

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И  
ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ»

СОГЛАСОВАНО

Директор МБУДО ДЮОЦ «Радуга»  
О.А. Евдокимова  
«31» 08 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор  
ГБОУ ДО МО ОЦР ДОПВ  
Ю.О. Макеев  
«29» 08 2022 г.

РАССМОТРЕНО

на заседании  
Педагогического совета  
протокол № 1  
от «31» 08 2022 г.

РАССМОТРЕНО

на заседании  
Педагогического совета  
протокол № 4  
от «29» 08 2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа социально-гуманитарной направленности  
«Новое поколение»  
(базовый уровень)**

Возраст обучающихся: 13-17 лет  
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:  
Скудрин Михаил Григорьевич  
педагог дополнительного образования

г. Реутов, 2022 г.

## Пояснительная записка

**Краткая характеристика программы.** Дополнительная общеразвивающая программа «Новое поколение» направлена на формирование представлений у обучающихся о системе службы в вооруженных силах России. Данная программа будет интересна в первую очередь тем детям, которые в дальнейшем захотят связать с этим свою жизнь. Программа также нацелена на укрепление физического здоровья обучающихся, получение навыков самозащиты, умения грамотно действовать в нестандартных, экстремальных и чрезвычайных ситуациях.

**Направленность программы:** социально-гуманитарная.

**Актуальность программы** определяется запросами современного государства и общества на воспитание человека с активной жизненной позицией, необходимостью воспитания подрастающего поколения физически здоровым, знающим и гордящимся историей своей страны, обладающим этическими, эстетическим и волевыми качествами, ориентированными на сопричастность судьбе Родины и готовность защищать ее интересы, если потребуется.

**Цель программы:** формирование у учащихся необходимого уровня знаний и умений, составляющего высокую конкурентоспособность в рамках подготовки к военной службе и поступления в профильные учебные заведения силовых ведомств.

**Задачи:**

*Предметные:*

- сформировать общее понимание о деятельности министерств и ведомств силового блока РФ;
- сформировать умения и навыки, необходимые для повседневного быта, а также нестандартных и экстремальных ситуаций;

*Метапредметные:*

- способствовать повышению общего уровня физической подготовки и координации учащихся;
- способствовать самоопределению и профессиональной ориентации учащихся;

*Личностные:*

- формировать активную гражданскую позицию;
- формировать чувство патриотизма, готовность защищать свою Родину.

**Адресат программы:** обучающиеся в возрасте 11-17 лет.

Для занятий необходим допуск врача и письменное разрешение родителей.

Для подростков 11-15 лет характерна потребность в общении с товарищами. Подростки не могут жить вне коллектива, мнение которого оказывает огромное влияние на формирование личности подростка. Это формирование будет зависеть от того, с кем он вступит в дружеские взаимоотношения. Начинают складываться относительно устойчивые моральные взгляды, суждения, оценки, убеждения.

Обучающимися 16-17 лет движут такие мотивы, как близость окончания школы и выбор жизненного пути, дальнейшее продолжение образования или работа по избранной профессии, потребность проявить свои способности в связи с развитием интеллектуальных сил. Они все чаще начинают руководствоваться сознательно поставленной целью, появляется стремление углубить знания в определенной области, возникает стремление к самообразованию.

**Объем и срок реализации программы:** 648 часов на 3 года.

**Режим занятий:** 3 раза по 2 часа (6 часов в неделю), 216 часов в год.

**Форма обучения:** очная.

**Формы организации образовательной деятельности:** групповые; коллективные. Наполняемость групп 15 человек.

**Формы проведения занятий.** Форма «клуб» подразумевает объединение обучающихся в соответствии с их интересами, при этом занятия, в зависимости от тематики, проводятся как в составе группы одного возрастного периода (занятия по физической подготовке, занятия с выполнением учебных заданий соответствующих определенному уровню освоения учебной программы), так и в разновозрастных группах.

**Отличительные особенности программы** заключаются в её междисциплинарности. Несмотря на социально-гуманитарный профиль, она органично и в равной мере включает в себя развитие личности в техническом, туристско-краеведческом и физкультурно-спортивном направлениях. Кроме того, программа знакомит с профессиями разных силовых структур государства: вооруженных сил, национальной гвардии, полиции и МЧС.

**Ожидаемые результаты:**

*Предметные:*

- обучающиеся имеют общее представление о деятельности министерств и ведомств силового блока РФ;
- обучающиеся имеют уровень подготовки, существенно повышающий их конкурентоспособность при выборе профессии в любом из направлений деятельности силовых структур;
- сформированы умения и навыки, необходимые для повседневного быта (приготовление пищи, разведение костра, установка палатки, выбор экипировки по погоде, умение использовать подручные средства), а также для нестандартных и экстремальных ситуаций;

*Метапредметные:*

- обучающиеся обладают хорошим уровнем физической подготовки и координации;
- через инструменты профориентации сформировано представление о будущей профессии;

*Личностные:*

- личностные качества: порядочность, целеустремленность, уверенность в себе, активная гражданская позиция;

- чувство патриотизма, готовность защищать свою Родину.

