

# ВСК «БАГРАМ»



Основан

01.12.1987 г.



*Комплексная программа  
военно – спортивного клуба  
«БАГРАМ»*

*Педагоги дополнительного образования  
МАОУ ДО ЦТДМ г. Асино:*

*Декина О.В.  
Торопова Л.В.*

г. Асино 2016

# Основная цель:

- Создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий.

# Основные задачи:

## 1. Оздоровительные:

- укрепление физического здоровья, повышение устойчивости против различных заболеваний;

## 2. Развивающие:

- развитие основных видов движений (ходьбу, бег, прыжки, ползание, лазание, метание и др.);
- двигательных качеств (силу, быстроту, выносливость, ловкость);
- приобретение и закрепление навыков работы в условиях приближенных к боевым, воспитание психологической устойчивости;
- развитие духовных и физических качеств, а также раскрытие их творческих способностей и дарований;

### 3. Воспитательные:

- патриотическое и гражданское воспитание детей;
- изучение истории и культуры Отечества и родного края;
- популяризация элитных подразделений, подготовка допризывной молодёжи к службе в Вооружённых Силах России;
- выработка нравственной позиции, построение отношений в коллективе на принципах равноправия и взаимоуважения;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма;

#### 4. Здоровье сберегающие:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения;
- закрепление потребности к регулярным занятиям;
- развитие творческой инициативы, профессионального самоопределения, трудовых навыков;
- развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания.

# Основными принципами деятельности военно-патриотического клуба являются:

- принцип добровольности;
- принцип взаимодействия;
- принцип учета индивидуальных и возрастных особенностей;
- принцип междисциплинарности;
- принцип преемственности;
- принцип равноправия и сотрудничества;
- принцип гласности;
- принцип самостоятельности;
- принцип ответственности;
- принцип коллективности;
- принцип ответственности за собственное развитие.

## Многолетняя подготовка делится на четыре этапа:

I этап: спортивно-оздоровительный этап (СО).

- формирование интереса к занятиям спортом
- овладение основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр
- развитие и совершенствование общих физических качеств
- выбор специализации в дальнейшем занятии спортом
- знакомство с требованиями спортивного режима и гигиены
- социализация детей и подростков

## II ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

- укрепление здоровья и расширение функциональных возможностей организма
- совершенствование показателей физической подготовленности занимающихся
- привитие норм личной гигиены и самоконтроля
- изучение базовой техники рукопашного боя;
- гармоничное развитие волевых и морально-этических качеств личности;
- формирование потребности в занятиях спортом и ведении здорового образа жизни.

### III этап учебно - тренировочный

- совершенствование физической и функциональной подготовленности
- совершенствование технико-тактического мастерства и приобретение соревновательного опыта
- формирование морально-волевых качеств
- освоение теоретического раздела программы

## IV этап спортивного совершенствования

- совершенствование специальной физической подготовленности
- совершенствование технико-тактического мастерства (применение ударной и бросковой техники в различных условиях)
- совершенствование динамики спортивно-технических показателей
- достижение высоких результатов выступлений на Всероссийских соревнованиях.

# 12 видов направлений:

1. Воздушно- десантная подготовка
2. Восточные единоборства
3. Огневая подготовка
4. Морально- волевая подготовка
5. Тактическая подготовка
6. Строевая подготовка
7. Знакомство и обучение с этикой и эстетикой
8. Медицинская подготовка
9. Трудовое воспитание
10. Патриотическое воспитание
11. Общефизическая подготовка
12. Игровые виды спорта



# Спортивные виды



# Общесфизическое направление



# Спецподготовка



# Этико-эстетическое, патриотическое воспитание



# Огневая подготовка



# Клуб «Баграм» при многолетней практики

