическое занятие № 18 |
| 6.4. Использование пояса для защитных действий | 1 | Практическое занятие № 19 |
| 6.5. Правила поведения в ситуациях криминогенного характера. Необходимая оборона и ее пределы | 1 | Встреча с сотрудником милиции. Лекция |
| 6.6. Правила поведения при захвате заложников, обнаружении взрывных устройств и угрозе взрыва | 1 | Встреча с сотрудником МЧС. Лекция |
| **7. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена спортсмена** | **2** |  |
| 7.1. Кровообращение. Сердце и сосуды. Центральная нервная система, органы чувств | 1 | Встреча с медицинским работником. Лекция |
| **7.**2. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ. Закаливание организма. Правила спортивной гигиены | 1 | Урок–викторина с компьютерной презентацией |
| **8. Психологические основы самозащиты. Способы преодоления стресса.**  Способы преодоления стресса и борьбы с паникой. Стрессоустойчивость | **1** | Лекция. Психологический тест на стрессоустойчивость |
| **9. Меры по оказанию первой помощи при вероятных травмах во время самозащиты** | **4** |  |
| 9.1. Первая помощь при шоке | 1 | Урок–викторина |
| 9.2. Первая помощь при удушениях. Остановке дыхания и сердцебиения | 1 | Практическое занятие № 20 |
| 9.3. Первая помощь при черепно-мозговой травме. Сотрясение головного мозга | 1 | Практическое занятие № 21. |
| 9.4. Первая помощь при ушибах, вывихах, растяжениях и переломах. Остановка кровотечения | 1 | Практическое занятие № 22 |
| **Итого** | **34** |  |

**Основное содержание программы**

**1. Вводное занятие (1 час)**

Знакомство с содержанием программы элективного курса, расписанием занятий. Инструктаж по технике безопасности с регистрацией в журнале инструктажей.

**2. Силовые структуры Российской Федерации и их предназначение (1 час)**

Предназначение, история создания и краткий обзор структуры Вооруженных Сил, МВД, МЧС Российской Федерации.

**3. Современное оружие и средства самозащиты (6 часов)**

Основные виды автоматического оружия и пистолетов. Их общее устройство, краткие технические характеристики.

Ручные гранаты. Их общее устройство, краткие технические характеристики.

Газовые баллончики. Их назначение, виды, краткая техническая характеристика.

Основные средства самообороны. Их назначение, устройство и технические характеристики.

Демонстрация современного вооружения и средств самообороны в подшефной воинской части.

Практическая разборка и сборка макетов автомата АК и пистолета ПМ. Практическая подготовка макетов ручных гранат к применению и их разряжение. Метание гранаты на точность.

**4. Общая физическая подготовка (5 часов)**

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения для развития координации и точности движений. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.

Упражнения для развития ловкости. Комплексное упражнение на ловкость.

Развитие быстроты. Бег на короткие дистанции (60 и 100 м). Челночный бег 10 х 10 м.

Развитие выносливости. Бег на длинные дистанции (1000., 2000., 3000 м).

**5. Прикладная физическая подготовка. Элементы рукопашного боя (8 часов)**

Овладение навыками самостраховки. Кувырки, падения.

Удары рукой и ногой. Прямой удар. Удар снизу. Удар сбоку. Удары ногой сбоку и назад.

Защитные действия руками и ногами. Подставка предплечья.

Болевые приемы. Загиб руки за спину. Сваливание для связывания. Рычаг руки наружу и внутрь.

Броски. Задняя подножка. Бросок через спину.

Освобождение от захватов противника. Освобождение от захвата рук. Освобождение от захвата за шею спереди. Освобождение от захвата туловища и рук сзади. Освобождение от захвата туловища спереди.

Обезоруживание противника при ударе ножом. Обезоруживание противника при угрозе пистолетом.

**6. Правила поведения при нападениях (6 часов)**

Подручные средства самообороны и их применение. Болевые точки на теле человека и правила нанесения ударов по ним.

Использование палки для защиты от атак вооруженного и невооруженного противника. Использование пояса для защитных действий.

Правила поведения в ситуациях криминогенного характера.

Необходимая оборона и ее пределы. Встреча с сотрудником правоохранительных органов.

Правила поведения при захвате заложников, обнаружении взрывных устройств и угрозе взрыва. Встреча с сотрудником МЧС.

**7. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена спортсмена (2 часа)**

Кровообращение. Сердце и сосуды.

Центральная нервная система, органы чувств.

Встреча с медицинским работником. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ. Закаливание организма. Правила спортивной гигиены.

**8. Психологические основы самозащиты. Способы преодоления стресса (1 час)**

Способы преодоления стресса и борьбы с паникой. Стрессоустойчивость. Проведение тестирования на стрессоустойчивость.

**9. Меры по оказанию первой помощи при вероятных травмах во время самозащиты (4 часа)**

Первая помощь при шоке. Первая помощь при удушениях. Остановке дыхания и сердцебиения. Способы проведения искусственной вентиляции легких и непрямого массажа сердца.

Первая помощь при черепно-мозговой травме. Сотрясение головного мозга. Первая помощь при ушибах, вывихах, растяжениях и переломах. Остановка кровотечений.

**Литература**

1. Аверин А.И. Начальная военная подготовка. Учебник для средних школ. — М.: Просвещение, 1985.

2. Бенякова М.В., Крайнева И.Н. Энциклопедия для мальчиков. — Спб.: ТОО «РЕСПЕКС», 1994.

3. Буров Д. Автоматические пистолеты. — М.: Этерна, 2007.

4. Волокитин А.А., Грачев Н.Н., Жильцов В.А. и др. Основы безопасности жизнедеятельности. Военно-профессиональная ориентация учащихся 10–11-х классов. — М.: Дрофа, 2007.

5. Латчук В.Н., Миронов С.К. Терроризм и безопасность человека. 5–11-е классы. Учебно-методическое пособие. — М.: Дрофа, 2007.

6. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. — М.: Просвещение. 2000.

7. Смирнов А.Т. Основы военной службы. Учебное пособие. — М.: Дрофа, 2004.

8. Фролов М.П., Литвинов Е.Н. и др. Основы безопасности жизнедеятельности. — М.: ООО «Издательство АСТ», 2002.

9. 100 уроков борьбы самбо. Сборник. — М.: Физкультура и спорт, 19