**Оценка достижения результатов освоения программы** складывается из оценки результатов мониторинга обучающихся, который отражает динамику военно-патриотического воспитания, формирования гражданственности и физического развития, а также формирования способности обучающихся к решению практических задач. Следующая оценка характеризует уровень достижения предметных и метапредметных результатов освоения программы обучающимися (участие в смотрах, конкурсах, тематических соревнованиях, мероприятиях различного уровня).

Применительно к общей оценке результативности программы в качестве показателей степени достижения цели может быть рассмотрен конечный результат воспитания – сформированность жизненно важных потенциалов личности, его интеллектуальная, нравственная, гражданская, физическая развитость.

Система оценки достижения планируемых результатов реализации программы предполагает комплексный подход к оценке всех трех групп результатов обучения: личностных, метапредметных и предметных.

В качестве примера оценки физической подготовки можно опереться на предлагаемые уровни усвоения программы:

**НИЗКИЙ:** Обучающийся допускает ошибки в основных элементах сложных физических упражнениях. Слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их оценке. Допускает нарушение правил в подвижных и спортивных играх, чаще всего в силу недостаточной физической подготовленности. Снижен интерес к физическим упражнениям.

**СРЕДНИЙ:** Обучающийся технически правильно выполняет большинство физических упражнений, проявляет при этом должные усилия, активность и интерес. Способен оценивать движения других детей, упорен в достижении своей цели и положительного результата. Самоконтроль и самооценка непостоянны (эпизодически проявляются).

**ВЫСОКИЙ:** Обучающийся результативно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняет физические упражнения. Самоконтроль и самооценка постоянны. Проявляет элементы творчества и двигательной деятельности, самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает разнообразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях. Интерес к физическим упражнениям устойчивый.

**Формы контроля и оценочные материалы.**

**Вводный (предварительный) контроль** - для определения начальной подготовленности учащегося, который проводится на первых занятиях.

Данный контроль может проводиться в форме анкетирования детей и родителей и сдачи нормативов по общей физической подготовке. **Текущий контроль** проводится для определения уровня усвоения содержания программы после изучения каждого раздела программы. Формы контроля: наблюдение, индивидуальные задания, участие в соревнованиях. **Итоговый контроль** диагностирование уровня качества образованности и развития, обучающихся в соответствии с поставленной целью, т.е. анализ знаний, умений и навыков на итоговом занятии. Итоговое занятие проводится после окончания каждого года обучения в форме обычного занятия, зачета, сдачи нормативов, участие в соревнованиях различного уровня.

**Личностные изменения обучающихся** диагностируются с помощью следующих методик:

- методика «Диагностика личностного роста школьников», авторы П.В. Степанов, Д.В. Григорьев, И.В. Кулешов;
- методика изучения уровня развития детского коллектива «Какой у нас коллектив», автор Лутошкин А.Н.;
- социометрическое изучение межличностных отношений в детском коллективе по методике Лутошкина А.Н.

**Материально-техническое обеспечение:** учебный класс, спортивный зал, открытая спортивная площадка, спортивный инвентарь (гантели, штанги, боксерские перчатки и лапы, комплекты защитной экипировки), средства оказания доврачебной помощи (бинт, повязка, жгут, шины), средства индивидуальной защиты (противогаз, ОЗК), инвентарь для пожарно-спасательного спорта (экипировка пожарных-спасателей, штурмовая лестница, пожарные рукава, разветвители, огнетушители), макеты оружия и боеприпасов, пневматическое и страйкбольное оружие, крытый тир для проведения стрельб, общевоинская полоса препятствий, противопожарная техника (пожарная автоцистерна, автолестница), средства для просмотра фильмов военной тематики. Для реализации программы используются территории и помещения МБУДО ДЮОЦ «Радуга», ПЧ - №52, МБОУ СОШ № 3, лыжная база г. о. Пущино.

**Информационное обеспечение:** учебная литература

**Кадровое обеспечение** программы осуществляет педагог дополнительного образования, реализующий данную программу. Педагог с высшей квалификационной категорией.

## **Содержание программы 1 год обучения**

**Раздел 1.** Вводное занятие. *Количество часов: всего - 1*  
Техника безопасности. 1 час.

**Раздел 2.** Силовые структуры РФ.

*Количество часов: всего - 11. Теория -11. Практика -0.*

**Тема 1.** Теория – 3 часа. Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий (МЧС России). Служба в МЧС.

**Тема 2.** Теория – 4 часа. Министерство обороны РФ (МО РФ). Структура, предназначение. Служба в МО РФ.

**Тема 3.** Теория – 4 часа. Министерство Юстиции РФ (Минюст РФ). Структура, предназначение, служба. (Федеральная служба исполнения наказаний (ФСИН России); Федеральная служба судебных приставов (ФССП России))

