

Бардымский филиал
государственного бюджетного профессионального
образовательного учреждения
«КРАЕВОЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

ПЛАН РАБОТЫ
военно-спортивного клуба «Булат»
на 2024 – 2025 учебный год



Пояснительная записка

Становление новой российской государственности требует пристального внимания к гражданско-патриотическому воспитанию подростков и молодёжи. Это происходит через приобщение к истории, культуре, традициям страны, народа, воспитания чувства гордости за Родину, готовности к защите Отечества.

Патриотическое воспитание направлено на формирование и развитие личности, обладающей качествами гражданина – патриота Родины и способной успешно выполнять гражданские обязанности в мирное и военное время. Составной частью патриотического воспитания является военно-патриотическое воспитание граждан в соответствии с Федеральным законом «О воинской обязанности и военной службе».

Реализация программы позволяет молодому человеку, воспитаннику объединения, адаптироваться к условиям службы в рядах Вооруженных сил РФ и проявить свои лучшие личностные качества как защитника Отечества.

Цель работы военно-спортивного клуба «Булат»: воспитание гражданственности и патриотизма обучающихся, содействие развитию и пропаганде военно-прикладных видов спорта с целью укрепления здоровья и гармоничного развития обучающихся, подготовка к службе в рядах Российской Армии.

Задачи:

1. Способствовать формированию чувства гражданского долга, ответственности за порученное дело, дисциплинированности, исполнительности, готовности к действиям в экстремальных ситуациях.
2. Развить нравственные и волевые качества (гордость за свою страну, дисциплинированность, организованность, настойчивость, смелость, честность и пр.)
3. Приобщить обучающихся к здоровому образу жизни.
4. Приобрести навыки и умения по использованию средств и методов двигательной деятельности в разнообразных формах.
5. Приобрести военно-прикладные умения и навыки.

Занятия проводятся с группой обучающихся в кабинете ОБЖ, в спортзале, на спортивной площадке и на пересеченной местности в окрестностях села Барда Пермского края 2 раза в неделю по 2 часа во внеурочное время в течение 9 месяцев учебного года (октябрь - май). Программа рассчитана на 120 часов.

Ожидаемые результаты:

1. Повышение уровня знаний, навыков и умений по основам военной службы, прикладной физической подготовки.
2. Сохранение и укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.
3. Подготовка обучающихся к сдаче нормативов. Развитие навыков преодоления физических нагрузок.

Тематический план занятий клуба

№ п/п	Наименование раздела	Темы занятий	Объем часов
1.	Общая физическая подготовка	Кросс	8
		Общеразвивающие упражнения	8
		Спортивные игры	8
2.	Специальная физическая подготовка	Марш-броски	6
		Часовой кросс	6
		Полоса препятствий	8
		Упражнение с тяжестями	8
3.	Основы подготовки к военной службе	Строевая подготовка	12
		Огневая подготовка	20
4.	Акробатическая подготовка	Акробатические прыжки	6
		Упражнение в парах	6
		Акробатические прыжки на перекидном мостике	6
5.	Армейский рукопашный бой	Теоретическая подготовка	2
		Практические занятия	8
		Изучение и совершенствование техники и тактики	8
			120 ч.

Содержание учебного материала

Раздел 1. Общая физическая подготовка

Перечень основных упражнений, используемых для общей физической подготовки.

Кросс проводится по пересечённой местности. В зависимости от возраста и уровня физической подготовленности кросс может быть различной продолжительности по времени, расстоянию и интенсивности. Задачи кроссовой подготовки: воспитать общую выносливость; подготовить юношей и девушек к совершению многокилометровых марш-бросков; подготовиться к кроссу на 1000 м, 5000 м, к часовому кроссу.

Общеразвивающие упражнения. Включают в себя упражнения для всех групп мышц. Совершенствуется выполнение основных упражнений, используемых при выполнении утренней зарядки, разминки.

