

Муниципальное учреждение дополнительного образования

Дом детского творчества Пачелмского района

ПРИНЯТА
педагогическим советом
МУДО Дом детского творчества
Пачелмского района

Протокол № 2
от « 30 » августа 2021 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МУДО Дом детского творчества
Пачелмского района

Тамбовцева О.Н.
Приказ № 18
от « 30 » августа 2021 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
социально-гуманитарной направленности
«Мы - Патриоты»

Возраст учащихся: 10-17 лет

Срок реализации программы: 5 лет

Автор-составитель программы:

Бареев Равиль Хусаинович,
педагог дополнительного образования

р.п.Пачелма, 2021 г.

Пояснительная записка

Программа « Мы – патриоты» создана на основе авторской программы военно-патриотического клуба «Гвардия», организованного во Дворце детского и юношеского творчества г. Пензы в 1987 году.

Данная программа построена с учетом интересов детей среднего и старшего школьного возраста.

Программа является лично ориентированной, направлена на личностное развитие ребенка и формирования на их основе стойкой жизненной «Я – позиции».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мы - Патриоты» имеет социально-гуманитарную направленность, по уровню освоения – продвинутой, способствует социальному, культурному и профессиональному самоопределению личности учащихся, профилактике асоциального поведения, подготовке учащихся к срочной службе в рядах Вооружённых Сил РФ, а также служит укреплению их психического и физического здоровья.

Нормативно-правовые основы создания программы:

- ▶ Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ» (с изменениями и добавлениями);
- ▶ Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- ▶ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20» «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- ▶ Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996 – р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года»;
- ▶ Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утвержден протоколом заседания комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г.№3);
- ▶ Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- ▶ Устав и локальные акты Учреждения.

Начало государственному патриотическому воспитанию в России положил почти 300 лет назад Петр I, который уделял особое внимание подготовке молодых кадров. На протяжении столетий со сменой монархов менялись политические, экономические, военные взгляды. Это отражалось на содержании учебных программ кадетских корпусов и их организационной структуре. Не менялась лишь главная цель - "...воспитание человека здорового, готового переносить все тяготы военной и гражданской службы, способного украсить сердце и разум свой делами и науками, потребными гражданскому лицу и воину".

Вот и сегодня одна из главных задач государства, общества и образовательных учреждений нашей страны - патриотическое воспитание и гражданское становление подрастающего поколения.

Актуальность программы заключается в том, что сегодня, для России, нет более важной идеи, чем патриотизм. Для того, чтобы стать патриотом, не обязательно быть героем, достаточно любить свою Родину такой, какая она есть, ведь другой не будет. Патриотизм – это, прежде всего, состояние духа, души. Жизнь показывает, что дети растут, и приходит время, когда они спрашивают о семейной чести, о патриотических делах родителей, дедушек и бабушек, размышляя над прошлым своей Родины. Это хорошие уроки мужества для подрастающего поколения.

На протяжении многих лет, со времён многочисленных перемен, начавшихся в нашей стране и продолжающихся в настоящее время, проблема патриотического воспитания остаётся нерешённой. Получили широкое распространение такие негативные качества, как равнодушие, эгоизм, агрессивность. Забываются многовековые традиции народов, молодёжь теряет интерес к историческому прошлому России и своей малой Родине. Особую тревогу вызывает неправильное отношение подростков к здоровому образу жизни. Среди них всё более распространяется алкоголизм и возрастает наркозависимость. В этих условиях система образования остаётся основным инструментом, способным остановить распространение данных «болезней». Обществу нужны не только современно образованные, нравственные, предприимчивые люди, которые самостоятельно могут принимать решения в ситуации выбора, прогнозируя их возможные последствия, способны к сотрудничеству, отличающиеся мобильностью, динамизмом, конструктивностью, но и горячо любящие свою Родину, свой родной край, способные защищать Отчизну.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что в процессе освоения программы у учащихся формируется диалектическое понимание развития природы, учащиеся знакомятся с применением законов физики, химии, биологии в военном деле, влияние научно-технической революции на развитие военной техники, решают задачи, в содержании которых отражена военная тематика.

Перспективным направлением в обучении учащихся основам военной службы является применение в учебном процессе персональных компьютеров. На занятиях возможно использование специальных обучающих программ, позволяющих развивать у учащихся такие качества, необходимые будущему воину, как быстрота реакции, навыки работы на сложной боевой технике. Кроме того, в проектной деятельности целесообразно привлекать учащихся к созданию презентаций, сайтов по военно-патриотической тематике. Большое внимание в военно-патриотическом воспитании необходимо уделять занятиям по физической культуре. Именно на этих занятиях формируются качества необходимые будущему защитнику Родины: сила, быстрота, гибкость, ловкость, выносливость, координация и точность движений. Главным итогом реализации данной программы является выпускник-патриот, надежный будущий защитник Родины.

Отличительной особенностью программы является то, что она даёт возможность каждому учащемуся попробовать свои силы в разных видах военной подготовки в раннем возрасте. Кроме этого, учащиеся освоят навыки оказания первой медицинской помощи и способы выживания в экстремальных условиях.

Новизна

Сейчас как никогда важно возрождение богатых традиций военно-патриотического и гражданского воспитания молодежи. Ведь именно с возрождением патриотизма можно наиболее эффективно прийти вновь к величию Российского государства.

Современное состояние гражданско-патриотического воспитания во многом определяется сложившейся экономической, политической и социальной ситуацией в нашем обществе. Коренные переломы, как позитивной, так и негативной направленности, в первую очередь отражаются на тех категориях населения, которые по тем или иным причинам не могут адекватно реагировать на происходящие социальные процессы. Одной из таких категорий является молодёжь.

В молодежной среде продолжает присутствовать тенденция безразличного отношения к феномену патриотизма и его месту в общественном сознании. В общественном сознании служба в армии значительно утратила свою престижность, а уровень подготовки к ней оценивается однозначно и допризывниками, и родителями - одинаково низко.

Изменения военно-политической обстановки в мире требует отлаженной работы всей системы патриотического воспитания подрастающего поколения. В связи с этим значительно возросла роль образовательных учреждений, детских и молодежных организаций, способствующих нравственно-патриотическому становлению детей и молодежи, подготовке их к самостоятельной жизни.

Данная программа ориентирована на развитие патриотического воспитания и гражданского становления подрастающего поколения.

Цель программы:

Создание условий и предпосылок для всестороннего развития личности, гражданина и патриота своей Родины, способного и готового отстаивать ее интересы.

Таким образом, благодаря активизации внимания на гармоничном развитии каждого человека, деятельность по программе способствует созданию целостной гуманной воспитывающей среды, что является главным ориентиром стратегии большинства образовательных учреждений региона сегодня.

Задачи программы:

- удовлетворить естественные потребности учащихся в познании себя, как личности и окружающего мира;
- воспитать личность, способную принимать решения в ситуациях морального выбора и нести ответственность за эти решения перед собой и обществом;
- утвердить в сознании и чувствах молодежи патриотических взглядов и убеждений, уважения к культурному и историческому наследию России, повышать престиж государственной и военной службы, защиты Отечества;
- подготовить молодежь для службы в рядах Вооруженных Сил и Внутренних войсках;
- воспитать у детей и подростков навыки здорового образа жизни.

Адресат программы

Программа предназначена для детей 10-17 лет. В группе 15-25 человек.

Особенности возрастной группы детей 10-17 лет

Это возраст, когда ребенок становится подростком, а психологические особенности подросткового возраста связаны с противоречивостью поведения.

- Интенсивное общение у подростка сменяется замкнутостью, уверенность в себе переходит в неуверенность и сомнения в себе.
- Подростковый возраст является по сути кризисным.
- У подростка появляется необходимость собственной позиции, проявляется эмансипация от непосредственного влияния взрослых.
- Подросток осознаёт себя как участник общественно – трудовой деятельности.
- В этом возрасте у подростка проявляется повышенная утомляемость, возбудимость, раздражительность, негативизм.

Существует позитивный смысл подросткового кризиса в том, что через него, через отстаивание своей взрослости, самостоятельности подросток удовлетворяет потребности в самопознании и самоутверждении. В результате у него не просто возникают чувство уверенности в себе и способность полагаться на себя, но формируются способы поведения, позволяющие ему и в дальнейшем справляться с жизненными трудностями.

В моральной сфере следует отметить две особенности:

- переоценка нравственных ценностей;
- устойчивые «автономные» моральные взгляды, суждения и оценки, независимые от случайных влияний.

Мораль подростка не имеет опоры в моральных убеждениях, ещё не складывается в мировоззрение, поэтому может легко изменяться под влиянием сверстников. В качестве условия, повышающего моральную устойчивость, выступает идеал.

Важным фактором психического развития в подростковом возрасте является общение со сверстниками.

Ведущим мотивом поведения подростка является стремление найти своё место среди сверстников. Оценки товарищей начинают приобретать большее значение, чем оценки взрослых.

В общении как деятельности происходит усвоение ребёнком социальных норм, переоценка ценностей, удовлетворяется потребность в притязании на признание и стремление к самоутверждению.

Срок реализации программы.

Программа рассчитана на 5 лет обучения.

Объем программы.

Всего – 1296 ч:

1 год обучения - 216ч., 2 год обучения - 216ч., 3 год обучения - 216ч., 4 год обучения - 324ч., 5 год обучения - 324ч.

Форма обучения – очная.

Режим проведения занятий:

1 год обучения 216 - 3 раза в неделю по 2 учебных часа.

перерыв между занятиями 10 минут.

2 год обучения 216ч -3 раза в неделю по 2 учебных часа, перерыв между занятиями 10 минут.

3 год обучения 216 -3 раза в неделю по 2 учебных часа, перерыв между занятиями 10 минут.

4 год обучения 324 -3 раза в неделю по 3 учебных часа, перерыв между занятиями 10 минут.

5 год обучения 324 -3 раза в неделю по 3 учебных часа, перерыв между занятиями 10 минут.

Ожидаемые результаты:

В результате 1 года обучения у учащихся сформируются:

знания

- истории Российской символики;
 - традиции воинского долга,
 - техники безопасности при занятиях в спортзале, лесу, на воде, во время учебных занятий и на соревнованиях;
 - способы оказания первой помощи при травмах;
 - простейшие элементы техники борьбы, базовые движения руками и ногами.
 - основные способы закаливания, правила питания, гигиены;
 - виды спортивного туризма, виды снаряжения, общие требования к продуктам питания;
 - основные виды веревочных узлов,
 - общее устройство и порядок обращения с пневматическим оружием;
 - правила ведения рабочей карты, приемы подготовки карты к работе;
 - способы определения расстояний на местности и их практическое применение.
- Способы ориентирования на местности;

умения

- практически выполнять действия военнослужащего перед построением и в строю;
 - практически выполнять действия по распорядку дня и обязанности дневального по роте.
 - определять стороны горизонта по компасу, небесным светилам и признакам местных предметов;
 - работать с картой на местности (определять расстояния, направления, свое местоположение и положения обнаруженных целей).
- осуществлять фильтрацию и сбор воды;
- добывать огонь без спичек, развести и поддерживать костры различных типов
 - оборудовать скрытые костры и очаги для обогрева;
 - строить убежища различного типа.

В результате 2 года обучения у учащихся сформируются:

знания

- элементы строя и обязанности солдата перед построением и в строю, порядок выполнения строевых приемов без оружия и с оружием;
- ритуалы обращения с Государственным флагом Российской Федерации, историю поста №1 и Кремлевского полка.
- основные этапы становления и развития российской государственности;
- порядок хранения и выдачи оружия; назначение и задачи караульной службы,

обязанности караульного и часового; порядок несения караульной службы.
порядок определения сторон горизонта и доклада о своем местонахождении от местных предметов.

- номенклатуру топографических карт, условные знаки на топографических картах, порядок определения сторон горизонта и доклада о своем местонахождении от местных предметов;
- правила личной и коллективной гигиены и предупреждения инфекционных заболеваний;
- меры безопасности при обращении с оружием и боеприпасами;
- особенности питания, добычи и сохранения пищи в условиях автономного существования

умения

- практически выполнять обязанности караульного и часового.
- выполнять элементы страховки и само страховки при падениях, выполнять элементы акробатики;
- участвовать в соревнованиях.
- выполнять одиночные строевые приемы без оружия и с оружием, слаженно действовать в составе подразделения;
- выполнять приёмы обращения со знаменем одиночно и в составе знаменной группы;
- использовать координатную сетку при работе с картой;
- наносить на карту объекты: по заданным координатам, глазомерно, по ориентирам, по расстоянию и направлению, способом прямой засечки, по расстоянию и магнитному азимуту;
- осуществлять подбор лицевой части противогаза и респиратора, осуществлять проверку их исправности;
- подготовить личную экипировку перед полевым выходом, изготовить личный НАЗ.

