

**Тамбовское областное государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«Железнодорожный колледж имени В.М.Баранова»**

**Согласовано
Зам. по УВР
Н.П. Струкова**

Утверждаю

**Директор ТОГПБОУ
«Железнодорожный колледж имени В.М.Баранова»
П.Е.Макаров.**

**ПРОГРАММА
ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ
«ВИТЯЗИ»**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

На нашей планете есть много государств и земель, но одна у человека родная мать, одна у него и Родина.

На протяжении многих веков многочисленные вражеские орды опустошали российские земли. Поэтому нашему народу приходилось вести борьбу с чужеземными захватчиками за свое существование и независимость. Вот почему профессия воина, защитника Отечества, так всегда ценилась на Руси. Но для того, чтобы стать настоящим воином, солдатом надо много готовиться, тренироваться. Солдатами не рождаются, солдатами становятся в результате тяжелой, изнурительной подготовки. «Тяжело в ученье, легко в бою» - говорил великий русский полководец А. В. Суворов. Человек, который на протяжении всей своей жизни доказывал правоту этих слов.

Срок службы в рядах Вооруженных сил в настоящее время всего один год. Это, по-моему, мнению совершенно недостаточно для подготовки хорошего солдата. Но когда в Армию приходит юноша, уже имея определенные умения и навыки в военно-прикладных видах спорта, такие как: стрельба, рукопашный бой, ориентирование на местности и др, он намного быстрее сможет освоить военную профессию, стать настоящим воином, защитником Отечества.

Для того, чтобы подготовить юношей к службе в рядах Вооруженных сил физически и морально, и дать им практические навыки в повседневной жизни и призван военно-патриотический клуб «Витязи».

ЦЕЛЬ.

Повышение качества содержания работы по патриотическому воспитанию подрастающего поколения, подготовки юношей к военной службе, популяризации военно-прикладных и технических видов спорта.

ЗАДАЧИ.

- 1. Воспитание у студентов чувств высокой гражданской позиции, любви к Отечеству и ответственности за судьбу своей Родины.*
- 2. Приобщение обучающихся к героической истории российского государства и подвигу народа в годы Великой Отечественной войны.*
- 3. Массовое привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и военно-прикладными видами спорта*

Курс рассчитан на 110 часов. Занятия проводятся 2 раза в неделю 1 и 2 часа.

Материал программы дается в восьми разделах: общественно-государственная подготовка, строевая подготовка, огневая подготовка, гиревой спорт, рукопашный бой, легкая атлетика, полоса препятствий, одиночная подготовка воина разведчика.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА.

Общественно-государственная подготовка. Военно-политическая обстановка в мире и основные источники угрозы безопасности Родины. Правовые основы прохождения военной службы. Права и обязанности военнослужащих. Дисциплинированность и исполнительность – важнейшие качества личности воина. Патриотизм – источник духовной силы российского воина.

Нормы воинского этикета и культуры общения военнослужащих. Верность воинскому долгу и честь Российского воина. Становление и основные этапы развития Российской государственности (15 – 20вв). Массовый героизм защитников Родины в годы Великой Отечественной войны (1941 – 1945гг). Подготовка военнослужащих зарубежных армий.

Строевая подготовка. Виды строя и управления им. Обязанности командиров и военнослужащих перед построением. Строевые приемы на месте. Перестроения на месте Повороты в движении. Строевые приемы и движения. Сдача рапорта.

Огневая подготовка. Изучение материальной части и правила стрельбы из ПВ. Изучение мер безопасности при стрельбе из ПВ. Тренировка в однообразии прицеливания. Практическое выполнение упражнения ВП -1 из ПВ. Меры безопасности при проведении стрельб из стрелкового оружия. Явление выстрела. Полет пули в воздухе. Устройство АКМ. Разборка, сборка, чистка, смазка. Выбор места для стрельбы, изготовка к стрельбе лежа, с упора. Прицеливание. Ведение огня. Ручные осколочные гранаты. Приемы и правила метания гранаты.

