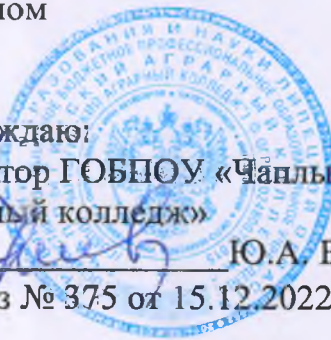


УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ  
филиал государственного областного бюджетного  
профессионального образовательного учреждения  
«Чаплыгинский аграрный колледж»  
п. свх. Агроном

Принята  
на заседании педагогического совета  
от 15.12.2022 г.  
Протокол № 3

Утверждаю:  
Директор ГОБПОУ «Чаплыгинский  
аграрный колледж»  
  
Ю.А. Ермолов  
приказ № 375 от 15.12.2022 г.



Дополнительная общеобразовательная программа -  
дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Допризывник»

Возраст обучающихся: 15 –20 лет  
Срок реализации программы: 360 часов

Лебедянь, 2022

## Оглавление

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план .....	4
3. Календарный учебный график.....	5
4. Рабочая программа.....	5
5. Планируемые результаты .....	9
6. Оценочные материалы.....	10
7. Организационно-педагогические условия.....	15
8. Методические условия.....	16

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Допризывник» (далее - дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности, Программа) разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20»;
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

**Цель:** создание условий для формирования представления о воинской службе, готовности к действиям в экстремальных ситуациях, развития навыков военного дела и воспитания преданности и любви к Отечеству.

### **Задачи:**

- приобретение военно-прикладных умений и навыков для службы в ВС РФ;
- повышение умственной, физической работоспособности и психологической устойчивости;
- приобретения навыков действий в экстремальных условиях;
- освоение знаний о здоровом образе жизни; опасных и чрезвычайных ситуациях и основах безопасного поведения при их возникновении;
- развитие качеств личности, необходимых для ведения здорового образа жизни, обеспечения безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях;
- воспитание чувства ответственности за личную безопасность, ценностного отношения к своему здоровью и жизни;
- овладение умениями предвидеть потенциальные опасности и правильно действовать в случае их наступления, использовать средства

индивидуальной и коллективной защиты, оказывать первую медицинскую помощь;

- прививать любовь к своему Отечеству, малой Родине.

Программа «Допризывник» имеет физкультурно-спортивную направленность.

### **Актуальность программы**

В подростковом возрасте общение является важной составляющей жизни. Совместные занятия помогают обучающимся лучше понять друг друга и решать такие задачи, которые по одному решить не под силу. Важно подчеркнуть, что на военной службе каждый из подростков будет связан с воинским коллективом, организованным на основе уставного порядка. Чтобы переход из студенческого коллектива в воинский не был сложным, болезненным, надо к этому тщательно готовиться, овладевая военными знаниями, укрепляя здоровье, уровень физической подготовки уже в колледже.

### **Практическая значимость**

Занятия по программе «Допризывник» общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься в любое время года, в свободное время.

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности рассчитана на 360 часов обучения для обучающихся колледжа от 15 - 20 лет.

**Форма обучения:** индивидуальная и групповая, участие в спортивных соревнованиях. Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотров соревнований и изучение видеозаписей.

## **2. Учебный план**

Наименование курса	Кол-во занятий в год	Количество часов в неделю	Форма промежуточной аттестации
«Допризывник»	360	9	Внутриколледжские соревнования

### 3. Календарный учебный график

Календарный учебный график является частью дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы, регламентирующей календарные и временные сроки организации образовательно-воспитательного процесса.

№ п\п	Содержание	Наименование возрастных групп
		Основная группа
1	Количество возрастных групп	одна группа
2	Начало учебного года	01.09.
3	Окончание учебного года	30.06.
4	Количество часов в неделю	9
5	Количество часов в год	360
6	Время проведения	Понедельник 17.00-20.00 Пятница 17.00- 20.00 Суббота 16.00-19.00
7	Продолжительность занятия	45 мин
8	Сроки промежуточной аттестации	19.12 - 30.12 19.06 - 30.06

### 4. Рабочая программа

#### Содержание

#### Раздел 1. Теоретическая подготовка (5 часов)

1.1 Введение в курс «Допризывник». Инструктаж по технике безопасности на занятиях.