В результате 3 года обучения у учащихся сформируются:

знания

- основные этапы становления и развития Вооруженных Сил Российского государства;
- традиции воинского долга, мужества и патриотизма, правовые и морально - психологические основы воинской службы;
- основные поражающие факторы ядерного, химического и биологического оружия и способы защиты от него; знать способы защиты от зажигательного оружия;
- назначение, устройство и правила пользования средствами индивидуальной и коллективной защиты;
- факторы и стрессоры выживания;
- состав и назначение носимых аварийных запасов
- способы добычи и поддержания огня, разведение костров различных типов.
- проблемы водообеспечения, способы изготовления фильтров и добычи воды;

- назначение и боевые свойства автомата и ручного пулемета Калашникова;
- назначение и устройство частей и механизмов автомата, принцип работы автоматики;
- положение частей и механизмов до заряжания и работа их при заряжании и выстреле (стрельбе);
- боеприпасы к стрелковому оружию;
- порядок и правила транспортировки раненых;
- способы предсказания погоды;
- опасности в путешествии;

умения

- действовать в качестве разводящего почетного караула;
- готовить карту к работе, читать и описывать карту, аэрофотоснимок и космический снимок;
- определять по карте формы рельефа и крутизну скатов, характеристику дорожной сети, гидрографии и населенных пунктов
- осуществлять движение по заданным азимутам на заданные расстояния, использовать ориентиры в момент движения.
- применять штатные средства оказания первой медицинской помощи;
- останавливать артериальные кровотечения при помощи жгута и других подручных средств;
- правильно надевать, снимать, укладывать и переносить средства индивидуальной защиты (противогаз, респиратор и общевойсковой защитный костюм ОЗК).
- действовать по сигналам оповещения и преодолевать зоны заражения, используя средства индивидуальной защиты;
- проводить специальную и санитарную обработку;
- работать с приборами радиационной и химической разведки, дозиметрического контроля.
- производить иммобилизацию при переломах;
- выполнять реанимационные мероприятия.
- укладывать рюкзак, устанавливать палатки различных типов, осуществлять поиск и заготовку топлива для обогрева и приготовления пищи, разжигать костры в любых условиях, составлять меню, приготавливать не менее 10 различных блюд, подготовить личное и общественное снаряжение к полевому выходу (походу, экспедиции);
- вязать основные альпинистские узлы, организовать навесную переправу, применять приемы передвижения на лыжах по пересеченной местности, само и взаимостраховку на горном рельефе, перемещаться по горизонтальным и вертикальным перилам с использованием специального снаряжения;
- применять средства из медицинской аптечки;

В результате 4 года обучения у учащихся сформируются:

знания

- назначение и организационную структуру Вооруженных Сил Российской

- Федерации, виды Вооруженных Сил и рода войск (силы и средства флота);
- героев края и людей, прославивших Пензенскую землю;
 - выдающихся русских, советских и Российских полководцев, военачальников, ученых и конструкторов;
 - сущность и значение военной присяги, государственного флага и боевого знамени воинской части.
- способы ведения радиационной и химической разведки и дозиметрического контроля;
- способы применения табельных медицинских средств в экстремальной обстановке;
 - общие правила поведения в случае нападения собак.
- способы оказания первой помощи при травмах;
- основные способы закаливания, правила питания, гигиены и двигательный
 - виды аэрофотоснимков, способы их дешифровки;
 - способы ориентирования на местности без карты: по компасу, по признакам местных предметов, по небесным светилам;
 - назначение и боевые свойства ручных наступательных, оборонительных и противотанковых гранат, реактивных противотанковых и штурмовых гранат; меры безопасности при обращении с ручными и реактивными гранатами, порядок подготовки гранат к применению и устройство и работа частей и механизмов гранаты;
 - правила организации самостоятельных туристических путешествий;
 - принципы проведения туристских слетов и соревнований, правила судейства;

умения

- осуществлять движение по заданным азимутам на заданные расстояния, использовать ориентиры в момент движения.
- вести топографическую карту, наносить обстановку и поднимать маршрут движения;
- определять координаты обнаруженного объекта и проводить целеуказание на него по радио: по прямоугольным координатам, по квадратам километровой сетки, от условной линии, от условного ориентира, по «зверинцу» и «улитке».
- оборудовать одиночные окопы;
- устанавливать и обезвреживать противотанковые, противопехотные и сигнальные мины.
- изготавливать орудия труда из камня и костей;
- изготавливать и применять ловушки и снасти для ловли мелких животных, птиц, рыбы;
- использовать веревку в боевых и экстремальных условиях, изготавливать веревку из подручных материалов;
- быстро и правильно изготавливаться к стрельбе из различных положений, заражать оружие, осуществлять производство стрельбы (устанавливать прицел и переводчик, осуществлять прикладку, прицеливание, спуск курка и удержание оружия), разряжать и осматривать оружие после стрельбы, устранять задержки, возникающие при стрельбе;
- снаряжать магазин патронами, осуществлять подготовку ручных и реактивных

гранат к боевому применению;

- осуществлять неполную разборку и сборку автомата Калашникова, основного стрелкового оружия ВС РФ, производить его чистку и смазку;

В результате 5 года обучения у учащихся сформируются:

знания

- дни воинской славы России, значение государственных наград;

- роль офицеров и младшего командного состава в Вооруженных Силах Российской Федерации;

- правовые основы военной службы;

статус военнослужащего, его права и свободы;

порядок призыва на военную службу и порядок прохождения военной службы по призыву и по контракту

- виды навигационного оборудования, его возможности. Особенности растровых и векторных карт;

- особенности ориентирования при использовании планов и схем местности.

- допустимые нормы облучения и заражения радиоактивными веществами.

- особенности жизнеобеспечения в различных климатических зонах;

- способы профилактики заболеваний, характерных для разных климатических зон;

- правила поведения в тире, на стрельбище и полигоне;

- порядок эксплуатации, хранения и ухода за автоматом;

- порядок осмотра и подготовки автомата и патронов к стрельбе; способы устранения задержек при стрельбе;

- способы определения расстояний до цели.

- назначение, боевые свойства, общее устройство и принцип действия вооружения мотострелкового взвода;

- назначение и общее устройство оптических и ночных прицелов;

- порядок подготовки прицелов к работе, ведения наблюдения и прицеливания;

- правила стрельбы по неподвижным и движущимся целям из различных положений днем и ночью;

- виды и ТТХ основного стрелкового оружия стран НАТО.

- способы применения мазей и гелей при спортивных травмах и их профилактике.

- особенности организации переправ через горные реки, правила передвижения в горной местности и на лыжах;

- требования к организации бивака на равнинной местности и в горах;

- правила организации самостоятельных туристических путешествий;

- принципы проведения туристских слетов и соревнований, правила судейства;

- общую характеристику поисково-спасательных работ.

умения

- определять место стояния по навигатору, искать точку по заданным координатам.

- уверенно передвигаться на лыжах;

- пользоваться упражнениями для самостоятельной разминки организма, и подготовки его к тренировке;
- преодолевать минно-взрывные заграждения с использованием миноискателей, щупов и подручных предметов;
- преодолевать невзрывные противопехотные заграждения
- изготавливать лодку и плот из природного материала;
- отличать основные полезные и ядовитые растения, уметь применить их с пользой для человека;
- соблюдать гигиену в полевых условиях;
- накладывать повязки при различных видах ранений;
- осуществлять эвакуацию раненого из-под огня противника, транспортировать раненого на значительные расстояния с учетом характера ранения.
- подготовить отчет о путешествии;
- провести поисково-спасательные мероприятия силами группы.
- проводить судейство этапов соревнований по спортивному туризму.

Освоение данной программы предполагает наличие результатов:

- **личностных**, отражающих сформированность социально значимых качеств учащихся, характеризующих личность курсанта военно-патриотического объединения (кадета кадетского класса): верность кадетским и воинским традициям, высокое понятие чувства ответственности за себя и других, глубокое личностное осознание понятия «Честь имею!», готовность служению Отечеству;
- **предметных** знаний, умений и навыков в области военного дела (подготовкой по военно-учетным специальностям: «стрелок-разведчик», «стрелок-десантник») и их успешное применение на практике в процессе дальнейшей службы;
- **метапредметных**, характеризующих уровень сформированности умений и навыков, позволяющих участникам объединения участвовать в решении социальных вопросов, готовности принимать в жизни ответственные решения, готовности к выполнению конституционного долга - службе в Вооруженных силах России.

Компетентности, формируемые у учащихся:

- работать с картой на местности (определять расстояния, направления, свое местоположение и положения обнаруженных целей).
- осуществлять фильтрацию и сбор воды;
- применять штатные средства оказания первой медицинской помощи;
- правильно надевать, снимать, укладывать и переносить средства индивидуальной защиты (противогаз, респиратор и общевойсковой защитный костюм ОЗК).
- изготавливать орудия труда из камня и костей;
- использовать веревку в боевых и экстремальных условиях, изготавливать веревку из подручных материалов;
- добывать огонь без спичек, развести и поддерживать костры различных типов оборудовать скрытые костры и очаги для обогрева;
- строить убежища различного типа;

- проводить специальную и санитарную обработку;
- работать с приборами радиационной и химической разведки, дозиметрического контроля.
- производить иммобилизацию при переломах;
- выполнять реанимационные мероприятия.
- укладывать рюкзак, устанавливать палатки различных типов, осуществлять поиск и заготовку топлива для обогрева и приготовления пищи, разжигать костры в любых условиях, составлять меню, приготавливать не менее 10 различных блюд, подготовить личное и общественное снаряжение к полевому выходу (походу, экспедиции);
- вязать основные альпинистские узлы,
- осуществлять движение по заданным азимутам на заданные расстояния, использовать ориентиры в момент движения.
- вести топографическую карту, наносить обстановку и поднимать маршрут движения;
- осуществлять разборку и сборку автомата Калашникова, основного стрелкового оружия ВС РФ, производить его чистку и смазку;
- производить осмотр автомата.

**Учебный план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Мы - патриоты»**

Предметные курсы	Ознакомительны й уровень	Базовый уровень			Углубленный уровень
	1 год	2год	3 год	4 год	5 год
Вводное занятие	1	1	1	1	1
Общефизическая подготовка	29	30	33	35	35
Строевая подготовка	27	30	31	36	36
Огневая подготовка	29	30	31	36	36
Общая специализированна я подготовка.	25	25	33	27	27
Военно – медицинская подготовка	20	15	16	27	27
Жизнеобеспечение в природной среде	21	20	20	18	18
Радиационная, химическая, бактериологическая защита	7	-	-	18	18
Военно – инженерная подготовка	17	15	15	36	36
Военная топография и ориентирование	19	20	20	54	54
Начальная туристическая подготовка	21	30	16	36	36
Итого в неделю	6	6	6	9	9
Итого в год	216	216	216	324	324

**Учебно – тематический план
1 год обучения**

№	Название темы, раздела	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1		
2	Общезначительная подготовка.	29	3	26	Соревнования
3	Строевая подготовка.	27	3	24	Наблюдение
4	Огневая подготовка.	29	4	25	Практические задания
5	Общая специализированная подготовка.	25	15	10	Тестирование
6	Военно – медицинская подготовка.	20	10	10	Анализ практического задания
7	Жизнеобеспечение в природной среде.	21	6	15	Наблюдение
8	Радиационная, химическая, бактериологическая защита	7	4	3	Анализ практического задания.
9	Военно – инженерная подготовка	17	8	9	Маскировка.
10	Военная топография и ориентирование.	19	9	10	Решение задач с использованием карт.
11	Начальная туристическая подготовка.	21	6	15	Поход
	Итого в неделю	6			
	Итого в год	216	69	147	

Содержание программы

Тема 1. Вводное занятие. (1ч)

Теория: Ознакомление с программой. Правила ТБ на занятиях.

Тема 2. Общефизическая подготовка. (29 ч)

Теория: Первичный инструктаж по технике безопасности. Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом.

Практика: Общеразвивающие упражнения:

- ходьба по кругу в колонне, на носках, на пятках, в полуприседе;
- бег по кругу в колонне, спиной вперед, приставным шагом, с ускорением с захлестом голени и высоким поднятием бедра;
- прыжки на одной и двух ногах на месте и с передвижением, с поворотами в разные стороны;
- круговые наклонные движения туловищем и головой, маховые и круговые движения руками и ногами.

Установка креплений на лыжи, выбор и просмолка лыж. Спуск по склону. Ходьба на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах. Торможение «плугом» и «полуплугом». Остановка падением. Подъемы: «прихлопом», «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». Тропление лыжни на открытой местности, при движении по азимуту. Меры страховки и само страховки при движении на лыжах.

Контроль: Соревнования.

Тема 3. Строевая подготовка. (27ч)

Теория: Строй и их виды; обязанности солдат перед построением и в строю; предварительная и исполнительные команды.

Практика: Строевая стойка. Выполнение команд: «становись», «равняйся», «мирно», «вольно», «разойдись», «заправиться», «отставить», «головные уборы – снять (надеть)», «по порядку (на первый-второй) рассчитайся». Движение строевым и походным шагом. Выполнение команд на изменение скорости и темпа движения. Повороты на месте и в движении. Отдание воинского приветствия на месте и в движении, в головном уборе и без него. Выход из строя. Подход к начальнику и возвращение в строй. Перестроение из одношереножного строя в двухшереножный и обратно. Движение в составе отделения, взвода строевым и походным шагом.

Контроль: Наблюдение.

Тема 4. Огневая подготовка. (29 ч)

Теория: Общие правила безопасности при обращении с оружием и боеприпасами. Положение оружия, меры безопасности при обращении с ним во время следования на транспортных средствах, несения боевой службы, на занятиях и стрельбах. Порядок осмотра оружия и патронов перед стрельбами. Меры предосторожности при устранении задержки. Правила зарядания и разрядания оружия. Меры безопасности при стрельбе холостыми патронами и при использовании имитационных средств.

