

Муниципальное бюджетное учреждение
«Центр патриотического воспитания имени генерала армии Н.Е. Рогожкина»



Программа военно-спортивного клуба «Витязь»

Возраст обучающихся: 13-18 лет

Срок реализации: 5 лет
2023-2028 г.г.

Разработал: заместитель
директора

Ирина Николаевна
Бабайцева

2022

Пояснительная записка

Программа военно-спортивного клуба «Витязь» разработана в соответствии с государственной программой «Патриотическое воспитание населения на 2016-2020 г.г.» и Уставом, регламентирующим деятельность учреждения. Данная программа является частью патриотического воспитания молодежи.

Основной направленностью этой программы является подготовка юношей к службе в Вооруженных силах Российской Федерации.

Набор в клуб происходит на добровольной основе и при наличии медицинской справки. Возраст от 13 до 18 лет, обладающие стремлением к изучению военно-спортивной и физической подготовки. Срок реализации программы - 5 лет, с учетом возраста детей и их развития.

Формы подведения итогов реализации данной программы- проведение и участие в военно-прикладных соревнованиях и конкурсах.

Проблемы воспитания молодежи в современном российском обществе определяются многими причинами, основными из которых являются:

- возникновение в стране стихийной, мало предсказуемой, деструктивной для развития молодежи, опасной по своим последствиям социальной ситуации;

- усиление бездуховности, падение образовательного и культурного уровня подрастающего поколения;

- издержки в выработке и проведении в жизнь идеологии реформ, сопровождаемые деформациями в работе с подрастающим поколением, ярко проявляющиеся в переоценке роли образования и явной недооценке роли воспитания.

Совершенно очевидно, что такая ситуация не соответствует масштабам и важности происходящих в России перемен. Необходимы неотложные меры для решения проблем воспитания патриотизма, особенно у молодежи.

В настоящее время необходимо и важно воспитывать в молодёжи такие качества, как патриотизм, любовь к Родине, готовность посвятить свою жизнь служению ей. С целью реализации вышеназванных принципов важнейшая из воспитательных возможностей военно-спортивного объединения заключается в развитии у воспитанников гражданского отношения к спортивно-оздоровительной стороне жизни, физической культуре, к себе как к здоровым и закалённым гражданам общества, готовым к труду и обороне Отечества. Военно-спортивная программа помогает учащимся выработать у себя быстроту, ловкость, выносливость, находчивость, настойчивость, смелость и мужество, коллективизм и дисциплинированность. Она помогает воспитанникам овладеть навыками, необходимыми для службы в армии, прививает азы воинской дисциплины. Всё перечисленное выше происходит одновременно с общественно-политическим, умственным, нравственным и художественно-эстетическим развитием ребят.

Многовековая история свидетельствует, что могущество и безопасность любого государства определяется крепостью его защитного компо-

нента, положения России и сохранения военной угрозы наиболее актуально военно-патриотическое воспитание молодежи, без которого невозможно надеяться на сохранение государственности нашей страны.

План занятий в клубе «Дружина» с 2023 по 2028 год

№	Тема	Дата прове-дения
1	Основы физической подготовки.	Сентябрь
1.1	Введение. Патриотическое воспитание.	
1.2	Основы физической подготовки.	
1.3	Развитие скоростно-силовых качеств.	
1.4	Развитие выносливости.	
2		Октябрь
2.1	Развитие ловкости	
2.2	Основные принципы тренировки	
2.3	Составляющие физической нагрузки - разминка с выполнением заданий	
2.4	Различие в боевых искусствах	
3		Ноябрь
3.1	Упражнения с преимущественной направленностью на развитие силы (развитие мышц рук)	
3.2	Упражнения с преимущественной направленностью на развитие силы (ног и плечевого пояса).	
3.3	Упражнения с преимущественной направленностью на развитие быстроты (бег, игры в мяч)	
3.4	Упражнения с преимущественной направленностью на развитие выносливости (кросссы, бег с выполнением заданий)	
4		Декабрь
4.1	Упражнения с преимущественной направленностью на развитие выносливости.	
4.2	Упражнения с преимущественной направленностью на развитие ловкости.	
4.3	Упражнения с преимущественной направленностью на развитие гибкости (растяжка).	
4.4	Походы, занятия на воздухе	
5	Смешанные единоборства	Январь
5.1	Упражнения на силу общего и локально-го (отдельные группы мышц) воздействия с собственным весом.	

