

**Министерство образования науки Нижегородской области
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Нижегородский кадетский корпус Приволжского федерального
округа имени генерала армии Маргелова В.Ф.»**

УТВЕРЖДАЮ

Начальник ГБОУ НКК

Ю.Л. Попов

«31» августа 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная
программа**

«Горная подготовка. Скалолазание»

Возраст обучающихся: 15 – 17 лет

Срок реализации — 1 год

Автор: Шутак О.С.
педагог дополнительного образования ГБОУ НКК

Истомино

2023г.

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность

В современном мире ясно прослеживается изменение ценностных ориентаций, отношение к службе в Вооруженных Силах. Психологически подростки не подготовлены к экстремальным ситуациям, у них изменилась шкала ценностей, а ведь известно, что человек без жизненных идеалов бесполезен для общества. Чтобы улучшить подготовку подростков к военной службе, прежде всего надо перестроить сознание призывника, вызвать интерес, стремление и положительное отношение к ней. Без патриотического воспитания молодежи у страны нет благополучного будущего.

Для улучшения подготовки подростков к военной службе, поднятия престижа Российской Армии составлена программа дополнительного образования «Зарница»

Актуальность программы.

Данная программа направлена на дальнейшее формирование патриотического сознания подростков и является одной из основ их духовно-нравственного развития.

Современная школа призвана воспитывать лучшие нравственные качества учащихся, любовь к Отечеству, своему народу, его языку, духовным ценностям, уважительное отношение к другим народам и их национальным культурам, способствовать разностороннему и гармоничному развитию младших школьников, раскрытию их творческих способностей.

Данная программа разработана на основе нормативных документов:

- Федеральный закон от 29. 12. 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04. 09. 2014 г. № 1726 – р).

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 г. № 196).

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172 – 14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

- «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 г.г.», утвержденной постановлением Правительства Российской Федерации от 30 декабря 2015 г. № 1493 О государственной программе "Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016 - 2020 годы",

- Федерального закона «О воинской обязанности и военной службе»,
- Федерального закона «О Днях воинской славы (победных днях) России»,
- Общевоинских уставов Вооруженных Сил Российской Федерации,
- Постановления Правительства РФ от 24 июля 2000 г. N 551"О военно-патриотических молодежных и детских объединениях"

Отличительной особенностью данной программы

Особенность данной программа, прежде всего, формирование у кадета необходимых установок на предстоящую службу. Военно-патриотическое воспитание программы направлено на формирование у учащихся духовно-нравственных принципов и гражданской ответственности, любви и преданности своему Отечеству, готовности к достойному и самоотверженному служению обществу и государству.

Физкультурно-оздоровительная работа программы направлена на развитие и совершенствование у кадетов физических качеств – выносливости, силы, быстроты и ловкости, а также специальной подготовки по различным направлениям военной деятельности.

Адресат программы - учащиеся Нижегородского кадетского корпуса Приволжского федерального округа имени генерала армии Маргелова В.Ф, рассчитана на 1 год обучения в 7, 8, 9, 10, 11 классах.

Проблемы воспитания молодёжи в современном российском обществе определяются многими причинами, основными из которых являются:

- возникновение в стране стихийной, малопредсказуемой, деструктивной для развития молодёжи, опасной по своим последствиям социальной ситуации;
- усиление бездуховности, падение образовательного и культурного уровня подрастающего поколения;
- издержки в выработке и проведении в жизнь идеологии реформ, сопровождаемые деформациями в работе с подрастающим поколением, ярко проявляющиеся в переоценке роли образования и явной недооценке роли воспитания;

Совершенно очевидно, что такая ситуация не соответствует масштабам и важности происходящих в России перемен. Необходимы неотложные меры для решения проблем воспитания патриотизма, особенно у молодёжи. Практически целое поколение выросло в «смутное» время – без веры в идеалы и авторитеты. А молодёжь – это стратегический ресурс любого общества. На нынешнем этапе остро встал вопрос о формировании у граждан, и прежде всего у подрастающего поколения, высоких нравственных, морально-психологических и этических

качеств, среди которых важное значение имеют патриотизм, гражданственность, ответственность за судьбу Отечества и готовность к его защите. Поднять патриотический дух учащихся – значит вооружить их перспективными идеями, высокими нравственными идеалами, чёткими моральными ориентирами, героическими примерами великих предков и выдающихся современников. Многовековая история свидетельствует, что могущество и безопасность любого государства определяется крепостью его защитного компонента, которая возможна только при подготовке достойных граждан. В условиях сложного геополитического положения России и сохранения военной угрозы наиболее актуально военно-патриотическое воспитание молодёжи, без которого невозможно надеяться на сохранение государственности нашей страны. Поэтому развитие системы патриотического воспитания является залогом укрепления нашей страны и спокойствия наших граждан.