Практика: Последовательность неполной сборки и разборки автомата. Назначение и общее устройство основных частей и механизмов. Отработка приемов неполной сборки - разборки оружия. Подготовка винтовки к стрельбе и стрельба из пневматической винтовки. Подготовка упора для стрельбы сидя. Виды изготовок для стрельбы из винтовки лежа, сидя, стоя. Выполнение стрельб из пневматической винтовки. Тренировка в изготовке для стрельбы с руки, с опорой о стойку или стол. Прицеливание, наводка, спуск курка без патрона. Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки. Порядок выполнения команд при производстве стрельб. Заряжение, прицеливание, наводка, спуск курка.

Контроль: Практические задания.

Тема 5. Общая специализированная подготовка. (25ч)

Теория: Истории Российской Гвардии, отдания воинского приветствия. Боевые Знамена. Штандарты и флаги Вооружённых Сил. Государственные награды Российской Федерации. Общее знакомство с историей создания кадетского движения в мире, в России. Дни воинской славы России. значение государственных наград. Роль офицеров и младшего командного состава в Вооруженных Силах Российской Федерации.

Практика. Тренинг командного взаимодействия. Герои – земляки. Посещение мемориала Славы. Действия военнослужащего перед построением и в строю. Действия по распорядку дня и обязанности дневального по роте. Обязанности караульного и часового.

Контроль: Тестирование.

Тема 6. Военно – медицинская подготовка (20ч).

Теория: Правила личной и общественной гигиены. Правила ухода за кожей, руками, ногами. Предупреждение гнойничковых заболеваний. Значение личной гигиены при пребывании в полевых условиях. Переохлаждение. Обморожение. Лекарственные травы. Закаливание организма. Основные правила оказания первой помощи в неотложных ситуациях.

Практика: Первая помощь при кровотечениях и ранениях. Первая помощь при переломах. Первая помощь при ушибах, вывихах. Первая помощь при химических и термических ожогах. Первая помощь при отравлениях, обморожениях. Первая помощь при тепловом и солнечном ударах.

Контроль: Анализ практического задания.

Тема 7. Жизнеобеспечение в природной среде (21ч).

Теория: История вынужденных «робинзонад» и историческая хроника происшествий. Психология выживания. Факторы и стрессоры выживания. Ряд неотложных задач, требующих решений в аварийной ситуации. Изучение местного климата и ландшафта, района предстоящих боевых действий (похода). Наличие снаряжения, одежды, обуви.

Практика: Фильтрация и сбор воды. Добывание огня без спичек. Разведение и поддержание костра. Изготовление индивидуальной аварийной укладки и носимой аптечки.

Контроль: Наблюдение.

Тема 8. Радиационная, химическая, бактериологическая защита(7ч)

Теория. Ядерное оружие противника. Виды ядерных взрывов и их отличие по внешним признакам. Средства применения ядерного оружия. Краткая характеристика поражающих факторов ядерного взрыва и их воздействие на организм человека, боевую технику, сооружения. Понятие о радиоактивности. Виды излучений и способы их измерения. ПДК излучений, безопасные для человека. Средства измерения радиоактивности. Особенности поражающего действия нейтронных боеприпасов. Способы защиты личного состава и боевой техники: рассредоточение и маскировка, использование защитных свойств местности, техники, окопов, траншей и других сооружений, средств индивидуальной и коллективно защиты.

Действия военнослужащего по команде «Вспышка». Химическое оружие противника. Основные свойства и воздействие на организм человека отравляющих веществ противника нервно-паралитического, обще ядовитого, кожно-нарывного, удушающего, психохимического и раздражающего действия. Средства применения химического оружия. Характер заражения вооружения, боевой техники, местности, обмундирования, продуктов питания и воды. Способы обнаружения отравляющих веществ противника и защита от них.

Практика. Антидоты и порядок их использования. Оказание само- и взаимопомощи при поражениях. Назначение, устройство и применение индивидуального дегазационного пакета (ИДП).

Контроль. Анализ практического задания.

Тема 9. Военно – инженерная подготовка (17ч).

Теория. Маскировка. Её непрерывность, своевременность, правдоподобность, Табельные и естественные маскировочные средства. Минные поля: противотанковые и противопехотные, способы их установки. Системы дистанционного минирования и мины к ним. Мины самолетных и вертолетных систем минирования стран НАТО и России. Реактивные, артиллерийские и инженерные системы минирования России и других стран. Обнаружение минных полей.

Комбинированные инженерные заграждения и дистанционно устанавливаемые минные поля противника. Характеристика минно-взрывных, невзрывных и комбинированных заграждений. Порядок охраны и содержания минных полей.

Практика. Маскировка дневки табельными и естественными маскировочными средствами. Способы установки и преодоления минных полей перед передним краем, на флангах и в глубине обороны. Порядок установки минного поля строевым расчетам. Порядок минирование дорог, маршрутов и колонных путей противником. Устройство минных шлагбаумов. Состав и обязанности номеров расчета. Меры безопасности.

Контроль: Маскировка.

Тема 10. Военная топография и ориентирование (19ч)

Теория. Понятие «военная топография». Стороны горизонта. Устройство компаса Андрианова и жидкостного компаса «Турист-1,2,3». Пользование компасом в походе. Понятие азимута. Виды карт. Карты общегеографические, топографические и спортивного ориентирования. Схемы, кроки, план. Обращение с картой и ее хранение в походных условиях. Общие сведения об

условных знаков. Масштабы топографических и географических карт. Их виды. Пользование числовыми масштабами. Курвиметр. Преобразование числового масштаба в натуральный. Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте.

Практика. Определение сторон горизонта с помощью компаса. Движение с использованием компаса от исходной точки на заданное расстояние с возвратом на точку стояния. Изучение и зарисовка топографических знаков. Задача на составление плана помещения, используя топографические обозначения. Ориентирование в помещении по плану. Повторение усвоенных топографических знаков. Топографический диктант. Разбор топографического диктанта. Упражнения и задачи на масштаб, на превращение числового масштаба в натуральный.

Контроль: Решение задач с использованием карт.

Тема 11. Начальная туристическая подготовка (21ч)

Теория. Туризм как спорт и отдых.

Виды спортивного туризма: автомобильный, мото- и велотуризм, туризм пешеходный, горный, лыжный, водный, конный. Специфика пешего, горного, лыжного походов. Топливные возможности местности. Подбор и экипировка группы. Основные требования при разработке маршрута. Групповое и личное снаряжение. Бивачное снаряжение (палатки, спальные мешки, теплоизоляционные подстилки, влагоизоляция, костровые принадлежности и примуса). Рюкзаки, одежда и обувь. Снаряжение для отдельных видов туризма. Ремонтный набор. Общие требования к продуктам питания. Питательность, сохранность. Нормы закладки. Сублимированные продукты и питательные смеси. Режим питания в горном, водном и лыжном путешествии. Водно-солевой режим на маршруте. Страховочное снаряжение. Виды страховки (самостраховка, групповая, взаимная). Приемы страховки (через плечо, поясицу, выступ, крюк, карабин, ледоруб и т. д.). Комбинированная страховка. Понятие рывка при срыве и способы его гашения. Альпинистские узлы.

Основные естественные препятствия. Безопасность при их преодолении. Походный строй, ритм движения. Требования к биваку на равнинной местности и в горах. Выбор безопасного и удобного места для бивака. Организация ночлега в лесной зоне, на осыпях и моренах, в степи зимой и летом, на льду. Последовательность бивачных работ, распределение обязанностей между участниками группы. Костры и их виды. Личная гигиена туриста в походе. Специфические травмы и заболевания. Предупреждение вывихов и ушибов. Предупреждение переохлаждения и обморожений. Основные виды заболеваний в горном походе. Горная болезнь, снежная слепота и их предупреждение. Гигиена обуви, одежды и питания. Медицинская аптечка. Охрана природы и туризм. Формы участия в охране природы. Охрана памятников истории и культуры.

Практика. Знакомство со снаряжением и уход за ними. Укладка рюкзака, установка палатки. Составление меню, приготовление пищи на костре, меры предосторожности. Вязка узлов. Отработка темпа движения. Переправа над водой по бревну. Переправа вброд. Устройство навесных переправ. Разбивка бивака в различное время года на различном рельефе. Устройство

ветрозащитной стенки. Устройство снежной ямы, снежной траншеи, пещеры и хижины. Разжигание костров: решетка, колодец, шалаш, «особый», таежный. Изготовление дровяного примуса.
Контроль: Поход.

**Учебно – тематический план
 2 год обучения**

№	Название темы, раздела	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1		
2	Общефизическая подготовка.	30	2	28	Соревнования
3	Строевая подготовка.	30	3	27	Смотр строя.
4	Огневая подготовка.	30	6	24	Сборка и разборка автомата
5	Общая специализированная подготовка.	25	20	5	Тестирование.
6	Военно – медицинская подготовка.	15	4	11	Анализ практического задания.
7	Жизнеобеспечение в природной среде.	20	10	10	Поход
8	Военно – инженерная подготовка	15	7	8	Маскировка.
9	Военная топография и ориентирование.	20	6	14	Ориентирование по заданному азимутальному ходу.
10	Начальная туристическая подготовка.	30	7	23	Поход
	Итого в неделю	6			
	Итого в год	216	66	150	

Содержание программы

Тема 1. Вводное занятие. (1ч.)

Теория: Ознакомление с программой. Правила ТБ на занятиях.

Тема 2. Общефизическая подготовка. (30 ч)

Теория: Первичный инструктаж по технике безопасности. Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Правила проведения спортивных игр. Техника безопасности при проведении спортивных игр.

Практика: Общеразвивающие упражнения:

- ходьба по кругу в колонне, на носках, на пятках, в полуприседе;
- бег по кругу в колонне, спиной вперед, приставным шагом, с ускорением с захлестом голени и высоким поднятием бедра;
- прыжки на одной и двух ногах на месте и с передвижением, с поворотами в разные стороны;
- круговые наклонные движения туловищем и головой, маховые и круговые движения руками и ногами.

Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости. Акробатическая подготовка: кувырки, перевороты, прыжки, сальто. (Кувырок вперед. Кувырок назад. Кувырок через плечо. Кувырок через препятствие в длину и в высоту. Кульбит. Колесо. Ходьба на руках). Отжимание от пола, в упоре лежа, подтягивание на перекладине; упражнения на гибкость, растягивание мышц и сухожилий, формирование правильной осанки; прыжки в высоту и длину через партнера, акробатика.

Проведение спортивных игр: «выталкивание из круга», «конный бой», «перетягивание каната», «бой на бревне», игры с мячом (футбол, баскетбол, волейбол регби с набивным мячом).

Контроль: Соревнования.

Тема 3. Строевая подготовка. (30ч)

Теория. История парадов в мире и России. Знаменитые воинские парады.

Практика. Предварительная и исполнительные команды. Строевая стойка. Выполнение команд управления строем. Движение строевым и походным шагом. Перестроение из колонны по два в колонну по три. Выполнение команд на изменение скорости и темпа движения. Повороты в движении. Отдание воинского приветствия в движении строем. Выход из строя. Подход к начальнику и возвращение в строй. Перестроение из одношереножного строя в двухшереножный, трехшереножный и обратно. Движение в составе отделения, взвода строевым и походным шагом.

Контроль: Смотр строя.

Тема 4. Огневая подготовка. (30 ч)

Теория. Автомат Калашникова во всех его модификациях. Серия автоматов АК-100, АК-2000. Модификации, история создания. Ручной пулемет Калашникова РПКС-74М. Назначение, боевые свойства, общее устройство и принцип работы

автомата (РПК). Последовательность неполной сборки и разборки автомата (РПК). Назначение и общее устройство основных частей и механизмов. Подготовка АК (РПК) к стрельбе. Возможные задержки и неисправности при стрельбе и способы их устранения. Снаряжение магазина патронами и зарядание автомата. Насадки ПБС. Устройство и применение. Принадлежности к автомату (РПК). Порядок полной разборки оружия, чистки, смазки оружия и его хранение. Назначение и боевые свойства ручных наступательных и оборонительных гранат. Устройство гранат и запалов к ним, подготовка гранат к броску. Меры безопасности при обращении с ручными гранатами.

Практика. Отработка нормативов по сборке - разборке оружия. Приемы и правила метания ручных осколочных гранат из положения лежа, с колена, стоя, с ходу во время движения, из окопа.

Контроль: Сборка и разборка автомата.

Тема 5. Общая специализированная подготовка. (25ч)

Теория. Древняя Русь. Славянские воины. Древнерусские дружины. Походы древнерусских князей. Военное искусство в войнах феодальной раздробленности Русского государства. Татаро-монгольское нашествие. Невская битва, «Ледовое побоище»; Куликовская битва. Александр Невский. Дмитрий Донской.

- Состав войск, их организация, численность и вооружение. Способы ведения войны. Комплектование и тактика русского войска в IX-XI веков.

Московское государство. Роль Москвы в объединении русских земель. Польско-литовское государство. Иван-III – государь всея Руси. Реформы Ивана Грозного. Смутное время. Утверждение династии Романовых. Освободительная война Украинского народа. Освоение Сибири и Дальнего Востока. Поместное и стрелецкое войско.