Рукопашный бой. Стойки. Прямой удар левой рукой. Передвижения в боевой стойке. Дистанция. Прямой удар правой рукой. Подставка. Боковые

удары руками. Защита от бокового удара подставкой. Удар рукой снизу. Подставка локтем. Защита уходом. Страховка. Блок (снизу в сторону). Комбинированные приемы защиты. Боковой удар рукой из-за спины. Уклон. Боковой удар ребром ладони Бой на ближней дистанции. Бой с двумя противниками. Бросок с захватом ноги. Боковые удары с разворотом ног. Передняя подсечка. Боковая подсечка. Упреждающий удар ногой в прыжке. Бросок через голову. Удушающие приемы. Бросок через бедро. Удар в колено (руки на полу). Бросок через плечо. Подсечка с разворотом. Обманный удар ногой в пах с переводом на боковой в голову. Высвобождение от захватов Защита от ударов ножом. Защита от ударов палкой.

Гиревой спорт. История возникновения и развития гиревого спорта. Значение гиревого спорта для физического развития человека. Общефизическая подготовка. Подготовительные упражнения с гирями 16 кг. Упражнения «толчок», «рывок». Упражнение – рывок двумя руками. Упражнение - толчок поочередно правой, левой руками. Упражнения на развитие силы и выносливости. Показательные выступления с гирями.

Одиночная подготовка разведчика. Скрытное и бесшумное передвижение в тылу противника. Маскировка. Виды маскировки. Разведка местности и местных предметов. Разведка и преодоление водных преград. Преодоление инженерных заграждений. Устройство и оборудование наблюдательного поста. Обязанности наблюдателя. Обеспечение жизнедеятельности и боеспособности в тылу противника.

Легкая атлетика. Тренировка на короткие дистанции в целом и по отдельным элементам.

Тренировка на длинные дистанции: девушки – 4000, 8000 м и 10000 м, юноши – 4000, 8000, 15000 м. Тактическая подготовка бегунов на длинные дистанции.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Поляков В. А., Воропаев В. И. Гиревой спорт. Метод. пособие. Москва: Физкультура и спорт, 2019.
2. Сапрунова В Туризм: эволюция, структура, маркетинг М., Ось-89 2018.
3. Шаповал Г. Д. История туризма. Минск., ИП, "Эноперспектива"-2019.
4. 1. Арустамов, Э.А. Безопасность жизнедеятельности:учебник для студ. образоват. учрежден. СПО / Э.А. Арустамов. М.:Академия, 2018.
5. 2. Бондин, В.И. Безопасность жизнедеятельности: учеб.пособ. для студ. Учрежден. СПО / В. И. Бондин, Ю. Г. Семехин. М.: ИНФРА-М: Академцентр, 2019.
6. 3. Варющенко, С.Б. Безопасность жизнедеятельности и медицина катастроф: учебн. для студ. образоват. учрежден. СПО / под ред. Н. М. Кирина. М.: Академия, 2018.
7. 4. Наумова, Т.В. Безопасность жизнедеятельности : учеб.пособ. / Т.В. Наумова; М.: Московский гос. технический ун-т ГА, 2019.
8. Дополнительные источники:
9. 1. Безопасность жизнедеятельности/ А.П. Поздняков, Т.С. Дворецкая, Н.П. Стройкова и др. – Тамбов. Изд-во ТГУ им. Г.Р. Державина, 2018.
10. 2. Безопасность России. Правовые, социально-экономические и научно-технические аспекты. Защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного техногенного характера. — М.: МГФ «Знание», 2019.
11. Интернет ресурсы
12. Электронные издания (электронные ресурсы)
13. Электронно-библиотечная система IPR BOOKS / iprbookshop.ru- это ресурс, включающий электронно-библиотечную систему, печатные и электронные книги.
14. Международный салон «Комплексная безопасность» [Электронный ресурс] // Режим доступа: URL: <http://www.isse-russia.ru>

« ____ » _____

ПРОТОКОЛ

Общего собрания инициативной группы по созданию военно-патриотического клуба «Витязи».

Присутствовало: 29 человек.

Президиум: Макаров П.Е. – директор ТОГБПОУ
«Железнодорожный колледж имени В.М.Баранова»

Струкова Н. П. – заместитель директора по УВР

Прохоров В. С. – преподаватель ОБЖ

Горбунов С. – обучающийся группы 31

Секретарь – Филимонова Н.А.

Повестка дня.

1. Создание при железнодорожном колледже г. Мичуринска военно-патриотического клуба «Витязи».
2. Принять положение о работе клуба.

По первому вопросу заслушали Прохорова В. С., он предложил создать военно-патриотический клуб «Витязи».

Постановили: обратиться к руководству «Железнодорожного колледжа» о создании клуба.

По второму вопросу заслушали Струкову Н. П.. Она предложила разработать положение о военно-патриотическом клубе, программу работы клуба.