

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА №2 ИМ.Ю.А.ГАГАРИНА»

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«РУБЕЖ. ФИЗИЧЕСКАЯ И НАЧАЛЬНАЯ ВОЕННАЯ ПОДГОТОВКА»**

Физкультурно-спортивная направленность

Уровень программы: базовый

Возраст учащихся: 12-17 лет

Срок реализации: 2 года

Составитель: Чесалин Сергей Юрьевич, педагог
дополнительного образования

Дивногорск
2024

Пояснительная записка

1. Статус программы

Рабочая программа составлена в соответствии с:

- ✓ Концепцией федеральной системы подготовки граждан РФ к военной службе, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 03.02.2010 № 134-р;
- ✓ Федеральным законом от 28.03.1998г. № 53-ФЗ (ред. от 04.03.2013 с изменениями, вступившими в силу 15.03.2013) «О воинской обязанности и военной службе»;
- ✓ Указом Президента Российской Федерации от 07.05.2012 № 604 «О дальнейшем совершенствовании военной службы в Российской Федерации»;
- ✓ Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ;
- ✓ Постановлением Правительства Российской Федерации от 31 декабря 1999 г. N 1441 "Об утверждении Положения о подготовке граждан Российской Федерации к военной службе";
- ✓ Распоряжением губернатора Красноярского края от 09 сентября 2013 года N 428-рг «О военно-патриотическом воспитании и допризывной подготовке граждан к военной службе в Красноярском крае»;
- ✓ Приказом Минобороны РФ и Министерства образования и науки РФ от 24 февраля 2010 г. N 96/134 "Об утверждении Инструкции об организации обучения граждан Российской Федерации начальным знаниям в области обороны и их подготовки по основам военной службы в образовательных учреждениях среднего (полного) общего образования, образовательных учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования и учебных пунктах";
- ✓ Учебным планом МБОУ школы № 2 им. Гагарина.Ю.А. на 2024-2025 учебный год.

2. Общая характеристика учебного предмета

- ✓ Содержание программы выстроено по следующим линиям: специальная физическая подготовка и основы военной службы (см. Приложения)
- ✓ Программа направлена на формирование у учащихся специфических знаний, умений, навыков необходимых для позитивной адаптации в условиях военной службы или экстремальной ситуации. С целью закрепления изучаемого материала проводятся учебно-полевые сборы (Приложение 3).
- ✓ Данная программа оптимально отвечает требованиям к базовому уровню подготовки, предъявляемым к молодому пополнению воинских частей Вооруженных Сил Российской Федерации.
- ✓ Программа состоит из двух разделов, органично дополняющих друг друга

3. Цели и задачи обучения

Курс «Рубеж. Физическая и начальная военная подготовка» (далее "Рубеж") направлен на достижение следующих целей:

- **воспитание** чувства уважения к героическому наследию России, ее государственной символике, патриотизма и долга по защите Отечества;
- **развитие** черт личности, необходимых при прохождении военной службы в рядах Вооруженных сил Российской Федерации;
- **формирование** духовно и физически здорового человека, неразрывно связывающего свою судьбу с будущим родного края и страны, способного встать на защиту государственных интересов Российской Федерации.
- ✓ **с помощью эффективных средств, методов и форм** обеспечить преимущественное развитие специальных физических, психологических качеств и прикладных навыков.

Программа "Рубеж" имеет общие задачи:

- ✓ развитие силы, ловкости, выносливости;
- ✓ овладение рядом прикладных двигательных навыков, таких, как преодоление препятствий, водные передвижения, движения на лыжах;
- ✓ укрепление здоровья, улучшение показателей физического развития, закаливание, повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов;
- ✓ формирование морально-политических и психологических качеств;

Программа "Рубеж" имеет специальные задачи:

- ✓ овладение приемами захвата пленного, бесшумного снятия часового, связывания его и транспортировки;
- ✓ формирование умения действовать в составе штурмовых групп и групп захвата;
- ✓ выработка умений и навыков, с помощью которых можно без огнестрельного оружия поражать противника в единоборстве с ним средствами самбо, бокса, каратэ, дзюдо;

4. Учебно-методический комплект учебного процесса

Основной УМК:

- А.В.Долматов «Специальная физическая подготовка», 2008г., Москва, «Военные знания»
- Тарас.А. Подготовка разведчика. Харьков: Харвест. 2002г.
- Поповских П.Я. Подготовка войскового разведчика: Учебное пособие. Москва: Воениздат.1991г.
- Заруцкий Ф.Д. Подготовка разведчика по методам спезназа ГРУ. Минск : Харвест.1999г.
- Мельников П.Е. Справочник морского десантника. Москва: Воениздат, 1976г

Для обеспечения организации учебного процесса используются дополнительные УМК:

- «Программа допризывной подготовки молодежи» (Утверждена командующим сухопутных войск генерал-полковником Скородумовым.А.И., Москва, 2009 г.)
- Учебник сержанта мотострелковых войск. Под общей редакцией генерал-полковника А.И. Скородумова. Москва. Воениздат.2005г
- «Программа допризывной подготовки молодежи» (Минобороны РФ, Москва, 2008 г.)

- Сборник нормативных документов по вопросам подготовки граждан к военной службе. Москва, 2011 г.
- Учебник сержанта воздушно-десантных войск в 3-х томах.
- Куприн А.Е. С картой и компасом. Практическое пособие по военной топографии. Москва: ДОСААФ. 1987г.
- Псарев А.А. Топографическая подготовка командиров. Москва: Воениздат.198.г.
- Миллер Д. Выживание по методам САС. Минск: Харвест. 1999г.
- Учебное пособие санитарного инструктора. Рязань. Издательство Института Воздушно-десантных войск им. генерала Маргелова. В.Ф. 2009.г.

5. Место дисциплины и сроки реализации.

Программа рассчитана на 1 год изучения, с последующим мониторингом результатов и переходом на следующую ступень подготовки.

Реализация программы условно подразделяется на три этапа:

- подготовительный (сентябрь);
- основной (октябрь-май);
- заключительный (июнь): итоговое тестирование и прохождение стажировки в лагерях интенсивной подготовки «Территория выживания».

Программа предусматривает занятия по 2 часа 6 раз в неделю по разделу "Специальная физическая подготовка) и по 2 часа в неделю по разделу "Начальная военная подготовка" , в группе до 12-14 человек. Программа основана на принципах личностно-ориентированного обучения.

Полевая практика (учебно-полевые сборы) проводятся в конце каждой учебной четверти в каникулярное время . Время и место проведения полевых сборов учащихся устанавливается руководителем занятий в согласовании с администрацией учебного заведения

Общее количество часов:

- **204 часа** «Специальная физическая подготовка», из расчета 6 часов в неделю
- **68 часов** : "Начальная военная подготовка" из расчета 2 часа в неделю

6. Отличительные особенности программы

Отличительная особенность данной программы от предлагаемых типовых программ состоит в многообразии форм и методов подготовки учащихся, органично объединенных в модули и разделы, составляющих целостную образовательную систему.

Кроме того, в основе организации учебных групп лежит принцип разновозрастного обучения, что, безусловно, позволит успешно решать поставленные задачи.

7. Возраст участников и требования к кандидатам.

Возраст участников Программы от 12 до 17 лет. Состояние здоровья, соответствующее категориям годности призыва в Вооруженные Силы А1-А3, В1-В3;

8. Способы проверки

- Организация марш-бросков по вводным;
- полевая практика;
- соревнования;

9. Формы подведения итогов реализации ДОП:

- ✓ - поступление в высшие - военные учебные заведения;
- ✓ - служба в ВС РФ;
- ✓ - сознательный отказ от употребления наркотиков, табака, алкоголя;
- ✓ - здоровый образ жизни;
- ✓ - высокая дисциплина;
- ✓ - отсутствие приводов в органы внутренних дел;
- ✓ - хорошая успеваемость;
- ✓ - активная жизненная позиция.

Приложение 1

Учебно-тематический план по разделу «Специальная физическая подготовка» на 2024-2025 учебный год.