Упражнения с весом собственного тела, упражнения в парах, на гимнастических снарядах (низкие и высокие брусья и перекладины, гимнастическая стенка), упражнения с отягощениями (гантели, экспандеры, гири, штанга), легкоатлетические упражнения (прыжки с ноги на ногу, многоскоки, прыжки с места, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, семенящий бег), прыжки со скакалкой.

Спортивные игры. При проведении тренировочных занятий используются такие спортивные игры, как футбол, баскетбол, которые позволяют такие качества, как ориентирование в быстро меняющейся обстановке, умение действовать коллективно, смелость, решительность, настойчивость, дерзость, что необходимо для будущего десантника, а также воспитывается общая и скоростно-силовая выносливость.

Раздел 2. Специальная физическая подготовка

Перечень основных упражнений, используемых для специальной физической подготовки.

Марш-броски. При выполнении марш-бросков совершенствуется не только общая выносливость, но и закаляется воля. Обычно марш-бросок отличается от кросса большой протяжённостью дистанции, местность выбирается более пересечённая, т.е. приходится преодолевать крутые подъемы и спуски, различные препятствия. Темп постоянно меняется, что составляет дополнительную трудность. И всё это воспитывает волю. Умение «побеждать через не могу» бежать столько, сколько нужно», - вот необходимый уровень подготовки юного десантника. Кроме этого, марш-

бросок может проводиться в определенной экипировке: в сапогах, с противогазом, макетом автомата, с РД (рюкзак десантника).

Часовой кросс. В часовом кроссе проявляется уровень общей выносливости, выдержка умение «преодолевать себя». Рубеж, к которому должен стремиться обучающийся - преодолеть дистанцию за час 15 км.

Полоса препятствий. Занятие на полосе начинаются с овладения техники преодоления отдельных препятствий: ров, лабиринт, забор, разрушенный мост, разрушенная лестница, «фасад дома», подземные переходы. Следующий этап-преодоление отдельных препятствий в более высоком темпе. И после освоения этого материала используются различные варианты преодоления полосы препятствий на время.

Упражнение с тяжестями. Возраст 16-18 лет-это самый благоприятный период для развития силы. Поэтому на занятиях используются гантели, гири, штанга, при помощи которых можно выполнять упражнения на все группы мышц. Кроме развития силы, формирования рельефной фигуры, упражнения с тяжестями укрепляют опорно-двигательный аппарат, развивают умение выдерживать нагрузки.

Раздел 3 Основы подготовки к военной службе

Огневая подготовка

Современное стрелковое и спортивное оружие. Теоретические основы стрельбы. Траектория полета пули, стабилизация. Определение основы средней точки прицеливания, попадания. Явление выстрела. Отдача винтовки. Факторы, влияющие на траекторию пули и точность выстрела. Отдача винтовки. Правильное положение тела стрелка во время выстрела, правильное дыхание.

Устройство и назначение винтовки ИЖ — 38. Работа частей и механизмов. Хранение оружия. Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием. Правила обращения с оружием. Права и обязанности стрелка. Подготовка пневматической винтовки к стрельбе. Заряжение винтовки. Принятие положения для стрельбы. Прицеливание. Нажатие на спусковой крючок, режим дыхания. Пристрелка оружия. Отлаживание прицельных приспособлений. Характерные ошибки при стрельбе, возможные неисправности и способы их устранения. Предварительные упражнения - стрельба без пуль. Тренировка в удержании винтовки, прицеливании, нажатии на спусковой крючок, соблюдение режима дыхания. Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ-38.

Строевая подготовка

Общие положения строевого Устава: строи и управление ими; обязанности солдат (кадетов) перед построением, в строю. Построения, повороты на месте и перестроения: строевая стойка; выполнение поворотов на месте; построения и перестроения; отработка строевых приёмов. Выполнение воинского приветствия, выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него. Строи отделения, взвода в пешем порядке. Строевой смотр.

Раздел 4. Акробатическая подготовка

Занятия акробатикой развивают такие качества, как ловкость, смелость, решительность, самообладание, умение ориентироваться в пространстве, владеть своим телом.

