

Департамент образования Администрации городского округа Самара
Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Муниципальный учебно-методический центр
военно-патриотического воспитания «Авангард-Самара»
городского округа Самара

Принята
на педагогическом совете
МАУ Центр «Авангард-Самара» г.о. Самара
20 августа 2025

Директор МАУ Центр «Авангард-Самара»



Утверждаю
г.о. Самара
И.А. Устинов
20 августа 2025

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Допризывная подготовка»

Направленность программы: социально-гуманитарная
Адресат программы: юноши в возрасте 12-17 лет
Срок реализации программы: три года

Автор программы:
Мошков Григорий Николаевич,
педагог дополнительного образования
МАУ Центра «Авангард-Самара» г.о. Самара

Самара
2025

Содержание

Пояснительная записка.....	3
Учебный план.....	11
Учебно-тематический план и содержание программы.....	12
Методическое обеспечение.....	21
Список использованной литературы.....	23

Пояснительная записка

Воспитание гражданственности, трудолюбия, уважения к правам и свободам человека, любви к окружающей природе, семье – один из основополагающих принципов государственной политики в области образования, закрепленный в Законе РФ «Об образовании»

Гражданственность – фундаментальное качество личности, заключающееся в осознании долга перед обществом и деятельном претворении его в жизнь. На базе этого социально значимого качества для каждого из нас и общества в целом в сердцах наших детей зреет патриотическое чувство сопричастности к судьбам Отечества как наивысший результат их социализации. В этом смысле воспитание патриотов – самая высокая задача любой образовательной системы, не теряющая актуальности на протяжении всей истории человечества и особенно актуализирующаяся в периоды испытаний.

Сегодня в нашей стране проблемы гражданско-патриотического воспитания обострены до предела: экономический кризис, дестабилизация и расслоение общества привели к смене мироощущений и ценностных ориентаций детей и юношества; усилилось их отчуждение от мира взрослых, негативное отношение к понятиям человеческого достоинства, гражданского долга, личной ответственности. Растущий дефицит гуманности в кризисном обществе, социальная напряженность, деформация семей отрицательно влияют на нравственное и физическое здоровье подрастающего поколения. Подростки, неохотно принимают участие в общественной жизни, не интересуются ею, стремятся уклониться от службы в Российской армии, не желают трудиться в государственном секторе, хотят эмигрировать из страны.

Это подтверждает актуальность, общественную значимость, педагогическую целесообразность поставленной задачи и диктует необходимость создания образовательной программы, отвечающей не преходящей конъюнктуре

или интересам отдельных групп и ведомств, а интересам общества в целом, которая:

- имеет военно-патриотическую направленность;
- отражает общий для всех регионов России содержательный компонент образования – воспитание россиянина, гражданина и патриота;
- способствует возрождению общественного тонуса, народного духа, общероссийской государственности, региональных традиций.

Таким образом, на практике программа ориентирована на детей, подростков, молодежь и учитывает три ключевые направления деятельности:

- поддержка взросления (социализирующее общение, социальная адаптация и реабилитация);
- поддержка и помощь в экстраординарных и сложных жизненных обстоятельствах (отношения в семье, по месту жительства, поддержка в кризисных ситуациях);
- обеспечение условий для инициативного и поливариативного организованного проведения досуга (по возрастам, интересам и т.п.).

При составлении данной программы использованы законодательные акты, правительственные документы, ведомственные постановления по патриотическому воспитанию обучающихся, нормативные документы по развитию физической культуры и спорта в России, специальная литература по военно-учебным дисциплинам и боевой подготовке.

По своей структуре программа является модульной и состоит из 8 модулей: общая физическая подготовка, строевая подготовка, основы самообороны, ориентирование и топография, стрелковая подготовка, история вооруженных сил и силовых структур, спортивные игры, медицинская подготовка.

