Государственное бюджетное нетиповое образовательное учреждение
детский оздоровительно-образовательный туристский центр
Санкт-Петербурга «Балтийский берег»

Центр патриотического воспитания и профилактической работы

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
ЦПВ и ПР
Протокол № 1 от 27.08.2021

УТВЕРЖДЕНО
распоряжением начальника
ЦПВ и ПР № 3 от 30.08.2021
_____ А.В. Маслов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«Военно-спортивное многоборье»

2 год обучения
на 2021-2022 учебный год
Детское объединение «Военно-спортивное многоборье»

Педагог дополнительного образования
Николаев Юрий Николаевич

г. Санкт-Петербург
2021 г.

Рабочая программа
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Военно-спортивное многоборье»
2 год обучения

Пояснительная записка

Задачи:

Обучающие:

- продолжить обучение основам пожарной безопасности, гражданской обороны, стрелковой и строевой подготовки;
- обучить основам использования средств связи;
- создать условия для освоения элементов, нормативов, упражнений и действий по общефизической подготовке, туризму и техники спасательных работ;
- продолжить знакомство с теорией и навыками медико-санитарной подготовки.

Развивающие:

- продолжить развитие познавательной активности учащихся, способности к целеполаганию и планированию собственной деятельности, самоконтролю;
- совершенствовать способности систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в различных источниках;
- продолжить развитие волевых качеств, психологической устойчивости и готовности к выполнению различных задач в реальных жизненных ситуациях, в том числе и чрезвычайных;
- развивать навыки коммуникативного взаимодействия, основанного на диалоговом общении и сотрудничестве, способность к рефлексии и эмпатии.

Воспитательные:

- воспитывать учащихся в духе патриотизма, уважения к своему Отечеству многонациональному Российскому государству, в соответствии с идеями взаимопонимания, согласия и мира между людьми и народами, в духе демократических ценностей современного общества;
- воспитывать ценностное отношение к жизни и здоровью себя и окружающих;
- формировать устойчивые формы поведения, основанные на гражданском самосознании, как в повседневной жизни, так и в условиях конфликтов и чрезвычайных ситуаций.

Ожидаемые результаты:

К концу второго года обучения учащиеся:

- будут применять основные правила безопасного поведения и здорового образа жизни;
- научаться систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в различных источниках;
- получат навыки по организации совместной учебной деятельности на основе сотрудничества с педагогом и сверстниками;
- овладеют системой специальных знаний, умений и навыков по вопросам гражданской обороны, техники спортивного туризма, первой помощи, стрелковой подготовки, спасательных работ;
- познакомятся с правовыми основами прохождения военной службы;
- получат практические навыки оказания помощи при кровотечениях и травмах;
- научатся выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений).

Особенности 2 года обучения:

В детском объединении второго года обучения «Военно-спортивное многоборье» занимается 12 мальчиков и 3 девочки, все учащиеся ГБОУ СОШ № 454 Колпинского района Санкт-Петербурга. Группа разновозрастная. Коллектив сформировался сплоченный. Все ребята имеют хорошую физическую подготовку, проявляют особые способности, участвуют и побеждают в различных соревнованиях по оборонно-спортивной подготовке.

Образовательный процесс по программе строится на основании усвоения теоретических знаний по основам военно-спортивной подготовки. Закрепление и усвоение изученного материала осуществляется в ходе проведения занятий практической направленности. Еще одним важным элементом образовательного процесса является участие в организационно-массовых мероприятиях различного уровня и учебно-тренировочных сборов.

Занятия проводятся в форме лекционных, практических занятий, семинаров, соревнований, учебно-тренировочных сборов. Используются такие формы организации деятельности как групповая, коллективная и индивидуальная работа.

На втором году обучения по программе «Военно-спортивное многоборье» учащиеся в процессе реализации программы примут участие в детско-юношеских оборонно-спортивных и туристских Играх «Зарница» и соревнованиях «Школа безопасности».

Календарно-тематическое планирование.