Форма обучения – очная.

Уровень программы – базовый.

Форма реализации программы – традиционная.

Организационные формы обучения – групповая, разного возраста.

Режим занятий – 10 занятий по 40 минут

1.2 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы – оказание влияния на все стороны жизни и деятельности кадет, совершенствование гражданского и патриотического воспитания и повышение престижа службы в Российских Вооруженных Силах, умение кадет владеть своим телом, развивают наблюдательность, чувство коллективизма и исполнительности.

Задачи программы:

Обучающие:

- формирование «чувство локтя», способность слаженно действовать в составе подразделения (команды);
- формирование личной уверенности и психологической устойчивости в ответственной обстановке;
- укрепление здоровья, военно-патриотическое воспитание молодёжи, комплексная подготовка юношей к службе в Вооруженных силах России;
- развитие физических, духовных и нравственных качеств личности, формирование здорового образа жизни;
- профессиональная ориентация подростков;
- закрепление навыков, полученных в процессе обучения в школе.

Развивающие:

- расширить кругозор;

- повысить общий уровень развития интеллекта;
- развить коммуникативные навыки.

Воспитывающие:

- сформировать активную жизненную позицию;
- сформировать способность воспитанника к активному самопознанию и критической самооценке, как важнейших факторов становления личности;
- сформировать систему ценностей в соответствии с базовыми ценностями образовательного пространства

1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

| № п/п | Название раздела | Количество часов | | | Формы аттестации контроля |
|--------------|--|------------------|-----------|------------|--|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Целии задачи программы «Основы горной подготовки и скалолазания» | 2 | 1 | 1 | Зачетное занятие Сдача нормативов Участие в соревнованиях и т.п. |
| 2 | Знакомство со скалолазанием | 6 | 2 | 4 | |
| 3 | Общая физическая подготовка | 68 | | 68 | |
| 4 | Специальная физическая подготовка | 78 | | 78 | |
| 5 | Основы скалолазания | 95 | 9 | 86 | |
| 6 | Спорт и здоровый образ жизни | 7 | 2 | 5 | |
| 7 | Горно-тактическая подготовка | 82 | 15 | 67 | |
| 8 | Итоговое занятие | 2 | | 2 | |
| ИТОГО | | 340 | 29 | 311 | |

Рабочая программа обучения

| № п/п | Раздел, тема | Количество часов | | | Организация деятельности | Формы контроля |
|-------|--|------------------|----------|-------|--------------------------|---|
| | | Теория | Практика | Всего | | |
| 1. | Целии задачи программы «Основы скалолазания» | 1 | 1 | 2 | В спортивном зале | Входной. Устный вопрос. Практическое задание. |
| 2. | Знакомство со скалолазанием | 2 | 4 | 6 | В спортивном зале | Текущий. Устный вопрос. Практическое задание. |
| 3. | Общая физическая подготовка | - | 68 | 68 | В спортивном зале | Текущий. Устный вопрос. Практическое задание. |
| 4. | Специальная физическая подготовка | - | 78 | 78 | В спортивном зале | Промежуточный. Устный вопрос. Практическое задание. |

| | | | | | | |
|-------|--------------------------|----|----|-----|-----------------------|---|
| 5. | Основы скалолазания | 9 | 86 | 95 | В спортивном зале | Текущий. Устный опрос. Практическое задание. |
| 6. | Спортивный образ жизни | 2 | 5 | 7 | В спортивном зале | Текущий. Устный опрос. Практическое задание. |
| 7. | Горно-тактическая работа | 15 | 67 | 82 | В спортивном зале | Текущий. Устный опрос. Практическое задание. |
| 8. | Итоговое занятие | - | 2 | 2 | В спортивном зале 2ч. | Итоговый. Устный опрос. Практическое задание. |
| Итого | | 10 | 62 | 340 | | - |

Содержание рабочей программы

Раздел 1. Основные цели и задачи горной подготовки в современном мире, а также при ведении боевых действий

Раздел 2. Знакомство со скалолазанием прохождение простых дистанций скалолазания. Показ использования различных способов преодоления скальных отрезков