Цель программы – социальное становление, патриотическое воспитание и формирование активной гражданской позиции подростков в процессе

интеллектуального, духовно–нравственного и физического развития, подготовки по защите Отечества.

Основными задачами программы являются:

1. Развитие мотивации обучающихся к познанию важнейших духовно-нравственных ценностей, отражающих специфику формирования и развития нашего общества и государства, национального самосознания и образа жизни, миропонимания и судьбы россиян.

2. Компенсация отсутствующих в общем образовании знаний, умений и навыков в области истории Отечества и Вооруженных Сил России, физкультуры, спортивной гигиены, медицины, развитие интереса к воинским специальностям и формирование желания получить соответствующую подготовку; выработка готовности к достойному служению обществу и государству.

3. Физическое развитие обучающихся, формирование навыков дисциплины, самоорганизации и умения действовать в сложных и экстремальных ситуациях.

4. Воспитание силы воли, мужества, стойкости, гражданственности и патриотизма.

Достижение поставленных задач предполагается осуществить на основе интереса подростков к истории страны, духовному и физическому совершенству, мужеству, стойкости, смелости и решительности; стремлению к самоутверждению.

Реализацию программы предполагается осуществлять на основе следующих принципов:

- гуманистических начал, многообразия и вариативности форм организации жизнедеятельности и образования детей и подростков;
- приоритета интересов каждого обучающегося, учета его интеллектуальных и психофизиологических и личностных особенностей;
- непрерывности образования и воспитания;

- воспитывающего обучения;
- обеспечения подростку комфортной эмоциональной среды – «ситуации успеха» и развивающего обучения.

Средства реализации программы:

- создание особой микросоциальной, развивающей среды дисциплины, порядка, комфортности;
- обучение и воспитание подростков в соответствии с определенными программой направлениями и содержанием деятельности;
- использование отечественного и зарубежного опыта;
- приобщение подростков к жизни в гражданском обществе, к культуре мира и ненасилия.

Программа рассчитана на обучение и воспитание юношей от 12 до 17 лет. Набор обучающихся в группы – юноши, кто проявляет желание и интерес, независимо от физических данных. Но, главное, без медицинских противопоказаний.

Период реализации программы – 3 года обучения.

Год обучения	Возраст обучающихся	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
Первый	12-15	6	216
Второй	13-16	6	216
третий	14-17	6	216

Режим занятий:

3 раза в неделю по 2 академических часа.

Формы учебных занятий:

1. Учебно-тренировочное занятие. Содержание учебного материала соответствует обучающей и воспитательной задаче.
2. Тематические экскурсии являются разновидностью занятий или культурно-досуговым мероприятием.

3. Трудовая деятельность педагога и обучающихся. Участие в совместном труде воспитанник-родитель-педагог.

4. Досуговые, массовые мероприятия, соревнования, посвященные различным историческим или памятным датам.

5. Выездные формы занятий – экскурсии, профильные лагеря, экспедиции, соревнования по отдельному плану.

Кроме названных выше существуют и другие формы занятий:

- День клуба (собираются все группы, приходят интересные люди, проводятся беседы, просмотр и обсуждение фото- и видеоматериалов и т.п.);
- походы по знаменательным историческим местам;
- участие в соревнованиях по традиционным и боевым искусствам;
- учебные семинары;
- помощь ветеранам войн;
- вахта памяти;
- показательные выступления.

Дидактические принципы построения образовательного процесса:

1. Принцип сознательности. Обучающиеся должны знать и понимать цели и задачи обучения, а также пути достижения целей и задач обучения.

2. Принцип активности. Необходимо построить учебный процесс таким образом, чтобы учащиеся не просто воспринимали предлагаемый материал, но и стремились закрепить полученные знания, умения и навыки, анализировали ошибки и достижения свои и товарищей, самостоятельно решали поставленные задачи.

3. Принцип систематичности. Постепенная и последовательная подача нового материала, поэтапное увеличение объема и интенсивности физических нагрузок.