	приемов борьбы, преодоление препятствий.	
5.3	Упражнения для развития быстроты (скоростных способностей) - упражнения, выполняемые в течение 4-5 секунд в максимально возможном темпе: ударные движения руками, ногами	
5.4	Походы, занятия на улице.	
6		Февраль
6.1	Борьба (приемы самозащиты)	
6.2	Приемы самозащиты и самостраховка	
6.3	Необходимая неправомерная обороны	
6.4	Упражнения для развития общей выносливости и повышения работоспособности.	
7		Март
7.1	Упражнения с преимущественной направленностью на развитие выносливости (спортивные игры, показательные выступления).	
7.2	Приемы.	
7.3	Упражнения для совершенствования навыков владения профессиональными двигательными действиями: выполнение боевых приемов борьбы, преодоление препятствий	
7.4	Упражнения для развития общей выносливости и повышения работоспособности.	
8	Смешанные занятия	Апрель
8.1	Упражнения для совершенствования навыков владения профессиональными двигательными действиями: выполнение боевых приемов борьбы, преодоление препятствий	
8.2	Упражнения для развития общей выносливости и повышения работоспособности.	
8.3	Строевые приемы и движение.	
8.4	Строевая подготовка.	
9		Май
9.1	Упражнения с преимущественной направленностью на развитие выносливости (спортивные игры, показательные выступления).	
9.2	Правила обращения с оружием. Стрельба.	
9.3	Ориентирование на местности по карте и без нее.	
	Медицинская подготовка	

9.4		
10	Военно-полевые сборы	Июнь, Июль, Ав- густ
10.1	Походы, полевые выходы, экскурсии	

Содержание программы

Введение. Ознакомление с планом работы клуба. Патриотическое воспитание.

Основы физической подготовки

Развитие скоростно-силовых качеств: Система и средства подготовки к бегу на короткие дистанции. Упражнения преимущественно для совершенствования техники бега. Упражнения преимущественно для развития быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения преимущественно для развития скоростно-силовых качеств. Параметры упражнений, направленных на развитие быстроты. Параметры упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения для совершенствования техники старта и стартового разбега.

Развитие выносливости. Развитие общей выносливости. Развитие силовой выносливости. Развитие скоростной выносливости.

Развитие ловкости. Упражнения на развитие общей ловкости. Упражнения на развитие специальной ловкости.

Теория: Основные принципы тренировки.

Практика: Составляющие физической нагрузки разминка с выполнением заданий. Упражнения с преимущественной направленностью на развитие силы (развитие мышц рук). Упражнения с преимущественной направленностью на развитие силы (ног и плечевого пояса). Упражнения с преимущественной направленностью на развитие быстроты (бег, игры в мяч). Упражнения с преимущественной направленностью на развитие выносливости (кроссы, бег с выполнением упражнением). Упражнения с преимущественной направленностью на развитие выносливости (спортивные игры на воздухе разминка виде, перетягивание каната). Марш-броски с незначительной нагрузкой на тело. Упражнения с преимущественной направленностью на развитие ловкости.

Смешанные единоборства

Упражнения на силу общего и локального (отдельные группы мышц) воздействия с собственным весом. Упражнения для развития общей выносливости и повышения работоспособности: бег продолжительностью 10-60 минут. Упражнения для совершенствования навыков владения профессиональными двигательными действиями: выполнение боевых приемов борьбы, преодоление препятствий. Упражнения для развития быстроты (скоростных способностей) - упражнения, выполняемые в течение 4-5 секунд в максимально возможном темпе: ударные движения руками, ногами.

Теория; приемы самозащиты и самостраховка. Необходимая неправомерная обороны. Виды борьбы.

Практика; Освобождение от захвата противника (захваты спереди). Освобождение от захвата противника (захваты сзади). Защита от ударов руками. Защита от ударов ногами. Защита от ударов полкой. Защита от нападения в положении лежа. Боковых ударов. Защита от ударов снизу. Уклонения и уходы. Захваты за конечности. Упражнения для совершенствования навыков владения профессиональными двигательными действиями: выполнения навыков владения профессиональными двигательными действиями: выполнения

полнение боевых приемов борьбы, преодоление препятствий. Упражнения с преимущественной направленностью на развитие выносливости (спортивные игры, показательные выступления).