Императорская Россия. Реформы Петра Великого. Создание армии и флота. «Золотой век» Екатерины. П.А. Румянцев. А.В. Суворов. Ф.Ф. Ушаков. Регулярная Армия и Флот России. Организационное строение Вооруженных Сил России. Гвардия. Казачьи войска. Стратегия и тактика Вооруженных Сил России в войнах XVIII столетия. Северная война. Полтавская битва и её значение. Семилетняя война. Сражение при Кунерсдорфе. Русско-турецкие войны 1768 – 1774 гг. и 1777 – 1781 гг. Великий Русский полководец А.В.Суворов. Отечественная война 1812 года. Вооруженные Силы России и Франции, их планы по ведению войны. Первый период войны. Бородинское сражение. Второй период войны. Великий русский полководец М.И. Кутузов. Заграничный поход русской армии. Вооруженные Силы России в войнах второй половины XIX и первой половины XX столетия. Крымская война, русско-турецкая война; русско-японская война, первая мировая война.

Вооруженные Силы СССР в период 1918 – 1941 гг. Создание Красной Армии. Гражданская война. Военная реформа 1924 – 1928 гг. Техническая реконструкция Вооруженных Сил СССР. Интернациональная помощь. Вооруженные Силы СССР в Великой Отечественной войне. Начальный период войны. Оборонительные сражения под Ленинградом, Смоленском и на Украине (первый период). Московская и Сталинградская битвы. Второй период, контрнаступление Советских войск. Курская битва, Белорусская, Яссо-Кишиневская, Висло-Одерская и Берлинская операции (третий период). Силы

специального назначения и воздушно-десантные войска во Второй мировой войне.

Вооруженные Силы СССР в послевоенный период. Три периода развития Вооруженных Сил. Первый 1945 - 1953 гг. Второй ноябрь 1953 – 1959 гг.. Третий 1960 - 1991 гг.. Холодная война. Военные конфликты.

Силы специального назначения в послевоенный период.

Практика. История земляков в героической военной истории страны. Виртуальные экскурсии по музеям. Трудовой десант на мемориал, могилу летчиков.

Контроль: Тестирование.

Тема 6. Военно – медицинская подготовка (15ч).

Теория: Правила личной и общественной гигиены. Правила ухода за кожей, руками, ногами. Предупреждение гнойничковых заболеваний. Значение личной гигиены при пребывании в полевых условиях. Переохлаждение. Обморожение. Лекарственные травы. Закаливание организма. Основные правила оказания первой помощи в неотложных ситуациях.

Практика: Первая помощь при кровотечениях и ранениях. Первая помощь при переломах. Первая помощь при ушибах, вывихах. Первая помощь при химических и термических ожогах. Первая помощь при отравлениях, обморожениях. Первая помощь при тепловом и солнечном ударах.

Контроль: Анализ практического задания.

Тема 7. Жизнеобеспечение в природной среде (20ч).

Теория: История вынужденных «робинзонад» и историческая хроника происшествий. Психология выживания. Факторы и стрессоры выживания. Ряд неотложных задач, требующих решений в аварийной ситуации. Изучение местного климата и ландшафта, района предстоящих боевых действий (похода). Наличие снаряжения, одежды, обуви.

Практика: Фильтрация и сбор воды. Добывание огня без спичек. Разведение и поддержание костра. Изготовление индивидуальной аварийной укладки и носимой аптечки.

Контроль. Поход.

Тема 8. Военно – инженерная подготовка (15ч).

Теория. Маскировка. Её непрерывность, своевременность, правдоподобность, Табельные и естественные маскировочные средства. Минные поля: противотанковые и противопехотные, способы их установки. Системы дистанционного минирования и мины к ним. Мины самолетных и вертолетных систем минирования стран НАТО и России. Реактивные, артиллерийские и инженерные системы минирования России и других стран. Обнаружение минных полей.

Комбинированные инженерные заграждения и дистанционно устанавливаемые минные поля противника. Характеристика минно-взрывных, невзрывных и комбинированных заграждений. Порядок охраны и содержания минных полей.

Практика. Маскировка дневки табельными и естественными маскировочными средствами. Способы установки и преодоления минных полей перед передним

краем, на флангах и в глубине обороны. Порядок установки минного поля строевым расчетам. Порядок минирование дорог, маршрутов и колонных путей противником. Устройство минных шлагбаумов. Состав и обязанности номеров расчета. Меры безопасности.

Контроль: Маскировка.

Тема 9. Военная топография и ориентирование (20ч)

Теория. Азимут. Определение азимута по карте и на местности. Условные знаки. Зарамочное оформление карты.

Практика. - Определение сторон горизонта с помощью компаса. Определение направлений по заданным азимутам (прямые засечки) и азимутов на заданные ориентиры (обратная засечка). Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. Организация и порядок движения группы по азимуту на открытой местности, в кустах, в лесу. Выдерживание направления, контроль пройденного расстояния. Пользование линейными и числовыми масштабами. Подбор картографического материала, его уточнение, копирование и увеличение. Изучение знаков карт спортивного ориентирования. Спортивное ориентирование в помещении. Основные формы рельефа и его изображение с помощью горизонталей. Навыки чтения карты.

Контроль. Ориентирование по заданному азимутальному ходу.

Тема 10. Начальная туристическая подготовка (30ч)

Теория. Понятия «погода» и «климат». Влияние метеоусловий на проведение похода. Прогноз погоды однодневный и долгосрочный. Основные сведения о происхождении гор. Основные формы горного рельефа. Отдельные элементы форм горного рельефа. Ледники и их типы. Особенности ледниковой поверхности.

Опасности субъективные и объективные. Опасности, обусловленные рельефом местности: крутизна и состояние склонов, селевые потоки, камнепады, обвалы льда и фирна, ледниковые трещины и т. п. Метеорологические опасности. Гипоксия, солнечная радиация. Опасности, связанные со временем суток, бытовыми условиями. Дисциплина на маршруте. Меры предосторожности при движении по различному рельефу при неблагоприятных погодных условиях.

Понятие «тактика похода». Распорядок дня, планирование путешествия, корректировка движения и маршрута в зависимости от внешних факторов и состояния группы. Обстановка на сложном маршруте: разведка, порядок движения, сигнализация, страховка.

Практика. Фенологические наблюдения. Признаки изменения погоды.

Опознавание с помощью карт и компаса характерных форм рельефа (вершин, долин, перевалов и т. п.). Отработка приемов и способов движения по равнинной местности, обеспечивающих безопасность участников, в т.ч. при неблагоприятных погодных условиях. Устройство костра «нодья» с ветрозащитной стенкой и экраном. Вязка узлов. Отработка техники самостраховки. Выбор оптимального безопасного пути. Совершенствование лыжной техники при движении по пересеченной местности.

Контроль: Поход.

**Учебно – тематический план
3 год обучения**

№	Название темы, раздела	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1	-	
2	Общефизическая подготовка.	33	3	30	Соревнования
3	Стрелевая подготовка.	31	6	25	Смотр строя
4	Огневая подготовка.	31	4	27	Стрельбы
5	Общая специализированная подготовка.	33	27	6	Тестирование
6	Военно – медицинская подготовка.	16	8	8	Анализ практического задания
7	Жизнеобеспечение в природной среде.	20	6	14	Контрольные вопросы и задания.
8	Военно – инженерная подготовка.	15	5	10	Маскировка
9	Военная топография и ориентирование.	20	10	10	Движение по азимутальному маршруту
10	Начальная туристическая подготовка.	16	5	11	Поход
	Итого в неделю	6			
	Итого в год	216	75	141	

Содержание программы

Тема 1. Вводное занятие(1ч.)

Теория: Ознакомление с программой. Правила ТБ на занятиях.

Тема 2. Общефизическая подготовка. (33 ч)

Теория: Первичный инструктаж по технике безопасности. Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Правила проведения спортивных игр. Техника безопасности при проведении спортивных игр.

Практика: Общеразвивающие упражнения:

- ходьба по кругу в колонне, на носках, на пятках, в полуприседе;

- бег по кругу в колонне, спиной вперед, приставным шагом, с ускорением с захлестом голени и высоким поднятием бедра;

- прыжки на одной и двух ногах на месте и с передвижением, с поворотами в разные стороны;

- круговые наклонные движения туловищем и головой, маховые и круговые движения руками и ногами.

Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости. Акробатическая подготовка: кувырки, перевороты, прыжки, сальто. (Кувырок вперед. Кувырок назад. Кувырок через плечо. Кувырок через препятствие в длину и в высоту. Кульбит. Колесо. Ходьба на руках). Отжимание от пола, в упоре лежа, подтягивание на перекладине; упражнения на гибкость, растягивание мышц и сухожилий, формирование правильной осанки; прыжки в высоту и длину через партнера, акробатика. Бой с «тенью»; коридор с препятствиями. Проведение спортивных игр: «выталкивание из круга», «конный бой», «перетягивание каната», «бой на бревне», игры с мячом (футбол, баскетбол, волейбол регби с набивным мячом).

Контроль: Соревнования.

Тема 3. Строевая подготовка. (31ч)

Теория: Строй и их виды. Обязанности солдат перед построением и в строю. Предварительная и исполнительные команды.

Практика: Строевая стойка. Выполнение команд: «становись», «равняйся», «смирно», «вольно», «разойдись», «заправиться», «отставить», «головные уборы – снять (надеть)», «по порядку (на первый-второй) рассчитайся». Движение строевым и походным шагом. Выполнение команд на изменение скорости и темпа движения. Повороты на месте и в движении. Отдание воинского приветствия на месте и в движении, в головном уборе и без него. Выход из строя. Подход к начальнику и возвращение в строй. Перестроение из одношереножного строя в двухшереножный и обратно. Движение в составе отделения, взвода строевым и походным шагом.

Контроль: Смотр строя.

Тема 4. Огневая подготовка. (31 ч)

Теория: Общие правила безопасности при обращении с оружием и боеприпасами. Положение оружия, меры безопасности при обращении с ним во время следования на транспортных средствах, несения боевой службы, на

занятиях и стрельбах. Порядок осмотра оружия и патронов перед стрельбами. Меры предосторожности при устранении задержки. Правила заряжания и разряжения оружия. Меры безопасности при стрельбе холостыми патронами и при использовании имитационных средств. Назначение, боевые свойства, общее устройство и принцип работы пулеметов.

Практика. Последовательность неполной сборки и разборки пулемета ПК, ПКТ, КПВТ. Назначение и общее устройство основных частей и механизмов. Отработка нормативов по сборке - разборке оружия. Последовательность неполной сборки и разборки СВД. Снаряжение магазина патронами. Отработка нормативов по сборке - разборке оружия. Выполнение 1 упражнения учебных стрельб (УУС) из пневматического пистолета. Выполнение 2 УУС из газобаллонного пневматического пистолета. Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки на 10 м по спортивной мишени №6 (положение стоя). Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки на 10 м по биатлонной и спортивной мишени №8 (положение стоя, без опоры).

Выполнение стрельбы на 7 м по биатлонной мишени после бега.

Контроль: Стрельбы.

Тема 5. Общая специализированная подготовка. (33ч)

Теория: Сыны Отечества. История военной школы России. Офицерский корпус Вооруженных сил Русского Государства и его роль в Вооруженных Силах. Традиции. Верность знамени. Зарождение корпуса младших командиров. Подготовка младших командиров. Сверхсрочная служба. Ратные подвиги защитников Отечества.

Выдающиеся военные ученые и конструкторы России. Русские оружейники. Винтовка Мосина. Стрелковое оружие. В.Ф. Токарев.ППШ и ППС-простота и надежность. Автомат Калашникова. Пушечных дел мастера. Ракетный щит Родины. Конструкторы танков и авиаконструкторы. Морская мощь России. Современное вооружение. Упущенные приоритеты. Назначение, состав Вооруженных сил, руководство ВС, командиры и начальники. Их роль и место в обучении и воспитании подчиненных.

Назначение и боевые возможности видов ВС России, железнодорожных, пограничных войск, войск министерства безопасности и внутренних войск МВД. Рода войск. Их назначение. История Воздушно-десантных войск России, морской пехоты и пограничных войск. Силы специальных операций (ССО) иностранных государств - общий обзор.

Боевые традиции армии и флота. Знамя воинской части и присяга. История и судьбы. (полководцы России).

- Закон о всеобщей воинской обязанности. Ответственность призывников за уклонение от воинской службы.

Понятие о воинских уставах, история их создания. Положения уставов и нравственные принципы. Общие обязанности военнослужащего. Начальники и подчиненные, старшие и младшие. Права и обязанности прямых и непосредственных начальников.

Воинская этика. Порядок отдачи и выполнения приказаний. Неуставные отношения. Как их избежать и ответственность за них. Общие права и обязанности командиров и других прямых начальников.

Виды Вооруженных Сил. Рода войск. Эмблемы и нарукавные эмблемы. Расположение знаков, нашивок, эмблем на полевой, повседневной и парадной форме одежды.

Практика. Организация внутренней службы. Назначение, состав, вооружение суточного наряда по роте. Оборудование и оснащение места дневального. Действия дневального и дежурного по роте в случае тревоги и пожара, при прибытии в роту прямых начальников, военнослужащих не своей роты, при вызове командиром роты дневального. Дневальный свободной смены.

Распознавание петличных и нарукавных эмблем видов и родов войск ВС РФ.

Контроль: Тестирование.