### **Раздел 3. Вооруженные силы России.**

*Количество часов: всего – 20; теория – 20; практика – 0.*

**Тема 1.** Теория – 4 часа. Структура ВС РФ, прохождение срочной службы и службы по контракту в ВС РФ.

**Тема 2.** Теория – 4 часа. Сухопутные войска РФ, их структура, боевое предназначение, задачи.

**Тема 2.1** Теория – 4 часа. Вооружение и военная техника сухопутных войск.

**Тема 3.** Теория – 4 часа. Воздушно-космические силы РФ. Структура, боевое предназначение, задачи.

**Тема 3.1.** Теория – 4 часа. Вооружение и военная техника ВВС РФ.

### **Раздел 4. История вооруженных сил России.**

*Количество часов: всего - 8; теория – 8; практика – 0.*

**Тема 1.** Теория – 4 часа. Армия древней Руси.

**Тема 2.** Теория – 4 часа. Армия Русского государства в средние века.

### **Раздел 5. Медицинская подготовка.**

*Количество часов: всего – 8; теория – 4; практика – 4.*

**Тема 1.** Теория – 2 часа/практика – 2 часа. Доврачебная помощь при травмах, ранениях.

**Тема 2.** Теория – 2 часа/практика – 2 часа. Доврачебная помощь при ожогах, отморожениях.

### **Раздел 6. Огневая подготовка.**

*Количество часов: всего – 28; теория – 6; практика – 22.*

**Тема 1.** Теория – 2 часа. Тактико-технические характеристики учебного и пневматического оружия, используемого для организации учебного процесса.

**Тема 2.** Теория – 1 час. Правила безопасности при проведении стрельб и обращении с учебным оружием.

**Тема 3.** Теория – 1 час/практика – 1 час. Тактико-технические характеристики автомата АК-74М. Неполная разборка-сборка автомата.

**Тема 4.** Теория – 1 час/практика – 1 час. Тактико-технические характеристики пистолета ПМ. Неполная разборка-сборка пистолета.

**Тема 5.** Теория – 1 час. Техника и правила стрельбы из пневматической винтовки.

**Тема 6.** Практика – 4 часа. Стрельба из пневматической винтовки из положения стоя.

**Тема 7.** Практика – 4 часа. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя.

**Тема 8.** Практика – 4 часа. Стрельба из пневматической винтовки из положения лёжа.

**Тема 9.** Практика – 4 часа. Стрельба из пневматической винтовки со сменой положений для стрельбы.

**Тема 10.** Практика – 4 часа. Стрельба из пневматической винтовки с передвижениями.

### **Раздел 7. Пожарная безопасность.**

*Количество часов: всего – 6; теория – 2; практика – 4.*

**Тема 1.** Теория – 2 часа/практика – 4 часа. Причины пожаров. Первичные средства пожаротушения. Тушение возгораний подручными средствами. Упражнения на отработку умений действий во время пожара.

### **Раздел 8. Средства индивидуальной защиты.**

*Количество часов: всего – 8; теория – 2; практика – 6.*

**Тема 1.** Теория – 2 часа. Средства индивидуальной защиты. Применение средств индивидуальной защиты в чрезвычайных ситуациях.

**Тема 2.** Практика – 6 часов. Подбор противогаза по размеру. Надевание противогаза ПМГ-2. Надевание общевойскового защитного комплекта (ОЗК).

### **Раздел 9. Строевая подготовка.**

*Количество часов: всего – 24; теория – 2; практика – 22.*

**Тема 1.** Теория – 2 часа. Строевой устав ВС России.

**Тема 2.** Практика – 4 часа. Индивидуальные строевые приёмы на месте.

**Тема 3.** Практика – 6 часов. Групповые строевые приемы на месте.

**Тема 4.** Практика – 6 часов. Индивидуальные строевые приемы в движении.

**Тема 5.** Практика – 6 часов. Групповые строевые приемы в движении.

### **Раздел 10. Самооборона.**

*Количество часов: всего -22; теория -2; практика – 20.*

**Тема 1.** Теория – 2 часа. Теоретические основы прикладного направления рукопашного боя, используемого для самообороны.

**Тема 2.** Практика – 4 часа. Стойки и перемещение в них.

**Тема 3.** Практика – 2 часа. Удары руками.

**Тема 4.** Практика – 2 часа. Защита от ударов руками.

**Тема 5.** Практика – 4 часа. Контратакующие действия после защиты от ударов руками.

**Тема 6.** Практика – 2 часа. Удары ногами.

**Тема 7.** Практика – 2 часа. Защита от ударов ногами.

**Тема 8.** Практика – 4 часа. Контратакующие действия после защиты от ударов ногами.

### **Раздел 11. Основы ориентирования и спортивного туризма**

*Количество часов: всего – 26; теория – 11; практика – 15.*

**Тема 1.** Теория – 2 часа. Виды и способы ориентирования.

**Тема 2.** Теория – 1 час/практика – 1 час. Ориентирование по карте, виды карт, топографические знаки.

**Тема 3.** Теория – 2 час/практика – 2 часа. Ориентирование на местности по небесным светилам.

**Тема 4.** Теория – 2 час/практика – 2 часа. Ориентирование на местности по местным предметам.

**Тема 5.** Практика – 4 часа. Практическое ориентирование.

**Тема 6.** Теория – 2 час/практика – 2 часа. Выбор маршрута, снаряжения, составление меню и раскладки питания в спортивном походе.