Смешанные занятия (Военно-спортивные занятия, медицина)

Теория: Правила обращения с оружием АК-74, (разборка сборка автомата)

Работа частей и механизмов автомата при заряжании и стрельбе. Уход за стрелковым оружием, хранение и сбережение. Меры безопасности при обращении с оружием.

Строевая подготовка.

Медицинская подготовка. Виды кровотечений, их характеристики и способы наложения стерильных повязок. Симптомы и первая помощь при острых пищевых отравлениях. Способы инфицирования, лечения и профилактики инфекционных заболеваний.

Ориентирование на местности.

Практика: Стрельба. Полевая стрельба-увеличение тренировочной нагрузки. Чередование выстрелов без патронов и с патроном. Выполнение выстрела по мишени «белый лист».

Строевые приемы и движение. Церемониальный парадный шаг.

Строевая ходьба на квадрате.

Оказание первой помощи.

Ориентирование на местности по карте и без нее.

Военно-полевые сборы

Организация палаточного городка, обустройство армейской жизни. Совершенствование навыков безопасного поведения в природных условиях, навыков автономного существования.

Порядок движения и способы преодоления препятствий. Комплект полевого снаряжения.

Перечень упражнений.	
1.	Развитие координации.
2.	Развитие скоростно-силовых качеств.
3.	Развитие выносливости.
4.	Развитие ловкости.
5.	Упражнения в равновесии.
6.	Акробатические упражнения.
7.	Прыжки.
8.	Прыжки-подскоки с длинной скакалкой.
9.	Упражнения для развития силы.
10.	Упражнения на гибкость.
11.	Упражнения на реакцию.
12.	Упражнения на реакцию уход с линии атаки рукой.
13.	Разминка для улучшения растяжки ног.
14.	Упражнения для укрепления мышц и связок шеи.
15.	Упражнения для укрепления мышц спины и живота.
16.	Упражнения для укрепления стопы.
17.	Лазание.
18.	Ползание.
19.	Понятие о силе и направленности удара.
20.	Последовательность овладения приемами.
21.	Специальные упражнения для разминки.
22.	Действия бойца.
23.	Боевая стойка
24.	Передвижения.
25.	Боевая дистанция на различных расстояниях.
26.	Тактика ведения поединка с одним или несколькими противниками.
27.	Отработка ударов ногами.
28.	Тактика ударов руками на вытянутую руку.
29.	Личная и спортивная гигиена.
30.	Первая медицинская помощь при травмах и ранениях.
31.	Профилактика инфекционных заболеваний.
32.	Оказание первой медицинской помощи при ожогах.
33.	Ориентирование на местности, в крупном городе, по компасу, карте и без карты.
34.	Чтение топографической карты, планов и схем.

35.	Условные обозначения и топографические знаки.
36.	Полоса препятствий .
37.	Метание в горизонтальную и вертикальную цель.
38.	Метание мяча на дальность. Техника выполнения.
39.	Установка палатки
40.	Оборудование укрытия из плащ-палаток.
41.	Разведение костра.
42.	Ориентирование на местности при помощи компаса.
43.	Обращение с оружием. Меры безопасности при стрельбе из оружия.
44.	Назначение индивидуальных средств защиты.
45.	Тренировка в выполнении команд «Газы», «Отбой газам».
46.	Надевание противогаза на раненого.
47.	Пользование поврежденным противогазом.
48.	Приемы и правила стрельбы из автомата по неподвижным целям.
49.	Метание гранаты в цель.
50.	Изучение и усовершенствование техники стрельбы.
51.	Проведение учебных стрельб из пневматического оружия Строевая подготовка
52.	Изучение и совершенствование элементов одиночной строевой подготовки.
53.	Строевая стойка; повороты на месте; движение строевым шагом; повороты в движении.
54.	Выход из строя и подход к старшему по званию.
55.	Отработка строевых приемов. Выполнение воинского приветствия.
56.	Первая медицинская помощь в аварийных ситуациях.
57.	Самолечение и выживание в экстремальной ситуации
58.	Доврачебная помощь пострадавшему.
59.	Средства индивидуальной защиты.
60.	Факторы риска и выживание
61.	Аварийное ориентирование
62.	Как правильно подать сигналы бедствия
63.	Организация палаточного городка

Организация и проведение мероприятий: соревнований, сборов, полевых выходов, культурно-массовая работа.