Владение акробатическими элементами и трюками даёт больше шансов найти выход из трудного положения. Занятия акробатикой приучают к осторожности, внимательности к мелочам, обеспечению безопасности при выполнении акробатических элементов и трюков.

Перечень акробатических элементов и трюков. Акробатические прыжки: кувырок вперёд, назад, лет-кувырок; кувырок через препятствие; подъём со спины разгибом; переворот вперёд с опорой на руки и на голову; переворот вперёд разгибом с опорой на препятствие; переворот боком («колесо»); переворот вперёд; переворот назад; стойка на голове; стойка на руках.

Упражнение в парах: боковой вход на плечи; вход на плечи сзади; пирамиды в парах; бросок-лет партнёра через спину; подъём разгибом со спины партнёра; кувырок боком со спины партнёра; переворот с опорой на руки и броском за руки.

Акробатические прыжки на перекидном мостике: прыжки вперёд, вверх - вперёд; прыжки с группировкой, ноги врозь, с поворотами; сальто вперёд; сальто вперёд через препятствие.

Раздел 5. Армейский рукопашный бой

Характеристика армейского рукопашного боя (АРБ). Значение и место его в системе физического воспитания. Основные этапы развития АРБ в России.

Техника и тактика ведения боя на дальней дистанции. Изучение основных положений бойца. Защиты подставками, отбивами, уходами, уклонами и нырками. Комбинированная защита. Атаки одиночными ударами на дальней дистанции в ноги, туловище и голову. Удары руками. Ответные

контратаки одиночными ударами. Ложное действие и маневрирование при нанесении удара.

Техника и тактика действий в атаках и контратаках двумя следующими друг за другом ударами в разных сочетаниях на дальних дистанциях. Учебные бои, условный и произвольный, с постановкой тактических задач ведения боя на дальней дистанции. Значение встречных ударов и эффективности их применения. Овладение техникой бросков, защиты от бросков, овладение техникой болевых приёмов, уходов от болевых приёмов.

Совершенствование приёмов борьбы и отработка. Совершенствование техники и тактики ведения схватки на дистанциях: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную. Контрприёмы.

Список литературы

1. Безопасность жизнедеятельности: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / [Э.А. Арустамов, Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко, Г.В. Гуськов]. – 13-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2016
2. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 год.
3. Кадочников А. А., Ингерлейб М. Б. Специальный армейский рукопашный бой. Система А. А. Кадочникова; Феникс - Москва, 2007.
4. Косолапова Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для нач. и сред. проф. образования / Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко. – М. : Издательский центр «Академия», 2018
5. Косолапова Н.В. Безопасность жизнедеятельности: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования / Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко, Е.Л. Побежимова. – М.: Издательский центр «Академия», 2017
6. Попов Е.А. Огневая подготовка, М.: Военные издания, 2014 г.

Интернет-ресурсы

1. www.mchs.gov.ru (сайт МЧС РФ).
2. www.mvd.ru (сайт МВД РФ).
3. www.mil.ru (сайт Минобороны).
4. www.fsb.ru (сайт ФСБ РФ).
5. www.dic.academic.ru (Академик. Словари и энциклопедии).
www.booksgid.com (Books Gid. Электронная библиотека).
6. www.globalteka.ru/index.html (Глобалтека. Глобальная библиотека научных ресурсов).
7. www.window.edu.ru (Единое окно доступа к образовательным ресурсам). www.iprbookshop.ru (Электронно-библиотечная система IPRbooks). www.school.edu.ru/default.asp (Российский образовательный портал. Доступность, качество, эффективность).
8. www.ru/book (Электронная библиотечная система).
9. www.pobediteli.ru (проект «ПОБЕДИТЕЛИ: Солдаты Великой войны»). www.monino.ru (Музей Военно-Воздушных Сил).
10. www.simvolika.rsl.ru (Государственные символы России. История и реальность).
11. www.militera.lib.ru (Военная литература).