**Тема 7.** Теория – 2 часа/практика – 4 часа. Выбор места, установка лагеря и временных стоянок, разведение и поддержание огня, приготовление пищи.

#### **Раздел 12. Тактическая подготовка.**

*Количество часов: всего – 22; теория – 10; практика – 12.*

**Тема 1.** Теория – 2 часа. Понятия: «тактика ведения боевых действий», «тактические свойства местности», «тактические навыки».

**Тема 2.** Теория – 2 часа/практика – 4 часа. Особенности ведения боевых действий малыми подразделениями на открытой местности.

**Тема 3.** Теория – 2 часа/практика – 4 часа. Особенности ведения боевых действий малыми подразделениями в лесной местности.

**Тема 4.** Теория – 2 часа. Особенности ведения боевых действий малыми подразделениями в горной местности.

**Тема 5.** Теория – 2 часа/практика – 4 часа. Особенности ведения боевых действий малыми подразделениями в условиях населённого пункта.

#### **Раздел 13. Физическая подготовка.**

*Количество часов: всего – 30; теория – 0; практика – 30.*

**Тема 1.** Практика – 4 часа. Кросс по пересеченной местности.

**Тема 2.** Практика – 4 часа. Упражнения, направленные на развитие силовой выносливости.

**Тема 3.** Практика – 4 часа. Упражнения, направленные на развитие скоростной выносливости.

**Тема 4.** Практика – 4 часа. Упражнения, направленные на развитие групп мышц плечевого пояса и корпуса.

**Тема 5.** Практика – 4 часа. Упражнения, направленные на развитие мышц ног.

**Тема 6.** Практика – 4 часа. Упражнения, направленные на развитие стартовых (взрывных) качеств.

**Тема 7.** Практика – 4 часа. Упражнения, направленные на развитие ловкости и координации (игровые).

**Тема 8.** Метание спортивных гранат. Практика – 3 часа.

#### **Раздел 14. Промежуточная аттестация. Подведение итогов.**

*Количество часов: всего – 1*

### **Содержание программы**

#### **2 год обучения**

**Раздел 1.** *Количество часов: всего – 1. Теория – 1 час.*

Вводное занятие. Правила техники безопасности.

## **Раздел 2. Силловые структуры РФ.**

*Количество часов: всего - 11. Теория -11. Практика -0.*

**Тема 1.** Теория – 3 часа. Служба внешней разведки РФ (СВР РФ). Предназначение, структура, служба в СВР РФ.

**Тема 2.** Теория – 4 часа. Федеральная служба безопасности РФ (ФСБ РФ). Предназначение, структура. Служба в ФСБ РФ.

**Тема 3.** Теория – 4 часа. Федеральная служба войск национальной гвардии РФ (Росгвардия). Предназначение, структура, служба в Росгвардии.

## **Раздел 3. Вооруженные силы России.**

*Количество часов: всего – 20; теория – 20; практика – 0.*

**Тема 1.** Теория- 4 часа. Вооружение и военная техника космических войск РФ.

**Тема 2.** Теория – 4 часа. Вооружение и военная техника войск ПВО-ПРО.

**Тема 3.** Теория – 4 часа. Военно-морской флот РФ. Структура, предназначение, задачи.

**Тема 4.** Теория – 4 часа. Вооружение и военная техника ВМФ РФ.

**Тема 5.** Теория – 4 часа. Ракетные войска стратегического назначения (РВСН). Структура, боевое предназначение, задачи.

## **Раздел 4. История вооруженных сил России.**

*Количество часов: всего – 8; теория – 8; практика – 0.*

**Тема 1.** Теория – 4 часа. Армия периода Российской Империи.

**Тема 2.** Теория – 4 часа. Вооруженные силы СССР.

## **Раздел 5. Медицинская подготовка.**

*Количество часов: всего - 12; теория - 6; практика - 6.*

**Тема 1.** Теория – 2 часа/практика – 2 часа. Доврачебная помощь при сердечных приступах, инсультах. Отработка навыков оказания первой доврачебной помощи.

**Тема 2.** Теория – 2 часа/практика – 2 часа. Доврачебная помощь при отравлениях, укусах ядовитых существ. Отработка навыков оказания первой доврачебной помощи.

**Тема 3.** Теория – 2 часа/практика – 2 часа. Доврачебная помощь при утоплении, первичные реанимационные действия. Отработка навыков оказания первой доврачебной помощи.