Тема 6. Военно – медицинская подготовка (16ч).

Теория. Простудные и инфекционные заболевания. Условия возникновения. Гигиена употребления воды из природных источников, мяса дичи и домашних животных, свежепойманной рыбы. Мероприятия по предупреждению возникновения простудных заболеваний среди личного состава.

Основы первой доврачебной помощи. Раны, классификация ранений. Оказание первой доврачебной помощи при переломах и ранениях конечностей, остановке кровотечения, первой помощи при остановке сердца и утоплении. Оказание первой помощи младенцу и ребенку.

Практика. Закрепление алгоритма оказания первой доврачебной помощи.

Совершенствование в практических навыках оказания первой доврачебной помощи при переломах, ранениях конечностей, остановке кровотечения, первой помощи при остановке сердца и утоплении.

Контроль: Анализ практического задания.

Тема 7. Жизнеобеспечение в природной среде (20ч).

Теория. Выживание в зоне пустынь и степи

Физико-географическая характеристика зоны пустынь и степи. Человек в условиях автономного существования в пустыне. Защита от солнца и пыли. Бурнус. Устройство бивака. Водно-солевой обмен в пустыне. Гипертермия. Температурный гомеостаз, обезвоживание организма. Водообеспечение в пустыне и степи. Пленочные конденсаторы, перегонные кубы и солнечные опреснители. Поиск воды. Растения - индикаторы воды.

Питание в условиях высоких температур. Обеспечение питанием. Переход в пустыне. Темп и способы движения, ориентирование на местности. Песчаная буря, смерч. Профилактика и лечение заболеваний. Солнечный и тепловой удар, дегидрационное и солевое изнурение, укусы ядовитых животных.

Выживание в зоне тайги и лесной зоне. Краткая физико-географическая характеристика зоны тайги и лесной зоны. Человек в условиях автономного существования в тайге. Заготовка и рубка дров, устройство бивака, поддержание и переноска огня. Изготовление факелов. Сигнализация и связь. Строительство убежища в лесу.

- Энергозатраты и водообеспечение. Использование пищи растительного и животного происхождения. Переход в тайге. Сина. Изготовление лыж и снегоступов из подручного материала. Преодоление естественных препятствий: гарей, болот, завалов, стланика, подроста, зыбучего песка, таежных рек,

снежного покрова. Профилактика и лечение заболеваний. Весенне-летний клещевой энцефалит. Защита от клещей и кровососущих насекомых. Выживание в холодной воде. Антология несчастных случаев. Физиологические процессы переохлаждения организма.

- Проблема и гигиена питания в аварийной ситуации. Использование животной пищи, планктона

Практика. Изготовление пленочного конденсатора. Особенности работы в средней полосе. Строительство шалашей разных типов, чума. Обобщающее повторение по теме.

- Гигиена в полевых условиях. Содержание тела в чистоте. Гигиена одежды и обуви. Гигиена питания. Рекомендации по подготовке формы (одежды) и снаряжения к боевой операции (походу).

- Травмирующие точки собак вынуждающие ее отказаться от агрессивных действий. Позиции обороняющегося от собаки. Способы защиты от нападающей собаки.

Контроль: Контрольные вопросы и задания.

Тема 8. Военно – инженерная подготовка (15ч).

Теория. Маскировка. Её непрерывность, своевременность, правдоподобность, Табельные и естественные маскировочные средства. Минные поля: противотанковые и противопехотные, способы их установки. Системы дистанционного минирования и мины к ним. Мины самолетных и вертолетных систем минирования стран НАТО и России. Реактивные, артиллерийские и инженерные системы минирования России и других стран. Обнаружение минных полей.

Комбинированные инженерные заграждения и дистанционно устанавливаемые минные поля противника. Характеристика минно-взрывных, невзрывных и комбинированных заграждений. Порядок охраны и содержания минных полей.

Практика. Маскировка дневки табельными и естественными маскировочными средствами. Способы установки и преодоления минных полей перед передним краем, на флангах и в глубине обороны. Порядок установки минного поля строевым расчетам. Порядок минирование дорог, маршрутов и колонных путей противником. Устройство минных шлагбаумов. Состав и обязанности номеров расчета. Меры безопасности.

Контроль: Маскировка.

Тема 9. Военная топография и ориентирование (20ч)

Теория. Виды условных знаков: масштабные, внемасштабные и пояснительные. Положение главной точки внемасштабных знаков. Вычерчивание вновь изученных топографических знаков. Типовые формы рельефа. Способы изображения рельефа на картах (картинный, штрихами, отливкой, горизонталями). Виды горизонталей. Отметки горизонталей и их подписи. Абсолютная высота точек. Высота сечения, заложение. Формы скатов. Способы определения направления скатов. Понятие о крутизне скатов и связь между заложением, крутизной ската и высотой сечения.

Скорость движения в зависимости от условий местности. Стратегия разработки маршрута. Его оптимальность. Запоминание маршрута движения. Упражнения на составление маршрута с заданными ориентирами.

Практика. Упражнения в чтении рельефа на карте. Расчет и построение шкалы заложений. Определение высот точек местности на карте. Приближенное определение азимута на местности без компаса. Подготовка данных для движения по азимутам. Прямой и обратный азимут. Использование ориентиров в момент движения. Контроль по компасу, створу, по небесным светилам и по различным признакам. Определение сторон света с помощью магнитов (намагниченных предметов), по небесным светилам (звезды, Луна, Солнце), по часам и небесным светилам, по местным предметам, их признакам и природным приметам. Решение задач типа: по электронным часам и Солнцу определить азимут. Упражнения на запоминание ориентиров: «Тропа». Ориентирование по карте на местности: ориентирование карты, определение по карте сторон горизонта, сличение карты с местностью (отыскание на местности предмета, указанного на карте, и наоборот), определение точки своего стояния (по нескольким предметам, изображенным на карте, на глаз, способом засечки, обратной засечки).

Контроль. Движение по азимутальному маршруту

Тема 10. Начальная туристическая подготовка (16ч)

Теория. Подбор участников, медосмотр. Распределение обязанностей в группе, цель путешествия. Сбор информации о районе. Тактика похода, запасные маршруты, точки аварийного выхода, подготовка снаряжения, утверждение маршрута. Подготовка снаряжения. Смета расходов и план похода. Наблюдение на маршруте.

Практика. Разработка маршрута похода. Подготовка к туристическому походу. Поход.

Контроль: Поход.

**Учебно – тематический план
4 год обучения**

№	Название темы, раздела	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1		
2	Общефизическая подготовка.	35	5	30	Соревнования
3	Строевая подготовка.	36	6	30	Смотр знаменных групп.
4	Огневая подготовка.	36	15	21	Соревнования по стрельбе.
5	Общая специализированная подготовка.	27	18	9	Тестирование
6	Военно – медицинская подготовка.	27	15	12	Наложение бинтовых повязок
7	Жизнеобеспечение в природной среде.	18	9	9	Вязание узлов
8	Радиационная, химическая, бактериологическая защита.	18	9	9	Выполнение нормативов по надеванию противогаза.-
9	Военно – инженерная подготовка.	36	18	18	Тестирование
10	Военная топография и ориентирование.	54	24	30	Расчет и составление карты маршрута.
11	Начальная туристическая подготовка.	36	6	30	Поход
	Итого в неделю	9			
	Итого в год	324	126	198	

Содержание программы

Тема 1. Вводное занятие(1ч.)

Теория: Ознакомление с программой. Правила ТБ на занятиях.

Тема 2. Общефизическая подготовка. (35 ч)

Теория: Первичный инструктаж по технике безопасности. Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Правила проведения спортивных игр. Техника безопасности при проведении спортивных игр.

Практика: Общеразвивающие упражнения:

- ходьба по кругу в колонне, на носках, на пятках, в полуприседе;
- бег по кругу в колонне, спиной вперед, приставным шагом, с ускорением с захлестом голени и высоким поднятием бедра;
- прыжки на одной и двух ногах на месте и с передвижением, с поворотами в разные стороны;
- круговые наклонные движения туловищем и головой, маховые и круговые движения руками и ногами.

Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости. Акробатическая подготовка: кувырки, перевороты, прыжки, сальто. (Кувырок вперед. Кувырок назад. Кувырок через плечо. Кувырок через препятствие в длину и в высоту. Кульбит. Колесо. Ходьба на руках). Отжимание от пола, в упоре лежа, подтягивание на перекладине; упражнения на гибкость, растягивание мышц и сухожилий, формирование правильной осанки; прыжки в высоту и длину через партнера, акробатика.

- Бой с «тенью»; коридор с препятствиями.
- Проведение спортивных игр: «выталкивание из круга», «конный бой», «перетягивание каната», «бой на бревне», игры с мячом (футбол, баскетбол, волейбол регби с набивным мячом).

Контроль: Соревнования.

Тема 3. Строевая подготовка. (36ч)

Теория. Государственный флаг России. Ритуалы обращения с Государственным флагом Российской Федерации. Подразделения Почетного караула. История поста №1 и Кремлевского полка.

Практика. Порядок обращения с Государственным флагом России. Подъем и спуск флага на флагштоке. Знаменная группа и знаменный взвод. Порядок обращения со знаменем. Вынос знамени. Прохождение со знаменем торжественным маршем. Повороты со знаменем. Передача знамени при подходе спереди. Смена караула у знамени. Смена караула при подходе сзади. Передача и вручение знамени. Выполнение команд «Смирно», «Вольно», «Знамя склонить». Представление знамени. Повороты со знаменем. Передача знамени при подходе спереди. Смена караула у знамени. Смена караула при подходе сзади. Передача и вручение знамени. Выполнение команд «Смирно», «Вольно», «Знамя склонить». Представление знамени.

Контроль. Смотр знаменных групп.

Тема 4. Огневая подготовка. (36 ч)

Теория: Общие правила безопасности при обращении с оружием и боеприпасами. Положение оружия, меры безопасности при обращении с ним во

время следования на транспортных средствах, несения боевой службы, на занятиях и стрельбах. Порядок осмотра оружия и патронов перед стрельбами. Меры предосторожности при устранении задержки. Правила заряжания и разряжения оружия. Меры безопасности при стрельбе холостыми патронами и при использовании имитационных средств. Назначение, боевые свойства, общее устройство и принцип работы гранатометов РПГ-7, РПГ-18, 22-27; ГП-25 и ГП-30 «Костер», ГП-30 «Обувка». Стрелково-гранатометный комплекс «Тишина». Назначение и общее устройство основных частей и механизмов. Ручной пехотный огнемет РПО МПО и его ТТХ. Пистолеты, револьверы, пистолеты - пулеметы, автоматы, винтовки и ружья отечественного производства. Их ТТХ. Специальное оружие. Основные ТТХ и назначение.

Оружие с боеприпасами различного назначения. Специальные средства полицейского назначения, их ТТХ. Боеприпасы к стрелковому оружию. Стандарты стран НАТО и России. Пробивное и останавливающее действие пули. Типы и модификации пуль отечественного производства и стран НАТО. Боеприпасы специального назначения.

Практика. Последовательность неполной сборки и разборки гранатомета. Отработка нормативов по сборке - разборке оружия.

Контроль: Соревнования по стрельбе.

Тема 5. Общая специализированная подготовка. (27ч)

Теория. Образование и развитие кадетских корпусов в России. Программа обучения, быт, распорядок дня. Великий князь К.К. Романов и кадеты императорской России. Судьба кадетских корпусов после 1917 года.

Образование Суворовских и Нахимовских училищ. Возрождение кадетского движения в России в 90-х годах 20 столетия. Военно-патриотические клубные объединения в современной России.

Практика: Подготовка презентаций, рефератов, докладов.

Контроль: Тестирование.

Тема 6. Военно – медицинская подготовка (27ч).

Теория. Анатомия и физиология человека. Строение опорно-двигательного аппарата. Места наиболее частых переломов конечностей. Кровь и ее функции. Группы крови. Строение и функции сердца, круги кровообращения. Свертывание крови. Артерии, вены и капилляры. Артериальное давление крови. Пульс. Места скопления лимфоузлов. Дыхательная и пищеварительная системы. Легкие и их функции. Печень, железы внутренней секреции. Зрачковый рефлекс. Болевая и температурная чувствительность человека. Места прижатия артерий к костям (общая сонная, поверхностная височная, лицевая, подключичная, лучевая, локтевая, подкрыльцовая, бедренная). Правила наложения давящей повязки, закрутки, жгута. Ушиб, растяжение и разрыв связок. Профилактика и причины. Первая помощь. Вывихи, переломы, ушибы и растяжения. Способы иммобилизации конечности при её травме. Травмы головы и туловища. Черепно-мозговые травмы. Повреждения лица и шеи. Повреждения позвоночника и спинного мозга. Повреждение органов живота. Повреждение таза и тазовых органов. Проникающие ранения грудной клетки. Первая помощь. Виды шин. Правила транспортировки пострадавших с различными видами травм. Первая помощь при солнечных и термических ожогах, электротравмах. Поражение

атмосферным электричеством (молнией). Тепловой и солнечный удар. Потертости, опрелости, мозоли. Профилактика и первая помощь. Профилактика и лечение грибковых заболеваний кожи. Удаление инородного тела из глаза и уха. Помощь при переохлаждении, общем замерзании, обморожениях.