п/п	Ведущие идеи	Предполагаемая деятельность
1.	Проведение соревнований.	Отработка навыков, применение знаний, полученных на занятиях военно - патриотического клуба «Витязь».
2.	Сборы	Посещение воинских частей, знакомство с условиями, бытом, службой в ВС РФ. Прохождение школы выживания.
3.	Полевые выходы	Отработка теории на практике: закалка организма.
4.	Культурно-массовая работа	«День призывника», «Военно-спортивная игра «Победа», «Парад юнармейцев», «Посещение музеев», участие в мероприятиях, посвященных Дням воинской славы.

На занятиях используются разнообразные формы деятельности:

- спортивные занятия;
- соревнования;
- полевые выходы;
- сборы;
- познавательные беседы;
- просмотры видеофильмов;
- встречи с военнослужащими и ветеранами Вооруженных сил;
- вахты памяти;
- экскурсии, праздники, фестивали, конкурсы;
- исследования, публикации в средствах массовой информации.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Реализация программы предполагает наличие:

Спортивной одежды и спортивного инвентаря:

- лапы боксерские;
- перчатки, краги для рукопашного боя;
- мяч кожаный футбольный,
- мячики теннисные,
- прыгалки,
- диск здоровья,
- гири металлические,
- туристические палатки,
- спальные мешки,
- рюкзаки и т.п.

Армейского обмундирования и экипировки:

- фляжки,
- котелки,
- бинокли,
- компасы,
- фонарики армейские,
- армейский камуфляж (летний, зимний)
- берцы армейские,
- вещевые мешки и т.п.

Наличие вооружения:

- винтовка пневматическая,
- пистолет ПМ,
- метательные ножи,
- масштабный макет автомата АК.

Методическое обеспечение.

- Видеофильмы, диски, аудиокассеты по методике рукопашного боя, школы выживания,
- фильмы по истории казачества и православия.
- Методические разработки и рекомендации по армейскому рукопашному бою А.А. Кадочникова, Ю. Зайцева, М. Петрова и др.,
- Литература по военно-патриотическому воспитанию.

Ожидаемые результаты

По завершению обучения в клубе у воспитанников должен быть сформирован интерес к военному делу. Воспитанников должны принимать участие и занимать призовые места в различных районных и краевых мероприятиях: играх «Зарница», конкурсах проектов, сборах и др. У учащихся воспитаны чувства ответственности, отзывчивости, самостоятельности, патриотизма. Обучающийся должен иметь теоретическую подготовку по следующим темам: - основы стрельбы, - строевые приемы без оружия, - условные тактические знаки, - ориентирование по карте, - основные положения общевоинских уставов. Обучающийся должен уметь практически: - вести наблюдения, - применять приёмы стрельбы из пневматической винтовки, - метать ручные гранаты, - выполнять строевые приёмы, - производить разборку и сборку АК-74, - преодолевать заграждения.

Список используемой литературы

1. Федеральный закон от 28.03.1998 N 53-ФЗ (ред. от 24.09.2022) "О воинской обязанности и военной службе" (с изм. и доп., вступ. в силу с 13.10.2022) та»
2. Постановление Правительства РФ от 30.12.2015 N 1493 (ред. от 30.03.2020) "О государственной программе "Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016 - 2020 годы"
3. Постановление Правительства РФ от 30 марта 2020 г. N 369 "О внесении изменений в государственную программу "Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы"
4. Правила вида спорта "Рукопашный бой" (утв. приказом Министерства спорта РФ от 6 апреля 2018 г. N 304)
- 5."Правила вида спорта "спортивная борьба" (утв. приказом Минспорта России от 14.06.2018 N 541)



ь
а

а
а

В документе пронумеровано,
прошнуровано и скреплено печатью

141 Четырнадцать листов

Директор МБУ «ЦПВ им.
Н.Е.Рогожкина»



Д.О.Хромов