

Образовательная программа
военно-спортивного клуба
«Сапсан»



Пояснительная записка.

Военно-спортивный клуб включает в себя начальную военную, спортивную и морально-психологическую подготовку. В основе воспитательной практики должен лежать принцип единства всех составных частей процесса воспитания. Это позволяет сформировать качества, умения, навыки, необходимые будущему человеку и гражданину.

Программа Клуба рассчитана на военно-спортивную работу с учащимися 15-20 лет. Место проведения: стадион, спортивный зал, строевой плац, спортивный городок, учебная аудитория, пересечённая (лесистая) местность (при проведении выездных занятий). Занятия рассчитаны на пять раз в неделю по два часа в течении девяти месяцев (сентябрь - июнь), всего 420 часов.

Цели и задачи программы:

1. Формирование нравственной и ценностно-смысловой ориентации обучающихся:

1.1. Формирование коммуникабельности, контактности, умения строить здоровые взаимоотношения с другими людьми;

1.2. Воспитание законопослушности и умения отвечать за последствия своих действий;

1.3. Формирование психологической устойчивости к трудным жизненным ситуациям;

2. Морально-психологическая подготовка к службе в Вооружённых силах РФ, в дальнейшем – в силовых структурах:

2.1. Воспитание ответственность за порученное дело;

2.2. Обучение терпению и умению стойко переносить трудности и лишения;

2.3. Обучение действовать быстро и грамотно в стрессовых ситуациях;

3. Физическая подготовка:

3.1. Выработка необходимых физических качеств, выполнение нормативов по физической подготовке, норм ГТО;

3.2. Приобретение умений и навыков в преодолении препятствий природного и техногенного характера;

3.3. Приобщение к здоровому образу жизни, отказу от вредных привычек;

4. Выработка специальных навыков:

4.1. Навыки рукопашного боя;

4.2. Навыки огневой и тактической подготовки;

4.3. Навыки выживания в условиях вынужденной автономии.

Особенности и содержание программы:

Занятия проводятся комплексно - изучается материал сразу нескольких разделов, особое внимание уделяется физическому и психологическому развитию обучающихся.

Данная программа предусматривает проведение семинаров и методических занятий с целью обобщения опыта по следующим темам:

1. Техника и тактика рукопашного боя:

- 1.1. Прикладная гимнастика, самостраховка, кувырки;
- 1.2. Удары руками и ногами, защита от ударов;
- 1.3. Бросковая техника;
- 1.4. Болевые и удушающие приемы;
- 1.5. Освобождение от захватов и обхватов;
- 1.6. Защита от противника, вооруженного холодным и огнестрельным оружием;

2. Выживание в природных условиях при вынужденной и добровольной автономии:

- 2.1. Организация туристических походов, подготовка к походу.

3. Огневая подготовка:

- 3.1. Автомат Калашникова, пистолет Макарова: назначение, основные тактико-технические характеристики автомата (пистолета). Основные части и их предназначение. Порядок выполнения неполной разборки и сборки автомата (пистолета);

4. Тактическая подготовка:

- 4.1. Способы перемещения с оружием;
- 4.2. Действия против нескольких нападающих с использованием подручных средств;

5. Психологическая подготовка:

- 5.1. Обучение навыкам конструктивного общения;
- 5.2. Обучение навыкам стабилизации эмоционального состояния;
- 5.3. Аутогенная тренировка;
- 5.4. Выявление признаков лжи.

Оценка эффективности программы:

Для контроля за качеством обучения и стимуляции деятельности обучающихся проводятся внутренние соревнования, конкурсы, предусмотрено проведение учебно-тренировочных боев (спаррингов).

Достижения учащихся освещаются в стенной печати и отмечаются правами руководства АН ПОО «Алтайский техникум кинологии и предпринимательства» и руководства Клуба. Из числа наиболее подготовленных членов Клуба, могут формироваться команды для участия в районных и краевых спортивных соревнованиях военно-спортивного характера.

Достаточно подготовленные воспитанники в качестве инструкторов проводят пробные занятия (по огневой, физической подготовке) с личным составом Клуба.

Этапы реализации программы:

1 этап – подготовительный – знакомство учащихся с особенностями программы и ее содержанием.

2 этап – основной – выработка умений и специальных навыков, предусмотренных программой.

3 этап – подведение итогов;

3.1. Подготовка и сдача нормативов, участие в показательных выступлениях;

3.2. Оценка результативности программы по итогам учащихся в соревнованиях различного уровня.

Материально-методическое оснащение программы Материально-техническая база

1. Макеты: автомата Калашникова (1 шт.), пистолета Макарова (1 шт.);
2. Пневматическая винтовка (1 шт.);
3. Стрелковая площадка, переносной (электронный) стрелковый тир, спортивный зал.

