

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2»

Принята
на заседании
педагогического совета
протокол № 5 от 14.05.2019



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности

«Патриот»

Возраст учащихся: 13–18 лет
Срок реализации программы: 5 лет

Автор-составитель:
Камерилов Александр Михайлович,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

г. Салехард
2019г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Патриот» физкультурно–спортивной направленности разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (Задача № 5 (б) абзац 2);
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Положение о текущем контроле образовательных достижений и аттестации обучающихся при реализации дополнительных общеразвивающих программ муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя школа №2» от 30.08.2019 № 343-о;
- Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 2» от 30.08.2019 № 343-о

Дополнительная общеразвивающая программа «Патриот» физкультурно - спортивной направленности является модифицированной на основе типовой, составленной авторским коллективом под руководством воина-интернационалиста Федорушкина А.В. и допущенной комитетом воинов-афганцев в г. Салехарде в 1996 г.

Образовательная программа дополнительного образования детей «Патриот» составлена в соответствии с требованиями государственной программы, изложенной в концепции военно-патриотического воспитания граждан Российской Федерации.

Общеизвестно, что здоровье нации является одним из главнейших показателей её благополучия. От здоровья подрастающего поколения зависит будущее России. Однако учёные констатируют, что проблема сохранения здоровья детей не теряет своей актуальности. И более того, имеет тенденцию к нарастанию.

К сожалению, в иерархии человеческих потребностей, здоровый образ жизни находится далеко не на первом плане, а по сути своей именно он должен стать первой потребностью. Отсюда понятно, насколько важно, начиная с раннего детства, воспитывать у детей активное отношение к своему здоровью, понимание того, что здоровье – самая величайшая ценность, дарованная человеку природой.

Опыт работы со школьниками показывает, что у детей, не приученных заботиться о своём здоровье, неизбежны психологические срывы, им сложнее вникать в реалии «взрослой жизни». А ведь новое тысячелетие заставит их столкнуться с возросшей конкуренцией, когда больших успехов в жизни и карьере добиваются более здоровые и образованные сверстники.

Хорошая физическая подготовленность является фундаментом высокой работоспособности во всех видах учебной, трудовой и спортивной деятельности учащихся. У школьников среднего возраста основным видом деятельности становится умственный труд,

требующий постоянной концентрации внимания, удержания тела в длительном сидячем положении за столом, необходимых в связи с этим волевых усилий. Всё это требует достаточно высокого развития силы и выносливости соответствующих групп мышц.

Актуальность программы

В настоящее время в нашей стране возрождается система патриотического воспитания детей и подростков, в которой наряду с традиционными задачами подготовки подрастающего поколения к военной службе, появилась необходимость ориентировать ребят на выбор профессии спасателя, социального работника, пожарного, сотрудника правоохранительных органов.

Программа «Патриот» помогает выработать быстроту, ловкость, выносливость, находчивость, настойчивость, смелость и мужество, коллективизм и дисциплинированность. Укрепление этих качеств, приобщение к физической культуре происходит одновременно с общественно-политическим, умственным, нравственным и общим физическим развитием.

Актуальность физкультурно–спортивной программы «Патриот» связана с тем, что события последнего десятилетия в нашей стране радикально изменили отношения значительной части общества к военной службе, сделали ее непрестижной для молодежи и усложнили комплектование Вооруженных Сил личным составом. Забота о военно-патриотическом воспитании подрастающего поколения приобретает сегодня для страны воистину судьбоносное значение. У многих россиян потеряны нравственные ориентиры, что особенно болезненно сказывается на молодежи. В этих условиях важно уделять особое внимание тем, кому сейчас 13 – 18 лет, кому через несколько лет строить новую Россию. Именно этот возраст наиболее благоприятен для воспитания таких незыблемых для гражданина и воина качеств, как патриотизм, гордость за свое Отечество, совесть.

Цель программы – создание наиболее благоприятных условий для формирования и развития личности, обладающей качествами гражданина, патриота Родины и способной успешно выполнять гражданские обязанности в мирное и военное время.

В процессе работы решаются следующие **задачи**:

Личностные

- формирование чувства гордости за свой народ и страну;
- сохранение и совершенствование традиционных и поиск инновационных форм и методов работы по патриотическому воспитанию воспитанников и подготовки их к военной службе;
- формирование первоначальных ЗУН военно-прикладной направленности, необходимых для службы в Вооруженных Силах РФ, в специальных подразделениях ВС РФ, при действиях в чрезвычайных ситуациях и экстремальных условиях.

Метапредметные

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- дальнейшее развитие и совершенствование работы по воспитанию здорового образа жизни и негативного отношения к вредным для здоровья привычкам;
- организация свободного времени и занятости подростков;
- создание условий для сохранения физического, психического, нравственного здоровья воспитанников.

Новизна программы заключается в возможности её использования в организации внеурочной деятельности со школьниками среднего звена (7-9 классы) и старшего звена (10-11 классы).

Отличительной особенностью образовательной программы является то, что она:

1. Включает в себя, наряду со спортивными и физкультурно-оздоровительными занятиями, занятия по гражданской обороне, огневой подготовке, медицинской подготовке, строевой подготовке, начальной военной подготовке. Содержание программы настолько разнообразно, что позволяет изменять последовательность изучения содержательных разделов в зависимости от различных условий: контингента обучающихся, погодных условий и т.д.

2. Учитывает региональные характеристики.

3. Создаёт условия, способствующие развитию интеллектуальных, творческих, личностных качеств обучающихся, их социализации и адаптации в обществе на основе здоровьесберегающего подхода во внеурочной деятельности.

4. Формирует физически здоровые и физически развитые личности с высокой потребностью в двигательной активности и повышенной умственной работоспособностью и подготовке к повседневной жизнедеятельности учащихся.

Ожидаемые результаты:

- формирование установок здорового образа жизни;
- формирование навыков самоконтроля, самонаблюдения и саморегуляции;
- снижение заболеваемости простудными заболеваниями и гриппом;
- знание и правильное выполнение развивающих физических упражнений;
- знание правил спортивных игр;
- умение играть в спортивные игры;
- воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде;
- воспитание чувства глубокого уважения к Родине и её защитникам.

Средства диагностики:

- наблюдения;
- собеседование;
- анкетирование родителей;
- анкетирование обучающихся;
- тестирование и мониторинг здоровья.

Аттестация обучающихся осуществляется в следующих формах: контрольные испытания, тестирование физических качеств, контрольные соревнования. Обучающиеся с первого по пятый год обучения проходят в середине каждого учебного года **промежуточную аттестацию** и в конце каждого учебного года обучения – **итоговую аттестацию**.

Программа «Патриот» направлена на:

- обеспечение самоопределения личности, создания условий для ее самореализации;
- формирование человека и гражданина, интегрированного в современное ему общество;
- воспитание волевых качеств, готовности и желания быть полезным обществу и государству;
- развитие инициативы и самостоятельности, чувств товарищества и милосердия;
- совершенствование патриотического воспитания и физкультурно-оздоровительной работы с детьми;
- популяризации и пропаганды среди подростков здорового образа жизни;
- воспитание у детей патриотизма, гражданственности, уважения к истории и традициям России, их сохранение и поиск инновационных форм и методов работы по патриотическому воспитанию детей и подростков.

Деятельность объединения «Патриот» предполагает реализацию воспитательных событий по нескольким направлениям (блокам):

- «Общая физическая подготовка»;
- «Огневая подготовка»;
- «Медицинская подготовка»;
- «Строевая подготовка»;

- «Гражданская оборона»;
- «Начальная военная подготовка».

Содержание каждого блока, построено исходя из возрастных и психофизических возможностей обучающихся, для каждого блока программы предусмотрены определенные задачи обучения. Программа предполагает постепенное расширение и существенное углубление знаний, развитие умений и навыков учащихся, более глубокое усвоение материала путем последовательного прохождения учебных блоков по годам обучения с учетом возрастных и психологических особенностей учащихся. В целях повышения интереса обучающихся рекомендуется параллельное изучение тем из разных учебных блоков в течение одного учебного года.

Первый блок «Общая физическая подготовка» строится по единой схеме (с учетом возраста группы) и предусматривает: теоретические и практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, обязательное знание и соблюдение правил техники безопасности во время занятий.

Второй блок «Огневая подготовка» способствует формированию и развитию навыков и умений военно-прикладной направленности, а именно стрельбе из пневматической винтовки и пистолета, разборки и сборки АК-74, метание гранаты.

Третий блок «Медицинская подготовка». Этот блок предусматривает приобретение учащимися теоретических и практических навыков оказания первой медицинской помощи.

Четвертый блок «Строевая подготовка». Является проведение теоретических и практических занятий, которые развивают личностные качества воспитанников: дисциплинированность, терпение, волю, концентрацию и распределение внимания, организованность, практические умения выполнять строевые упражнения, индивидуально и в составе группы.

Пятый блок «Гражданская оборона». Формирует представления учащихся об особенностях гражданской обороны РФ, роли в обеспечении безопасности жизнедеятельности в чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени, а также о средствах массового поражения, их разрушающих факторах, способах защиты.

Шестой блок «Начальная военная подготовка». Дает возможность сформировать правильное представление о роли государства в области обороны, о Вооруженных силах, о военной службе, о жизни и быте военнослужащих, их правах и обязанностях, готовности осознанно выполнять свой священный долг по защите Отечества с оружием в руках.

Программа разработана в соответствии с Уставом школы и предназначена для учащихся 13-18 лет. Программа рассчитана на пять лет обучения:

- первый год обучения 140 часов - учащиеся 13-14 лет (занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа);
- второй год обучения 140 часов - учащиеся 14-15 лет (занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа);
- третий год обучения 140 часов - учащиеся 15-16 лет (занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа);
- четвертый год обучения 140 часов - учащиеся 16-17 лет (занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа);
- пятый год обучения 140 часов - учащиеся 17-18 лет (занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа).

Форма проведения занятий.

Основными формами занятий являются:

- учебно-тренировочное занятие, проводится по общепринятой схеме согласно расписанию;
- групповые теоретические и практические занятия;
- лекции и беседы;
- просмотр учебных видеофильмов;

- участие в соревнованиях, конкурсах, смотрах, слетах, экскурсиях, круглых столах, клубных встречах, походах, играх, турнирах, эстафетах и т.д.

Методы физического воспитания: словесные, наглядные, игровые, соревновательные.

Основными принципами деятельности являются:

принцип добровольности;

принцип взаимодействия;

принцип учета индивидуальных и возрастных особенностей;

принцип преемственности;

принцип равноправия и сотрудничества;

принцип гласности;

принцип самостоятельности;

принцип ответственности; принцип коллективности;

принцип ответственности за собственное развитие.

Основные направления реализации программы:

– организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;

– организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры (пионербол, баскетбол, элементы волейбола), развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и др.);

– организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;

– проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;

– санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;

– проведение совместных мероприятий с родителями и детьми;

– организация и проведение профилактической работы с родителями;

– организация встреч родителей с медицинскими работниками;

– организация и проведение исследований уровня физического и психофизического здоровья обучающихся.

Тематическое планирование

№	Наименование предметов	Год обучения					Всего часов занятий
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	Всего
1	Общая физическая подготовка	35	35	40	40	35	185
2	Огневая подготовка	30	30	32	32	15	139
3	Строевая подготовка	36	36	34	34	24	164
4	Гражданская оборона	14	14	14	14	10	66
5	Начальная военная подготовка	19	19	14	14	10	76
6	Медицинская подготовка	6	6	6	6	6	30
7	Пятидневные учебные сборы (осень 5 дней по 8 час).	-	-	-	-	40	40
	ИТОГО:	140	140	140	140	140	700

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1-й год обучения

1 блок. Общая физическая подготовка

№ п/п	Перечень разделов и тем	Кол-во часов:		
		Всего	Теория	Практика
1.	Теоретическое занятие	2	2	
2.	Основы знаний	1	1	
3.	Упражнения без предметов различного характера	2		2
4.	Упражнения с предметами различного характера	2		2
5.	Упражнения на тренажёрах	2		2
6.	Спортивные игры силовой направленности	2		2
7.	Упражнения без предметов различного характера	2		2
8.	Упражнения с предметами различного характера (со скакалкой)	2		2
9.	Упражнения на тренажёрах	2		2
10.	Спортивные игры силовой направленности	2		2
11.	Упражнения без предметов различного характера	2		2
12.	Упражнения с предметами различного характера (с гантелями)	2		2
13.	Упражнения на тренажёрах	2		2
14.	Спортивные игры силовой направленности	2		2
15.	Специальные упражнения для развития двигательных качеств.	2		2
16.	Упражнения отягощённые массой собственного тела.	2		2
17.	Упражнения с эспандерами, эластичными жгутами.	2		2
18.	Сдача зачетов.	2		2
	Итого:	35	3	32

Содержание курса

Тема 1. Теоретические занятия. 2 часа.

Теория. Развитие физической культуры и спорта в России и за рубежом. Меры безопасности на занятиях в тренажёрном зале.

Тема 2. Основы знаний. 1 час.

Теория. Гигиенические требования. Значение различных упражнений.

Тема 3. Упражнения без предметов различного характера. 2 часа.

Практика. Вводные и комплексные упражнения.

Тема 4. Упражнения с предметами различного характера. 2 часа. **Практика.** Вводные и комплексные упражнения.

Тема 5. Упражнения на тренажёрах. 2 часа.

Практика. Вводные и комплексные упражнения.

Тема 6. Спортивные игры силовой направленности. 2 часа.

Практика. Игра в футбол.