1.2 Тестирование «Мотивационные установки личности призывника».

1.3 Военнослужащие и взаимоотношения между ними.

1.4 Правила воинской вежливости и поведения военнослужащих.

1.5 Обязанности и ответственность военнослужащих.

#### Раздел 2. Практическая подготовка (355 часов)

2.1 Общая и специальная физическая подготовка (315 часов)

2.1.1 Техника безопасности и охрана здоровья на занятиях ОФП

2.1.2 Легкоатлетические упражнения:

- основные способы передвижения (ходьба, бег);
- челночный бег;
- бег на разные дистанции;

- кроссовый бег;
- передвижение лёжа (в упоре, сидя);
- прыжки с места в длину;
- прыжки в длину с разбега

#### 2.1.3 Атлетические упражнения:

- упражнения на перекладине;
- упражнения на брусьях;
- упражнения на тренажерах;
- упражнения с гантелями;
- упражнения с гирями;
- развитие физических качеств (силы, силовой выносливости, общей выносливости, гибкости, быстроты, прыгучести, координации);

#### 2.1.4 Гимнастические упражнения:

- гимнастические упражнения на перекладине, брусьях, лазание по канату, прыжки через спортивные снаряды;
  - силовые упражнения без снарядов, со снарядами, на перекладине;
  - самостраховка, элементы специальной акробатики (падения, кувырки, перекаты);
  - прохождение марш-броска с различными препятствиями.
- Организация и участие в мероприятиях колледжа, района, области.

### 2.2 Строевая подготовка (30 часов)

2.2.1 Строй и управление ими. Строй и его элементы. Развернутый и походный строй. Управление строем. Обязанности солдата перед построением и в строю. Обязанности военнослужащих перед построением и в строю. Выполнение команд: «Становись», «Равняйся», «Смирно», «Вольно», «Заправиться», «Разойдись».

2.2.1 Строевые приемы и движение без оружия. Строевая стройка и выполнение команд. Движение.

2.2.2 Строевые приемы и движение с оружием. Строевая стойка. Выполнение приемов с автоматом. Строевые приемы при смене почетного караула.

2.2.3 Отдание воинской чести без оружия. Отдание воинской чести на месте. Отдание воинской чести в движении.

2.2.4 Выход из строя и подход к начальнику. Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него. Ответ на приветствие.

2.2.5 Строи отделения. Размыкание и смыкание отделения. Перестройка отделения. Повороты в движении.

2.2.6 Организация и участие в мероприятиях колледжа, района, области.

- 2.3 Огневая подготовка (10 часов)
- 2.3.1 История возникновения и развития оружия
- 2.3.2 Основные виды оружия. Техника безопасности по огневой подготовке
- 2.3.3 Культура работы с оружием. Пневматическое и малокалиберное оружие, боеприпасы
- 2.3.4 Основы стрельбы из пневматического и малокалиберного оружия
- 2.3.5 Материальная часть автомата Калашникова. Назначение, боевые свойства, общее устройство автомата. Назначение, устройство частей и механизмов автомата. Разборка и сборка автомата. Порядок неполной разборки автомата. Порядок сборки автомата после неполной разборки. Устройство патрона. Особенности устройства ручного пулемета Калашникова.
- 2.3.6 Работа частей и механизмов автомата. Положение частей и механизмов до заряжания. Работа частей и механизмов при заряжании. Работа частей и механизмов при автоматической стрельбе. Работа частей и механизмов при стрельбе одиночными выстрелами.
- 2.3.7 Чистка, смазка и хранение автомата. Принадлежность автомата. Чистка и смазка автомата. Хранение и бережение автомата.
- 2.3.8 Осмотр и подготовка автомата к стрельбе. Осмотр автомата. Подготовка автомата и патронов к стрельбе.
- 2.3.9 Малокалиберная винтовка. Назначение, боевые свойства и общее устройство малокалиберной винтовки. Особенности чистки и смазки малокалиберной винтовки.
- 2.3.10 Ручные и осколочные гранаты. Назначение и боевые свойства гранат. Устройство ручной осколочной гранаты РГД — 5. Устройство ручной осколочной гранаты Ф — 5. Работа частей и механизмов гранат. Приемы и правила заряжания и метания ручных гранат. Меры безопасности при обращении с гранатами.
- Организация и участие в мероприятиях колледжа, района, области.

### Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
1	2	3	4	5
<b>1. Теоретическая подготовка (5 часов)</b>				
1	Введение в курс «Допризывник». Инструктаж по технике безопасности на занятиях объединения.	1		
2	Тестирование «Мотивационные установки личности призывника».	1		
3	Военнослужащие и взаимоотношения между ними	1		
4	Правила воинской вежливости и поведения военнослужащих	1		
5	Обязанности и ответственность военнослужащих	1		

1	2	3	4	5
<b>2. Практическая подготовка (355 часов)</b>				
<b>2.1 Общая и специальная физическая подготовка (315 часов)</b>				
6	Техника безопасности и охрана здоровья на занятиях ОФП.	1		
7	Легкоатлетические упражнения: Основные способы передвижения (ходьба, бег).	15		
8	Челночный бег.	15		
9	Бег на разные дистанции.	15		
10	Бег на короткие, средние и дальние дистанции.	15		
11	Кроссовый бег	15		
12	Передвижение лёжа (в упоре, сидя)	15		
13	Прыжки с места в длину.	15		
14	Прыжки в длину с разбега.	15		
15	Метание гранаты	15		
16	Атлетические упражнения: Упражнения на перекладине.	15		
17	Упражнения на брусьях.	15		
18	Упражнения на тренажерах.	30		
19	Упражнения с гантелями.	30		
20	Упражнения с гириями.	30		
21	Развитие физических качеств (силы, силовой выносливости, общей выносливости, гибкости, быстроты, прыгучести, координации)	30		
22	Гимнастические упражнения на перекладине, брусьях, лазание по канату, прыжки через спортивные снаряды.	11		
23	Силовые упражнения без снарядов, со снарядами, на перекладине.	6		
24	Самостраховка, элементы специальной акробатики (падения, кувырки, перекаты).	6		
25	Прохождение марш-броска с различными вводными, полосы препятствий. Организация и участие в мероприятиях филиала колледжа, района, области.	6		
<b>2.2 Строевая подготовка (30 часов)</b>				
26	Строй и управление им. Строй и его элементы. Развёрнутый и походный строй. Управление строем. Обязанности солдата перед построением и в строю. Обязанности военнослужащих перед построением и в строю. Выполнение команд «Становись», «Равняйсь», «Смирно», «Вольно», «Заправиться», «Разойдись».	5		
27	Строевые приемы и движение без оружия. Строевая стройка и выполнение команд. Движение.	5		
28	Строевые приемы и движение с оружием. Строевая стойка. Выполнение приёмов с автоматом. Строевые приёмы при смене почётного караула.	5		
29	Отдание воинской чести без оружия. Отдание воинской чести на мете. Отдание воинской чети в движении.	5		
30	Выход из строя и подход к начальнику. Выход з строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него. Ответ на приветствие.	5		



1	2	3	4	5
31	Строй отделения. Размыкание и смыкание отделения. Перестройка отделения. Повороты движения. Организация и участие в мероприятиях филиала, района, области.	5		
<b>2.3 Огневая подготовка (10 часов)</b>				
32	История возникновения и развития оружия.	1		
33	Основные виды оружия. Техника безопасности при обращении с оружием.	1		
34	Культура работы с оружием. Пневматическое и малокалиберное оружие, боеприпасы.	1		
35	Основы стрельбы из пневматического и малокалиберного оружия.	1		
36	Материальная часть автомата Калашникова. Назначение, боевые свойства общее устройство автомата. Назначение, устройство частей и механизмов автомата. Разборка и сборка автомата. Порядок неполной разработки автомата. Порядок сборки автомата после неполной разборки. Устройство патрона. Особенности устройства ручного пулемёта Калашникова.	1		
37	Работа частей и механизмов автомата. Положение частей и механизмов до заряжания. Работа частей и механизмов при заряжании. Работа частей и механизмов при автоматической стрельбе. Работа частей и механизмов при стрельбе одиночными выстрелами.	1		
38	Чистка, смазка и хранение автомата. Принадлежность автомата. Чистка и смазка автомата. Хранение и сбережение автомата.	1		
39	Осмотр и подготовка автомата к стрельбе. Осмотр автомата. Подготовка автомата и патронов к стрельбе.	1		
40	Малокалиберная винтовка. Назначение, боевые свойства и общее устройство малокалиберной винтовки. Особенности чистки и смазки малокалиберной винтовки.	1		
41	Ручные и осколочные гранаты. Назначение и боевые свойства гранат. Устройство ручной осколочной гранаты РГД — 5. Устройство ручной осколочной гранаты Ф — 5. Работа частей и механизмов гранат. Приемы и правила заряжания и метания ручных гранат. Меры безопасности при обращении с гранатами. Организация и участие в мероприятиях филиала колледжа, района, области.	1		
	<b>Всего:</b>		360	