Дата		Тема занятия	Количество часов
План	**Факт**		
02.09		Вводное занятие. Инструктаж по охране труда и технике безопасности.	3
05.09		Правовые основы военной службы.	3
09.09		Правовой статус и ответственность военнослужащих.	3
12.09		Порядок прохождения военной службы.	3
16.09		Порядок прохождения военной службы.	3
19.09		Флажный семафор.	3
23.09		Телеграфная азбука.	3
26.09		Телефон ТА-57.	3
30.09		Меры безопасности при обращении со стрелковым оружием.	3
03.10		Устройство и принцип действия винтовки.	3
07.10		ТОЗ-8, уход и хранение.	3
10.10		Стрельба из винтовки стоя, лежа, с колена.	3
14.10		Стрельба из винтовки стоя, лежа, с колена.	3
17.10		Стрельба из винтовки стоя, лежа, с колена.	3
21.10		Стрельба из винтовки стоя, лежа, с колена.	3
24.10		Правила прицеливания и корректировка стрельбы.	3
28.10		Изготовка к стрельбе лежа из автомата АК-74.	3
31.10	**29.10**	Строевые приемы с оружием.	**4**
07.11	**09.11**	Строевые приемы с оружием.	**2**
11.11		Строевые приемы с оружием.	3
14.11		Строевые приемы знамённой группы.	3
18.11		Строевые приемы знамённой группы.	3
21.11		Строевое сглаживание подразделения.	3
25.11		Разведка сложных участков и движение группы на маршруте.	3
28.11		Разведка сложных участков и движение группы на маршруте.	3
02.12		Разведка сложных участков и движение группы на маршруте.	3
05.12		Техника преодоления препятствий в туризме.	3
09.12		Техника преодоления препятствий в туризме.	3
12.12		Техника преодоления препятствий в туризме.	3
16.12		Техника преодоления препятствий в туризме.	3
19.12		Ориентирование на местности.	3
23.12		Ориентирование на местности.	3
26.12		Техника движения по равнине, песку, болоту.	3
30.12		Техника движения по равнине, песку, болоту.	3
13.01		Инструктаж по охране труда и технике безопасности. Специальное снаряжение в туризме.	3
16.01		Упражнения на развитие координации движений, ловкости и подвижности.	3
20.01		Подвижные игры и эстафеты.	3
23.01		Подвижные игры и эстафеты.	3

27.01		Подвижные игры и эстафеты.	3
30.01		Бег на короткие дистанции.	3
03.02		Бег на короткие дистанции.	3
06.02		Силовые упражнения.	3
10.02		Силовые упражнения.	3
13.02		Силовые упражнения.	3
17.02		Силовые упражнения.	3
20.02		Силовые упражнения.	3
24.02		Силовые упражнения.	3
27.02		Цели и задачи первой медицинской помощи.	3
03.03		Цели и задачи первой медицинской помощи.	3
06.03		Виды ран, кровотечений, способы оказания помощи при кровотечениях.	3
10.03		Виды ран, кровотечений, способы оказания помощи при кровотечениях.	3
13.03		Наложение стерильных повязок.	3
17.03		Наложение стерильных повязок.	3
20.03		Правила оказания помощи при различных видах поражений.	3
24.03		Правила оказания помощи при различных видах поражений.	3
27.03		Правила оказания помощи при различных видах поражений.	3
31.03		Правила оказания помощи при различных видах поражений.	3
03.04		Правила оказания помощи при различных видах поражений.	3
07.04		Правила оказания помощи при различных видах поражений.	3
10.04		Причины возникновения пожаров и средства пожаротушения.	3
14.04		Боевая одежда пожарного.	3
17.04		Выполнение пожарно-тактической задачи.	3
21.04		Ядерное, биологическое и химическое оружие.	3
24.04		Ядерное, биологическое и химическое оружие.	3
28.04		Приборы радиационной и химической разведки.	3
05.05		Приборы радиационной и химической разведки.	3
08.05		Средства защиты от оружия массового поражения.	3
12.05		Средства защиты от оружия массового поражения.	3
15.05		Тактические приемы выхода группы из аварийной ситуации.	3
19.05		Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки.	3
22.05		Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальной ситуации.	3
26.05		Итоговое занятие.	3

Содержание.

Вводное занятие. Инструктаж по охране труда и технике безопасности.
Теория
На первом занятии проводится вводный инструктаж по охране труда и технике безопасности.
Практика
Знакомство с программой. Входной контроль в форме собеседования, опроса или тестирования.