Тема 7. Упражнения без предметов различного характера. 2 часа.

Практика. Комплекс упражнений.

Тема 8. Упражнения с предметами различного характера. 2 часа. **Практика.** Комплекс упражнений со скакалкой.

Тема 9. Упражнения на тренажёрах. 2 часа.

Практика. Комплекс упражнений.

Тема 10. Спортивные игры силовой направленности. 2 часа.

Практика. Игра в баскетбол.

Тема 11. Упражнения без предметов различного характера. 2 часа.

Практика. Комплекс упражнений.

Тема 12. Упражнения с предметами различного характера. 2 часа.

Практика. Комплекс упражнений с гантелями.

Тема 13. Упражнения на тренажёрах. 2 часа.

Практика. Комплекс упражнений.

Тема 14. Спортивные игры силовой направленности. **2 часа.** Практика. Игра в баскетбол.

Тема 15. Специальные упражнения для развития двигательных качеств. 2 часа.

Практика. Упражнения на координацию, равновесие, гибкость, силу, быстроту и выносливость.

Тема 16. Упражнения, отягощённые массой собственного тела. 2 часа.

Практика. Упражнения для мышц плечевого пояса, для мышц туловища, для мышц ног.

Тема 17. Упражнения с эспандерами, эластичными жгутами. 2 часа.

Практика. Упражнения для мышц плечевого пояса, для мышц туловища, для мышц ног.

Тема 18. Сдача зачетов.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1-й год обучения

2 блок. Огневая подготовка

№ п/п	Перечень разделов и тем	Кол-во часов:		
		Всего	Теория	Практика
1.	Материальная часть Автомата Калашникова	2	2	
2.	Неполна разборка и сборка автомата	2	2	
3.	Неполна разборка и сборка автомата	2		2
5.	Снаряжение магазина Примыкание и снятие штыка	1		1
5.	Боевые патроны	2	2	
6.	Уход за оружием	2	1	1
7.	Хранение оружия	2	1	1
8.	Материальная часть пулемета Калашникова	2	2	
9.	Неполна разборка и сборка пулемета	2	2	
10.	Неполна разборка и сборка пулемета	2		2
11.	Вводное занятие по организации пулевой стрельбы из пневматического оружия	2	2	
12.	Физическая подготовка стрелка	2	2	
13.	Начальные сведения о стрельбе из личного оружие	2	2	
14.	Общие сведения о пневматическом оружии	2	2	
15.	Подготовительные упражнения по стрельбе из винтовки	2	1	1
16.	Сдача зачета	1		1
	Итого:	30	21	9

Содержание курса

Тема 1. Материальная часть Автомата Калашникова. 2 часа.

Теория. Назначение и устройство частей и механизмов автомата.

Тема 2. Неполна разборка и сборка автомата. 2 часа.

Теория. Порядок неполной разборки и сборки автомата.

Тема 3. Неполна разборка и сборка автомата. 2 часа.

Практика. Порядок неполной разборки и сборки автомата.

Тема 4. Примыкание и снятие штыка. Снаряжение магазина патронами 1 час.

Практика. Порядок примыкания и снятия штыка. Обучение снаряжению магазина.

Тема 5. Боевые патроны. 2 часа.

Теория. Изучение боевых свойств патронов.

Тема 6. Уход за оружием. 2 часа.

Теория. Изучение правил ухода за оружием.

Практика. Обучение правилам ухода за оружием.

Тема 7. Хранение оружия. 2 часа.

Теория. Изучение правил хранения оружия.

Практика. Обучение правилам хранения оружия.

Тема 8. Материальная часть пулемета Калашникова. 2 часа.

Теория. Назначение и устройство частей и механизмов пулемета.

Тема 9. Неполна разборка и сборка пулемета. 2 часа.

Теория. Порядок неполной разборки и сборки пулемета.

Тема 10. Неполна разборка и сборка. 2 часа.

Практика. Порядок неполной разборки и сборки пулемета.

Тема 11. Вводное занятие по организации пулевой стрельбы из пневматического оружия. 2 часа.

Теория. Пневматическое оружие, его отличительные особенности. Овладение искусством точной стрельбы. Меры безопасности и правила выполнения стрельбы из пневматического оружия.

Тема 12. Физическая подготовка стрелка. 2 часа.

Теория. Значение общей и специальной физической подготовки. Развитие устойчивости позы тела при стрельбе из различных положений, статической выносливости, высокой точности и т.д.

Тема 13. Начальные сведения о стрельбе из личного оружие. 2 часа.

Теория. Понятие о стрельбе и выстреле. Основы устройства оружия и боеприпасов. Баллистика. Средняя точка попадания пуль, ее определение. Пристрелка оружия. Прицеливание, режим дыхания. Правила выполнения стрельбы. Заряжание и разряжение.

Тема 14. Общие сведения о пневматическом оружии. 2 часа.

Теория. Общие данные. Принцип работы. Устройство, назначение и работа основных частей и механизмов оружия. Уход за оружием. Подготовка оружия к стрельбе.

Тема 15. Подготовительные упражнения по стрельбе.

Теория. Упражнение 1. Начальное и тренировочное. Изготовка к стрельбе из винтовки с опорой локтями о стол. То же из пистолета двумя руками.

Практика. Упражнение 1. Начальное и тренировочное. Изготовка к стрельбе из винтовки с опорой локтями о стол. То же из пистолета двумя руками

Тема 16. Сдача зачета.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1-й год обучения

3 блок. Первая медицинская помощь

№		Кол-во часов:
---	--	---------------

п/п	Перечень разделов и тем	Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	0.5	0.5	
2.	Ожоги. Первая помощь при ожогах Обморожения. Первая помощь при обморожениях	2	1	1
3.	Капиллярное кровотечение. Артериальное кровотечение	1.5	0.5	1
4.	Венозное кровотечение	1	0.5	0.5
5.	Зачет	1		1
	Итого:	6	2.5	3.5

Содержание курса

Тема 1. Введение в образовательную программу. 1 час.

Теория: Основы медицинской помощи. Первая помощь при военных действиях.

Тема 2. Ожоги. Обморожения. Первая помощь при обморожениях. 2 часа.

Теория. Ожоги 1,2, 3 степени. Оказание помощи при ожогах 1, 2, 3 степени. Обморожения. Оказание первой медицинской помощи при обморожениях.

Практика. Наложение повязки при ожогах 1,2,3 степени. Наложение повязки при обморожении. Теплоизолирующая повязка.

Тема 3. Капиллярное кровотечение. Артериальное кровотечение. 1.5 часа.

Теория. Капиллярное кровотечение. Первая помощь при капиллярно кровотечении. Артериальное кровотечение. Первая помощь при артериальном кровотечении.

Практика. Наложение давящей повязки. Наложение жгута.

Тема 4. Венозное кровотечение. 1 час.

Теория. Венозное кровотечение. Первая помощь при венозном кровотечении.

Практика. Наложение давящей повязки.

Тема 5. Зачет.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1-й год обучения

4 блок. Строевая подготовка

п/п	Перечень разделов и тем	Кол-во часов:		
		Всего	Теория	Практика
1.	Общие положения	2	2	
2.	Строй и управление ими	2	2	
3.	Обязанности командира перед построением и в строю	2	2	
4.	Обязанности военнослужащего перед построением и в строю	2	2	
5.	Строевые приемы и движения без оружия и с оружием	2	1	1
6.	Строевые приемы и движения без оружия	2	1	1
7.	Строевые приемы и движения без оружия	2	1	1
8.	Строевые приемы и движения без оружия	2	1	1
9.	Строевые приемы и движения без оружия	2	2	
10.	Строевые приемы и движения без оружия	2	2	
11.	Строевые приемы и движения без оружия	2	1	1
12.	Строевые приемы и движения без оружия	2	1	1
13.	Строевые приемы и движения с оружия	2	1	1

14.	Строевые приемы и движения с оружия	2	1	1
15.	Строевые приемы и движения с оружия	2	1	1
16.	Строевые приемы и движения с оружия	2	1	1
17.	Строевые приемы и движения с оружия	2	1	1
18.	Сдача зачета	2		2
	Итого:	36	23	13

Структура курса

Тема 1. Общие положения. 2 часа.

Теория. Понятие о строе.

Тема 2. Строй и управление ими. 2 часа. **Теория.** Команды и порядок их подачи.

Тема 3. Обязанности командира перед построением и в строю. 2 часа.

Теория. Обязанности командира.

Тема 4. Обязанности военнослужащего перед построением и в строю. 2 часа.

Теория. Обязанности военнослужащего.

Тема 5. Строевые приемы и движения без оружия. 2 часа. **Теория.** Строевая стойка.

Практика. Строевая стойка.

Тема 6. Строевые приемы и движения без оружия. 2 часа. **Теория.** Повороты на месте. Движение шагом и бегом.

Практика. Повороты на месте. Движение шагом и бегом.

Тема 7. Строевые приемы и движения без оружия. 2 часа. **Теория.** Движение строевым шагом. **Практика.** Движение строевым шагом.

Тема 8. Строевые приемы и движения без оружия. 2 часа. **Теория.** Повороты в движении.

Практика. Повороты в движении.

Тема 9. Строевые приемы и движения без оружия. 2 часа. **Теория.** Выход из строя и возвращение в строй.

Практика. Выход из строя и возвращение в строй.

Тема 10. Строевые приемы и движения без оружия. 2 часа. **Теория.** Подход к начальнику и отход от него.

Практика. Подход к начальнику и отход от него.

Тема 11. Строевые приемы и движения без оружия. 2 часа. **Теория.** Отдание воинского приветствия на месте.

Практика. Отдание воинского приветствия на месте.

Тема 12. Строевые приемы и движения без оружия. 2 часа. **Теория.** Отдание воинского приветствия в движении.

Практика. Отдание воинского приветствия в движении.

Тема 13. Строевые приемы и движения с оружия. 2 часа. **Теория.** Строевая стойка с оружием. Повороты на месте

Практика. Строевая стойка с оружием. Повороты на месте.

Тема 14. Строевые приемы и движения с оружия. 2 часа. **Теория.** Выполнение команды «Ремень — отпустить (подтянуть)».

Практика. Выполнение команды «Ремень — отпустить (подтянуть)».

Тема 15. Строевые приемы и движения с оружия. 2 часа. **Теория.** Повороты на месте и в движении с оружием. Выполнение приемов перевода автомата «на грудь» из положения «на ремень». **Практика.** Повороты на месте и в движении с оружием. Выполнение приемов перевода автомата «на грудь» из положения «на ремень».

Тема 16. Строевые приемы и движения с оружия. 2 часа. **Теория.** Выход из строя и возвращение в строй. Строевой и походный шаг с оружием.

Практика. Выход из строя и возвращение в строй. Строевой и походный шаг с оружием.

Тема 17. Строевые приемы и движения с оружия. 2 часа. **Теория.** Выполнение приема перевода автомата «на ремень» из положения «на грудь».

Практика. Выполнение приема перевода автомата «на ремень» из положения «на грудь».

Тема 18. Зачет по строевой подготовке. 2 часа

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1-й год обучения

5 блок. Гражданская оборона

№ п/п	Перечень разделов и тем	Кол-во часов:		
		Всего	Теория	Практика
1.	Ядерное оружие	1	1	
2.	Обеззараживание одежды, обуви, квартиры и домашних вещей	2	1	1
3.	Действия населения при угрозе нападения противника по сигналу «Воздушная тревога»	2	2	
4.	Способы защиты населения от ядерного оружия	2	2	
5.	Способы защиты населения от ядерного оружия	2	2	
6.	Способы защиты населения от ядерного оружия	2		2
7.	Способы защиты населения от ядерного оружия	2		2
8.	Сдача зачета	1		1
	Итого:	14	8	6

Содержание курса.

Тема 1. Ядерное оружие. 1 час. **Теория.** Характеристика ядерного оружия. Виды ядерных взрывов. Поражающие факторы ядерного взрыва. Зоны радиационного заражения на следе облака ядерного взрыва.

Тема 2. Обеззараживание одежды, обуви, квартиры и домашних вещей. 2 часа. **Теория.** Правила проведения дезактивации, частичной и полной санитарной обработки при радиоактивном заражении местности.

Практика. Правила проведения дезактивации, частичной и полной санитарной обработки при радиоактивном заражении местности.

Тема 3. Действия населения при угрозе нападения противника по сигналу «Воздушная тревога». 2 часа

Теория. Правила поведения по сигналу «Воздушная тревога».

Тема 4. Способы защиты населения от ядерного оружия. 2 часа. **Теория.** Коллективные средства защиты для населения городов и населения сельской местности.

Тема 5. Способы защиты населения от ядерного оружия. 2 часа. **Теория.** Индивидуальные средства защиты.

Тема 6. Способы защиты населения от ядерного оружия. 2 часа. **Практика.** Правила одевания противогаза.

Тема 7. Способы защиты населения от ядерного оружия. 2 часа. **Практика.** Правила одевания ОЗК.

Тема 8. Зачет.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1-й год обучения

6 блок. Начальная военная подготовка

№ п/п	Перечень разделов и тем	Кол-во часов:		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вооруженные Силы Российской Федерации	2	2	
2.	Вооруженные Силы Российской Федерации	2	2	
3.	Вооруженные Силы Российской Федерации	2	2	
4.	Вооруженные Силы Российской Федерации	2	2	
5.	Действия солдата в бою	2	1	1
6.	Действия солдата в бою	2	1	1
7.	Преодоление инженерных препятствий	2	1	1
8.	Топография и ориентирование.	2	1	1
9.	Ориентирование во времени	2	1	1
10.	Сдача зачета.	1		1
	Итого:	19	13	6

Содержание курса

Тема 1. Вооруженные Силы Российской Федерации. 2 часа. **Теория.** История создания Российских Вооруженных Сил.