## **Раздел 6. Огневая подготовка.**

*Количество часов: всего – 24; теория – 8; практика – 16.*

**Тема 1.** Теория – 1 час. Использование страйкбольного и газобаллонного пневматического оружия для проведения стрельб.

**Тема 2.** Теория. – 2 часа. Тактическая стрельба из страйкбольного и газобаллонного пневматического оружия.

**Тема 3.** Теория – 1 час. Техника и правила стрельбы из пистолета.

**Тема 4.** Практика – 4 часа. Стрельба из пневматического пистолета из положений: стоя, сидя, лёжа.

**Тема 5.** Практика – 4 часа. Стрельба из пневматического пистолета с переносом огня по фронту.

**Тема 6.** Практика – 4 часа. Стрельба из пневматического пистолета с переносом огня в глубину.

**Тема 7.** Практика – 4 часа. Стрельба из пневматического пистолета с передвижениями (тактическая стрельба).

**Тема 8.** Теория – 2 часа. Тактико-технические характеристики и поражающие свойства ручных гранат.

**Тема 9.** Теория – 2 часа. Тактико-технические характеристики и поражающие свойства противопехотных мин (ПОМЗ, ПМН, ОЗМ, МОН).

### **Раздел 7. Пожарная безопасность.**

*Количество часов: всего – 6; теория – 2; практика – 4.*

**Тема 2.** Теория – 2 часа/практика – 2 часа. Изучение и навыки использования экипировки профессиональных пожарных. Работа пожарного расчета.

**Тема 3.** Теория - 2 часа/практика 2 часа. Экскурсия в ПЧ - №52.

### **Раздел 8. Средства индивидуальной защиты.**

*Количество часов: всего – 8; теория – 2; практика – 6.*

**Тема 1.** Теория – 2 часа. Средства индивидуальной защиты. Применение средств индивидуальной защиты в чрезвычайных ситуациях.

**Тема 2.** Практика – 6 часов. Подбор противогаза по размеру. Надевание противогаза ПМГ-2. Надевание общевойскового защитного комплекта (ОЗК).

### **Раздел 9. Строевая подготовка.**

*Количество часов: всего – 24; теория – 0; практика – 24.*

**Тема 1.** Практика – 6 часов. Индивидуальные строевые приёмы на месте.

**Тема 2.** Практика – 6 часов. Групповые строевые приемы на месте.

**Тема 3.** Практика – 6 часов. Индивидуальные строевые приемы в движении.

**Тема 4.** Практика – 6 часов. Групповые строевые приемы в движении.

### **Раздел 10. Самооборона.**

*Количество часов: всего – 22; теория – 0; практика – 22.*

**Тема 1.** Практика – 2 часа. Самостраховка при падении.

**Тема 2.** Практика – 4 часа. Освобождение от захватов.

**Тема 3.** Практика – 4 часа. Самооборона в партере.

**Тема 4.** Защита от нападения вооруженного противника.

**Тема 4.1.** Практика – 4 часа. Защита от нападения противника вооруженного ножом.

**Тема 4.2.** Практика – 4 часа. Защита от нападения противника вооруженного палкой или бытовыми инструментами (молоток, топор).

**Тема 4.3.** Практика – 4 часа. Защита и обезоруживание противника, при угрозе огнестрельным оружием.

### **Раздел 11. Основы ориентирования и спортивного туризма**

*Количество часов: всего – 26; теория – 12; практика – 14.*

**Тема 1.** Теория – 2 часа/практика – 4 часа. Техника движения и преодоление препятствий различного характера, организация порядка движения и иные действий в группе.

**Тема 2.** Теория – 2 часа/практика – 4 часа. Работа с веревками и техническими средствами наведения переправ, страховки.

**Тема 3.** Теория – 2 часа/практика – 2 часа. Оказание первой помощи, организация и проведение эвакуации пострадавших.

**Тема 4.** Теория – 2 часа/практика – 2 часа. Выживание в экстремальных условиях (ночёвка в снегу, работа при недостаточном питании, действия в экстремальных погодных условиях, действия в случае потери контакта с группой, самопомощь, ремонт снаряжения)