Наименование разделов и тем	Количество часов по разделу	Количество часов по теме	Место проведения занятий
Раздел.1. Основы организации специальной физической подготовки. Формы восстановления работоспособности и самоконтроль за состоянием здоровья.			
Тема 1.1. Упражнения для зарядки и разминки. Упражнения для выработки навыков самостраховки. Последовательность подводящих упражнений при разучивании самостраховки. Самостраховка при падении на бок, вперед и назад. Кувырки.	42	ПП	
Тема.1.2. Упражнения круговой тренировки. Кроссфиты.		40	
Тема 1.6. Отклонения в состоянии здоровья человека под влиянием физических нагрузок. Травмы и первая помощь при получении травмы.		2	
Раздел.2. Передвижение, преодоление препятствий			
Тема 2.1: Основные способы передвижения и преодоления препятствий. Перебежки, переползания.	10	2	ЕПП
Тема 2.2 : Способы передвижения в особых условиях. Особенности передвижения ночью		2	

Тема 2.3: Преодоление естественных препятствий прыжками		2	
Тема 2.4: Передвижение в лесу и горах		2	
Тема 2.5: Преодоление искусственных препятствий и заграждений		2	
Раздел 3. Приемы и способы ведения рукопашного боя			
Тема: 3.1. Комплекс общеразвивающих упражнений разминочного характера. Специальные упражнения	40	10	Спортивный зал
Тема: 3.2. Основные уязвимые места и точки человеческого тела. Способы нанесения по ним эффективных ударов		2	
Тема: 3.5. Удары и связки ударов для боя.		28	
Раздел 4. Практический раздел специальной физической подготовки			
Тема 4.1: Основные способы задержания, захвата, пленения (уничтожения) противника	28	10	Спортивный зал
Тема 4.2. Методика нападения разведчиков в составе группы		9	
Тема 4.3. Способы связывания и транспортировки пленного		9	
Раздел 5. Освобождение от захватов и обхватов. Броски.			
Тема 5.1. Освобождение от захватов и обхватов спереди и сзади	84	20	Спортивный зал
Тема 5.2. Освобождение от захвата и обхватов в борьбе лежа		20	
Тема 5.3. Самозащита при нападении противника с огнестрельным оружием. Основные приемы защиты от огнестрельного оружия, наведенного спереди или сзади		20	
Тема 5.4. Самозащита при нападении противника, вооруженного холодным оружием.		24	
ИТОГО по разделу учебных часов		204	

Приложение 2

Учебно-тематический план по разделу «Начальная военная подготовка» на 2024-2025 учебный год.

Наименование разделов и тем	Всего часов
Огневая подготовка (18 часов)	

Исполнение нормативов: НОП 1 «Изготовка к стрельбе из различных положений (лежа, с колена, стоя, из-за укрытия)» НОП 2 «Разряжание оружия при действиях в пешем порядке»	2
НОП 3 «Неполная разборка-сборка оружия» НОП 4 «Неполная разборка-сборка оружия при отказе оружия в бою»	8
НОП 5 «Снаряжение магазина АК учебными патронами» НОП 6 «Снаряжение магазина патронами в особых условиях»	8
РАДИОСВЯЗЬ (2 часа)	
НРС-1" Практика работы с коротковолновыми тактическими радиостанциями"	2
Приемы и правила стрельбы из стрелкового оружия и метание гранат (10 часов)	
Исполнение нормативов: НКС-1 Стрельба из пневматической винтовки» НКС-12 Метание учебных гранат на дальность	10
Военная топография (4 часа)	
Исполнение нормативов: НВТ-1 «Определение направления (азимута) на местности» НВТ-2 «Составление общей схемы местности»	4
Строевая подготовка. (20 часов)	
Комплексное упражнение по строевой подготовке без оружия в составе подразделения (отделение, взвод)	16
Комплексное упражнение по строевой подготовке с оружием в составе подразделения (отделение, взвод)	
Комплексное упражнение «Исполнение обязанностей военнослужащего по несению караульной службы в составе взвода (роты) почетного караула»	4
Защита от оружия массового поражения. Использование средств индивидуальной защиты от ОМП.(4 часа)	
Исполнение нормативов: НЗО 1 «Надевание противогаза или респиратора» НЗО 2 «Действия по вспышкам ядерного взрыва»	2
НЗО-3 Надевание специальной защитной одежды «Л-1" и противогаза НЗО 4 «Надевание общевойскового защитного комплекта и противогаза»	2
Военно-медицинская подготовка (10 часов)	
Исполнение нормативов по разделам: 1.Оказание первой помощи в «секторе стрельбы» 2.Транспортировка раненого с поля боя под огнем противника 3.Оказание первой помощи в «секторе укрытия» 4.Транспортировка раненого в составе группы.	10
ИТОГО по разделу	68 часов