Тема 2. Вооруженные Силы Российской Федерации. 2 часа. **Теория.** Виды Вооруженных Сил, рода войск, история их создания.

Тема 3. Вооруженные Силы Российской Федерации. 2 часа. **Теория.** Основные задачи современных Вооруженных Сил России.

Тема 4. Вооруженные Силы Российской Федерации. 2 часа. **Теория.** Другие войска, их состав и предназначение.

Тема 5. Действия солдата в бою. 2 часа. **Теория.** Передвижение солдата в бою. Действия по вспышке ядерного взрыва. **Практика.** Передвижение солдата в бою. Действия по вспышке ядерного взрыва.

Тема 6. Действия солдата в бою. 2 часа. **Теория.** Разведывательный дозор.

Тема 7. Преодоление инженерных препятствий. 2 часа. **Теория.** Типы мин и фугасов. Средства взрывания.

Практика. Средства обнаружения и обезвреживания мин. Преодоление проволочных заграждений

Тема 8. Топография и ориентирование. 2 часа. **Теория.** Условные знаки и обозначения на картах. **Практика.** Условные знаки и обозначения на картах.

Тема 9. Ориентирование во времени. 2 часа. **Теория.** Определение времени по солнцу. Определение времени по солнцу и компасу. Определение времени по созвездию Большая Медведица. **Практика.** Определение времени по солнцу. Определение времени по солнцу и компасу. Определение времени по созвездию Большая Медведица. **Тема 10.** Зачет.

По итогам 1 года освоения программы, обучающиеся должны:

Знать:

- основные гигиенические требования, предъявляемые при занятиях физической подготовкой;
- назначение и устройство частей и механизмов автомата и пневматической винтовки;
- меры безопасности при занятиях общей физической подготовкой и стрельбой из пневматической винтовки;
- виды кровотечений и способы их остановки;
- обязанности командира и военнослужащих перед построением и в строю;
- строи отделений и порядок управления ими;

- поражающие факторы ядерного взрыва и способы защиты от них;
- историю создания ВС РФ, виды ВС, рода войск;
- действия солдата в бою и топографические знаки.

Уметь:

- разбирать и собирать автомат;
- правильно изгибаться к стрельбе из винтовки с опорой локтями о стол;
- оказывать первую медицинскую помощь при обморожениях, ожогах, кровотечениях;
- выполнять строевые приемы на месте и в движении без оружия и с оружием;
- действовать по сигналу «Воздушная тревога»;
- проводить обеззараживание при радиоактивном заражении;
- правильно надевать противогаз и ОЗК; - ориентироваться во времени различными способами.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2-й год обучения

1 блок. Общая физическая подготовка

№ п/п	Перечень разделов и тем	Кол-во часов:		
		Всего	Теория	Практика
1.	Теоретическое занятие	2	2	
2.	Основы знаний	1	1	
3.	Упражнения без предметов различного характера	2		2
4.	Упражнения с предметами различного характера	2		2
5.	Упражнения на тренажёрах	2		2
6.	Спортивные игры силовой направленности	2		2
7.	Упражнения без предметов различного характера	2		2
8.	Упражнения с предметами различного характера	2		2
9.	Упражнения на тренажёрах	2		2
10.	Спортивные игры силовой направленности	2		2
11.	Упражнения без предметов различного характера	2		2
12.	Упражнения с предметами различного характера	2		2
13.	Упражнения на тренажёрах	2		2
14.	Спортивные игры силовой направленности	2		2
15.	Специальные упражнения для развития двигательных качеств	2		2
16.	Упражнения отягощённые массой собственного тела.	2		2
17.	Упражнения с эспандерами, эластичными жгутами	2		2
18.	Сдача зачетов	2		2
	Итого:	35	3	32

Содержание курса

Тема 1. Теоретические занятия. 2 часа. **Теория.** Сведения о строении и функциях организма человека. Меры безопасности на занятиях в тренажёрном зале.

Тема 2. Основы знаний. 1 час. **Теория.** Гигиенические требования. Значение различных упражнений. Закаливание.

Тема 3. Упражнения без предметов различного характера. 2 часа. **Практика.** Вводные и комплексные упражнения.

Тема 4. Упражнения с предметами различного характера. 2 часа. **Практика.** Вводные и комплексные упражнения.

Тема 5. Упражнения на тренажёрах. 2 часа. **Практика.** Вводные и комплексные упражнения.

Тема 6. Спортивные игры силовой направленности. 2 часа. **Практика.** Игра в футбол.

Тема 7. Упражнения без предметов различного характера. 2 часа. **Практика.** Комплекс упражнений.

Тема 8. Упражнения с предметами различного характера. 2 часа. **Практика.** Комплекс упражнений со скакалкой.

Тема 9. Упражнения на тренажёрах. 2 часа. **Практика.** Комплекс упражнений.

Тема 10. Спортивные игры силовой направленности. 2 часа. **Практика.** Игра в баскетбол.

Тема 11. Упражнения без предметов различного характера. 2 часа. **Практика.** Комплекс упражнений.

Тема 12. Упражнения с предметами различного характера. 2 часа. **Практика.** Комплекс упражнений с гантелями.

Тема 13. Упражнения на тренажёрах. 2 часа. **Практика.** Комплекс упражнений.

Тема 14. Спортивные игры силовой направленности. 2 часа. **Практика.** Игра в баскетбол.

Тема 15. Специальные упражнения для развития двигательных качеств. 2 часа.

Практика. Упражнения на координацию, равновесие, гибкость, силу, быстроту и выносливость.

Тема 16. Упражнения, отягощённые массой собственного тела. 2 часа. **Практика.** Упражнения для мышц плечевого пояса, для мышц туловища, для мышц ног.

Тема 17. Упражнения с эспандерами, эластичными жгутами. 2 часа

Практика. Упражнения для мышц плечевого пояса, для мышц туловища, для мышц ног.

Тема 18. Сдача зачетов.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2-й год обучения

2 блок. Огневая подготовка

№ п/п	Перечень разделов и тем	Кол-во часов:		
		Всего	Теория	Практика
1.	Неполная разборка и сборка автомата	2		2
2.	Ручные осколочные гранаты	2	2	
3.	Снаряжение магазина патронами	1		1
4.	Переноска, хранение гранат и обращение с ними	2	2	
5.	Основы стрельбы из стрелкового оружия	2	2	
6.	Основы стрельбы из стрелкового оружия	2	2	
7.	Основы стрельбы из стрелкового оружия	2	2	
8.	Основы стрельбы из стрелкового оружия	2	2	
9.	Подготовительные упражнения по стрельбе из винтовки	2	2	
10.	Подготовительные упражнения по стрельбе из пистолета	2		2
11.	Вспомогательные упражнения по стрельбе из винтовки	2		2

12.	Вспомогательные упражнения по стрельбе из пистолета двумя руками	2		2
13.	Основные упражнения по стрельбе	2	1	1
14.	Основные упражнения по стрельбе	2	1	1
15.	Стрелковые игры	2		2
16.	Сдача зачета	1		1
	Итого:	30	16	14

Содержание курса

Тема 1. Неполная разборка и сборка автомата. 2 часа. **Практика.** Порядок неполной разборки и сборки автомата.

Тема 2. Ручные осколочные гранаты. 2 часа. **Теория.** Устройство ручных осколочных гранат РГД-5, Ф-1.

Тема 3. Снаряжение магазина патронами. 1 час. **Практика.** Снаряжению магазина на время.

Тема 4. Переноска, хранение гранат и обращение с ними. 2 часа. **Теория.** Осмотр гранат. Заряжание и разряжание гранат.

Тема 5. Основы стрельбы из стрелкового оружия. 2 часа. **Теория.** Как происходит выстрел.

Тема 6. Основы стрельбы из стрелкового оружия 2 часа. **Теория.** Отдача оружия. Полет пули в воздухе.

Тема 7. Основы стрельбы из стрелкового оружия. 2 часа. **Теория.** Выбор вида и способа ведения огня. Выбор момента для открытия огня.

Тема 8. Основы стрельбы из стрелкового оружия. 2 часа. **Теория.** Стрельба по неподвижным и появляющимся целям. Способы ведения и корректировки огня.

Тема 9. Подготовительные упражнения по стрельбе из винтовки. 2 часа. **Практика.** Контроль однообразия прицеливания из винтовки с использованием прицельных станков. Прицеливание из винтовки по фигурным мишеням.

Тема 10. Подготовительные упражнения по стрельбе из пистолета. 2 часа. **Практика.** Прицеливание из пистолета по фигурным мишеням.

Тема 11. Вспомогательные упражнения по стрельбе из винтовки. 2 часа. **Практика.** Стрельба из винтовки по белому листу бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок.

Тема 12. Вспомогательные упражнения по стрельбе из пистолета двумя руками. 2 часа. **Практика.** Стрельба из пистолета по белому листу бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок.

Тема 13. Основные упражнения по стрельбе. 2 часа. **Практика.** Стрельба из винтовки по круглым мишеням сидя за столом с опорой локтями на стол. Вынос точки прицеливания.

Тема 14. Основные упражнения по стрельбе. 2 часа. **Практика.** Стрельба из пистолета по круглым мишеням сидя за столом с опорой локтями на стол. Вынос точки прицеливания

Тема 15. Стрелковые игры. **Практика.** «Дуэльная» стрельба по круглым мишеням на скорость при заданном качестве и на лучшее качество без ограничения времени.

Тема 16. Сдача зачетов.

Учебно-тематический план 2-й год обучения 3 блок. Первая медицинская помощь

№ п/п	Перечень разделов и тем	Кол-во часов:		
		Всего	Теория	Практика
1.	Ушибы. Переломы	2	1	1
2.	Отравления. Травмы головы	2	1	1
3.	Шок. Обморок. Виды повязок	1	0.5	0.5
4.	Зачет	1	0.5	0.5
5.	Итого:	6	3	3

Содержание курса

Тема 1. Переломы. Ушибы. 2 часа

Теория. Виды переломов. Первая помощь при переломе. Ушибы. Растяжения. Вывихи и разрывы. Первая помощь при ушибах, вывихах, растяжениях.

Практика. Наложение повязки. Наложение шины. Наложение повязки.

Тема 2. Отравления. Травмы головы. 2 часа

Теория. Отравление. Отравления продуктами. Отравления угарным газом. Травмы головы. Первая помощь при черепно-мозговой травме.

Практика. Первая помощь при отравлениях продуктами. Первая помощь при отравлениях угарным газом. Наложение повязки «шапочка», «чепец».

Тема 3. Шок. Обморок. Виды повязок. Виды и техника наложения повязок. 1 час

Теория. Шок. Обморок.

Практика. Первая помощь при шоке. Первая помощь при обмороке. Наложение повязок.

Тема. Зачет.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2-й год обучения. 4 блок. Строевая подготовка

№ п/п	Перечень разделов и тем	Кол-во часов:		
		Всего	Теория	Практика
1.	Общие положения	2	2	
2.	Строй и управление ими	2	1	1
3.	Обязанности командира перед построением и в строю	2	1	1
4.	Обязанности военнослужащего перед построением и в строю	2	1	1
5.	Строевые приемы и движения без оружия и с оружием	2		2
6.	Строевые приемы и движения без оружия	2		2
7.	Строевые приемы и движения без оружия	2		2
8.	Строевые приемы и движения без оружия	2		2
9.	Строевые приемы и движения без оружия	2		2
10.	Строевые приемы и движения без оружия	2		2
11.	Строевые приемы и движения без оружия	2		2
12.	Строевые приемы и движения без оружия	2		2
13.	Строевые приемы и движения с оружия	2		2
14.	Строевые приемы и движения с оружия	2		2
15.	Строевые приемы и движения с оружия	2		2
16.	Строевые приемы и движения с оружия	2		2

17.	Строевые приемы и движения с оружия	2		2
18.	Сдача зачета	2		2
	Итого:	36	5	31

Содержание курса

Тема 1. Общие положения. 2 часа. **Теория.** Понятие о строе.

Тема 2. Строй и управление ими. 2 часа. **Теория.** Команды и порядок их подачи.

Тема 3. Обязанности командира перед построением и в строю. 2 часа. **Теория.** Обязанности командира.

Тема 4. Обязанности военнослужащего перед построением и в строю. 2 часа. **Теория.** Обязанности военнослужащего.

Тема 5. Строевые приемы и движения без оружия. 2 час. **Практика.** Строевая стойка.

Тема 6. Строевые приемы и движения без оружия. 2 час. **Практика.** Повороты на месте. Движение шагом и бегом.

Тема 7. Строевые приемы и движения без оружия. 2 час. **Практика.** Движение строевым шагом.

Тема 8. Строевые приемы и движения без оружия. 2 час. **Практика.** Повороты в движении.

Тема 9. Строевые приемы и движения без оружия. 2 час. **Практика.** Выход из строя и возвращение в строй.

Тема 10. Строевые приемы и движения без оружия. 2 час. **Практика.** Подход к начальнику и отход от него.

Тема 11. Строевые приемы и движения без оружия. 2 час. **Практика.** Отдание воинского приветствия на месте.

Тема 12. Строевые приемы и движения без оружия. 2 час. **Практика.** Отдание воинского приветствия в движении.

Тема 13. Строевые приемы и движения с оружия. 2 час. **Практика.** Строевая стойка с оружием. Повороты на месте.