**Тема 5.** Теория – 2 часа. Навыки охоты и рыболовства. Действия при встрече с дикими животными.

**Тема 6.** Теория – 2 часа/практика – 2 часа. Инженерная подготовка. Навыки работы с различной техникой.

## **Раздел 12. Тактическая подготовка.**

*Количество часов: всего – 22; теория – 0; практика – 22.*

**Тема 1.** Практика – 4 часа. Использование подручных средств и холодного оружия в рукопашном бою.

**Тема 2.** Практика – 4 часа. Метание ножей и саперных лопат.

**Тема 3.** Практика – 4 часа. Преодоление общевойсковой полосы препятствий.

**Тема 4.** Практика – 4 часа. Преодоление полосы препятствий специальных подразделений.

**Тема 5.** Практика – 2 часа. Преодоление 100 метровой полосы препятствий пожарных-спасателей.

**Тема 6.** Практика – 2 часа. Использование штурмовой лестницы для подъема на верхние этажи учебной башни.

**Тема 7.** Практика – 2 часа. Боевое развертывание на пожарной машине.

## **Раздел 13. Физическая подготовка.**

*Количество часов: всего – 30; теория – 0; практика – 30.*

**Тема 1.** Практика – 4 часа. Кросс по пересеченной местности.

**Тема 2.** Практика – 4 часа. Упражнения, направленные на развитие силовой выносливости.

**Тема 3.** Практика – 4 часа. Упражнения, направленные на развитие скоростной выносливости.

**Тема 4.** Практика – 4 часа. Упражнения, направленные на развитие групп мышц плечевого пояса и корпуса.

**Тема 5.** Практика – 4 часа. Упражнения, направленные на развитие мышц ног.

**Тема 6.** Практика – 4 часа. Упражнения, направленные на развитие стартовых (взрывных) качеств.

**Тема 7.** Практика – 4 часа. Упражнения, направленные на развитие ловкости и координации (игровые).

**Тема 8.** Практика – 2 часа. Метание спортивных гранат.

## **Раздел 14. Промежуточная аттестация. Подведение итогов.**

*Количество часов: всего – 2*

## Содержание программы 3 год обучения

**Раздел 1.** Вводное занятие. *Количество часов: всего 1.*

Правила техники безопасности.

**Раздел 2. Силовые структуры РФ.**

*Количество часов: всего – 9; теория – 9; практика – 0.*

**Тема 1.** Теория – 3 часа. Федеральная служба охраны РФ (ФСО РФ).

Предназначение, структура, служба в ФСО РФ.

**Тема 2.** Теория – 6 часов. Министерство внутренних дел Российской Федерации. Предназначение, структура, служба в МВД РФ. – 6 часов.

**Раздел 3. Вооруженные силы России.**

*Количество часов: всего – 20; теория – 20; практика – 0.*

**Тема 1.** Теория – 4 часа. Ракетные войска стратегического назначения (РВСН). Структура, боевое предназначение, задачи.

**Тема 2.** Теория – 4 часа. Вооружение и военная техника РВСН.

**Тема 3.** Теория – 4 часа. Воздушно-десантные войска РФ. Структура, боевое предназначение, задачи.

**Тема 4.** Теория – 4 часа. Вооружение и военная техника ВДВ.

**Тема 5.** Теория – 4 часа. Силы специальных операций РФ. Структура, боевое предназначение, задачи.

**Раздел 4. История вооруженных сил России.**

*Количество часов: всего – 8; теория – 8; практика – 0.*

**Тема 1.** Теория – 4 часа. Вооруженные силы СССР.

**Тема 2.** Теория – 4 часа. Вооруженные силы Российской Федерации (с 1993г. по н.в.).

**Раздел 5. Медицинская подготовка.**

*Количество часов: всего – 12; теория – 4; практика – 8.*

**Тема 1.** Теория – 2 часа/Практика – 2 часа. Наложение шин, повязок.

**Тема 2.** Теория – 2 часа/Практика – 2 часа. Транспортировка пострадавшего.

**Тема 3.** Практика – 4 часа. Контрольное занятие. Оказание доврачебной помощи в различных ситуациях.

**Раздел 6. Огневая подготовка.**

*Количество часов: всего – 22; теория – 6; практика – 16.*

**Тема 1.** Теория – 1 час/практика – 1 час. Тактико-технические характеристики автомата АК-74М. Неполная разборка-сборка автомата.

**Тема 2.** Теория – 1 час/практика – 1 час. Тактико-технические характеристики пистолета ПМ. Неполная разборка-сборка пистолета.

**Тема 3.** Практика – 2 часа. Стрельба из пневматической винтовки со сменой положений для стрельбы.

**Тема 4.** Практика – 4 часа. Стрельба из пневматического пистолета из положений: стоя, сидя, лёжа.

**Тема 5.** Практика – 2 часа. Стрельба из пневматического пистолета с переносом огня по фронту.

**Тема 6.** Практика – 2 часа. Стрельба из пневматического пистолета с переносом огня в глубину.

**Тема 7.** Практика – 4 часа. Стрельба из пневматического пистолета с передвижениями (тактическая стрельба).

**Тема 8.** Теория – 2 часа. Тактико-технические характеристики и поражающие свойства ручных гранат.

**Тема 9.** Теория - 2 часа. Тактико-технические характеристики и поражающие свойства противопехотных мин (ПОМЗ, ПМН, ОЗМ, МОН).

### **Раздел 7. Пожарная безопасность.**

*Количество часов: всего – 6; теория – 2; практика – 4.*

**Тема 1.** Теория – 2 часа/практика – 4 часа. Меры пожарной безопасности в жилых и общественных зданиях. Правила поведения людей при обнаружении пожара. Правила эвакуации при сигнале «пожарная тревога».

### **Раздел 8. Средства индивидуальной защиты.**

*Количество часов: всего – 8; теория – 2; практика – 6.*

**Тема 1.** Теория – 2 часа. Средства индивидуальной защиты. Применение средств индивидуальной защиты в чрезвычайных ситуациях.

**Тема 2.** Практика – 6 часов. Подбор противогаза по размеру. Надевание противогаза ПМГ-2. Надевание общевойскового защитного комплекта (ОЗК).

