**УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА**

«Секции рукопашного боя»

ШСК «Юность Славянки» (спортивный клуб «БАРС»).

для летнего лагеря

Место проведения занятий: пос. Поляны,

ДСОЛ «Град Детинец»

Разработал:

педагог дополнительного образования ГБОУ СОШ № 511

Сушилин Николай Викторович

Санкт-Петербург 2015 год.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа подготовлена с учётом основных нормативных требований физической подготовки и санитарных норм для детей соответствующего возраста.

Распределение часов и занятий производится из расчёта 21 дня, за вычетом дня приезда и дня отъезда, а также, трёх дней полевого выхода. Всего - 16 полных дней.

**В первой половине дня** (после завтрака и до обеда) проводится два часа занятий по ОФП. ***(16 занятий, 32 часа).***

**Во второй половине дня** (после обеда и до ужина) проводится три часа занятий специальной подготовкой, походной подготовкой, по школе выживания и военизированные игры. ***(16 занятий, 48 часов).***

**В вечернее время** (после ужина) проводится два часа занятий подвижными играми, участие в спартакиаде, викторины, конкурсы, просмотр тематических фильмов и т.д. ***(16 занятий, 32 часа).***

**Всего 127 часов занятий.**

**Цели программы и прогнозируемые результаты:**

1. Организация досуга детей в летнее время.
2. Привитие интереса к занятиям физической культурой и спортом.
3. Знакомство с историей и традициями Родного края.
4. Знакомство с боевой историей нашей страны.
5. Знакомство и подготовка к службе в вооружённых силах страны.
6. Привитие навыков выживания в сложных ситуациях и оказания первой помощи.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  пп | Наименование раздела | К-во часов | К-во заня  тий | Время проведения |
| 1 | **Общефизическая подготовка**  ***Лёгкая атлетика***  Бег на короткие дистанции 60 м.  Челночный бег 3х10 м.  Кросс 1000 м.  Бег по пересечённой местности 3 км.  Прыжки в высоту  Прыжки в длину с места  Метание т.м. в длину с разбега  Метание с места в цель  ***Атлетическая гимнастика***  Сгибание рук из положения виса  Разгибание рук из положения лёжа  Наклон к ногам из положения лёжа за 1 м.  Приседание на одной ноге с оп. на 1 р.  Выпрыгивания из положения присев  Тест на равновесие  ***Подвижные игры и игры на воде.***  ***Комплексы вольных упражнений №1, 2 и 3***  ***Контрольные упражнения №1, 2,и 3*** | **32** | 16 | в первой половине дня |
| 2 | **Военизированные игры**  Игра «Уничтож вражеский склад»  Игра «Кукушка»  Игра «Поиск Артефактов»  Игра «Борьба за флажки»  Игра «Зайцы и собаки»  Игра «Охота на волков»  Игра «Антилопы и тигры»  Игра «Передай донесение»  Игра «Выйди к ориентиру»  Игра «Вернись своевременно» | **18** | 9 | во второй половине дня |
| 3 | **Специальная подготовка**  Огневая подготовка  Метание и применение холодного оружия  Действия подразделения  Индивидуальная подготовка  Маскировка на местности  Водная переправа  Уставы и наставления ВС РФ  Рукопашный бой и самозащита  (по плану Федерации) | **10** | 5 | во второй половине дня |
| 4 | **Походная подготовка (туризм)**  Устройство лагеря, установка палаток  Организация ночлега  Разведение огня, типы костров  Ориентирование на местности  Подготовка к походу, инвентарь  Горная подготовка | **8** | 4 | во второй половине дня |
| 5 | **Школа выживания (практика)**  Изготовление оружия для защиты и добывания пищи  Изготовление лука  Изготовление копья  Изготовление рогатки  Комплексная туристическая эстафета «Приказано выжить!» | **8** | 4 | во второй половине дня |
| 6 | **Школа выживания (теория).**  Оказание первой помощи  Искусственное дыхание и ЛКР  Кардиореанимация  Реанимация вдвоём  Если человек подавился…  Кровотечения, ранения, наложение давящей повязки.  Опасные насекомые. | **4** | 4 | во второй половине дня |
| 7 | **Полевой выход.**  ***Первый день.***  Устройство и организация лагеря (стоянки)  Установка палаток  Т. Б. и правила пользования рубящими и режущими инструментами  Использование огня, т.б. Устройство различных типов костров.  Приготовление пищи в полевых условиях без походной кухни.  Опасные животные и насекомые.  Правила поведения в лесу.  Беседа у костра о необходимости бережного отношения к природе, истории края.  ***Второй день.***  Организация несения караульной и дозорной службы в полевых условиях.  Требования устава и наставлений ВС РФ.  Правила распорядка и личной гигиены.  Организация питания и медицинской службы.  Техника безопасности и правила поведения на воде.  Оказание первой помощи в полевых условиях.  Действие подразделения на марше и при выполнении боевых заданий. Команды, перестроения, сигналы, маскировка, связь, взаимодействие.  Беседа у костра о военной истории края, боевых событиях в годы войны.  ***Третий день.***  Сворачивание лагеря.  Уборка инвентаря и территории.  Подведение итогов, разбор ошибок.  Следование в лагерь. | **15** | 5 | В течение 3-х дней |
| 8 | **Внеурочная деятельность.**  Подвижные игры.  Проведение спартакиады.  Викторины, конкурсы, брейнринги.  Просмотр тематических фильмов и дидактических материалов.  Участие в общелагерных мероприятиях, экскурсии. | **32** | 16 | Ежедневно в вечернее время |
| ВСЕГО: | | **127 часов** | | |

**ПОЛЕВОЙ ВЫХОД**

**В рамках программы обучения в лагере «Град-Детинец» в 2015 г.**

В XX столетии на планете Земля произошли глобальные перемены во всех сферах человеческого бытия. Деятельность человека стала приводить к фатальному разрушению системы «природа-общество», включая и самого человека. Появилась своего рода философия насилия и победы над природой, негативные последствия которой сказались уже в XIX столетии.