Тема 14. Строевые приемы и движения с оружия. 2 час. **Практика.** Выполнение команды «Ремень — отпустить (подтянуть)».

Тема 15. Строевые приемы и движения с оружия. 2 час. **Практика.** Повороты на месте и в движении с оружием. Выполнение приемов перевода автомата «на грудь» из положения «на ремень».

Тема 16. Строевые приемы и движения с оружия. 2 час. **Практика.** Выход из строя и возвращение в строй. Строевой и походный шаг с оружием.

Тема 17. Строевые приемы и движения с оружия. 2 час. **Практика.** Выполнение приема перевода автомата «на ремень» из положения «на грудь».

Тема 18. Зачет по строевой подготовке. 2 часа

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2-й год обучения

5 блок. Гражданская оборона

№ п/п	Перечень разделов и тем	Кол-во часов:		
		Всего	Теория	Практика
1.	Химическое оружие	1	1	

2.	Химическое оружие	2	2	
3.	Действия населения при угрозе нападения противника по сигналу «Химическая тревога»	2	2	
4.	Обеззараживание одежды, обуви, квартиры и домашних вещей	2	1	1
5.	Способы защиты населения от химического оружия	2	1	1
6.	Способы защиты населения от химического оружия	2		2
7.	Способы защиты населения от химического оружия	2		2
8.	Сдача зачета	1		1
	Итого:	14	7	7

Содержание курса

Тема 1. Химическое оружие. 2 часа. **Теория.** Отравляющие вещества и их свойства. Отравляющие вещества удушающего, нервнопаралитического, раздражающего и психохимического действия.

Тема 2. Химическое оружие. 2 часа. **Теория.** Отравляющие вещества общедовитого и кожно-нарывного действия.

Тема 3. Действия населения при угрозе нападения противника по сигналу «Химическая тревога». 2 часа

Теория. Правила поведения по сигналу «Химическая тревога».

Тема 4. Обеззараживание одежды, обуви, квартиры и домашних вещей. 2 часа

Теория. Правила проведения дегазации, частичной и полной санитарной обработки при химическом заражении

Практика. Правила проведения дегазации, частичной и полной санитарной обработки при химическом заражении.

Тема 5. Способы защиты населения от химического оружия. 2 часа. **Теория.** Индивидуальные средства защиты.

Тема 6. Способы защиты населения от химического оружия. 2 часа. **Практика.** Правила одевания противогаза

Тема 7. Способы защиты населения от химического оружия. 2 часа. **Практика.** Правила одевания ОЗК.

Тема 8. Зачет.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2-й год обучения

6 блок. Начальная военная подготовка

№ п/п	Перечень разделов и тем	Кол-во часов:		
		Всего	Теория	Практика
1.	Символы воинской чести	2	2	
2.	Символы воинской чести	2	2	
3.	Символы воинской чести	2	2	
4.	Символы воинской чести	2	2	
5.	Действия солдата в наступлении	2	1	1
6.	Действия солдата в обороне	2	1	1
7.	Действия солдата, назначенного наблюдателем	2	1	1

8.	Ориентирование на местности	2	1	1
9.	Ориентирование на местности	2	1	1
10.	Сдача зачета.	1		1
	Итого:	19	13	6

Содержание курса

Тема 1. Символы воинской чести. 2 часа. **Теория.** Боевое знамя части - символ воинской чести, доблести и славы.

Тема 2. Символы воинской чести. 2 часа. **Теория.** Ордена – почетные награды за воинские отличия в бою и заслуги в военной службе.

Тема 3. Символы воинской чести. 2 часа. **Теория.** Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации.

Тема 4. Символы воинской чести 2 часа. **Теория.** Воинские звания военная форма одежды военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации.

Тема 5. Действия солдата в наступлении. 2 часа **Теория.** Действия при подготовке к наступлению и порядок движения в атаку. Приемы уничтожения противника в ходе атаки. Выдвижение солдата при наступлении. **Практика.** Действия при подготовке к наступлению и порядок движения в атаку. Приемы уничтожения противника в ходе атаки. Выдвижение солдата при наступлении.

Тема 6. Действия солдата в обороне. 2 часа. **Теория.** Выбор и занятие огневой позиции. Оборудование и маскировка окопа.

Тема 7. Действия солдата, назначенного наблюдателем. 2 часа. **Теория.** Требования, предъявляемые к выбору, оборудованию и маскировке места для наблюдения. Способы осмотра местности. Определение положения и порядок доклада о результатах наблюдения.

Практика. Требования, предъявляемые к выбору, оборудованию и маскировке места для наблюдения. Способы осмотра местности. Определение положения и порядок доклада о результатах наблюдения.

Тема 8. Ориентирование на местности. 2 часа. **Теория.** Ориентирование по звуку, свету, в пространстве.

Практика. Ориентирование по звуку, свету, в пространстве.

Тема 9. Ориентирование на местности. 2 часа. **Теория.** Простейшие измерения на местности. Определение расстояний, высоты, направления движения и выдерживания направления.

Практика. Простейшие измерения на местности. Определение расстояний, высоты, направления движения и выдерживания направления.

Тема 10. Зачет.

По итогам 2 года освоения программы, обучающиеся должны:

Знать:

- о строении и функциях организма человека, способы закаливания;
- различные комплексы упражнений без предметов;
- основы стрельбы из стрелкового оружия и устройство ручных осколочных гранат;
- технику безопасности при обращении с оружием;
- команды и порядок их подачи;
- способы иммобилизации;
- поражающие факторы химического оружия и способы защиты от них;
- символы воинской чести;
- действия солдата в наступлении, в обороне, в качестве наблюдателя и способы наблюдения местности.

Уметь:

- правильно выполнять различные комплексы упражнений с отягощением массой собственного тела;
- правильно изготавливаться к стрельбе из пистолета;
- стрелять метко из винтовки с опорой локтями о стол;
- выполнять строевые приемы на месте и в движении без оружия и с оружием;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ранениях, отравлениях, обмороке и шоке;
- действовать по сигналу «Химическая тревога»;
- проводить обеззараживание при химическом заражении;
- надевать противогаз и ОЗК на время;
- выбирать, оборудовать и проводить маскировку места для наблюдения.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

3-й год обучения

1 блок. Общая физическая подготовка

№ п/п	Перечень разделов и тем	Кол-во часов:		
		Всего	Теория	Практика
1.	Теоретическое занятие	2	2	
2.	Основы знаний	1	1	
3.	Упражнения без предметов различного характера (отягощенные собственной массой тела)	2		2
4.	Упражнения с предметами различного характера (с гантелями)	2		2
5.	Упражнения на тренажёрах	2		2
6.	Спортивные игры силовой направленности	2		2
7.	Упражнения без предметов различного характера (отягощенные собственной массой тела)	2		2
8.	Упражнения с предметами различного характера (с одной гирей)	2		2
9.	Упражнения на тренажёрах	2		2
10.	Спортивные игры силовой направленности	2		2
11.	Упражнения с предметами различного характера (с двумя гирями)	2		2
12.	Упражнения с предметами различного характера (со штангой)	2		2
13.	Упражнения на тренажёрах	2		2
14.	Спортивные игры силовой направленности	2		2
15.	Упражнения с предметами различного характера (с дисками от штанги)	2		2
16.	Упражнения отягощённые массой собственного тела	2		2
17.	Упражнения с эспандерами, эластичными жгутами.	2		2
18.	Упражнения с предметами различного характера (с одной и двумя гирями)	2		2
19.	Упражнения в парах	2		2
20.	Специальные упражнения для развития двигательных качеств	2		2
21.	Сдача зачетов	1		1
	Итого:	40	3	37

Содержание курса

Тема 1. Теоретические занятия. 2 часа. **Теория.** Гигиенические знания и навыки. Меры безопасности на занятиях в тренажёрном зале.

Тема 2. Основы знаний. 1 часа. **Теория.** Режим и питание спортсменов. Значение различных упражнений.

Тема 3. Упражнения без предметов различного характера. 2 часа. **Практика.** Комплексные упражнения, отягощенные собственной массой тела.

Тема 4. Упражнения с предметами различного характера. 2 часа. **Практика.** Комплексные упражнения с гантелями.

Тема 5. Упражнения на тренажёрах. **Практика.** Комплексные упражнения.

Тема 6. Спортивные игры силовой направленности. 2 часа. **Практика.** Игра в футбол.

Тема 7. Упражнения без предметов различного характера. 2 часа. **Практика.** Комплексные упражнения, отягощенные собственной массой тела.

Тема 8. Упражнения с предметами различного характера. 2 часа. **Практика.** Комплексные упражнения с одной гирей.

Тема 9. Упражнения на тренажёрах. 2 часа. **Практика.** Комплекс упражнений.

Тема 10. Спортивные игры силовой направленности. 2 часа. **Практика.** Игра в баскетбол.

Тема 11. Упражнения с предметами различного характера. 2 часа. **Практика.** Комплексные упражнения с двумя гириями.

Тема 12. Упражнения с предметами различного характера. 2 часа. **Практика.** Комплекс упражнений со штангой.

Тема 13. Упражнения на тренажёрах. **Практика.** Комплекс упражнений.

Тема 14. Спортивные игры силовой направленности. 2 часа. **Практика.** Игра в баскетбол.

Тема 15. Упражнения с предметами различного характера. 2 часа. **Практика.** Комплекс упражнений с дисками от штанги.

Тема 16. Упражнения отягощённые массой собственного тела. 2 часа. **Практика.** Упражнения для мышц плечевого пояса, для мышц туловища, для мышц ног.

Тема 17. Упражнения с эспандерами, эластичными жгутами. 2 часа. **Практика.** Упражнения для мышц плечевого пояса, для мышц туловища, для мышц ног.

Тема 18. Упражнения с предметами различного характера. 2 часа. **Практика.** Комплекс упражнений с одной и двумя гириями.

Тема 19. Упражнения в парах. 2 часа. **Практика.** Упражнения с использованием сопротивления партнера в парах.

Тема 20. Специальные упражнения для развития двигательных качеств. 2 часа. **Практика.** Упражнения на координацию, равновесие, гибкость, силу, быстроту и выносливость.

Тема 21. Сдача зачетов.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

3-й год обучения

2 блок. Огневая подготовка

№ п/п	Перечень разделов и тем	Кол-во часов:		
		Всего	Теория	Практика
1.	Неполна разборка и сборка пистолета	2		2
2.	Ручные осколочные гранаты	2	1	1
3.	Снаряжение магазина патронами	1		1
4.	Неполна разборка и сборка автомата	2		2
5.	Основы стрельбы из пистолета Макарова	2	1	1

6.	Основы стрельбы из пистолета Макарова	2	1	1
7.	Основы стрельбы из стрелкового оружия	2	1	1
8.	Основы стрельбы из стрелкового оружия	2	1	1
9.	Подготовительные упражнения по стрельбе из винтовки	2		2
10.	Подготовительные упражнения по стрельбе из пистолета двумя руками	2		2
11.	Подготовительные упражнения по стрельбе из пистолета с одной руки	2		2
12.	Пулевая стрельба из пневматического оружия по круглым мишеням	2		2
13.	Приведение оружия к нормальному бою	2		2
14.	Основные упражнения по стрельбе из винтовки	2		2
15.	Основные упражнения по стрельбе из винтовки	2		2
16.	Стрелковые игры	2		2
17.	Сдача зачета	1		1
	Итого:	32	5	27

Содержание курса

Тема 1. Неполна разборка и сборка пистолета Макарова. 2 часа. **Практика.** Порядок неполной разборки и сборки пистолета.

Тема 2. Ручные осколочные гранаты. 2 часа. **Теория.** Приемы и правила метания ручных осколочных гранат.

Тема3. Снаряжение магазина патронами. 1 час. **Практика.** Снаряжению магазина на время.

Тема 4. Неполна разборка и сборка автомата. 2 часа. **Теория.** Неполна разборка и сборка автомата на время.

Тема 5. Основы стрельбы из пистолета Макарова. 2 часа. **Теория.** Как происходит выстрел. Приемы стрельбы из пистолета. Изготовка к стрельбе.

Тема 6. Основы стрельбы из пистолета Макарова. 2 часа. **Теория.** Производство выстрела. Прекращение выстрела. Правила стрельбы из пистолета.

Тема 7. Основы стрельбы из стрелкового оружия 2 часа. **Теория.** Приемы стрельбы из малокалиберной винтовки. Изготовка к стрельбе. Производство стрельбы.

Тема 8. Основы стрельбы из стрелкового оружия 2 часа. **Теория.** Стрельба по неподвижным и появляющимся целям. Способы ведения и корректировки огня.

Тема 9. Подготовительные упражнения по стрельбе из винтовки. 2 часа. **Практика.** Принятие устойчивой изготовки для стрельбы из винтовки стоя без опоры длительносью до 5 минут и более. Самоконтроль изготовки.

Тема 10. Подготовительные упражнения по стрельбе из пистолета двумя руками. 2 часа. **Практика.** Принятие устойчивой изготовки для стрельбы из пистолета двумя руками стоя без опоры длительносью до 5 минут и более. Самоконтроль изготовки.

Тема 11. Подготовительные упражнения по стрельбе из пистолета с одной руки. 2 часа. **Практика.** Принятие устойчивой изготовки для стрельбы из пистолета одной рукой стоя без опоры длительносью до 5 минут и более. Самоконтроль изготовки.

Тема 12.Вспомогательные упражнения из винтовки. 2 часа. **Практика.** Стрельба из винтовки по квадрату 10*10 см на листе белой бумаги. Определение средней точки попадания.