4. Принцип наглядности. Обучение должно быть наглядным и включать в себя практический показ изучаемых действий, показ наглядных пособий,

плакатов и фильмов, совместные занятия со старшими учащимися, посещение мероприятий по профилю деятельности и т.п.

5. Принцип доступности. Предполагает своевременное изучение программного материала, его соответствие полу, возрастным особенностям и физическому развитию учащихся. Для каждой группы и подгруппы (звена) должен быть составлен рабочий план занятий и обеспечены нормальные условия образовательного процесса.

6. Принцип прочности. Необходимо стремиться к тому, чтобы приобретенные знания, умения и навыки можно проверить на практике, в выездных мероприятиях, а также постоянное поддержание интереса обучающихся к занятиям.

7. Принцип контроля. Необходим регулярный контроль за усвоением обучающимися программного материала, что дает возможность анализировать ход образовательного процесса и вносить в него необходимые изменения.

Прогнозируемые результаты реализации программы:

1. Первый год обучения:

- овладение умениями и навыками личной гигиены и закаливания,
- освоение основ строевой подготовки;
- получение навыков походной и маршевой подготовки, умения ориентироваться на местности, обустривать бивак, добывать воду и пищу, различать съедобные и лекарственные растения;

- выполнение нормативов «Юный стрелок»;
- знакомство с историей Вооруженных Сил и силовых структур России.

2. Второй год обучения:

- совершенствование общей физической подготовки;
- совершенствование строевой подготовки;
- совершение марш-броска на 5 км с элементами ориентирования, обустройство ночлега без туристского снаряжения;
- выполнение норматива «Меткий стрелок»;

- знакомство с основными законодательными документами, касающимися обороны и безопасности государства, структурой, техникой и вооружением Вооруженных Сил и силовых структур России.

3. Третий год обучения:

- обучение основам самообороны по системе «УНИБОС»
- совершенствование строевой подготовки;
- совершенствование общефизической подготовки.

Оценка результатов обучения

В целях контроля и оценки результативности занятий проводятся

Тесты на ОФП:

- бег 30, 60, 100 м; 3 км, 5 км
- прыжки в длину;
- подтягивания;
- отжимания;
- подъемы корпуса.

Итоговый контроль:

- контрольные занятия;
- соревнования
- зачет;
- собеседование;
- показательные выступления.

Итоги проведенных мероприятий анализируются и обсуждаются с обучающимися и их родителями.

Контроль и механизм оценки по модулю «Общефизическая подготовка»

Сравниваются показатели ОФП в начале, середине и конце учебного года, основываясь на приросте результатов тестов с учетом особенностей физического развития обучающихся. Также оценивается правильность выполнения акробатических упражнений (умение владеть своим телом).

Контроль и механизм оценки по модулю «Строевая подготовка»

Степень усвоения практического материала по данной теме определяется в конце учебного года посредством зачета.

Контроль по модулю «Ориентирование, топография»

Теоретическая подготовка оценивается с помощью зачета в конце учебного года. Практическое освоение материала оценивается по итогам задания в полевых условиях, участия в соревнованиях.

Контроль по модулю «Стрелковая подготовка»

Учащиеся в начале каждого года сдают зачет по мерам безопасности. Формой оценки степени усвоения материала служат контрольные соревнования. Предполагаемая степень овладения материалом отражается в разделе «Конечный результат». Кроме того, обучающиеся принимают участие в различных мероприятиях: соревнованиях, посвященных дням воинской славы России

Контроль по модулю «История Вооруженных Сил и силовых структур России»

Форма контроля – зачет по теоретическому материалу в конце учебного года.

Контроль по модулю «Основы самообороны»

Теоретическая и практическая подготовка оцениваются в виде зачета в конце учебного года.