### **Раздел 9. Строевая подготовка.**

*Количество часов: всего – 24; теория – 0; практика – 24.*

**Тема 1.** Практика – 6 часов. Индивидуальные строевые приёмы на месте.

**Тема 2.** Практика – 6 часов. Групповые строевые приемы на месте.

**Тема 3.** Практика – 6 часов. Индивидуальные строевые приемы в движении.

**Тема 4.** Практика – 6 часов. Групповые строевые приемы в движении.

### **Раздел 10. Самооборона.**

*Количество часов: всего – 24; теория – 0; практика – 24.*

**Тема 10.** Практика – 2 часа. Освобождение от захватов.

**Тема 11.** Практика – 2 часа. Самооборона в партере.

**Тема 12.1.** Практика - 2 часа. Защита от нападения противника вооруженного ножом.

**Тема 12.2.** Практика – 2 часа. Защита от нападения противника вооруженного палкой или бытовыми инструментами (молоток, топор).

**Тема 12.3.** Практика – 2 часа. Защита и обезоруживание противника, при угрозе огнестрельным оружием.

**Тема 13.** Практика – 4 часа. Броски.

**Тема 14.** Практика – 2 часа. Болевые и удушающие приёмы.

**Тема 15.** Практика – 4 часа. Тактика ведения поединка.

**Тема 16.** Практика – 4 часа. Защита от ударов и контратакующие комбинации.

### **Раздел 11. Основы ориентирования и спортивного туризма.**

*Количество часов: всего – 26; теория – 9; практика – 17.*

**Тема 2.** Теория – 1 час/практика – 1 час. Ориентирование по карте, виды карт, топографические знаки.

**Тема 3.** Теория – 1 час/практика – 1 час. Ориентирование на местности по небесным светилам.

**Тема 4.** Теория – 1 час/практика – 1 час. Ориентирование на местности по местным предметам.

**Тема 5.** Практика – 2 часа. Практическое ориентирование.

**Тема 6.** Теория – 1 час/практика – 1 час. Выбор маршрута, снаряжения, составление меню и раскладки питания в спортивном походе.

**Тема 7.** Практика – 4 часа. Выбор места, установка лагеря и временных стоянок, разведение и поддержание огня, приготовление пищи.

**Тема 8.** Практика – 2 часа. Техника движения и преодоление препятствий различного характера, организация порядка движения и иные действия в группе.

**Тема 9.** Практика – 4 часа. Работа с веревками и техническими средствами наведения переправ, страховки.

**Тема 10.** Теория – 1 час/практика – 1 час. Оказание первой помощи, организация и проведение эвакуации пострадавших.

**Тема 11.** Теория – 2 часа. Выживание в экстремальных условиях (ночёвка в снегу, работа при недостаточном питании, действия в экстремальных погодных условиях, действия в случае потери контакта с группой, самопомощь, ремонт снаряжения)

**Тема 12.** Теория – 2 часа. Навыки охоты и рыболовства. Действия при встрече с дикими животными.

## **Раздел 12. Тактическая подготовка.**

*Количество часов: всего – 26; теория – 5; практика – 21.*

**Тема 3.** Теория – 2 часа/практика – 2 часа. Особенности ведения боевых действий малыми подразделениями в лесной местности.

**Тема 5.** Теория – 2 часа/практика – 2 часа. Особенности ведения боевых действий малыми подразделениями в условиях населённого пункта.

**Тема 6.** Практика – 2 часа. Использование подручных средств и холодного оружия в рукопашном бою.

**Тема 7.** Практика – 4 часа. Метание ножей и саперных лопат.

**Тема 8.** Практика – 2 часа. Преодоление общевойсковой полосы препятствий.

**Тема 10.** Практика – 2 часа. Преодоление 100 метровой полосы препятствий пожарных-спасателей.

**Тема 13.** Практика – 6 часов. Развертывание полевого лагеря, обеспечение быта и боевого охранения подразделения.

**Тема 14.** Теория – 1 час/практика – 1 час. Международные знаки, подаваемые с земли, для воздушных судов, осуществляющих поиск.