Медикаментозные средства. Домашняя, автомобильная и походная аптечка. Состав и назначение. Применение медикаментозных средств. Стерилизация рук и раневой поверхности.

Практика. Бинтовые повязки: колосовидная, «Шапка Гиппократата», чепец на один и оба глаза, “уздечка”, на область кисти и пальцы, на подмышечную впадину, спиралевидная грудной клетки, на область живота и тазобедренный сустав, торакобрахиальная, повязка «Дезо». Шинные и гипсовые повязки. Наложение жгута и закрутки на конечности и шею; иммобилизация конечностей шинами различных видов (одноразовые, лестничная Крамера, пневмошина, Дитрикса). Переноска и транспортировка пострадавшего с различными типами травм. Алгоритм осмотра раненого на поле боя. Предупреждение пневмоторакса, практическое применение зарубежных гомеостатических и перевязочных средств.

Контроль. Наложению бинтовых повязок.

Тема 7. Жизнеобеспечение в природной среде (18 ч).

Теория: Обеспечение водой в боевых и экстремальных условиях. Питьевой режим, при недостатке воды. Как удерживать влагу. Поиск и обнаружение источников воды. Источники воды и ее качество. Оборудование родников. Животные – признаки близости воды. Как вести себя в пустыне. Вероятные сроки (дни) автономного существования разведчика в пустыне в зависимости от температуры окружающей среды и имеющихся запасов воды.

Виды и типы укрытий. Северные и долговременные укрытия. Требования к месту расположения лагеря. Выбор места для укрытия. Оборудование временных укрытий от непогоды. Порядок строительства укрытия и оборудование лагеря. Порядок оборудования деревянных стенок и экранов. Организация, благоустройство и маскировка лагеря. Изготовление мебели для обеспечения жизни и быта. Порядок и гигиена в лагере.

Обеспечение продуктами, их добыча, приготовление и хранение пищи в боевых и экстремальных условиях. Понятие калорийности пищи. Растительная пища. Виды съедобных растений. Тест на съедобность. Порядок сбора и их идентификация. Съедобные корни, клубни, фрукты, орехи. Ядовитые растения и деревья. Съедобные и ядовитые грибы. Порядок приготовления грибов. Съедобные морские водоросли, полярные и северные растения. Питание в условиях выживания. Энерготраты человека. Расход энергии при различных видах деятельности. Суточная потребность в килокалориях.

Энергетическая ценность основных продуктов питания. Сроки хранения скоропортящихся продуктов. Рекомендуемое суточное распределение пищевого рациона. Хранение и упаковка консервов. Маркировка мясных и рыбных консервов. Порядок сохранения свежего мяса. Полезные советы по приготовлению пищи в полевых условиях.

Практика. Оборудование костров для приготовления пищи и их маскировка на территории занятой противником. Скрытые костры и очаги для обогрева. Виды топлива. Изготовление «соляропечи».

Сооружение укрытий, устройство и разбивка лагеря в тылу противника.

Изготовление орудий труда из камня и костей. Изготовление топора. Порядок валки леса. Использование продуктов животного происхождения для изготовления одежды. Использование веревок в боевых и экстремальных условиях. Метание веревки. Изготовление веревок. Составление узлов и соединение веревок. Вязание петель. Порядок изготовления веревочной лестницы. Применение узлов для привязывания веревок к столбам, шестам, жердям и перекладинам. Укорачивание веревки. Закрепление грузов, привязывание (способы привязывания). Виды рыбацких и морских узлов. Составление отваров, чаев из растений.

Контроль. Вязание узлов.

Тема 8. Радиационная, химическая, бактериологическая защита (18 ч)

Теория. Бактериологическое оружие противника.

Основные свойства бактериальных (биологических) средств противника, их воздействие на организм человека, животных и растений. Средства применения бактериальных (биологических) средств. Особенности поражающего действия токсинов. Способы обнаружения применения противником бактериологического (биологического) оружия и защита от него. Назначение и устройство фильтрующего противогаза и респиратора. Предохранение стекол очков от запотевания и замерзания. Правила пользования противогазом и респиратором. Назначение, состав, надевание, снятие, укладка и переноска общевойскового защитного комплекта (ОЗК). Назначение, состав и правила пользования общевойсковым комплексным защитным костюмом десантным (ОКЗК-Д), костюмом Л-1; костюмом защитным световым (КЗС) и костюмом защитным пленочным (КЗП) (Н-ЗОМП-3).

Практика. Правила поведения личного состава в очагах поражения.

Сборка противогаза. Подбор противогаза. Проверка исправности, укладка противогаза в сумку. Надевание противогаза и респиратора. Практическая укладка, надевание и снятие ОЗК.

Контроль. Выполнение нормативов по надеванию противогаза.

Тема 9. Военно – инженерная подготовка (36 ч)

Теория. Тротильные пашки. Их виды, назначение. Вязка взрывных зарядов.

Классификация мин по назначению, типу и срокам действия, возможности управления, извлекаемости. Показ и знакомство с основными типами мин.

Терроризм и его характеристика. Порядок действий при взрыве и при начавшемся пожаре. Действия в случае обнаружения взрывных устройств или подозрительных предметов. Расстояние удаления и оцепления при обнаружении взрывного устройства или предмета, похожего на взрывное устройство.

Практика. Выполнение норматива по самоокапыванию. Отрывка и маскировка окопа для стрельбы лежа под огнем противника. Средства разведки и преодоления инженерных заграждений. Металлоискатели, их типы. Работа с миноискателем, щупами, кошками при проверке местности на минирование.

Использование собак. Порядок действий при обнаружении мин противника. Поиск и обезвреживание учебных мин.

Контроль: Тестирование.

Тема 10. Военная топография и ориентирование (54ч)

Теория. Подготовка карты к работе (ознакомление с картой, склеивание листов, складывание склеенной карты). Топографические карты зарубежных государств. Условные знаки зарубежных топокарт. Рамки и зарамочное оформление карт НАТО. Основные правила ведения рабочей карты.

Изучение тактических и защитных свойств местности. Определение по карте форм рельефа и крутизны скатов, характеристик дорожной сети, гидрографии и населенных пунктов. Особенности изучения местности при подготовке разведывательного подразделения к боевым действиям, ночью, в пустыне, в горах, с преодолением водной преграды, в населенном пункте.

Практика. Основные правила ведения топографической карты. Порядок нанесения обстановки и поднятия маршрута движения. Классификация, назначение и характеристика топографических карт. Разграфка и номенклатура топографических карт. Общие сведения о координатах. Географические координаты. Координатная (километровая) сетка топографических карт. Использование координатной сетки. Дирекционный угол. Истинный азимут. Магнитный азимут. Поправка направления. Общее понятие о государственной геодезической сети. Определение по карте координат точек местности. Географические координаты, плоские прямоугольные координаты. Полярные и биполярные координаты. Использование координатной сетки при работе с картой. Нанесение на карту объектов: по заданным координатам, глазомерно, по ориентирам, по расстоянию и направлению. Решение задач по карте. Подготовка по карте данных для движения по азимутам.

Способы измерения углов и расстояний. Понятие «тысячной». Измерение углов с помощью бинокля и подручных средств. Определение расстояний по угловой величине известных предметов: глазомерно, по видимости объекта, на звук. Работа с координатной сеткой оптических приборов.

Определение координат обнаруженного объекта и целеуказание на него по радио: по прямоугольным координатам, по квадратам километровой сетки, от условной линии, от условного ориентира, по «зверинцу» и «улитке».

Контроль: Расчет и составление карты маршрута.

Тема 11. Начальная туристическая подготовка (36 ч)

Теория. Отработка отдельных элементов комплекса методов и средств обеспечения безопасности: при подготовке снаряжения, питания, разработке маршрута. Перечень классифицированных туристских районов. Роль Маршрутно-квалификационных комиссий. Физико-географический обзор районов путешествий. Их туристские возможности. Удобное время путешествий. Общая характеристика поисково-спасательных работ. Физическое и морально-психологическое состояние участников ПСР. Взаимозаменяемость участников. Наличие минимально-необходимого снаряжения.

Практика. Проведение туристического похода (путешествия) по видам туризма

Контроль: Поход.

**Учебно – тематический план
5 год обучения**

№	Название темы, раздела	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1		
2	Общефизическая подготовка.	35	2	33	Соревнования
3	Строевая подготовка.	36	3	33	Смотр строя
4	Огневая подготовка.	36	12	24	Решение огневых задач.
5	Общая специализированная подготовка.	27	18	9	Тестирование
6	Военно – медицинская подготовка.	27	15	12	Практические задания.
7	Жизнеобеспечение в природной среде.	27	18	9	Разведение костра.
8	Радиационная, химическая, бактериологическая защита.	18	9	9	Тестирование
9	Военно – инженерная подготовка.	36	12	24	Выполнение норматива по самоокапыванию.
10	Военная топография и ориентирование.	36	9	18	Подготовка на карте маршрута движения
11	Начальная туристическая подготовка.	45	15	30	Поход
	Итого в неделю	9			
	Итого в год	324	114	210	

Содержание программы

Тема 1. Вводное занятие(1ч.)

Теория: Ознакомление с программой. Правила ТБ на занятиях.

Тема 2. Общефизическая подготовка. (35 ч)

Теория: Первичный инструктаж по технике безопасности. Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Правила проведения спортивных игр. Техника безопасности при проведении спортивных игр.

Практика: Общеразвивающие упражнения:

- ходьба по кругу в колонне, на носках, на пятках, в полуприседе;
- бег по кругу в колонне, спиной вперед, приставным шагом, с ускорением с захлестом голени и высоким поднятием бедра;
- прыжки на одной и двух ногах на месте и с передвижением, с поворотами в разные стороны;
- круговые наклонные движения туловищем и головой, маховые и круговые движения руками и ногами.

Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости. Акробатическая подготовка: кувырки, перевороты, прыжки, сальто. (Кувырок вперед. Кувырок назад. Кувырок через плечо. Кувырок через препятствие в длину и в высоту. Кульбит. Колесо. Ходьба на руках). Отжимание от пола, в упоре лежа, подтягивание на перекладине; упражнения на гибкость, растягивание мышц и сухожилий, формирование правильной осанки; прыжки в высоту и длину через партнера, акробатика.

- Бой с «тенью»; коридор с препятствиями.
- Проведение спортивных игр: «выталкивание из круга», «конный бой», «перетягивание каната», «бой на бревне», игры с мячом (футбол, баскетбол, волейбол регби с набивным мячом).

Контроль: Соревнования.

Тема 3. Строевая подготовка. (36ч)

Теория: Строй и их виды; обязанности солдат перед построением и в строю; предварительная и исполнительные команды.

Практика: Строевая стойка. Выполнение команд: «становись», «равняйся», «мирно», «вольно», «разойдись», «заправиться», «оставить», «головные уборы – снять (надеть)», «по порядку (на первый-второй) рассчитайся». Движение строевым и походным шагом. Выполнение команд на изменение скорости и темпа движения. Повороты на месте и в движении. Отдание воинского приветствия на месте и в движении, в головном уборе и без него. Выход из строя. Подход к начальнику и возвращение в строй. Перестроение из одношереножного строя в двухшереножный и обратно. Движение в составе отделения, взвода строевым и походным шагом.

Контроль: Смотр строя.

Тема 4. Огневая подготовка. (36 ч).

Теория. Общие правила безопасности при обращении с оружием и боеприпасами. Положение оружия, меры безопасности при обращении с ним во время следования на транспортных средствах, несения боевой службы, на занятиях и стрельбах. Порядок осмотра оружия и патронов перед стрельбами. Меры предосторожности при устранении задержки. Правила заряжания и разряжения оружия. Меры безопасности при стрельбе холостыми патронами и при использовании имитационных средств. Назначение, боевые свойства, общее устройство и принцип работы наиболее распространенных видов стрелкового оружия стран-членов блока НАТО. Порядок приведения оружия к нормальному бою для ведения огня днем.

Порядок приведения оптических прицелов к нормальному бою для ведения огня. Применение лазерных целеуказателей (ЛЦУ).

Практика. Выбор установки прицела, целика и точки прицеливания для стрельбы по неподвижным и появляющимся целям. Определение и учет поправок на отклонение от нормальных (табличных) в зависимости от условий стрельбы.

Виды движения цели. Выбор установок прицела и точки прицеливания при стрельбе по движущимся целям. Решение огневых задач.

Контроль: Решение огневых задач.

Тема 5. Общая специализированная подготовка. (27ч)

Теория. Караул, его состав форма одежды и вооружение. Часовой и караульный. Подчиненность и обязанности часового и выводного. Внутренний порядок в карауле. Новости политики.

Практика. Обучение личного состава несению службы в карауле. Заряжание оружия, следование на посты, смена часовых. Охрана поста. Возвращение в караульное помещение и разряжание оружия. Действия часового при приближении к запретной границе людей, возникновении пожара или своем заболевании. Тренировка в выполнении обязанностей часового.

Практическое выполнение обязанностей часового. Действия при приеме и сдаче поста, обнаружении неисправностей на посту. Пользование средствами охранной и пожарной сигнализации. Действия при нарушениях порядка вблизи своего поста или на соседнем посту, при нападении на пост. Порядок применения оружия.. Проведение еженедельных «информинут» - политических информаций.

Контроль: Тестирование.

Тема 6. Военно – медицинская подготовка (27ч).