Учебный план

№ п/п	Название модуля программы	Количество часов по годам обучения								
		I год			II год			III год		
		Всего часов	Теория	Практика	Всего часов	Теория	Практика	Всего часов	Теория	Практика
1	Общефизическая подготовка	61	11	50	52	2	50	52	2	50
2	Строевая подготовка	36	6	30	36	4	32	36	4	32
3	Основы самообороны	-	-	-	36	6	30	36	6	30
4	Ориентирование и топография	9	2	7	9	-	9	9	-	9
5	Стрелковая подготовка	36	4	32	36	2	34	36	2	34
6	История Вооруженных Сил и силовых структур России	36	36	-	18	18	-	18	18	-
7	Спортивные игры	36	3	60	27	3	24	27	3	24
8	Медицинская подготовка	2	1	1	2	1	1	2	1	1
Итого		216	63	153	216	36	180	216	36	180

Учебно-тематический план и содержание программы

Модуль «Общая физическая подготовка»

Задачи модуля:

1. Формирование у подростков потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, воспитание осмысленного отношения к ним как способу самореализации и личностно значимому проявлению человеческих способностей.

2. Укрепление здоровья, физическое развитие, повышение работоспособности обучающихся, развитие необходимых психических качеств: смелости, решительности, уверенности в себе.

№ п/п	Тема	Количество часов по годам обучения		
		I год	II год	III год
Теоретические занятия				
1	Основы гигиены и закаливания	11		
2	Методы развития выносливости: 1) интервальный; 2) повторно-переменный; 3) сопряженных воздействий; 4) соревновательный; 5) круговой.		2	
3	Внутреннее состояние бойца			2
4	Итого	11	2	2
Практические занятия				
1	Разогревающие упражнения, упражнения на гибкость, на развитие осанки, равновесия и осанки (общеразвивающие упражнения) -	25	25	25

	обязательны для каждого занятия.			
2	Упражнения на развитие силы и скоростно-силовых качеств, общей, силовой скоростной и специальной выносливости, упражнение на реакцию и ловкость, акробатика.	25	25	25
3	Итого	61	52	52

Примечание: обучающимся даются задания для самостоятельной подготовки по ОФП и технике выполнения приемов рукопашного боя.

Модуль «Строевая подготовка»

№ п/п	Тема	Количество часов по годам обучения		
		I год	II год	III год
Теоретические занятия				
1	Строй, понятие строя, фланги, колонна.	6	4	4
	Итого	6	4	4
Практические занятия				
1	Одиночные строевые упражнения на месте, строевые упражнения в движении, повороты, отработка строевого шага (без оружия).	26	28	28
2	Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении	4	4	4
	Итого	36	36	36

Модуль «Основы самообороны»

Задачи модуля:

1. Осознание обучающимися перманентности факторов опасностей в процессе жизнедеятельности и в повседневной жизни, получение знаний, умений

и навыков предвидения, распознавания и своевременной оценки их опасного, негативного воздействия.

2. Освоение учащимися правил и принципов безопасного поведения и деятельности в экстремальных и чрезвычайных ситуациях.

3. Развитие у обучающихся таких качеств как ответственность, трудолюбие, обдуманность поведения, терпение, настойчивость в достижении цели, уважение к людям, бережное отношение к окружающей среде.

4. Овладение навыками выживания в различных природных и климатических условиях.

5. Овладение навыками приемов самообороны.

№ п/п	Тема	Количество часов по годам обучения		
		I год	II год	III год
Теоретические занятия				
1	Окружающая среда, опасности, возникающие в повседневной жизни, правила безопасного поведения детей, экологическая безопасность.		1	1
2	Чрезвычайные ситуации локального характера		1	1
3	Что делать, если драка неизбежна? Как защитить свою спутницу?		1	1
4	Как избежать конфликтных ситуаций		1	1
5	Предел необходимой самообороны		1	1
6	Изучение истории самбо		1	1
	Итого		6	6
Практические занятия				
1	Изучение приемов самообороны по системе «УНИБОС»		30	30
	Итого		36	36

Модуль «Ориентирование, топография»

Задачи модуля:

1. Овладение прикладными знаниями, умениями и навыками.
2. Ориентирование с помощью топографических средств (карта, компас, план и т.д.), по небесным светилам и местным предметам.