Тема 13. Вспомогательные упражнения из пистолета двумя руками. 2 часа. **Практика.** Стрельба из пистолета двумя руками по квадрату 10*10 см на листе белой бумаги. Определение средней точки попадания.

Тема 14. Основные упражнения по стрельбе из винтовки. 2 часа. **Практика.** Стрельба из винтовки по круглым мишеням лежа с упора.

Тема 15. Основные упражнения по стрельбе из винтовки. 2 часа. **Практика.** Стрельба из винтовки по круглым мишеням стоя с упора.

Тема 16. Стрелковые игры. **Практика.** «Турнир». «Триатлон» с бегом и метанием гранаты.

Тема 17. Сдача зачета.

Учебно-тематический план
3-й год обучения
3 блок. Первая медицинская помощь.

№ п/п	Перечень разделов и тем	Кол-во часов:		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение в программу	1	1	
2.	Как выявить признаки жизни	2	1	1
3.	Сердечно-легочная реанимация	2	1	1
4.	Зачет	1		1
5.	Итого:	6	3	3

Содержание курса

Тема 1. Введение в программу.

Теория. Введение в программу. Как последовательно оказать первую медицинскую помощь пострадавшему.

Тема 2. Как выявить признаки жизни. Алгоритм определения у пострадавшего признаков жизни.

Теория. Как выявить признаки жизни. Алгоритм определения у пострадавшего признаков жизни.

Практика. Определение признака жизни. Алгоритм определения у пострадавшего признаков жизни.

Тема 3. Сердечно-легочная реанимация.

Теория. Сердечно-легочная реанимация. Массаж сердца. Способ «Изо рта в рот». Способ «Изо рта в нос».

Тема 4. Зачет.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
3-й год обучения
4 блок. Строевая подготовка

№ п/п	Перечень разделов и тем	Кол-во часов:		
		Всего	Теория	Практика
1.	Строй отделений	2	1	1
2.	Строй отделений	2	1	1
3.	Строй отделений	2	1	1
4.	Строй взвода	2	1	1
5.	Строй взвода	2	1	1
6.	Строй взвода	2	1	1
7.	Строй роты	2	1	1

8.	Строи роты	2	1	1
9.	Строи роты	2	1	1
10.	Строи батальона	2	1	1
11.	Строи батальона	2	1	1
12.	Строи батальона	2	1	1
13.	Строи полка	2	1	
14.	Строи взвода, роты, батальона и полка на машинах	2	2	
15.	Способы и приемы передвижение личного состава подразделений в бою при действиях в пешем порядке	2	1	1
16.	Строевой смотр роты	2	1	2
17.	Сдача зачета	2		2
	Итого:	34	16	18

Содержание курса

Тема 1. Строи отделений. 2 часа. **Теория.** Развернутый строй. **Практика.** Развернутый строй.

Тема 2. Строи отделений. 2 часа. **Теория.** Походный строй. **Практика.** Походный строй.

Тема 3. Строи отделений. 2 часа. **Теория.** Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении.

Практика. Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении.

Тема 4. Строи взвода. 2 часа. **Теория.** Развернутый строй. **Практика.** Развернутый строй.

Тема 5. Строи взвода. 2 часа. **Теория.** Походный строй. **Практика.** Походный строй.

Тема 6. Строи взвода. 2 часа. **Теория.** Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении.

Практика. Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении.

Тема 7. Строи роты. 2 часа. **Теория.** Развернутый строй. **Практика.** Развернутый строй.

Тема 8. Строи роты. 2 часа. **Теория.** Походный строй. **Практика.** Походный строй.

Тема 9. Строи роты. 2 часа. **Теория.** Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении.

Практика. Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении.

Тема 10. Строи батальона. 2 часа. **Теория.** Развернутый строй. **Практика.** Развернутый строй.

Тема 11. Строи батальона 2 часа. **Теория.** Походный строй. **Практика.** Походный строй.

Тема 12. Строи батальона. 2 часа. **Теория.** Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении.

Практика. Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении.

Тема 13. Строи полка. 2 часа. **Теория.** Развернутый строй. Походный строй. **Практика.** Развернутый строй. Походный строй.

Тема 14. Строи взвода, роты, батальона и полка на машинах. 2 часа. **Теория.** Общие положения. Строи взвода, роты, батальона и полка на машинах. Выполнение воинского приветствия.

Тема 15. Способы и приемы передвижение личного состава подразделений в бою при действиях в пешем порядке. 2 часа.

Теория. Приемы «К бою», «Встать». Перебежки и переползание. Действия личного состава при внезапном нападении противника.

Практика. Приемы «К бою», «Встать». Перебежки и переползание. Действия личного состава при внезапном нападении противника.

Тема 16. Строевой смотр роты. 2 часа. **Практика.** Общие положения. Строевой смотр в пешем порядке.

Тема 17. Зачет.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
3-й год обучения
5 блок. Гражданская оборона

№ п/п	Перечень разделов и тем	Кол-во часов:		
		Всего	Теория	Практика
1.	Бактериологическое оружие	1	1	
2.	Обеззараживание одежды, обуви, квартиры и домашних вещей	2	1	1
3.	Способы защиты населения от бактериологического оружия	2		2
4.	Способы защиты населения от бактериологического оружия.	2		2
5.	Способы защиты населения от бактериологического оружия	2		2
6.	Радиационная разведка	2	1	1
7.	Химическая разведка	2	1	1
8.	Сдача зачета	1		1
	Итого:	14	4	10

Содержание курса

Тема 1. Бактериологическое оружие. 1 часа. **Теория.** Характеристика бактериологического оружия. Способы применения.

Тема 2. Обеззараживание одежды, обуви, квартиры и домашних вещей. 2 часа. **Теория.** Правила проведения дезинфекции, частичной и полной санитарной обработки при бактериальном заражении. **Практика.** Правила проведения дезинфекции, частичной и полной санитарной обработки при бактериальном заражении.

Тема 3. Способы защиты населения от бактериологического оружия. 2 часа. **Теория.** Индивидуальные средства защиты.

Тема 4. Способы защиты населения от бактериологического оружия. 2 часа. **Практика.** Правила одевания противогаза.

Тема 5. Способы защиты населения от бактериологического оружия. 2 часа. **Практика.** Правила одевания ОЗК.

Тема 6. Радиационная разведка. 2 часа. **Теория.** Приборы радиационной разведки. **Практика.** Работа с приборами радиационной разведки.

Тема 7. Химическая разведка. 2 часа. **Теория.** Приборы химической разведки. **Практика.** Работа с приборами химической разведки. **Тема 8.** Зачет.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
3-й год обучения
6 блок. Начальная военная подготовка

№ п/п	Перечень разделов и тем	Кол-во часов:		
		Всего	Теория	Практика
1.	Боевые традиции Вооруженных Сил России	2	2	

2.	Боевые традиции Вооруженных Сил России	2	2	
3.	Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации	2	2	
4.	Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации	2	2	
5.	Ориентирование в условиях изменений погоды	2	1	1
6.	Ориентирование в условиях изменений погоды	2	1	1
7.	Ориентирование в условиях изменений погоды	1	1	
8.	Сдача зачета.	1		1
	Итого:	14	11	3

Содержание курса

Тема 1. Боевые традиции Вооруженных Сил России. 2 часа. **Теория.** Патриотизм и верность воинскому долгу – главные качества защитника Отечества.

Тема 2. Боевые традиции Вооруженных Сил России. 2 часа. **Теория.** Памяти поколений – дни воинской славы России.

Тема 3. Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации. 2 часа. **Теория.** Устав внутренней службы ВС РФ.

Тема 4. Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации. 2 часа. **Теория.** Строевой устав ВС РФ.

Тема 5. Ориентирование в условиях изменений погоды. 2 часа. **Теория.** Определение погоды по поведению некоторых насекомых, растений, птиц, рыб, животных. **Практика.** Определение погоды по поведению некоторых насекомых, растений, птиц, рыб, животных.

Тема 6. Ориентирование в условиях изменений погоды. 2 часа. **Практика.** Определение погоды по облакам, Солнцу, звездам, ветру, местным метеорологическим признакам. **Теория.** Определение погоды по облакам, Солнцу, звездам, ветру, местным метеорологическим признакам.

Тема 7. Ориентирование в условиях изменений погоды. 1 час. **Теория.** Прогноз погоды в горах. Долгосрочный прогноз. Прогноз погоды по времени года.

Тема 8. Зачет.

По итогам 3 года освоения программы, обучающиеся должны:

Знать:

- режимы и питание спортсменов;
- различные комплексы упражнений с отягощением массой собственного тела;
- приемы и правила метание гранат;
- назначение и устройство частей и механизмов пистолета;
- основы стрельбы из малокалиберной винтовки;
- технику безопасности при обращении с оружием;
- строи взвода, роты, батальона и полка;
- последовательность оказания первой медицинской помощи пострадавшему;
- поражающие факторы бактериологического оружия и способы защиты от них;
- устройство и принцип работы приборов радиационной и химической защиты»
- боевые традиции ВС РФ;
- общевоинские уставы ВС РФ.

Уметь:

- правильно выполнять различные комплексы упражнений с гантелями и одной гирей;
- разбирать и собирать пистолет;

- правильно изготавливаться к стрельбе из пистолета;
- стрелять метко из пистолета и винтовки из положения лежа;
- выполнять приемы передвижения личного состава в бою;
- проводить сердечно-легочную реанимацию;
- проводить обеззараживание при бактериальном заражении;
- надевать противогаз и ОЗК на время;
- пользоваться приборами радиационной и химической защиты;
- ориентироваться в условиях изменяющейся погоды.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 4-й год обучения

№	Перечень разделов и тем	Кол-во часов:		
		Всего	Теория	Практика
1.	Теоретическое занятие	2	2	
2.	Основы знаний	1	1	
3.	Упражнения без предметов различного характера (отягощенные собственной массой тела)	2		2
4.	Упражнения с предметами различного характера (с гантелями)	2		2
5.	Упражнения на тренажёрах	2		2
6.	Спортивные игры силовой направленности	2		2
7.	Упражнения без предметов различного характера (отягощенные собственной массой тела)	2		2
8.	Упражнения с предметами различного характера (с одной гирей)	2		2
9.	Упражнения на тренажёрах	2		2
10.	Спортивные игры силовой направленности	2		2
11.	Упражнения с предметами различного характера (с двумя гирями)	2		2
12.	Упражнения с предметами различного характера (со штангой)	2		2
13.	Упражнения на тренажёрах	2		2
14.	Спортивные игры силовой направленности	2		2
15.	Упражнения с предметами различного характера (с дисками от штанги)	2		2
16.	Упражнения отягощённые массой собственного тела	2		2
17.	Упражнения с эспандерами, эластичными жгутами.	2		2
18.	Упражнения с предметами различного характера (с одной и двумя гирями)	2		2
19.	Упражнения в парах	2		2
20.	Специальные упражнения для развития двигательных качеств	2		2
21.	Сдача зачетов	1		1
	Итого:	40	3	37

1 блок. Общая физическая подготовка

Содержание курса

Тема 1. Теоретические занятия. 2 часа. **Теория.** Сведения о строении и функциях организма человека. Меры безопасности на занятиях в тренажёрном зале.

Тема 2. Основы знаний. 1 часа. **Теория.** Оказание первой помощи. Значение различных упражнений

Тема 3. Упражнения без предметов различного характера. 2 часа. **Практика.** Комплексные упражнения, отягощенные собственной массой тела.

Тема 4. Упражнения с предметами различного характера. 2 часа. **Практика.** Комплексные упражнения с гантелями.

Тема 5. Упражнения на тренажёрах. **Практика.** Комплексные упражнения.

Тема 6. Спортивные игры силовой направленности. 2 часа. **Практика.** Игра в футбол.

Тема 7. Упражнения без предметов различного характера. 2 часа. **Практика.** Комплексные упражнения, отягощенные собственной массой тела.

Тема 8. Упражнения с предметами различного характера. 2 часа. **Практика.** Комплексные упражнения с одной гирей.

Тема 9. Упражнения на тренажёрах. 2 часа. **Практика.** Комплекс упражнений.

Тема 10. Спортивные игры силовой направленности. 2 часа. **Практика.** Игра в баскетбол.

Тема 11. Упражнения с предметами различного характера. 2 часа. **Практика.** Комплексные упражнения с двумя гирями.

Тема 12. Упражнения с предметами различного характера. 2 часа. **Практика.** Комплекс упражнений со штангой.

Тема 13. Упражнения на тренажёрах. **Практика.** Комплекс упражнений.

Тема 14. Спортивные игры силовой направленности. 2 часа. **Практика.** Игра в баскетбол.

Тема 15. Упражнения с предметами различного характера. 2 часа. **Практика.** Комплекс упражнений с дисками от штанги.

Тема 16. Упражнения, отягощённые массой собственного тела. 2 часа. **Практика.** Упражнения для мышц плечевого пояса, для мышц туловища, для мышц ног.

Тема 17. Упражнения с эспандерами, эластичными жгутами. 2 часа. **Практика.** Упражнения для мышц плечевого пояса, для мышц туловища, для мышц ног.

Тема 18. Упражнения с предметами различного характера. 2 часа. **Практика.** Комплекс упражнений с одной и двумя гирями.

Тема 19. Упражнения в парах. 2 часа. **Практика.** Упражнения с использованием сопротивления партнера в парах.

Тема 20. Специальные упражнения для развития двигательных качеств. 2 часа. **Практика.** Упражнения на координацию, равновесие, гибкость, силу, быстроту и выносливость.