1. Общественно-государственная подготовка.
1.1 Правовые основы военной службы.
Теория
Основные положения о воинской обязанности. Конституция РФ, ФЗ «О воинской обязанности», порядок комплектования ВС РФ.
Практика
Опрос по теме.

1.2 Правовой статус и ответственность военнослужащих.
Теория
Основные положения ФЗ «О статусе военнослужащего». Права и ответственность военнослужащих.
Практика
Выполнение тестовой работы.

1.3 Порядок прохождения военной службы.
Теория
Порядок постановки на первоначальный воинский учёт. Организация и проведение призыва. Срочная служба. Контрактная служба. Прохождение профотбора. Морально-психологические качества военнослужащего и их значение при прохождении службы.
Практика
Опрос по теме.

2. Подготовка по средствам связи.
2.1 Флажный семафор.
Теория
Назначение и применение флажного семафора. Техника показа сигналов.
Практика
Упражнения на передачу команд и сообщений флажным семафором.

2.2 Телеграфная азбука.
Теория
Азбука Морзе. История создания и применения. Кодирование азбуки Морзе светом и звуком.
Практика
Упражнения на передачу команд и сообщений азбукой Морзе световой сигнализацией.

2.3 Телефон ТА-57.
Теория
Назначение и применение телефона ТА-57.
Практика
Прокладка линии связи. Передача сообщений с помощью ТА-57.

3. Стрелковая подготовка.
3.1 Меры безопасности при обращении со стрелковым оружием.
Теория
Инструктаж по технике безопасности при обращении с оружием.

3.2 Устройство и принцип действия винтовки.
Практика
Разбор практических заданий на составные части пневматической винтовки МР-512.

3.3 ТОЗ-8, уход и хранение.
Практика
Выполнение практических заданий по теме.

3.4 Стрельба из винтовки стоя, лежа, с колена.
Практика
Выполнение команд «К оружию», «Заряжай», «Огонь». Стрелковая позиция «стоя», «лежа», «с колена».

3.5 Правила прицеливания и корректировка стрельбы.
Теория
Явление выстрела. Устройства прицелов. Основные правила прицеливания и пристрелки оружия.
Практика
Определение «ведущего глаза», обработка спуска. Корректировка стрельбы.

3.6 Изготовка к стрельбе лежа из автомата АК-74.
Практика
Выполнение упражнения на изготовку к стрельбе из АК-74.

4. Строевая подготовка.
4.1 Строевые приемы с оружием.
Практика
Выполнение строевых приемов с оружием в составе отделения и одиночно в соответствии со строевым Уставом ВСРФ. Выполнение поворотов в движении с оружием.

4.2 Строевые приемы знамённой группы.
Практика
Формирование знаменной группы. Действие командира, знамёнщика и ассистентов. Положение Боевого Знамени. Выполнение приёмов выноса и относа Знамени.

4.3 Строевое сглаживание подразделения.
Практика
Равнение в строю. Выдерживание интервала и дистанции. Повороты в движении. Изменение направления движения строя.

5. Туристская подготовка.
5.1 Разведка сложных участков и движение группы на маршруте.
Теория
Методика разведки маршрута. Порядок движения на маршруте. Частные и групповые задачи. Маркировка маршрута. Движение на маршруте, темп группы. Задачи направляющего и замыкающего.

Практика
Движение по описанному маршруту.

5.2 Техника преодоления препятствий в туризме.
Теория
Понятие «естественные препятствия». Техника безопасности при преодолении препятствий. Правила обозначения препятствий на карте и местности. Правила движения по дорогам и тропам, техника преодоления препятствий естественного и искусственного происхождения. Движение в горах.
Практика
Выполнение практических заданий.

5.3 Ориентирование на местности.
Практика
Ориентирование при помощи карты и компаса. Ориентирование по местным ориентирам. Линейные и точечные ориентиры.

5.4 Техника движения по равнине, песку, болоту.
Теория
Характерные особенности движения по равнине, песку, болоту. Передвижение в густом кустарнике.
Практика
Выполнение практических работ по описанию особенностей движения по равнине, песку, болоту и передвижению группы в густом кустарнике.