## **Раздел 13. Физическая подготовка.**

*Количество часов: всего – 28; теория – 0; практика – 28.*

**Тема 1.** Практика – 4 часа. Кросс по пересеченной местности.

**Тема 2.** Практика – 4 часа. Упражнения, направленные на развитие силовой выносливости.

**Тема 3.** Практика – 4 часа. Упражнения, направленные на развитие скоростной выносливости.

**Тема 4.** Практика – 4 часа. Упражнения, направленные на развитие групп мышц плечевого пояса и корпуса.

**Тема 5.** Практика – 4 часа. Упражнения, направленные на развитие мышц ног.

**Тема 6.** Практика – 4 часа. Упражнения, направленные на развитие стартовых (взрывных) качеств.

**Тема 7.** Практика – 2 часа. Упражнения, направленные на развитие ловкости и координации (игровые).

**Тема 8.** Практика – 2 часа. Метание спортивных гранат.

**Раздел 14. Итоговая аттестация. Подведение итогов.**

*Количество часов: всего - 2*

### **Методическое обеспечение программы**

- 1. Методы обучения:** словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский проблемный, дискуссионный.
- 2. Методы воспитания:** убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.
- 3. Формы организации образовательного процесса:** групповые занятия.
- 4. Формы организации учебного занятия:** беседа, встреча с интересными людьми, лекция, мастер-класс, практическое занятие, соревнование, тренинг, экскурсия, экспедиция, эстафета;
- 5. Педагогические технологии:** технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология проблемного обучения, технология коллективной творческой деятельности, технология решения изобретательских задач, здоровьесберегающая технология.
- 6. Алгоритм учебного занятия:**
  - разминка или повторение материала, пройденного на прошлых занятиях по теме;
  - постановка учебной задачи используя принцип сознательности и активности, каждый обучающийся должен вполне сознательно выполнить поставленную перед ним задачу;
  - предложения решения учебной задачи со стороны обучающихся основываясь на доступности (от известного к неизвестному, от простого к сложному, от лёгкого к трудному), уже имеющихся знаний и навыков, полученных на уроках ОБЖ и физической подготовки;
  - анализ и корректировка решения учебной задачи преподавателем, используя принцип постепенного повышения требований;
  - разъяснение способов, демонстрация технических действий;
  - освоение способов и технических действий обучающимися, учебные упражнения;
  - подведение итогов занятия, информирование о теме следующего занятия.

**7. Дидактические материалы:** топографические карты Московской области, образцы и макеты автомата Калашникова и боеприпасов к нему, обучающие плакаты (ТТХ оружия, правила оказания доврачебной помощи, пожарная безопасность, ориентирование), учебные фильмы («Правила и техника стрельбы»), исторические фильмы военной тематики: «История армии России», «История русской Гвардии», «История России. От Рюрика до революции»; фильмы по ориентированию: серия фильмов «Ориентирование и туризм»).

### Список литературы

#### Литература для педагога

1. Бубнов В. «Атлас первой медицинской помощи», 2005г.
2. Военная топография. Изд. Мин. обороны СССР 1978г.
3. Захаров П. «Начальная подготовка альпинистов», «Литература» 2010г.
4. Комова М.А., Прытков Г.А., Ратникова О.Д., Чирко В.Е., Васильев М.С.- Педагогам и родителям о пожарной безопасности - Учебное пособие ВНИИПО 2005
5. Наставление по воздушно-десантной подготовке. Учебное пособие. – М.: Воениздат, 1977.
6. Наставление по физической подготовке (НФП-87). Военн. Издат. Москва 1987г.
7. Пособие по истории отечества. Изд. «Простор», Москва 1998г.
8. Приемы и способы действий солдата в бою. Военн. Издат. Москва 1988г.
9. Полезные советы воину. Учебное пособие. – М.: Воениздат, 1994. - 552с.
10. Подготовка войскового разведчика. Учебное пособие. – М.: Воениздат, 1994.
11. Пучков В.А. Гражданская оборона.; МЧС России. –М: 2014
12. Рубис Л.Г. Спортивный туризм: учебник – Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018. – 168с.
13. Рукопашный бой. Правила соревнований. Изд. «Советский спорт». Москва 2003г.
14. С. Селиверстов «САМБО». Ассоциация «Витязь», Москва 1997г.
15. Сборник информационно-методических материалов по работе с детьми на противопожарную тематику - МГО ВДПО, Выпуск № 2, Москва, 2004 г.
16. Строевой устав ВС РФ.
17. Теория государства и права. Изд. «Юристъ», Москва 1999г.
18. Харлампиев А. «Борьба САМБО». Изд. «Физкультура и спорт», Москва 1960г.
19. Шульдешов Л.С., В.А. Родионов, В.В. Угрянский. Огневая подготовка: учебное пособие — Москва: КНОРУС, 2018. — 216 с.
20. <https://structure.mil.ru> - сайт министерства обороны РФ.

### **Литература для обучающихся**

1. Бубнов В. «Атлас первой медицинской помощи», 2005г.
2. Военная топография. Изд. Мин. обороны СССР 1978г.
3. Дайнес В.О., Авдеев В. А., Бородин Н. И. и др.; Под ред. В. А. Золотарёва, А. В. Черкасова и А. С. Дудкина. / На службе Отечеству: Об истории Российского государства и его Вооружённых силах, традициях, правовых и морально-психологических основах военной службы: Книга для чтения по общественно-государственной подготовке солдат (матросов), сержантов (старшин) Вооружённых Сил РФ – М.: Издательство Русь РКБ, 1998;
4. Комова М.А., Прытков Г.А., Ратникова О.Д., Чирко В.Е., Васильев М.С. - Педагогам и родителям о пожарной безопасности. Учебное пособие ВНИИПО 2005
5. Полезные советы воину. Учебное пособие. – М.: Воениздат, 1994. - 552с.
6. Приемы и способы действий солдата в бою. Военн. Издат. Москва 1988г.
7. Строевой устав ВС РФ.
8. <https://structure.mil.ru> - сайт министерства обороны РФ.