Тема 21. Сдача зачетов.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

4-й год обучения

2 блок. Огневая подготовка

№ п/п	Перечень разделов и тем	Кол-во часов:		
		Всего	Теория	Практика
1.	Неполна разборка и сборка пистолета Макарова и автомата Калашникова	2		2
2.	Ручные осколочные гранаты.	2		2
3.	Снаряжение магазина патронами	1		1
4.	Неполна разборка и сборка автомата	2		2

5.	Основы стрельбы из стрелкового оружия	2	1	1
6.	Основы стрельбы из стрелкового оружия	2	1	1
7.	Подготовительные упражнения по стрельбе из винтовки	2		2
8.	Подготовительные упражнения по стрельбе из пистолета двумя руками	2		2
9.	Подготовительные упражнения по стрельбе из пистолета одной рукой	2		2
10.	Вспомогательные упражнения из пистолета одной рукой	2		2
11.	Основные упражнения по стрельбе из пистолета двумя руками	2		2
12.	Основные упражнения по стрельбе из пистолета одной рукой.	2		2
13.	Основные упражнения по стрельбе из винтовки	2		2
14.	Основные упражнения по стрельбе из винтовки	2		2
15.	Основные упражнения по стрельбе из винтовки	2		2
16.	Основные упражнения по стрельбе из пистолета	2		2
17.	Сдача зачета	1		
	Итого:	32	2	30

Содержание курса

Тема 1. Неполна разборка и сборка пистолета Макарова и автомата Калашникова. 2 часа. **Практика.** Порядок неполной разборки и сборки пистолета и автомата Калашникова на время.

Тема 2. Ручные осколочные гранаты. 2 часа. **Теория.** Приемы и правила метания ручных осколочных гранат.

Тема 3. Снаряжение магазина патронами. 1 час. **Практика.** Снаряжению магазина на время.

Тема 4. Неполна разборка и сборка автомата. 2 часа. **Практика.** Неполна разборка и сборка автомата на время.

Тема 5. Основы стрельбы из стрелкового оружия. 2 часа. **Теория.** Способы стрельба по движущим целям. Стрельба при фронтальном движении цели.

Тема 6. Основы стрельбы из стрелкового оружия. 2 часа. **Теория.** Стрельба по воздушным целям. Стрельба с подвижных средств

Тема 7. Подготовительные упражнения по стрельбе из винтовки. 2 часа. **Практика.** Тренировка в стрельбе из винтовки без пуль. Координация всех действий стрелка.

Тема 8. Подготовительные упражнения по стрельбе из пистолета двумя руками. 2 часа. **Практика.** Тренировка в стрельбе из пистолета двумя руками без пуль. Координация всех действий стрелка.

Тема 9. Подготовительные упражнения по стрельбе из пистолета одной рукой. 2 часа. **Практика.** Тренировка в стрельбе из пистолета одной рукой без пуль. Координация всех действий стрелка.

Тема 10. Вспомогательные упражнения из пистолета одной рукой. 2 часа. **Практика.** Стрельба из пистолета одной рукой по квадрату 10*10 см на листе белой бумаги. Определение средней точки попадания.

Тема 11. Основные упражнения по стрельбе из пистолета двумя руками. 2 часа. **Практика.** Стрельба из пистолета двумя руками по круглым мишеням стоя без упора.

Тема 12. Основные упражнения по стрельбе из пистолета одной рукой. 2 часа. **Практика.** Стрельба из пистолета одной рукой по круглым мишеням стоя без упора.

Тема 13. Основные упражнения по стрельбе из винтовки. 2 часа. **Практика.** Особенности изготовления при стрельбе из винтовки с опорой на колено.

Тема 14. Основные упражнения по стрельбе из винтовки. 2 часа. **Практика.** Стрельба из винтовки в двух положениях: сидя за столом с опорой локтями или лежа с упора, а затем – стоя без опоры.

Тема 15. Основные упражнения по стрельбе из винтовки. 2 часа. **Практика.** Скоростная стрельба из винтовки по силуэтам падающей мишени в положении стоя без опоры.

Тема 16. Основные упражнения по стрельбе из пистолета. 2 часа. **Практика.** Скоростная стрельба из пистолета по силуэтам падающей мишени в положении стоя без опоры.

Тема 17. Сдача зачета.

Учебно-тематический план

4-й год обучения

3 блок. Первая медицинская помощь.

№ п/п	Перечень разделов и тем	Кол-во часов:		
		Всего	Теория	Практика
1.	Наружные кровотечения. Наружные кровотечения	2	1	1
2.	Шоковые реакции	2	1	1
3.	Ранения	1		1
4.	Зачет	1		1
	Итого:	6	2	4

Содержание курса

Тема 1. Наружные кровотечения. Внутренние кровотечения. 2 часа

Теория. Наружные кровотечения. Артериальное кровотечение. Венозное кровотечение. Внутренние кровотечения. Легочное кровотечение. Кровотечения в плевральную полость. Кровотечения в брюшную полость.

Практика. Первая медицинская помощь при различных видах кровотечения.

Тема 2. Шоковые реакции. 2 часа

Теория. Шоковые реакции. Травматический шок.

Практика. Первая медицинская помощь при травматическом шоке.

Тема 3. Ранения. 1 час

Теория. Ранения. Проникающее ранение грудной клетки. Повреждение живота. **Практика.** Первая помощь при ранении.

Тема 4. Зачет.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

4-й год обучения. 4 блок. Строевая подготовка

№ п/п	Перечень разделов и тем	Кол-во часов:		
		Всего	Теория	Практика
1.	Строи отделений	2		2
2.	Строи отделений	2		2
3.	Строи отделений	2		2
4.	Строи взвода	2		2
5.	Строи взвода	2		2
6.	Строи взвода	2		2
7.	Строи роты	2		2

8.	Строи роты	2		2
9.	Строи роты	2		2
10.	Строи батальона	2		2
11.	Строи батальона	2		2
12.	Строи батальона	2		2
13.	Строи полка	2		2
14.	Строи взвода, роты, батальона и полка на машинах	2	2	2
15.	Способы и приемы передвижение личного состава подразделений в бою при действиях в пешем порядке	2		2
16.	Строевой смотр роты	2		2
17.	Сдача зачета	2		2
	Итого:	34	2	32

Содержание курса

Тема 1. Строи отделений. 2 часа. **Практика.** Развернутый строй.

Тема 2. Строи отделений. 2 часа. **Практика.** Походный строй.

Тема 3. Строи отделений. 2 часа. **Теория.** Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении.

Тема 4. Строи взвода. 2 часа. **Практика.** Развернутый строй.

Тема 5. Строи взвода. 2 часа. **Практика.** Походный строй.

Тема 6. Строи взвода. 2 часа. **Практика.** Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении.

Тема 7. Строи роты. 2 часа. **Практика.** Развернутый строй.

Тема 8. Строи роты. 2 часа. **Практика.** Походный строй.

Тема 9. Строи роты. 2 часа. **Практика.** Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении.

Тема 10. Строи батальона. 2 часа. **Практика.** Развернутый строй.

Тема 11. Строи батальона 2 часа. **Практика.** Походный строй.

Тема 12. Строи батальона. 2 часа. **Практика.** Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении.

Тема 13. Строи полка. 2 часа. **Практика.** Развернутый строй. Походный строй.

Тема 14. Строи взвода, роты, батальона и полка на машинах. 2 часа. **Теория.** Общие положения. Строи взвода, роты, батальона и полка на машинах. Выполнение воинского приветствия.

Тема 15. Способы и приемы передвижение личного состава подразделений в бою при действиях в пешем порядке. 2 часа.

Практика. Приемы «К бою», «Встать». Перебежки и переползание. Действия личного состава при внезапном нападении противника.

Тема 16. Строевой смотр роты. 2 часа. **Практика.** Общие положения. Строевой смотр в пешем порядке.

Тема 17. Зачет.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

4-й год обучения

5 блок. Гражданская оборона

№ п/п	Перечень разделов и тем	Кол-во часов:		
		Всего	Теория	Практика
1.	Термоядерные боеприпасы	1	1	

2.	Обеззараживание одежды, обуви, квартиры и домашних вещей	2	1	1
3.	Способы защиты населения от термоядерного оружия	2		2
4.	Способы защиты населения от термоядерного оружия	2	1	1
5.	Способы защиты населения от термоядерного оружия	2		2
6.	Порядок эвакуации и рассредоточения городского населения	2	2	
7.	Оказание самопомощи и взаимопомощи	2		2
8.	Сдача зачета	1		1
	Итого:	14	5	9

Содержание курса

Тема 1. Термоядерное оружие. 1 часа. **Теория.** Характеристика термоядерного оружия. Виды термоядерных взрывов.

Тема 2. Обеззараживание одежды, обуви, квартиры и домашних вещей. 2 часа. **Теория.** Правила проведения дезактивации, дезинфекции, дегазации, частичной и полной санитарной обработки при применении термоядерного оружия.

Практика. Правила проведения дезактивации, дезинфекции, дегазации, частичной и полной санитарной обработки при применении термоядерного оружия.

Тема 3. Способы защиты населения от термоядерного оружия. 2 часа. **Практика.** Одевание индивидуальных средств защиты.

Тема 4. Способы защиты населения от термоядерного оружия. 2 часа. **Теория.** Правила использования медицинских средств индивидуальной защиты. **Практика.** Правила использования медицинских средств индивидуальной защиты.

Тема 5. Способы защиты населения от химического оружия. 2 часа. **Практика.** Правила одевания костюма Л-1.

Тема 6. Порядок эвакуации и рассредоточения городского населения. 2 часа. **Теория.** Способы, порядок проведения эвакуации. Правила поведения на СЭП. Прием и размещение населения.

Тема 7. Оказание самопомощи и взаимопомощи. 2 часа. **Практика.** Оказания самопомощи и взаимопомощи при переломах и ожогах;

Оказание самопомощи и взаимопомощи при поражении радиоактивными, отравляющими

Тема 8. Зачет.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

4-й год обучения. 6 блок. Начальная военная подготовка

№ п/п	Перечень разделов и тем	Кол-во часов:		
		Всего	Теория	Практика
1.	Воинская обязанность	1	1	
2.	Воинская обязанность	2	2	
3.	Воинская обязанность	2	2	
4.	Общевойские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации	2	2	
5.	Обеспечение жизнедеятельности	2	1	1
6.	Обеспечение жизнедеятельности	2	1	1
7.	Следопытство	2		2
8.	Сдача зачета	1		1
	Итого:	14	9	5

Содержание курса

Тема 1. Воинская обязанность. 1 час. **Теория.** Основные понятия воинской обязанности. Организация воинского учета и его предназначение.

Тема 2. Воинская обязанность. 2 часа. **Теория.** Обязательная и добровольная подготовка граждан к военной службе.

Тема 3. Воинская обязанность. 2 часа. **Теория.** Организация медицинского освидетельствования и медицинского обследования граждан при постановке их на воинский учет.

Тема 4. Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации. 2 часа. **Теория.** Дисциплинарный устав ВС РФ. Устав гарнизонной и караульной службы.

Тема 5. Обеспечение жизнедеятельности. 2 часа. **Теория.** Обеспечение пищей. **Практика.** Обеспечение пищей.

Тема 6. Обеспечение жизнедеятельности. 2 часа. **Теория.** Водообеспечение. **Практика.** Водообеспечение.

Тема 7. Следопытство. 2 часа. **Практика.** Определение следов транспортных средств. Изучение следов пешеходов. Определение давности следа. Поведение животных и птиц как признак появления животных.

Тема 8. Зачет.

По итогам 4 года освоения программы, обучающиеся должны:

Знать:

- оказание первой медицинской помощи при различных травмах на занятиях спортом;
- различные комплексы упражнений с гантелями и одной гирей;
- приемы и правила метание гранат;
- назначение и устройство частей и механизмов пистолета;
- основы стрельбы из стрелкового оружия;
- строи взвода, роты, батальона и полка;
- наружные и внутренние кровотечения;
- поражающие факторы термоядерного оружия и способы защиты от них;
- способы, порядок и правила проведения эвакуации;
- воинские обязанности;
- общевоинские уставы ВС РФ.

Уметь:

- правильно выполнять различные комплексы упражнений с дисками от штанги и двумя гирями;
- разбирать и собирать автомат на время;
- метать гранаты на дальность и в цель;
- стрелять метко из пистолета и винтовки из положения стоя;
- выполнять строевые приемы в движении отделением;
- оказывать первую медицинскую помощь при различных видах кровотечения, при травматическом шоке;
- проводить обеззараживание при применении термоядерного оружия;
- надевать противогаз и Л-1 на время;
- обеспечивать жизнедеятельность в автономном существовании природной среде.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
5-й год обучения
1 блок. Общая физическая подготовка

№	Перечень разделов и тем	Кол-во часов:		
		Всего	Теория	Практика
1.	Теоретическое занятие	2	2	
2.	Основы знаний	1	1	
3.	Упражнения без предметов различного характера	2		2
4.	Упражнения с предметами различного характера (со штангой)	2		2
5.	Упражнения на тренажёрах	2		2
6.	Спортивные игры силовой направленности	2		2
7.	Упражнения без предметов различного характера (с гантелями)	2		2
8.	Упражнения с предметами различного характера (с одной и двумя гирями)	2		2
9.	Упражнения на тренажёрах	2		2
10.	Спортивные игры силовой направленности	2		2
11.	Упражнения с предметами различного характера (со штангой)	2		2
12.	Упражнения с предметами различного характера (с дисками от штанги)	2		2
13.	Упражнения на тренажёрах	2		2
14.	Спортивные игры силовой направленности	2		2
15.	Специальные упражнения для развития двигательных качеств	2		2
16.	Упражнения с использованием сопротивления партнера	2		2
17.	Упражнения с эспандерами, эластичными жгутами	2		2
18.	Сдача зачетов	2		2
	Итого:	35	3	32

Содержание курса

Тема 1. Теоретические занятия. 2 часа. **Теория.** Оказание первой помощи. Меры безопасности на занятиях в тренажёрном зале.