Теория. Анатомия и физиология человека. Повторение устройства опорно-двигательного аппарата человека. Места подкожных, внутримышечных и внутривенных инъекций. Первая помощь при состояниях, прямо угрожающих жизни человека. Шок и борьба с ним, использование шприц - тубика из аптечки индивидуальной.

Асфиксия и утопление. Виды утоплений. Неотложная помощь.

Сердечно - сосудистые заболевания. Инфаркт, острая сердечная недостаточность. Острая сосудистая недостаточность. Обморок, коллапс. Правила проведения сердечно-легочной реанимации.

Острые хирургические заболевания. Прободная язва. «Острый живот», геморроидальное кровотечение. Признаки, первая помощь.

Черепно-мозговая травма, симптомы, помощь.

Сочетанные ранения. Минно-взрывные травмы. Острая кровопотеря.

Нетрадиционные методы реанимации. Система «чжень – дзю». Точки быстрой реанимации. Японская система реанимации «кацу». Табельные средства индивидуальной медицинской защиты их состав, назначение и порядок применения. Новые базовые наборы первой медицинской помощи АИ-1, АИ-2, АИ-3, АИР-3, АИ- 3-1 ОС, АИ-3-2 ОС для оснащения личного состава специальных подразделений, принимающих участие в локальных военных конфликтах. Общие сведения о гигиене питания. Содержание формы одежды и снаряжения. Переутомление. Переносимость переутомления и восстановление.

Практика. Определение артериального давления с помощью стетоскопа и аппаратным методом.

Обучение выполнению приемов сердечно-легочной реанимации на медицинских тренажерах.

Алгоритм оказания первой медицинской помощи на поле боя. Действия в составе малых групп (тройки, четверки). Применение гелей, кремов и мазей при спортивных травмах. Массаж, как средство реабилитации. Основные приемы классического и спортивного массажа. Принципы и методика массажа. Точечный массаж “шиацу”, как средство оздоровления. Зоонозные инфекционные заболевания: клещевой энцефалит, чума, туляремия, желтушный лептоспироз. Профилактика, симптомы, помощь.

ПМП при синдроме длительного сдавливания.

Контроль. Практические задания.

Тема 7. Жизнеобеспечение в природной среде (27 ч).

Теория. Пища животного происхождения. Животные пригодные для употребления в пищу. Их классификация, отличительные признаки и их поиск. Меры безопасности при встрече с ними. Охота с огнестрельным оружием. Ловля зверей ловушками. Порядок установки ловушки и ловля зверей используя их. Правила устройства ловушек. Разновидности силков и существующие виды ловушек.

Порядок изготовления оружия из подручных средств и охоты на животных и пищу. Меры безопасности на охоте. Порядок обращения, разделки, приготовления и хранения добычи (пищи). Средства ловли рыбы и порядок ее приготовления. Как ловить рыбу. Полезные приспособления для приготовления пищи. Использование для приготовления в пищу земноводных животных, насекомых, птиц и млекопитающих. Способы приготовления пищи. Приготовление растительной, мясной пищи. Хранение продуктов питания на радиоактивной зараженной местности. Использование продуктов животного происхождения для изготовления одежды, изготовление свечей, получения пропиток для обуви и одежды, изготовления масел и красок.

Веревки и тросы. Уход за ними. Использование веревок в боевых и экстремальных условиях.

Изучение лекарственных растений своей местности с использованием наглядных средств и гербарного материала.

Изучение дикорастущих растений, полезных для человека (способы приготовления для использования в пищу, в качестве красителей, горючего и т.п.) с использованием наглядных средств и гербарного материала.

Практика: Гигиена в полевых условиях. Содержание тела в чистоте. Гигиена одежды и обуви. Гигиена питания. Рекомендации по подготовке формы (одежды) и снаряжения к боевой операции (походу).

Фильтрация и сбор воды. Добывание огня без спичек. Разведение и поддержание костра. Изготовление индивидуальной аварийной укладки и носимой аптечки. Оборудование костров для приготовления пищи и их маскировка на территории занятой противником. Скрытые костры и очаги для обогрева.

Контроль. Разведение костра.

Тема 8. Радиационная, химическая, бактериологическая защита (18 ч)

Теория. Характеристика зажигательных веществ: напалма, пирогея, термита, белого фосфора. Средства применения зажигательных веществ. Способы защиты личного состава, вооружения, техники, боеприпасов материальных средств и фортификационных сооружений от зажигательного оружия. Средства пожаротушения, находящиеся на штатной технике и их использование. Действия личного состава при попадании зажигательных веществ на обмундирование, средства индивидуальной защиты, вооружение. Общая характеристика аварийно химически опасных веществ и их классификация. Боевые ОВ и их воздействие на человека. Средства дегазации. Поражающие факторы, химического заражения. Назначение, устройство и тактико-технические характеристики штатных приборов химической разведки. Назначение и устройство изолирующего противогаза, дыхательных аппаратов на сжатом воздухе и самоспасателя. Регенеративные патроны. Техника безопасности при использовании изолирующего противогаза и воздушных баллонов высокого давления.

Практика. Оказание помощи при поражениях зажигательным оружием.

Знакомство с бытовыми и промышленными приборами измерения доз радиации (типа ДП). Индивидуальные комплекты дозиметров типа ИМД.

Практика пользования изолирующим противогазом и самоспасателем. Надевание противогаза на себя и пораженного. Практическая укладка, надевание и снятие ОЗК.

Контроль. Тестирование.

Тема 9. Военно – инженерная подготовка (36 ч)

Теория. Основные типы ВВ. Подрывные шашки и заряды. Меры предосторожности при работе с ними. Понятия: «взрыватель», «капсюль – воспламенитель», «капсюль – детонатор». Их состав, типы и ТТХ. Огневой и электрический способы взрывания. Применение ОШ и ДШ. Их виды и назначение. Средства огневого и электрического способа взрывания.

Контрольные измерительные приборы, источники тока; подрывные машины, сухие батареи и элементы АКБ, их назначение, устройство и эксплуатационно-технические характеристики.

Терроризм и его характеристика. Порядок действий при взрыве и при начавшемся пожаре. Действия в случае обнаружения взрывных устройств или подозрительных предметов. Расстояние удаления и оцепления при обнаружении взрывного устройства или предмета, похожего на взрывное устройство.

Практика. Окопы, траншеи и их преодоление. Самоокапывание.

Оборудование полевых жилых построек. Оборудование временных укрытий из плащ-палаток.

Выполнение норматива по самоокапыванию. Отрывка и маскировка окопа для стрельбы лежа под огнем противника. Маскировка дневки табельными и естественными маскировочными средствами.

Контроль: Выполнение норматива по самоокапыванию.

Тема 10. Военная топография и ориентирование (36 ч)

Теория. Ориентирование по формам горного рельефа. Опознание с помощью карты (схемы) и компаса характерных форм рельефа (долин, ущелий, вершин, ледников и т. д.). Ориентирование в условиях рек, озер, водохранилищ. Береговые естественные ориентиры. Знаки судовой обстановки. Навигационные карты и пособия. Навигационные приборы и инструменты. Ориентирование при отсутствии компаса. Способы определения расстояния на воде. Особенности ориентирования при использовании планов местности. Туристские карты, планы и схемы. Их отличие от топографических карт. Условные обозначения. Особенности ориентирования на местности при использовании туристских схем. Планы крупных населенных пунктов, городов. Изучение местности по планам и особенности их использования в ориентировании.

Практика. Дешифровка аэрофотоснимков, спутниковых карт. Ориентирование на местности по аэрофотоснимкам. Определение расстояний по снимкам. Чтение аэрофотоснимков, спутниковых снимков: опознавание топографических объектов.

Отработка и выполнение нормативов по военной топографии. Определение направления на местности. Чтение карты. Ориентирование по карте. Подготовка данных для движения по азимутам. Движение по азимутам. Ориентирование по карте. Чтение аэрофотоснимков. Подготовка аэрофотоснимка к работе и перенос целей со снимка на карту. Нанесение целей на карты (аэрофотоснимок). Определение по карте высот взаимной видимости точек и крутизны скатов. Определение координат целей.

Контроль: Подготовка на карте маршрута движения

Тема 11. Начальная туристическая подготовка (45ч)

Теория. Общая характеристика поисково-спасательных работ. Физическое и морально-психологическое состояние участников ПСР. Взаимозаменяемость участников. Наличие минимально-необходимого снаряжения. Организация поисково-спасательных работ в зимнем путешествии..

Практика. Опознавание с помощью карт и компаса характерных форм рельефа (вершин, долин, перевалов и т. п.). Отработка приемов и способов движения по равнинной местности, обеспечивающих безопасность участников, в т.ч. при неблагоприятных погодных условиях. Устройство костра «нодья» с ветрозащитной стенкой и экраном. Вязка узлов. Отработка техники самостраховки.

Контроль: Поход.

Календарный учебный график

Продолжительность учебного года:

начало 2021 -2022 учебного года - 1 сентября 2021 года

окончание 2021-2022 учебного года – 31 мая 2022 года

Количество учебных недель: 36

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.21	31.05.22	36	108	216	3 раза по 2 часа
2 год	01.09.21	31.05.22	36	108	216	3 раза по 2 часа
3 год	01.09.21	31.05.22	36	108	216	3 раза по 2 часа
4 год	01.09.21	31.05.22	36	108	324	3 раза по 3 часа
5 год	01.09.21	31.05.22	36	108	324	3 раза по 3 часа

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И КОНТРОЛЯ

Переход учащихся на следующий год обучения осуществляется путём сдачи контрольных нормативов в конце каждого учебного года.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Промежуточная аттестация проводится в конце каждого учебного года обучения и предполагает зачет в форме тестирования уровня ОФП, СФП и ТТП. Для групп базового уровня (4 год обучения) и углубленного уровня подготовки к сдаче

нормативов ОФП, СФП и ТПП добавляется результативность выступления на соревнованиях регионального и межрегионального уровней.

Одной из форм итоговой аттестации является участие учащихся объединения в аттестационных соревнованиях.

Аттестация проводится с целью: определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты.

При оценке результативности освоения программы применяются следующие виды контроля:

1. Предварительный (входной) контроль осуществляется в начале учебного года для оценки уровня развития общей физической подготовленности (в форме тестирования сдачи утверждённых нормативов).

2. Промежуточный контроль осуществляется для оценки приобретенных навыков, и умений, степени усвоения теоретического материала по направлениям подготовки (форма контроля определяется педагогом).

3. Итоговая аттестация осуществляется с целью проверки знаний учащихся по основным направлениям образовательной программы при помощи тестирования или собеседования на знание теоретического материала, выполнения контрольных нормативов.

При определении эффективности данной программы учитываются как количественные, так и качественные показатели, характеризующие степень воздействия проводимых мероприятий на сознание и учащихся.

По качественным показателям отслеживается собственно конечный результат воспитания, который определяется, например, изменением статуса данного молодого человека в подростковом коллективе, появление желания бескорыстно помогать людям и заниматься общественной работой, повышение интереса к государственной или военной службе, общественно-политической обстановке в стране, наукам, культуре и приобретению новых знаний; повышение интереса к военной службе, понимание необходимости защиты интересов Отечества в связи с объективной оценкой политической ситуации в мире; умение преодолевать жизненные трудности, вырабатывать жизненные стратегии, согласованные с системой духовно – нравственных ценностей общества.

По количественным показателям по системе определенных параметров можно судить об эффективности работы в объединении.

Параметрами являются:

- определение спортивных результатов через сдачу аттестационных экзаменов по рукопашному бою с присвоением определенной квалификации (один раз в год), сдачу норм ГТО (раз в год), сдачу тестовых нормативов по ОФП (в начале и конце года), отслеживающих рост физической кондиции учащегося,

- результаты участия учащихся в районных, областных и Российских соревнованиях по военно-прикладным видам спорта.

- итоги прохождения контрольно-тестовых испытаний на право ношения берета, формы, сдачи нормативов на ношение нагрудных знаков отличия установленного образца.

- определение рейтинга каждого учащегося в учебе, физическом совершенствовании, участии в общественных мероприятиях, с присвоением соответствующих нашивок.

Успешное прохождение данных тестов и испытаний является заметным достижением для каждого ребенка, что создает стимул для продолжения работы в объединении.

Организация и проведение образовательного процесса предполагает использование целого комплекса соответствующих форм обучения и воспитания:

- теоретические занятия (лекции, беседы, диспуты, тренинги и т. д.);

- практические занятия (работа с наглядными пособиями, макетами, оружием и техникой, тренировочные занятия, тактические учения на местности, приключенческие, познавательные-интеллектуальные, военно-спортивные и полигонные игры и т. д.);

- комплексные комбинированные интегрированные формы (палаточные лагеря, учебно-полевые сборы, семинары, соревнования и т. д.).

Различные формы контроля позволяют педагогу не только определить уровень полученных знаний и усвоенных навыков, но и дают учащемуся активно демонстрировать свои знания и умения в учениях, конкурсах и соревнованиях.

Прямыми критериями оценки результата усвоения программы служат:

- создание самостоятельной символики объединения;

- участие в походах, соревнованиях, мероприятиях по направлению деятельности объединения;

- участие в программах летних оздоровительных лагерей и полевых военно-спортивных сборах;

- осознанная мотивация защитника Отечества.