№ п/п	Тема	Количество часов по годам обучения		
		I год	II год	III год
Теоретические занятия				
1	Стороны света, азимут и дирекционный угол. Определение расстояний до ориентира по видимому размеру. Ориентирование по компасу и окружающим предметам. Пары шагов. Определение расстояния при движении Ориентирование по солнцу	1		
2	Карта, топографические обозначения, выкопировки, планы. Азбука карт. Что содержит карта. Какими должны быть условные знаки. Точность масштаба, точность карты.	1		
	Итого	2		
Практические занятия				
1	Измерение расстояний в парах шагов; выход в точку по азимуту и расстоянию.	1	1	1
2	Определение времени по компасу	1	1	1
3	Определение точки стояния в лесистой местности	1	1	1

4	Ориентирование по компасу. Прохождение маршрута по азимуту и расстоянию.	1	1	1
5	Ориентирование по окружающим предметам.	1	1	1
6	Определение расстояния до источников звука (ночью, днем)		1	1
7	Ориентирование по светилам.		1	1
8	Чтение карт, ориентирование по ним.	1	1	1
9	Прокладка маршрута	1	1	1
	Итого	7 (+2 теория)	9	9

Модуль «Стрелковая подготовка»

Задачи модуля:

1. Овладение военно-прикладными умениями и навыками: безопасным обращением со стрелковым оружием, меткой стрельбы и др.
2. Развитие дисциплинированности, хладнокровия, выдержки, концентрация внимания.

№ п/п	Тема	Количество часов по годам обучения		
		I год	II год	III год
Теоретические занятия				
1	Правила и меры безопасности при обращении с оружием. Правила поведения в тире. Инструктаж по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб.	1	1	1
2	Теоретические основы стрельбы. Общие понятия о внутренней и внешней баллистике. Выстрел. Отдача оружия. Образование угла	1		

	вылета, его зависимость от изготовления стрелка. Элементы траектории полета пули. Силы, действующие на пулю при полете. Рассеивание, кучность, меткость.			
3	Техника выполнения выстрела. Основные элементы техники выполнения выстрела. Изготовка, прицеливание, методика дыхания стрелка. Техника стрельбы с упора и с руки, с опорой на стол или стойку.	1	1	
4	Устройство и взаимодействие частей учебного, спортивного и стрелкового оружия.	1		1
4	Итого	4	2	2
Практические занятия				
1	Тренировка в технике стрельбы (прицеливании, дыхании, нажатий на спусковой крючок, координации).	16	17	17
2	Тренировка в стрельбе на кучность. Результат.	16	17	17
	Итого	32	34	34

Модуль «История Вооруженных Сил и силовых структур России»

Задачи модуля:

1. Привитие обучающимся любви к своему Отечеству, интереса к его истории.
2. Изучение военной истории нашей страны, обмундирование, вооружение, техника.
3. Дни воинской славы России.

№ п/п	Тема	Количество часов по годам обучения		
		I год	II год	III год
1	История и традиции Вооруженных Сил и силовых структур России, символы воинской чести. (Древняя Русь, Московское государство, Императорское государство, Советское государство, Российское государство)	18	9	9
2	Основы обороны и безопасности государства.	1		
3	Дни воинской славы России	17	9	9
	Итого	36	18	18

Модуль «Спортивные игры»

Задача модуля: привить интерес к спортивным играм, умение работать в команде, знать историю достижений Российских спортсменов, знать правила спортивных игр и соревнований.