## 5. Планируемые результаты

Полученные на занятиях навыки и знания помогут быстрой адаптации к воинской службе. Повышение познавательного интереса обучающихся к военному делу, предполагает развитие физических данных, наблюдается повышение самосознания и личной дисциплины.

## **6. Оценочные материалы**

**Способы отслеживания результатов:** просмотр игр, результаты выступлений на соревнованиях, положительная динамика состояния здоровья занимающихся, контрольные испытания, тестирования физических качеств.

**Формы подведения итогов.** Показателями результативности деятельности программы «Допризывник» являются: соревнования, сдача нормативов, комплексные тактико–специальное учения.

## **ПОЛОЖЕНИЕ**

### **о проведении соревнований по легкоатлетическому кроссу среди студентов Филиала ГОБПОУ «Чаплыгинский аграрный колледж» п.свх. Агроном Лебедянского района**

#### *1. Общие положения*

Соревнование проводится в целях:

- привлечение студенческой молодежи к регулярным занятиям физической культурой;
- пропаганды физической культуры и спорта среди населения;
- пропаганды здорового образа жизни.

#### *2. Место и сроки проведения*

Соревнования проводятся в июне на территории филиала ГОБПОУ «Чаплыгинский аграрный колледж» п.свх. Агроном Лебедянского района.

#### *3. Организаторы мероприятия*

Общее руководство организацией соревнования осуществляет филиалом ГОБПОУ «Чаплыгинский аграрный колледж» п.свх. Агроном Лебедянского района. Непосредственное проведение Соревнований возлагается на судейскую бригаду, которая состоит из преподавателей филиала ГОБПОУ «Чаплыгинский аграрный колледж» п.свх. Агроном Лебедянского района.

#### *4. Состав команды и условия соревнований*

Соревнования проходят на следующих дистанциях:

- юноши – 2000 м.,
- девушки – 1000 м.

Личные места определяются по лучшим результатам, командные – по наименьшей сумме времени. В командный зачет идут 8 лучших результатов (4 юн. + 4 дев.). в случае равенства суммы времени лучшее место присуждается команде, имеющее большее количество 1, 2 и т.д. мест.

#### *5. Требования к участникам и условия допуска*

К участию в соревновании допускаются студенты филиала ГОБПОУ «Чаплыгинский аграрный колледж» п.свх. Агроном Лебедянского района.

Соревнования проводятся в соответствии с действующими правилами проведения соревнований по легкой атлетике, утвержденными Минспорттуризмом России.

#### *6. Программа мероприятия*

14.10 – 14.25 – регистрация участников соревнования.

14.25 – 14.30 – официальная церемония открытия.

14.30 – 15.30 – проведение соревнований.

15.30 – 16.00 – церемония награждения победителей.

#### *7. Награждение*

Участники, занявшие I – III места, награждаются медалями, почетными грамотами, памятным подарками.

#### *8. Обеспечение безопасности участников и зрителей*

В месте проведения соревнований должен находиться медицинский работник, со средствами оказания первой медицинской помощи.

**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**о проведении соревнований по лыжным гонкам**  
**среди филиала ГОБПОУ «Чаплыгинский аграрный колледж»**  
**п.свх. Агроном Лебедянского района**

*1. Общие положения.*

Соревнование проводится в целях:

- привлечение студенческой молодежи к регулярным занятиям физической культурой;
- пропаганды физической культуры и спорта среди населения;
- пропаганды здорового образа жизни.