Раздел 3. Общая физическая подготовка развитие необходимых физических качеств кадетов методом круговой тренировки. Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», отжимания. Коллективные приседания.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка выполнение подводящих упражнений с физической нагрузкой, необходимых для освоения работе на стенке

Раздел 5. Основы скалолазания работа на скальных стендах с различной степенью сложности дистанций. Тренировка постановки ног при помощи игр на скалодроме: «Земля, вода, лава», «Выше ноги от земли». Прохождения траверса. Игры на траверсе: «Рывок», «Кто шустрее?». Отработка страховки и лазание по простым трассам. Игра на траверсе «Кто быстрее?», обратное отжимание от скамейки

Раздел 6. Совместные тренировки с секциями НКК

Раздел 7. Горно-тактическая подготовка работа с альпинистским снаряжением

Раздел 8. Итоговое занятие

1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Основными результатами освоения программы станут:

Обучающие:

- обучить технике выполнения общих физических упражнений;
- обучить основам идеомоторной тренировки;
- сформировать систему основных понятий в области горной подготовки;
- сформировать систему знаний, умений и навыков организации тренировочного процесса ;
- обучить способам (техникам) передвижения по искусственному рельефу;
- обучить основным техническим приемам перемещения на различных рельефах;
- обучить основам работы со страховкой;
- обучить навыкам работы с верёвкой, гимнастическим, спортивным и туристским инвентарём;
- обучить навыкам работы в команде.

Развивающие:

- способствовать развитию устойчивого внимания;
- способствовать развитию пространственной ориентации;
- способствовать развитию быстроты мышления;
- способствовать развитию двигательной и мышечной памяти при выполнении упражнений;
- способствовать развитию познавательных способностей через влияние горной подготовки на психические процессы, задействованные во время тренировочного процесса:
- восприятие (целостность и структурность образа), внимание (концентрация и устойчивость), память (зрительная и кинематическая), мышление (пространственное и креативное);
- способствовать развитию мыслительных процессов: анализ, обобщение, оценка, установление причинно-следственных связей и закономерностей;
- способствовать развитию морально-волевых и физических качеств, координации, общей физической выносливости.

Воспитательные:

- способствовать воспитанию потребности в физическом и умственном; самосовершенствовании и активности;
- способствовать воспитанию организованности, аккуратности и самодисциплины;
- способствовать воспитанию бесконфликтного общения и культуры поведения;
- способствовать воспитанию ценных личностных качеств: порядочность, ответственность;
- способствовать развитию мотивации к здоровому образу жизни

Личностные результаты:

- самодисциплина;
- навыки здорового и безопасного образа жизни;
- целеустремленность и воля к победе;
- воспитание товарищество, партнерство и взаимовыручка;
- навыки организованности, аккуратности и самодисциплины;
- личностные качества: порядочность, ответственность;
- мотивация к здоровому образу жизни.

Метапредметные результаты:

- умение работать индивидуально и в группе;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решения;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и

сверстниками;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности;
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- понимание культуры движений человека, постижение знания овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками.

Предметные результаты:

- знание специальной терминологии скалолазания; основ идеомоторной тренировки; техники передвижения по различным рельефам; техники страховки и самостраховки; правил работы в команде, основ здорового образа жизни;
- владение навыками работы с верёвкой, гимнастическим, спортивным и туристским инвентарём;
- умение выполнять общие физические упражнения для разминки, на развитие силовых качеств, на координацию движений, на развитие скоростных способностей, скоростно-силовых способностей, на выносливость, на развитие гибкости, для улучшения осанки, укрепление мышечного корсета спины, восстановление и релаксацию, комплекс статических упражнений, гимнастических упражнений; выполнять специальные физические упражнения на развитие

2.1 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
Календарный учебный график
ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ

| Разделы | Сентябрь | | | | Октябрь | | | | Ноябрь | | | | Декабрь | | | | Итог о | |
|--------------|----------|----|----|----|---------|----|----|----|--------|----|----|----|---------|----|----|----|-----------|------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | к | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 16 |
| год обучения | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 160 |

ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ

| Разделы | январь | | | | февраль | | | | март | | | | апрель | | | | май | | | | Итог го | |
|--------------|--------|---|----|----|---------|----|----|----|------|----|----|----|--------|----|----|----|-----|----|----|----|------------|------------|
| | к | к | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | к | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 34 |
| год обучения | | | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 340 |

К – каникулярное время,

2.2 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Срок реализации программы –1 год. Набор учащихся осуществляется с 1 по 7 сентября.