№ п/п	Тема	Количество часов по годам обучения		
		I год	II год	III год
1.	Настольный теннис	15	6	6
2.	Футбол	15	6	6
3.	Баскетбол	15	6	6
4.	Волейбол/пионербол	15	6	6
5.	Итого	60 +(3 теор)	24+ 3 теор	24+ 3 теор

Модуль «Медицинская подготовка»

Задача модуля: обучение оказанию первой медицинской помощи в различных ситуациях.

№ п/п	Тема	Количество часов по годам обучения		
		I год	II год	III год
1	Первая медицинская помощь при получении травм, ожогах, отравлениях, переохлаждениях, тепловых ударах	2	2	2
	Итого	2	2	2

Выездные мероприятия

Выездные мероприятия являются логическим продолжением образовательного процесса и проводятся в каникулярное время.

Задачи:

1. Создание условий для профессионального самоопределения обучающихся.
2. Формирование активной жизненной позиции, лидерских качеств, организаторских и коммуникативных умений и навыков, опыта руководства небольшой социальной группой и сотрудничества со сверстниками и взрослыми, навыков самоорганизации.
3. Практическое закрепление полученных знаний, овладение военно-прикладными навыками.

Основные формы выездных мероприятий:

1. Экспедиции.
2. Походы.
3. Экскурсии.
4. Соревнования.

5. Профильные лагеря

Содержательная деятельность в лагере может включать в себя комплекс образовательно-воспитательных и физкультурно-оздоровительных мероприятий, направленных на развитие у подростков любви к Отечеству и готовности к активному участию в деле его укрепления и защиты.

Образовательная и воспитательная работа в лагере проводится под руководством педагога, а для проведения отдельных занятий могут привлекаться офицеры, сержанты и солдаты воинских частей и курсанты военных учебных заведений.

Методическое обеспечение

Все используемые методы условно можно разделить на группы:

- методы, оценивающие и стимулирующие деятельность личности;
- методы, побуждающие и формирующие определенную деятельность, сознание личности;
- методы самовоспитания, т.е. самоуправляемого воспитания, которое подразумевает систему самостоятельных упражнений и тренировок.

1. Метод убеждения – разъяснение, эмоционально-словесное воздействие, внушение, просьба.

2. Словесные методы – рассказ, лекция, беседа, дискуссия, опрос, этическая беседа, диспут, инструкция, объяснение.

3. Метод показа – демонстрация изучаемых действий, экскурсии, посещение соревнований и т.п.

4. Метод упражнения – систематическое выполнение и повторение изучаемых действий, закрепление полученных знаний, умений и навыков.

5. Метод состязательности – поддержание у обучающихся интереса к изучаемому материалу, проверка на практике действенности полученных знаний и умений, демонстрация и сравнение достижений обучающихся, определение успехов, ошибок и путей их исправления.

6. Анкетирование, опрос обучающихся – позволяют выяснить состояние и динамику развития личностных качеств обучающихся и определить направления дальнейшего педагогического воздействия на них.

7. Работа с родителями (родительские собрания, родительский комитет, индивидуальная работа): дает возможность для согласованного воздействия на обучающегося педагогов и родителей.

Условия реализации программы

Для успешной реализации данной программы необходимо иметь:

- Спортзал (по договоренности со школами);
- Открытую специально оборудованную спортивную площадку;
- Спортивный инвентарь;
- Тир;
- Клубное место (подростковый клуб)

Список использованной литературы:

1. Конституция Российской Федерации.
2. Закон Российской Федерации «Об образовании».
3. Концепция развития дополнительного образования.
4. Федеральная программа развития образования в Российской Федерации.
5. Базарный Ф.Д. Основы выживаемости. Методическое пособие. – М., 1995.
6. Сюньков В.Я. Обеспечение безопасности жизнедеятельности. – М., 1992.
7. Колядов А.А. В помощь туристу. – М., 1985.
8. Дворкин А.Д. Стрельба из пневматических винтовок. – М., 1985.
9. Военная история России. Учебник для вузов.- М. Воениздат. 1993.
10. На службе отечеству. – МО РФ. 1999г.