5.5 Специальное снаряжение в туризме.
Практика
Техника применения страховки. Техника безопасности при использовании страховочных устройств, преодоление бродов и сложных участков со страховкой.

6. Физическая подготовка.
6.1 Упражнения на развитие координации движений, ловкости и подвижности.
Практика
Упражнения на развитие координации движений, ловкости, подвижности.

6.2 Подвижные игры и эстафеты.
Практика
Подвижные игры с мячом. Челночный бег. Беговая эстафета с элементами нагрузки. Беговая эстафета с элементами огневой подготовки. Беговая эстафета с элементами туристской подготовки.

6.3 Бег на короткие дистанции.
Практика
Бег на 100 метров. Бег на 60 метров.

6.4 Силовые упражнения.
Практика
Подтягивание на высокой перекладине. Подтягивание на низкой перекладине. Сгибание корпуса из положения лежа на спине. Отжимания от пола. Комплексное силовое упражнение № 1: сгибание корпуса и отжимание. Комплексное силовое упражнение № 2: приседания, сгибание корпуса и отжимание.

7. Медико-санитарная подготовка.
7.1 Цели и задачи первой медицинской помощи.
Теория
Понятие «первая помощь», основные цели, задачи, виды и назначение первой помощи.

7.2 Виды ран, кровотечений, способы оказания помощи при кровотечениях.
Теория
Понятие «рана», классификация ран. Кровотечения и их виды. Правила оказания первой помощи при ранах и кровотечениях.
Практика
Упражнения на оказание помощи при ранах и кровотечениях. Тестирование.

7.3 Наложение стерильных повязок.
Практика
Упражнения на наложение повязок «Дезо», «черепичная», «чепец» «крестообразная».

7.4 Правила оказания помощи при различных видах поражений.
Практика
Разбор ситуационных задач на оказание первой помощи при дорожно-транспортном происшествии, обморожении, утоплении, обмороке, солнечном ударе, укусах насекомых, змей, животных, клещей. Выполнение практических заданий по оказанию первой помощи.

8. Противопожарная безопасность.
8.1 Причины возникновения пожаров и средства пожаротушения.
Теория
Основные причины возникновения пожаров. Шалость детей с огнем. Несоблюдение мер пожарной безопасности. Первичные средства тушения пожаров и порядок их выполнения.

8.2 Боевая одежда пожарного.
Теория
Классификация боевой одежды пожарного. Материалы изготовления, основные технические свойства.
Практика
Выполнение упражнения «Надевание боевой одежды пожарного».

8.3 Выполнение пожарно-тактической задачи.
Практика
Выполнение упражнения «Боевое развертывание от внутреннего пожарного крана».

9. Гражданская оборона.
9.1 Ядерное, биологическое и химическое оружие.
Теория
Классификация оружия массового поражения. Тактика и особенности применения в вооруженных конфликтах.
Практика
Тестирование по теме.

9.2 Приборы радиационной и химической разведки.
Практика
Настройка и подготовка к работе прибора ДП-5Б. Упражнение на поиск источника радиации прибором ДП-5Б. Тестирование на знание основных частей прибора ВПХР.

9.3 Средства защиты от оружия массового поражения.
Практика
Упражнения «Надевание противогаза на себя и пораженного», «Надевание общевойскового защитного комплекта». Тестирование на знание и применение средств индивидуальной и коллективной защиты.

10. Поисково-спасательные работы.
10.1 Тактические приемы выхода группы из аварийной ситуации.
Теория
Понятие «аварийной ситуации». Алгоритмы и приемы выхода из аварийных ситуаций.
Практика
Тестирование по теме.

10.2 Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки.
Теория
Регламент нахождения группы на маршруте и руководящие документы. Сверка нитки маршрута с контрольными временными отрезками.
Практика
Тестирование по теме.

10.3 Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальной ситуации.
Теория
Понятие «Автономного выживания» и причины возникновения. Действия в группе для сохранения жизни и работоспособности. Условия и техника эвакуации группы с маршрута.
Практика
Изготовление простейших укрытий. Выкладывание знаков МАС.

Итоговое занятие.
Практика
Выполнение итогового контрольного задания.