Преподаватели программы - педагоги, имеющие подготовку в области горной подготовки, спортивного ориентирования и спортивного туризма.

Необходимое материально-техническое обеспечение программы:

- площадка для проведения занятия на улице (тактический полигон, полигон для ориентирования на местности, военизированная полоса препятствий);
- площадка для проведения занятия в помещении (спортивный зал);

Особенностью организации образовательного процесса является соревновательно - игровой замысел: кадеты индивидуально и в группах соревнуются для достижения наилучшего результата.

2.3 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Формы контроля и оценка

Проверка подготовки кадетов проводится:

- По выполнению нормативов ГТО, в соответствии с возрастом
- Участие в соревнованиях муниципального и областного уровня

Литература для педагога

1. Брюнин А.И. Методическое пособие по военной топографии. 2009г.
2. Брюнин А.И. Методическое пособие по воздушно-десантной подготовке. 2009 г..
3. Гордиенко А.Н. Войны второй половины XX века (Энциклопедия военного искусства). - М Литература, 1998. – 544 с.
4. Гордиенко А.Н. Командиры второй мировой войны (Энциклопедия военного искусства). - М Литература, 1998. – 544 с
5. Дворкин Л.С., Новаковский С.В. Возрастные особенности развития силовых возможностей школьников 7-17 лет.// Физическая культура, 2003 - № 3 - с.29
6. Лисов И.И. Корольченко А.Ф. Десантники атакуют с неба. М.: Воениздат, 1980.- 152с.
7. Наставление по воздушно-десантной подготовке. Учебное пособие. – М.: Воениздат, 1977.
8. Наставление по физической подготовке в ВС и ВМФ (НФП – 2001).- М.: Воениздат, 2001.
9. Ненахов Ю.Ю. Воздушно-десантные войска во второй мировой войне (Энциклопедия военного искусства). - М Литература, 1998. – 480 с.
10. Основы рукопашного боя. – М.: Воениздат, 1992.- 226 Петров В.В.
10. Глазистов А.В. Армейский рукопашный бой: Квалификационные требования технико-тактической подготовки. Набережные Челны - 2015
11. Снайперы (Энциклопедия военного искусства). - М Литература, 1997. – 624 с.
12. Полезные советы воину. Учебное пособие.– М.: Воениздат, 1994.- 552с.
13. Подготовка войскового разведчика. Учебное пособие. – М.: Воениздат, 1994.
14. Полевая выучка.- М.: Воениздат, МО СССР, 1982 Соколов Н.
15. Военная символика (Энциклопедия военного искусства). М. 1997. – 544 с.
16. Условные знаки топографических карт (справочник). – М.:
17. Военно-топографическое управление генерального штаба, 1966.
18. Учебник сержанта ВДВ. – М.: МО РФ, ВДВ, 2007. – 592с.
19. 85 лет ВДВ- М.: ВДВ- 2015.
20. Шубина Т.Г. Маршалы и адмиралы (Энциклопедия военного искусства). Мн Литература, 1997. – 608 с.

Литература для детей.

1. Ю.К. Сорокин «Атлетическая подготовка допризывника», М. «Советский спорт» 1990г.
2. Основы медицинских знаний учащихся: Учебник для средних учебных заведений / Под ред. М.Н. Гоголева. М. Просвещение 1991.
3. Куприн А.М. «Занимательная картография» Книга для учащихся 6-8 классов средней школы. М. 1989г.
4. Военная топография. (Учебник для курсантов учебных подразделений).
М. Военно-топографическое управление генерального штаба, 1966.
5. Лисов И.И., Корольченко А.Ф. Десантники атакуют с неба. – М Воениздат,1989. – 152.
6. Наставление по воздушно-десантной подготовке. Учебное пособие. – М. Воениздат, 1977
7. Ненахов Ю.Ю. Воздушно-десантные войска во второй мировой войне
8. .(Энциклопедия военного искусства). – М. Литература, 1998. – 480с.
9. Основы рукопашного боя. – М.: Воениздат,1992.- 226с.
10. Полезные советы воину. Учебное пособие.– М.: Воениздат, 1994.- 552с.
11. Подготовка войскового разведчика. Учебное пособие. – М.: Воениздат, 1994.
12. Подготовка разведчика. – Мн. Харвест, М.: АСТ, 2001. – 400с. – (Настольная книга будущего командира).