Тема 2. Основы знаний. 1 час. **Теория.** Спортивный массаж.

Тема 3. Упражнения без предметов различного характера. 2 часа. **Практика.** Комплекс упражнений.

Тема 4. Упражнения с предметами различного характера. 2 часа. **Практика.** Комплексные упражнения со штангой.

Тема 5. Упражнения на тренажёрах. 2 часа. **Практика.** Комплекс упражнений.

Тема 6. Спортивные игры силовой направленности. 2 часа. **Практика.** Игра в волейбол.

Тема 7. Упражнения с предметами различного характера. 2 часа. **Практика.** Комплексные упражнения с гантелями.

Тема 8. Упражнения с предметами различного характера. 2 часа. **Практика.** Комплексные упражнения с одной и двумя гирями.

Тема 9. Упражнения на тренажёрах. 2 часа. **Практика.** Комплекс упражнений.

Тема 10. Спортивные игры силовой направленности. 2 часа. **Практика.** Игра в футбол.

Тема 11. Упражнения с предметами различного характера. 2 часа. **Практика.** Комплексные упражнения со штангой.

Тема 12. Упражнения с предметами различного характера. 2 часа. **Практика.** Комплекс упражнений с дисками от штанги.

Тема 13. Упражнения на тренажёрах. 2 часа. **Практика.** Комплекс упражнений.

Тема 14. Спортивные игры силовой направленности. 2 часа. **Практика.** Игра в баскетбол.

Тема 15. Специальные упражнения для развития двигательных качеств. 2 часа. **Практика.** Упражнения на координацию, равновесие, гибкость, силу, быстроту и выносливость.

Тема 16. Упражнения с использованием сопротивления партнера. 2 часа. **Практика.** Упражнения для мышц плечевого пояса, для мышц туловища, для мышц ног.

Тема 17. Упражнения с эспандерами, эластичными жгутами. 2 часа. **Практика.** Упражнения для мышц плечевого пояса, для мышц туловища, для мышц ног.

Тема 18. Сдача зачетов.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

5-й год обучения

2 блок. Огневая подготовка

№ п/п	Перечень разделов и тем	Кол-во часов:		
		Всего	Теория	Практика
1.	Неполна разборка и сборка автомата	2		2
2.	Основные упражнения по стрельбе из винтовки сидя за столом с опорой на локоть	2		2
3.	Основные упражнения по стрельбе из винтовки лежа	2		2
4.	Основные упражнения по стрельбе из винтовки стоя	2		2
5.	Основные упражнения по стрельбе из пистолета одной рукой	2		2
6.	Основные упражнения по стрельбе из пистолета двумя руками	2		2
7.	Основные упражнения по стрельбе из винтовки с колена	2		2
8.	Сдача зачета	1		1
	Итого:	15	6	9

Содержание курса

Тема 1. Неполна разборка и сборка автомата. 2 часа. **Практика.** Порядок неполной разборки и сборки автомата на время.

Тема 2. Основные упражнения по стрельбе из винтовки сидя за столом с опорой на локоть. 2 часа. **Практика.** Стрельба из винтовки по круглым мишеням сидя за столом с опорой локтями на стол.

Тема 3. Основные упражнения по стрельбе из винтовки лежа. 2 часа. **Практика.** Стрельба из винтовки по круглым мишеням лежа с упора.

Тема 4. Основные упражнения по стрельбе из винтовки стоя. 2 часа. **Практика.** Стрельба из винтовки по круглым мишеням стоя с упора.

Тема 5. Основные упражнения по стрельбе из пистолета одной рукой. 2 часа. **Практика.** Стрельба из пистолета одной рукой по круглым мишеням стоя без упора.

Тема 6. Основные упражнения по стрельбе из пистолета двумя руками. 2 часа. **Практика.** Стрельба из пистолета двумя руками по круглым мишеням стоя без упора.

Тема 7. Основные упражнения по стрельбе из винтовки с колена. 2 часа. **Практика.** Особенности изготовления при стрельбе из винтовки с опорой на колено.

Тема 9. Сдача зачетов.

Учебно-тематический план
5-й год обучения
3 блок. Первая медицинская помощь.

№ п/ п	Перечень разделов и тем	Кол-во часов:		
		Всего	Теория	Практика
1.	Переломы. Травмы головы.	2	1	1
2.	Оказание помощи пострадавшим в дорожно-транспортных происшествиях. Оказание первой медицинской помощи в различных ситуациях.	2	1	1
3.	Состав автомобильной аптечки. Оказание первой медицинской помощи с помощью подручных средств.	1		1
4.	Зачет.	1		1
	Итого:	6	2	4

Содержание курса

Тема 1. Переломы. Травмы головы.

Теория. Переломы. Переломы костей таза, позвоночника, основания черепа. Травмы головы. Первая помощь при травме головы.

Практика. Оказание первой медицинской помощи при переломах. Наложение повязки «шапочка», «чепец».

Тема 2. Оказание помощи пострадавшим в дорожно-транспортных происшествиях. Оказание первой медицинской помощи в различных ситуациях. 2 часа

Теория. Оказание помощи пострадавшим в дорожно-транспортных происшествиях. Первые неотложные действия на месте аварии. Оказание помощи пострадавшим после извлечения из автомобиля. Оказание первой медицинской помощи в различных ситуациях.

Практика. Наложение повязок, шины.

Тема 3. Состав автомобильной аптечки. Оказание первой медицинской помощи с помощью подручных средств.

Теория. Состав автомобильной аптечки. Обезболивающие, противовоспалительные и противошоковые средства. Средства для остановки кровотечения, обработки и перевязки ран.

Практика. Нахождение в аптечке медицинских препаратов. Способ применения. Наложение шин при помощи подручных материалов (доска, лыжа и др.) Остановка кровотечения (наложение жгута при помощи ремня, закрутки с помощью косынки).

Тема 4. Зачет.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
5-й год обучения
4 блок. Строевая подготовка

№ п/п	Перечень разделов и тем	Кол-во часов:		
		Всего	Теория	Практика

1.	Общие положения	1	1	
2.	Строй и управление ими	1	1	
3.	Обязанности командира перед построением и в строю	2	1	1
4.	Обязанности военнослужащего перед построением и в строю	2	1	1
5.	Строевые приемы и движения без оружия и с оружием	2		2
6.	Строевые приемы и движения без оружия	2		2
7.	Строевые приемы и движения без оружия	2		2
8.	Строевые приемы и движения без оружия	2		2
9.	Строевые приемы и движения с оружия	2		2
10.	Строевые приемы и движения с оружия	2		2
11.	Строевые приемы и движения с оружия	2		2
12.	Строевые приемы и движения с оружия	2		2
13.	Сдача зачета	2		2
	Итого:	24	4	20

Содержание курса

Тема 1. Общие положения. 1 час. **Теория.** Понятие о строе.

Тема 2. Строй и управление ими. 1 час. **Теория.** Команды и порядок их подачи.

Тема 3. Обязанности командира перед построением и в строю. 2 часа. **Теория.** Обязанности командира. **Практика.** Обязанности командира.

Тема 4. Обязанности военнослужащего перед построением и в строю. 2 часа. **Теория.** Обязанности военнослужащего. **Практика.** Обязанности военнослужащего.

Тема 5. Строевые приемы и движения без оружия. 2 часа. **Практика.** Строевая стойка. Повороты на месте. Движение шагом и бегом.

Тема 6. Строевые приемы и движения без оружия. 2 часа. **Практика.** Движение строевым шагом. Повороты в движении.

Тема 7. Строевые приемы и движения без оружия. 2 часа. **Практика.** Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него.

Тема 8. Строевые приемы и движения без оружия. 2 часа. **Практика.** Отдание воинского приветствия на месте. Отдание воинского приветствия в движении.

Тема 9. Строевые приемы и движения с оружия. 2 часа. **Практика.** Строевая стойка с оружием. Повороты на месте. Выполнение команды «Ремень — отпустить (подтянуть)».

Тема 10. Строевые приемы и движения с оружия. 2 часа. **Практика.** Повороты на месте и в движении с оружием. Выполнение приемов перевода автомата «на грудь» из положения «на ремень».

Тема 11. Строевые приемы и движения с оружия. 2 часа. **Практика.** Выход из строя и возвращение в строй. Строевой и походный шаг с оружием.

Тема 12. Строевые приемы и движения с оружия. 2 часа. **Практика.** Выполнение приема перевода автомата «на ремень» из положения «на грудь».

Тема 13. Зачет по строевой подготовке. 2 часа.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

5-й год обучения

5 блок. Гражданская оборона

№		Кол-во часов:
---	--	---------------

п/п	Перечень разделов и тем	Всего	Теория	Практика
1.	Современные средства поражения	1	1	
2.	Способы защиты населения от оружия массового поражения	2		2
3.	Радиационная и химическая разведка	2		2
4.	Обеззараживание одежды, обуви, квартиры, домашних вещей и использование индивидуальных медицинских средств	2		2
5.	Способы защиты населения от термоядерного оружия	2		2
6.	Сдача зачета	1		1
	Итого:	10	1	9

Содержание курса

Тема 1. Современные средства поражения. 1 час. **Теория.** Характеристика современных средств поражения и способы защиты от них.

Тема 2. Способы защиты населения от оружия массового поражения. 2 часа. **Практика.** Одевание индивидуальных средства защиты органов дыхания и кожи.

Тема 3. Радиационная и химическая разведка. 2 часа. **Практика.** Работа с приборами радиационной и химической разведки.

Тема 4. Обеззараживание одежды, обуви, квартиры, домашних вещей и использование индивидуальных медицинских средств. 2 часа.

Практика. Правила проведения дезактивации, дезинфекции, дегазации, частичной и полной санитарной обработки при применении оружия массового поражения. Правила пользования медицинскими средствами индивидуальной защиты.

Тема 5. Способы защиты населения от современных средств поражения. **Практика.** Правила поведения населения при химическом, радиационном и бактериальном заражении местности

Тема 8. Зачет.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

5-й год обучения

6 блок. Начальная военная подготовка

№ п/п	Перечень разделов и тем	Кол-во часов:		
		Всего	Теория	Практика
1.	Военная служба	1	1	
2.	Военная служба	2	2	
3.	Факторы выживания	2	2	
4.	Укрытия	2	1	1
5.	Передвижение на различной местности	2	1	1
6.	Сдача зачета	1		1
	Итого:	10	7	3

Содержание курса

Тема 1. Военная служба. 1 час. **Теория.** Правовые основы военной службы. Международное гуманитарное право. Военная присяга – клятва воина на верность Родин.

Тема 2. Военная служба. 2 час. **Теория.** Прохождение военной службы по призыву и контракту. Увольнение с военной службы и пребывание в запасе. Ответственность военнослужащих.

Тема 3. Факторы выживания. 2 часа. **Теория.** Преодоление боли, жары, жажды, голода, переутомления и т.д.

Тема 4. Укрытия. 2 часа. **Теория.** Организация укрытий в полевых условиях. Выбор укрытия, виды укрытий. Оборудование укрытий в различных климатических поясах.

Тема 5. Передвижение на различной местности. 2 часа. **Теория.** Организация передвижения. Особенности передвижения ночью. Способы передвижения и преодоления различных препятствий.

Практика. Организация передвижения. Особенности передвижения ночью. Способы передвижения и преодоления различных препятствий.

Тема 6. Зачет.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ ПЯТИДНЕВНЫХ УЧЕБНЫХ СБОРОВ С УЧАЩИМИСЯ 5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Перечень разделов и тем	Кол-во часов:		
		Всего	Теория	Практика
1.	1 день Основы подготовки гражданина к военной службе Размещение и быт военнослужащих основы обеспечения безопасности в/с	2	2	
2.	Уставы ВС Суточный наряд обязанности лиц суточного наряда	2	2	
3.	Радиационная, химическая и биологическая защита.	2	1	1
4.	Физическая подготовка Строевая подготовка	2		2
5.	2 день Суточный наряд Организация караульной службы и ее подготовка	2	1	1
6.	Медицинская подготовка	2	1	1
7.	Огневая подготовка	2		2
8.	Строевая подготовка Физическая подготовка	2		2
9.	3 день Оказание первой медицинской помощи Приемы рукопашного боя	2		2
10.	Тактическая подготовка	2		2
11.	Огневая подготовка	2		2
12.	Физическая подготовка Строевая подготовка	2		2
13.	4 день Выполнение заданий по ОМП, радиационной, химической и биолог. защите и т.д.	2		2
14.	Огневая подготовка	2		2
15.	Строевая подготовка	2		2
16.	Физическая подготовка	2		2

	5 день	2		2
17.	Сдача нормативов по огневой подготовке.	2		2
18.	Проведение военизированной эстафеты на местности	2		2
19.	Строевая подготовка	2		2
20.	Физическая подготовка Подведение итогов	2	1	1
	Итого:	40	8	32

Содержание курса

Тема 1. Основы подготовки гражданина к военной службе. Размещение и быт военнослужащих основы обеспечения безопасности в/с 2 час. **Теория.** Вводное занятие, перед началом учебных сборов со всеми участниками. Размещение военнослужащих. Распорядок дня

Тема 2. Уставы ВС РФ. Суточный наряд обязанности лиц суточного наряда . 2 час. **Теория.** Просмотр видеофильма по воинским уставам. Суточный наряд воинской части.