*2. Место и сроки проведения.*

Соревнования проводятся в декабре на территории филиала ГОБПОУ «Чаплыгинский аграрный колледж» п.свх. Агроном Лебедянского района.

*3. Организаторы мероприятия.*

Общее руководство организацией соревнования осуществляет филиал ГОБПОУ «Чаплыгинский аграрный колледж» п.свх. Агроном Лебедянского района. Непосредственное проведение Соревнований возлагается на судейскую бригаду, которая состоит из преподавателей филиала ГОБПОУ «Чаплыгинский аграрный колледж» п.свх. Агроном Лебедянского района.

*4. Состав команды и условия соревнований.*

Соревнования проходят на следующих дистанциях:

- юноши – 2000 м.,
- девушки – 1000м.

Личные места определяются по лучшим результатам, командные – по наименьшей сумме времени. В командный зачет идут 8 лучших результатов (4 юн. + 4 дев.). в случае равенства суммы времени лучшее место присуждается команде, имеющее большее количество 1, 2 и т.д. мест.

*5. Требования к участникам и условия допуска*

К участию в Соревновании допускаются студенты филиала ГОБПОУ «Чаплыгинский аграрный колледж» п.свх. Агроном Лебедянского района.

Соревнования проводятся в соответствии с действующими правилами проведения соревнований по легкой атлетике, утвержденными Минспорттуризмом России.

*6. Программа мероприятия*

14.10 – 14.25 – регистрация участников соревнования.

14.25 – 14.30 – официальная церемония открытия.

14.30 – 15.30 – проведение соревнований.

15.30 – 16.00 – церемония награждения победителей.

*7. Награждение*

Участники, занявшие I – III места, награждаются медалями, почетными грамотами, памятным подарками.

*8. Обеспечение безопасности участников и зрителей*

В месте проведения соревнований должен находиться медицинский работник, со средствами оказания первой медицинской помощи.

## 7. Организационно-педагогические условия

1. Программу реализует педагог дополнительного образования.

Требования к квалификации: Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю объединения без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению "Образование и педагогика" без предъявления требований к стажу работы.

2. Материально-техническое оснащение.

Занятия проводятся в специально оборудованном помещении (спортивном зале, тренажерном зале), оснащенном достаточным количеством оборудования и инвентаря для всестороннего физического развития обучающихся, в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, а также возможности общения и совместной деятельности обучающихся и педагога, двигательной активности.

Занятия проводятся в помещении с соблюдением санитарно-гигиенических норм и правил.

Комплекс методического обеспечения включает:

Тренажерный зал, в котором имеется следующее оборудование и инвентарь:

- атлетические тренажеры;
- комплект атлетических блинов;
- атлетические штанги;
- гири 16 и 24 кг;
- велотренажер;
- беговая дорожка;
- комплект гимнастических матов;
- атлетические скамьи;
- шкафы для хранения личных вещей;

Спортивный зал, в котором имеется следующее оборудование и инвентарь:

- раздевалки с душевыми;
- комплекты мячей по волейболу, футболу, баскетболу;
- столы для настольного тенниса;
- лыжная база с комплектом лыж и ботинок;
- гимнастические маты;
- легкоатлетический инвентарь для метания и толкания (гранаты разных весов, мячи, диски, ядра, копья)
- легкоатлетические шиповки;
- боксерские груши

## Методическая литература

Книги с иллюстрациями изображений правильного выполнения упражнений, методическими указаниями и комплексами упражнений направленных на развитие различных групп мышц.

### 8. Методические условия

#### Список используемой литературы

1. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки: Учебник / Г.П. Виноградов. – М.: Советский спорт, 2020. – 328 с.: ил.
2. Военно-патриотическое воспитание российской молодежи: учебнометодическое пособие / Под общ. ред. С.В. Смутьского. – М.: Изд-во РАГС, 2020.
3. Подвижные игры. Учебное пособие / Ушакова Е.В. - НИУ БелГУ, 2019 - 48 с.
4. Подвижные игры. Учебное пособие для обучающихся ВУЗов / Коротков И.М. – 2021. 216 с.
5. Силовая подготовка обучающихся технического ВУЗа на занятиях по атлетической гимнастике: Учебно-методическое пособие / Серeda С. В. – 2021. 18 с.