Человечество превратилось в мощный фактор деструктивного воздействия на природу. В результате под угрозой катастрофы находятся существовавшие миллионы лет механизмы естественной само регуляции биосферы.

Главная глобальная проблема современного мира - выживание человечества в связи с развитием глобального экологического кризиса. Человечество стоит перед выбором: либо стремление к "господству" над природой с перспективой гибели жизни, либо поиск путей выхода из этой ситуации.

Вопрос стоит так: или поиски путей выживания человечества или реальная возможность его самоуничтожения.

Решать эти задачи предстоит новому поколению. Но подготовка его зависит от нашего отношения. Находясь всю свою жизнь в городах и редко бывая на природе, человек полностью разорвал свою биологическую и энергетическую связь со своими корнями. Он забыл, что сам является частью природы и природа – его дом.

Это обусловило и тему занятий – «Природа – наш дом».

Понять, по каким законом живёт дикая природа, чем они отличаются от правил существования людей в городах и почему, какой вред приносит природе алчное и безразличное отношение людей и как это в конечном счёте отражается на них самих. Поиск путей выхода из этого положения – вот теоретические задачи семинара.

Кроме того, решалась практическая задача помочь ребятам изменить отношение к самому себе. Заставить поверить в свои силы и по-новому взглянуть на свои возможности.

Не секрет, что заканчивая школу и выходя в самостоятельное плавание, многие ребята ещё не готовы ставить для себя правильные задачи и решать их самостоятельно. Не готовы нести ответственность за свои решения. Период службы в вооружённых силах для многих представляет серьёзный стрессовый фактор. Поэтому в рамках задач полевого выхода, также, отрабатывались навыки несения караульной службы в условиях, приближенных к боевым. Конечно, часто в игровой форме.

Главным критерием при подготовке занятий явилось минимальное использование «достижений цивилизации», привитие понимания законов природы и отработка навыков выживания, научить на практике ребят своими руками создавать все необходимое для выживания в лесу. Немаловажным фактором экстремального выживания является и психологическая подготовка к сосуществованию в незнакомых условиях в замкнутом коллективе совершенно разных людей.

Во время проведения семинараглавным принципом был **- Обучение через приключение!**

Приобретённые навыки выживания в условиях дикой природы ребята смогут применить в повседневной жизни, во время активного отдыха, на пикнике в лесу, в походе, на даче, в туристической поездке.

**Зачем это нужно?**

Как выжить в Дикой Природе, добыть себе пищу, не умереть от жажды, не замерзнуть ночью, изготовить укрытие, добыть и обеззаразить воду, найти и приготовить вкусную пищу, избежать контакта с опасными представителями местной флоры и фауны, научиться плавать и нырять, правильно передвигаться по лесу, разводить и поддерживать огонь, устроить свой быт, научиться соблюдать правила личной гигиены, оказывать медицинскую помощь, изготавливать простейшее оружие, научиться отличать съедобные грибы и ягоды от ядовитых и знать, как их употреблять в пищу? Все эти знания еще несколько десятков лет назад были доступны многим и многим жителям планеты Земля.

Сегодня же современный житель мегаполиса отлично ориентируется в дебрях интернета и прекрасно прокладывает себе путь в городских джунглях, хотя еще сто-двести лет назад человек не мог представить свою жизнь без окружающей его природы — охотой, рыбалкой, сбором ягод и грибов занимался почти каждый.

При возникновении любой нештатной ситуации, которая может быть связана и с отключением электричества или лесными пожарами, и с сильными зимними морозами или аварийной посадкой самолета в ненаселенной зоне, обыкновенный человек из города окажется полностью беззащитным — в его багаже знаний не найдется того опыта, что копился его предками на протяжении тысячелетий.

Все эти навыки и отрабатываются в течении 3-х дней. Кроме этого ребята научатся работать с компасом и картой. Ходить по азимуту, ориентироваться на местности. Поиграют в интересные тематические игры, смоделируют ситуацию ведения боевых действий в полевых условиях.

Ну и конечно, дети есть дети! А это – купание, благо погода обещает быть тёплой и сухой, солнечные ванны, выходы в интересные и загадочные места, знакомство с местными легендами и преданиями, ночные дежурства у костра – всё это ребятам запомнится надолго!

Не забудут они и о поддержании физической формы. Ежедневная зарядка и соблюдение распорядка дня являются необходимым условием участия в полевых занятиях.

**Тематический план полевых занятий.**

***Первый день.***

Устройство и организация лагеря. Установка палаток.

Техника безопасности и правила пользования рубящими и режущими инструментами. Использование огня. Устройство костров. Приготовление пищи в полевых условиях. Опасные животные и насекомые. Правила поведения в лесу. Беседа у костра о необходимости сохранения природы, местных легендах и преданиях.

***Второй день.***

Организация несения караульной и дозорной службы в полевых условиях. Требования устава ВС РФ.

Правила распорядка дня и личной гигиены. Организация питания и медицинской службы. Техника безопасности и правила поведения на воде. Оказание первой помощи.

Действие подразделения при выполнении боевой задачи. Команды, перестроения, условные сигналы, маскировка, связь, взаимодействие. Беседа у костра о военной истории края. Боевых событиях в годы войны.

***Третий день.***

Сворачивание лагеря. Уборка инвентаря и территории. Подведение итогов, разбор ошибок. Следование в лагерь.