Учебно – методическая литература:

1. Бриль М.С. Современная практика психологической подготовки спортсмена // Теория и практика физической культуры, 2019. - №12. - С. 5-7.
2. Волович В.Г. Человек в экстремальных условиях природной среды. 2-е изд., испр. И доп. – М.: Мысль, 1983.
3. Гаськов А.В. Теория и методика спортивной тренировки в единоборствах / А.В. Гаськов. - Улан-Удэ: Изд-во Бурятского ун-та, 2010. - 114 с.
4. Дмитриева Г.Г. Морально-психологическая подготовка спортсменов - единоборцев: Учебно-методическое пособие / Дмитриева Г.Г. - СПб.: ВИФК, 2012. - 158 с.
5. Зайцева Т.В. Теория психологического тренинга (психологический тренинг как инструментальное действие) / Т.В. Зайцева - СПб.: Речь, М: Смысл, 2002. - 80 с.
6. Зюкин А.В. Рукопашный бой и спортивные единоборства / под ред. проф. А.В. Зюкина. - СПб: ВИФК, 2015. - 226 с.

7. Колосов С.В. К вопросу педагогической и психологической подготовки военнослужащих в информационных условиях / С.В. Колосов // Гуманитарные, социально-экономические общественные науки. - 2013. - № 6. - С. 361-363.

8. Митин Д.И. Сущностные характеристики физической подготовки военнослужащих / Д.И. Митин // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. - 2017. - № 3. - С. 30-34.

9. Наставление по стрелковому делу. Основы стрельбы из стрелкового оружия. – М. : Воениздат, 1984. – 176 с.

10. Огневая подготовка : учеб. /под общ. ред. В. Н. Мирошниченко. – М. : Воениздат, 2008.

11. Соловьев А.Г. Социально-психологические аспекты адаптации полицейских спецподразделений / А.Г. Соловьев, Е.Г. Ичитовкина, М.В. Злоказова // Экология человека. - 2014. - № 8. - С. 25-30.

12. Юсупов В.В. Психофизиологическое сопровождение обучающихся в системе военного образования: автореф. дис. ... д-ра мед. наук / В.В. Юсупов. - СПб., 2013. - 44 с.

Возрастная категория 15 – 20 лет

№ п/п	Разделы и темы занятий	Количество часов			Формы работы	Формы контроля
		всего	теория	практика		
1.	Техника и тактика рукопашного боя Техника безопасности при занятиях физическими упражнениями. Прикладная гимнастика, самостраховка, кувьрки Удары руками и ногами, защита от ударов Бросковая техника Болевые и удушающие приемы; Освобождение от захватов и обхватов Защита от противника, вооруженного холодным и огнестрельным оружием	160	2	158	Тренировочные занятия.	Сдача зачётов.
		10	2	10		
		54		54		
		38		38		
		20		20		
		16		16		
		20		20		
2.	Огневая подготовка Меры безопасности при обращении с оружием Изготовка к стрельбе и стрельба Порядок выполнения неполной разборки и сборки автомата (пистолета)	84	4	80	Выполнение в группах Внутренние соревнования	Сдача нормативов Внутренние соревнования
		50	4	50		
		30		30		
3.	Выживание в природных условиях Ориентирование на местности, добывание огня и разведение костра, строительство временных укрытий, добывание пищи в лесу, организация туристических походов	72		72	Выходы на местность. Создание экстремальных условий	Полевой выход
4.	Тактическая подготовка	20		20		

	Способы перемещения с оружием Действия против нескольких нападающих с использованием подручных средств	6 14 84		6 14 84	Обыгрывание ситуаций, ролевой тренинг	
5.	Психологическая подготовка					
	Обучение навыкам конструктивного общения	16		16	Теоретические и практические занятия	
	Обучение навыкам стабилизации эмоционального состояния	14		14		
	Аутогенная тренировка	30		30		
	Выявление признаков лжи собеседника	24		24		
	Итого	420	6	414		

Организация занятий, формы и методы работы

Каждое занятие состоит из следующих частей:

1. Общее построение, на котором делаются объявления, сообщения и объявляется тема занятий.
2. Общефизическая разминка.
3. Изучение нового материала (теория и практика).
4. Выработка индивидуальных умений и навыков, в составе групп, работающих по круговой схеме (переход с одного тренировочного места на другое).
5. Заминка, подведение итогов.

При проведении занятий максимально используется принцип наглядности, с этой целью применяются: видеофильмы, учебное оружие и снаряжение, личный показ преподавателя.