Тема 3. Радиационная, химическая и биологическая защита. 2 часа. **Теория.** Приемы и способы индивидуальной защиты. **Практика.** Приемы и способы индивидуальной защиты.

Тема 4. Строевая подготовка. Физическая подготовка. 2 часа. **Практика.** Отработка строевых приемов и движений без оружия. Кросс 1 км.

Тема 5. Суточный наряд. Организация караульной службы и ее подготовка. 2 часа. **Теория.** Подготовка суточного наряда. Обязанности. Наряд караулов, подготовка караулов. Часовой и его обязанности. **Практика.** Подготовка суточного наряда обязанности. Наряд караулов, подготовка караулов. Часовой и его обязанности.

Тема 6. Медицинская подготовка. 2 часа. **Теория.** Просмотр в/ф. Оказание само- и взаимопомощи при ранениях и травмах. **Практика.** Оказание само- и взаимопомощи при ранениях и травмах.

Тема 7. Огневая подготовка. 2 часа. **Практика.** Материальная часть автомата Калашникова работа углов и частей автомата чистка смазка и хранение. Неполная разборка и сборка автомата Калашникова.

Тема 8. Строевая подготовка. Физическая подготовка. 2 часа. **Практика.** Отработка правил воинского приветствия без оружия на месте и в движении. Преодоление полосы препятствий. Сдача нормативов.

Тема 9. Оказание первой медицинской помощи. 2 часа. **Практика.** Оказание само и взаимопомощи при ранениях и травмах. Вынос раненного с поля боя.

Тема 10. Тактическая подготовка. 2 часа. **Практика.** Действие солдата в бою, обязанности солдата в бою, передвижение солдата в бою.

Команды, подаваемые на передвижение в бою и порядок их выполнения. Выбор места для стрельбы, самоокапывание и маскировка.

Тема 11. Огневая подготовка. 2 часа. **Практика.** Способы, правила ведения огня из АК. Меры безопасности при ведении огня. Стрельба из пневматической винтовки.

Тема 12. Физическая подготовка. Строевая подготовка. 2 часа. **Практика.** Выполнение упражнений на спортивных снарядах и сдача нормативов. Отработка правил поворотов в движении. Строевой смотр.

Тема 13. Выполнение заданий по ОМП, радиационной, химической и биологической защите и т.д. 2 часа. **Практика.** Отработка практических навыков.

Тема 14. Огневая подготовка. 2 часа. **Практика.** Стрельба из пневматической винтовки.

Тема 15. Строевая подготовка. 2 часа. **Практика.** Отработка индивидуальных строевых приемов. Подготовка отделения к строевому смотру. Строевой смотр.

Тема 16. Физическая подготовка. 2 часа. **Практика.** Выполнение упражнений на спортивных снарядах и сдача нормативов.

Тема 17. Огневая подготовка. 2 часа. **Практика.** Сдача нормативов по стрельбе из пневматической винтовки.

Тема 18. Военизированная эстафета. 2 часа. **Практика.** Преодоление полосы препятствий.

Тема 19. Строевая подготовка. 2 часа. **Практика.** Строевой смотр.

Тема 20. Физическая подготовка. **Теория.** Подведение итогов. **Практика.** Сдача нормативов по физической подготовке.

По итогам 5 года освоения программы, обучающиеся должны:

Знать:

- правила проведения спортивного массажа;
- содержимое медицинской аптечки и способы их применения;
- приемы и правила метание гранат;
- строи взвода, роты, батальона и полка управление ими, подача команд и порядок их выполнения;
- современные средства поражения, их характеристику и способы защиты от них;
- способы, порядок и правила поведения при применении современных средств поражения;
- воинские обязанности;
- правовые основы военной службы (международное гуманитарное право, военная присяга и т.д.);
- факторы выживания, как организуются укрытия в полевых условиях

Уметь:

- правильно выполнять различные комплексы упражнений с отягощениями (штанга, дисками от штанги, гирями, гантелями), резиновым амортизатором, с противодействием партнера, с сопротивлением массы собственного тела;
- стрелять метко из винтовки и пистолета из различных положений сидя за столом, лежа, стоя, с колена;
- оказывать первую медицинскую помощь при различных видах переломов;
- использовать подручные средства для оказания первой медицинской помощи;
- в совершенстве выполнять различные строевые упражнения с оружием и без оружия;
- применять индивидуальные средства защиты органов дыхания и кожи;
- использовать приборы радиационной и химической защиты;
- проводить все виды обеззараживания одежды, обуви, квартиры;
- уметь пользоваться индивидуальными медицинскими средствами.

Планируемые результаты освоения образовательной программы

- формирование установок здорового образа жизни;
- формирование навыков самоконтроля, самонаблюдения и саморегуляции;
- снижение заболеваемости простудными заболеваниями и гриппом;
- знание и правильное выполнение развивающих физических упражнений;
- знание правил спортивных игр;
- умение играть в спортивные игры;
- воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде;
- воспитание чувства глубокого уважения к Родине и её защитникам.

Оценочные материалы, формирующие систему оценивания

Механизм оценки достижений воспитанников.

С первых дней занятий педагогом ведется диагностика развития учащихся. Критериями оценки освоения данной программы являются следующие особенности личности:

- ✓ Мотивационная активность и направленность личности;
- ✓ Интеллектуально-логические способности;
- ✓ Мировоззренческие свойства личности;
- ✓ Коммуникативно-творческие способности личности.

Формы и методы контроля и самоконтроля.

По теоретической подготовке:

- устные опросы;
- контрольные задания;
- самостоятельные работы;
- зачеты;
- тесты;
- кроссворды;
- викторины.

По практической подготовке:

- зачеты, тесты, анкеты;
- выполнение нормативов, упражнений;
- деловые, ролевые игры;
- решение ситуативных задач;
- коллективное творческое дело;
- показательные выступления;
- самоанализ, коллективный анализ ситуаций и совместной деятельности;
- выступление в городских и окружных соревнованиях «Командарм», «Патриот», «Школа безопасности», городских и окружных олимпиадах по ОБЖ.

Аттестация обучающихся осуществляется в следующих формах: контрольные испытания, тестирование физических качеств, контрольные соревнования. Обучающиеся с первого по пятый год обучения проходят в середине каждого учебного года **промежуточную аттестацию** и в конце каждого учебного года обучения – **итоговую аттестацию**.

Образовательные и учебные форматы

Условием эффективного образовательного процесса является использование современных методов, форм, приемов и педагогических технологий.

Методы, используемые при реализации программы:

в обучении - практический (различные упражнения по общей физической подготовке, стрельбе, огневой подготовке, со стрелковыми и спортивными играми и т.д.); наглядный (изучение устройства автомата и винтовки, по оказанию первой медицинской помощи и т.д.); словесный (подача строевых команд на занятиях по строевой подготовке, беседы, разъяснения); видео метод (просмотр, обучение).

в воспитании - (по Г. И. Щукиной) - методы формирования сознания личности, направленные на формирование устойчивых убеждений (рассказ, дискуссия, этическая беседа, пример). Методы организации деятельности и формирования опыта общественного поведения (воспитывающая ситуация, приучение, упражнения). Методы стимулирования поведения и деятельности (соревнования, поощрения).

Опыт практической деятельности по реализации программы позволяет сформировать гармонично развитую личность, способную по своим физическим, умственным, духовно-нравственным качествам, выполнять должностные обязанности в рядах Вооруженных сил.

Для успешной реализации программы применяются следующие **технологии**:

- личностно-ориентированные технологии обучения и воспитания;
- групповые технологии;
- технология проблемного обучения;
- технология коллективного взаимодействия.

Данная программа может быть реализована при взаимодействии нескольких факторов:

- систематическое исследование мотивации подростков;
- анализ факторов, ускоряющих или замедляющих позитивные процессы развития современной молодежи;
- диагностика потребностей, интересов, идеалов молодого поколения;

Материально-техническое обеспечение образовательной программы

- Сборник общевоинских Уставов ВС РФ – 10 шт.
- Макет автомата Калашникова – 10 шт.
- Головной убор (пилотка, берет) – 10 шт.
- Военная форма одежды – 10 шт.
- Зеркальное полотно – 200 см 1500 см.
- Комплект плакатов и видеокассет.
- Видеомагнитофон и телевизор.
- Макет пистолета Макарова
- Макеты ручных гранат.
- Противогазы, каждого размера и каждой марки - по 10 шт.
- Ватно-марлевые повязки - 10 шт.
- Индивидуальный противохимический пакет - 10 шт.
- Индивидуальный перевязочный пакет - 10 шт.
- Санитарные носилки, сумки и ляжки - по 2 шт.
- Приборы химической разведки - 2 шт.
- Общевоинский защитный комплекс (ОЗК) - 10 шт.
- Костюм Л-1 – 5 шт.
- Аптечка индивидуальная АИ-2.
- Винтовки пневматические – 5 шт.
- Пистолет пневматический 2 шт.
- Место для организации стрельбы.
- Магазин с учебными пулями.
- Респираторы – 10 шт.
- Тренажер «Гоша», «Глаша» и «Гаврюша
- Медицинская аптечка – 2 шт.
- Тренажерный зал.
- Материалы необходимые для оказания первой медицинской помощи и т.д.

Перечень информационно – методических материалов, литературы

Для педагогов:

1. Конституция Российской Федерации. – М. Юридическая литература, 1993.
2. Федеральный Закон «Об образовании» № 3266-1 от 10 июля 1992 г.
3. Федеральный Закон «О воинской обязанности и военной службе» № 53 от 28 марта 1998 г.
4. Федеральный Закон «Об обороне» № 61 от 31 мая 1996 г.
5. Федеральный Закон «О статусе военнослужащих» № 76 от 27 мая 1998 г.

6. Указ Президента РФ от 2.11.1993 г. «Основные положения Военной доктрины Российской Федерации».
7. Постановление Правительства РФ «Об утверждении положения о подготовке граждан РФ к военной службе» № 1441 от 31 декабря 1999 г.
8. Положение о подготовке граждан РФ к военной службе.
9. Постановление Правительства РФ «О военно-патриотических молодежных и детских объединениях» № 551 от 24 июля 2000 г.
10. Положение о военно-патриотических молодежных и детских объединениях.
11. Федеральная целевая программа «Молодежь России (2001-2005 гг.)».
12. Государственная программа патриотического воспитания граждан Российской Федерации на 2006-2010 годы.
13. Устав внутренней службы ВС РФ.
14. Устав гарнизонной и караульной служб ВС РФ.
15. Дисциплинарный устав ВС РФ.
16. Строевой устав ВС РФ.
17. А.Д. Дворкин. Пневматическое оружие. – М.: Редакция журнала «Военные знания», 2001, - 167с.
18. Смирнов А.Т., Васнёв В.А. Основы военной службы – М.:«Дрофа», 2004.
19. Курцев П.А. Медико-санитарная подготовка учащихся – М.: «Просвещение», 1988.
20. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Прикладная физическая подготовка 10-11 классы М.: «Владос», 2003.
21. Начальная военная подготовка - Минск «Хорвест АСТ», 2001.
22. Начальная военная подготовка – М.: «Просвещение», 1985.
23. Основы подготовки мирового спецназа - Лениздат, 2006.
24. А.Р. Баранов, Ю.Г.Маслак, В.И.Ягодинцев. Военная топография М.: «Трикта», 2006.
25. Г.Н.Кириллов. Безопасность и защита населения в чрезвычайных ситуациях – М.: «Издательство НЦ ЭНАС», 2001.
26. А.Г.Маслов, Ю.С.Константинов, И.А. Дрогов, Полевой туристический лагерь – М.: «Владос», 2000.
27. С.Баленко. Учебник выживания. – М.:»Эксмо» «Яуза», 2005.
28. Смирнов А.Т., Васнёв В.А. Основы военной службы – Лениздат, 2006.
29. А.Д. Дворкин. Пневматическое оружие.– М.: Редакция журнала «Военные знания», 2001.
30. И.Ф. Богоявленский Оказание перкой медицинской, первой реанимационной помощи на месте происшествия и в очагах чрезвычайных ситуаций – Санкт-Петербург: «ОАО Медиус», 2005.
31. Н.И.Хромов. Методика проведения практических занятий по основам военной службы – М.: «Дрофа», 2011.

Для обучающихся:

1. Конвенция ООН «О правах ребенка».
2. Конституция Российской Федерации. – М. Юридическая литература, 1993.
3. Уголовный кодекс РФ.
4. А.Т. Смирнов. Справочник для учащихся «Основы безопасности жизнедеятельности» - М.: «Просвещение», 2007.
5. А.Т. Смирнов, Б.И.Мишин, В.А. Васнев. Основы безопасности жизнедеятельности 10 класс - М.: «Просвещение», 2008.
6. А.Т. Смирнов, Б.И.Мишин, В.А. Васнев. Основы безопасности жизнедеятельности 11 класс - М.: «Просвещение», 2008.

7. Е.В.Борщевская. Медицинская подготовка старшеклассников. – Минск, 2007.
8. Берри Дэвис. «Основы выживания в экстремальной ситуации» - М.: «Эксмо», 2003.
9. Клайв Джонсон, Учебник выживания «150 способов спастись в экстремальных ситуациях» - М.: «Мир книги», 2006.
10. В.А. Акимов, Р.А. Дурнев, С.К. Миронов. Энциклопедия справочник 5-11 классы «Защита от чрезвычайных ситуаций» службы – М. «Дрофа», 2008.