Косвенными критериями служат:

- заинтересованность детей в выбранном виде деятельности;

- приобретение навыков безопасного и здорового образа жизни;

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;

- развитие навыков самостоятельности, ответственности за свои поступки, умения общаться с природой, строить свои отношения со сверстниками и взрослыми;

- создание атмосферы сотворчества, сотрудничества и взаимодействия;

- стабилизация доброжелательных отношений внутри коллектива, улучшение отношений в среде подростков, искоренение негативных проявлений, вредных привычек;

- положительное отношение к социально-значимой деятельности, появление потребности работать в коллективе;

- развитие нравственных и эстетических качеств детей, их физических и трудовых навыков;

- осознанное трепетное и гордое отношение к символам государства и Российской армии.

Текущий и итоговый контроль осуществляется через открытые и контрольные занятия, тестирования, участие в соревнованиях, слетах, индивидуальные учебно-познавательные задания с итоговой диагностикой, участие в школьных, городских и областных научно-практических конференциях и круглых столах.

Оценочные материалы

Для отслеживания проверки достижения результатов программы используются различные виды диагностики: наблюдения, тестирование, практические задания.

Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения (%)

№	Средства подготовк и	Этапы подготовки					
		Ознакомительны й		Базовый		Углубленный	
		до 1 года	св.1 года	до 3-х лет	св. 3-х лет	до 1 года	св. 1 года
1	ОФП	60	55	45	35	30	30
2	СФП	30	25	25	30	35	35
3	ТТП	10	20	30	30	35	35

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности

Тестирование ОФП, СФП и технико-тактической подготовленности осуществляется 2 раза в год – в начале и конце учебного года.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие тесты:

- **бег 30м с низкого старта (сек).** Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих зависит от количества дорожек. После 10-15 мин. разминки дается старт. Разрешается только одна попытка.

- **челночный бег 4 по 20 м (сек).** Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 20-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.

- **прыжок в длину с места (см).** Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытии.

- **подтягивание в висе на перекладине (количество раз).** Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

- **сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз).** И.П. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых

суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимания производится на кулаках. Засчитывается отжимание, когда учащийся коснувшись грудью пола, вернулся в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах

- **поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты (количество раз).** И.П. сед на матах. Руки сцеплены в «замке» за головой. Колени согнуты. Выполнять упражнение следует, опуская спину до касания поверхности мата и вернуться в И.П., Обязательное условие - коснуться грудью колен. При выполнении упражнения запрещено разрывать руки за головой и отрывать ноги от пола.

- **Бег на 1000 м.** Проводиться на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

- **Бег на 3000 м, мин.** Проводиться на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности

- **суммарное время 6-и прямых ударов руками, сек.** Спортсмен, из фронтальной стойки, наносит поочередно (левой и правой рукой) 6 прямых ударов в мешок. Фиксируется время от команды «Марш», до 6-го удара по мешку.

- **суммарное время 6-и боковых ударов ногами, сек.** Спортсмен, из фронтальной стойки, наносит поочередно (левой и правой ногой) 6 боковых ударов в мешок. Фиксируется время от команды «Марш», до 6-го удара по мешку.

- **суммарное время 6-ти «входов», сек.** Спортсмен, из своей боевой стойки, делает выпад вперед впередистоящей ногой с ударом задней рукой в область туловища и возвращается в ИП. Фиксируется время от команды «Марш», до 6-го удара по мешку.

- **выполнение бросковой техники в течение 30 сек.** Бросковая техника выполняется в парах. Как правило, спортсмены выполняют 3 разновидности бросков (результат по лучшему). Все броски выполняются как из правосторонней стойки, так и из левосторонней.

Условия реализации программы

Для реализации программы необходимо наличие:

- учебного класса (для проведения теоретических занятий);
- спортивного зала (для занятий физической и строевой подготовкой в холодное время года, отработки нормативов);
- места для стрельбы из пневматического оружия (длиной не менее 12 м шириной не менее 3 м.);
- кладовой для хранения имущества с металлическим шкафом (ящиком) для хранения учебного и пневматического оружия;

- площадки для занятий на улице (должна содержать дистанцию для бега на 100, 1000 и 3000 м; спортивные снаряды (турник, брусья); размеченную строевую площадку;
- площадки для выполнения приемов передвижения на поле боя, метания гранат и полосы препятствий .

Материально-техническое обеспечение

- форменная одежда для членов клуба (летний и зимний комплект) включающий костюм, головной убор, нательное белье, обувь и снаряжение; желательно наличие летнего парадно-выходного комплекта для участия в торжественных мероприятиях;
- комплекты специальной одежды для полевых занятий (маскировочные и штормовые костюмы, валенки, рукавицы и т.д.) – по численности учебной группы;
- макеты массогабаритные автоматов Калашникова, магазины с учебными патронами - по численности учебной группы;
- бинокль и ночной прицел (прибор ночного видения);
- пневматические винтовки и расходный материал (пули, мишени); командирский ящик и прицельный станок;
- учебные боеприпасы (гранаты, мины и т.д.), контейнеры от РПГ;
- полевое снаряжение, включающее под сумки под боеприпасы, защитный шлем и пехотную лопату – по численности учебной группы;
- противогазы и респираторы - на каждого;
- приборы радиационной и химической разведки, средства специальной обработки;
- средства оказания первой медицинской помощи: жгуты кровоостанавливающие, перевязочный материал, аптечки индивидуальные;
- компаса, учебные топографические карты и аэрофотоснимки, линейки и транспортиры;
- рюкзаки, фляги, котелки, кружки, плащ-накидки – на каждого;
- палатки, спальные мешки, теплоизолирующие коврики - по численности учебной группы;
- спортивный инвентарь

Информационное обеспечение

- уставы, учебники по НВП и учебники сержантов, учебные пособия, руководства и наставления, плакаты по различным предметам боевой подготовки;
- телевизор
- интерактивная доска;
- ноутбуки;
- компьютер, принтер;
- доска магнитно-маркерная.

Методическое обеспечение

Программа строится на следующих принципах:

Принцип последовательности обучения

Качество обучения детей зависит от соблюдения определенного порядка в прохождении учебного материала, обеспечение непрерывности и логической последовательности в формировании различных знаний, умений и навыков. Каждое новое упражнение, движение прочно усвоено при соблюдении внутренней взаимосвязи действий в общей структуре занятий. Внешней стороной принципа систематичности и последовательности в обучении является непрерывность учебно-тренировочного процесса. Режим проведения занятий должен быть спланирован таким образом, чтобы соблюдались рациональность и последовательность процесса обучения.

Этот принцип определяет необходимость строить обучение и воспитание в соответствии с возможностями учащихся, с учетом их возраста, индивидуальных физических и духовных способностей, уровня подготовленности. Доступность означает не отсутствие при познании какого-либо действия, а посильную возможность его преодоления, то есть такие трудности, которые могут быть успешно преодолены, при усердии и мобилизации умственных и физических способностей детей.

Принцип доступности обучения

Вести обучение в соответствии с требованиями принципа доступности – это значит соблюдать правила: от известного – к неизвестному, от простого – к сложному, от легкого – к трудному. От известного – к неизвестному – это умение распределять учебный материал так, чтобы содержание каждого предыдущего занятия служило основой (ступенькой) для качественного усвоения материала очередного занятия. Принцип «от простого – к сложному, от легкого – к трудному» – это изучение техники выполнения различных действий. Отработку упражнений следует начинать с наиболее легких, а затем переходить к овладению действиями, требующими от детей проявления большей сноровки и умений.

Принцип сознательности

Учащиеся должны знать и понимать цели и задачи обучения, а также пути достижения целей и задач обучения.

Принцип активности

Необходимо построить учебный процесс таким образом, чтобы учащиеся не просто воспринимали предлагаемый материал, но и стремились закрепить полученные знания и умения, анализировали ошибки и достижения свои и товарищей, самостоятельно решали поставленные задачи.

Принцип систематичности

Постепенная и последовательная подача нового материала, поэтапное увеличение объема и интенсивности физических нагрузок.

Принцип наглядности

Обучение должно быть наглядным и включать в себя практический показ изучаемых действий, показ наглядных пособий, фильмов, совместные занятия со старшими учащимися, посещение мероприятий по профилю деятельности и т.п.

Принцип прочности

Необходимо стремиться к тому, чтобы приобретенные знания, умения и навыки учащихся были прочно закреплены, в первую очередь практически. Для этого необходимо участие учащихся в зачетных и показательных выступлениях, если при этом отсутствует возможность участия в соревнованиях, где полученные умения можно проверить на практике, а также постоянное поддержание интереса учащихся к занятиям.

Особенности организации образовательного процесса

Содержание программы предусматривает больше часов на практическую деятельность.

Формы занятий. Эффективность обучения и воспитания достигается с использованием в программе различных форм, включающих

- теоретические и практические занятия,
- тематические игры,
- конкурсы и викторины,
- круглые столы
- экскурсии.

Организационно-методические основы программы:

— обеспечение программы методическими материалами (имеются разработки игр, бесед, походов, экскурсий, конкурсов, и т.д.);

— дидактический и лекционный материалы.

Методическая продукция:

- методические рекомендации;

Дидактические материалы:

Наглядные пособия следующих видов:

- схематический или символический (оформленные стенды и планшеты, таблицы, схемы, рисунки.);
- дидактические пособия;
- обучающие прикладные программы в электронном виде (CD, флеш-накопители);

Дидактический материал подбирается и систематизируется в соответствии с учебно-тематическим планом (по каждой теме), возрастными и психологическими особенностями детей, уровнем их развития и способностями.

Алгоритм учебного занятия

1. Построение, приветствие.
2. Упражнения по ОФП.
3. Основная часть.
4. Практическая часть.
5. Огневая подготовка.
6. Подведение итогов.

Литература для педагогов

Основы правовой подготовки

Конституция (Основной Закон) Российской Федерации.

Уголовный кодекс (УК) РФ ОТ 13 июня 1996г. № 63-ФЗ.

Уголовно-процессуальный кодекс (УПК) РФ от 18 декабря 2001г. № 174-ФЗ.

Акупунктура (Энциклопедия). Киев.: АСТ- ПРЕСС, 1994.

Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. Основы медицинских знаний. М.: АСТ Астрель, 2005.

Буянов В. М. Первая медицинская помощь. М.: Медицина, 1994.

Дубровский В. И. Все виды массажа. М.: Молодая гвардия, 1993.

Дубровский В. И. Реабилитация в спорте. М.: ФиС, 1991.

Справочник по оказанию скорой и неотложной помощи. М.: Медицина, 1994.

Ориентирование и топография.

Бубнов И. А. и др. Военная топография. М.: Воениздат, 1964.

Бызов Б. Е. , Коваленко А. Н. Военная топография. Для курсантов учебных подразделений. М.: Воениздат, 1990.

Говорухин А. М. и др. Справочник по военной топографии. М.: Воениздат, 1980.

Куприн А. М. С картой и компасом: практическое пособие по военной топографии. М.: ДОСААФ, 1981.

Меньчуков А. Е. В мире ориентиров. М.: Недра, 1986.

Условные знаки топографических карт (справочник). – М.: Военно-топографическое управление генерального штаба, 1966.

История России и армии, строевая подготовка.

Апакидзе В. В., Дуков Р. Г. Строевая подготовка. М.: Воениздат, 1988.

Гордиенко А.Н. Войны второй половины XX века (Энциклопедия военного искусства). - Мн .: Литература, 1998. – 544 с.

Гордиенко А.Н. Командиры второй мировой войны (Энциклопедия военного искусства). - Мн .: Литература, 1998. – 544 с

На службе Отечеству. Книга для чтения по истории Российского государства и его Вооруженные силы. М.: Воениздат, 1998.

Ненахов Ю.Ю. Воздушно-десантные войска во второй мировой войне (Энциклопедия военного искусства). - Мн .: Литература, 1998. – 480 с.

Португальский. Первые и впервые. Военная история Отечества. – М.:ООО «Издательский дом «Проспект- АП »,2005.-288.

Соколов Н. Военная символика (Энциклопедия военного искусства). В.- Мн.: Литература, 1997. – 544 с.

Строевой устав Вооруженных сил Российской Федерации М.: Воениздат, 1994.

Устав внутренней службы Вооруженных сил Российской Федерации. М.: Воениздат, 1994.

75 лет ВДВ- М.: ВДВ, 2000.

Шубина Т.Г. Маршалы и адмиралы (Энциклопедия военного искусства). - Мн.: Литература, 1997. – 608 с.

Туризм, выживание, высотная подготовка.

Агаджанян Н. А., Катков А. Ю. Резервы нашего организма. М.: Мысль, 1990.

Баленко С. В. Школа выживания,чч. 1-2. М.: Зарубежное военное обозрение. 1992.

Богачева О., Дубягин Ю. Школа выживания или 56 способов защитить ребенка от преступления. М.: Пихта, 1997.

- Ваксян. А. И др. Как избежать конфликта с милицией. М.: Олимп, 1998.
- Волович В. Г. Человек в экстремальных условиях природной среды. М.: Мысль, 1983.
- Гостюшин А. Энциклопедия экстремальных ситуаций. М.: Зеркало, 1994.
- Инструкция по применению спусковых устройств СУ-Р в системе МЧС России. М., 1997.
- Калихман А. А., Колчевников М. Ю. Спортивные походы на плотах. М.: ФиС, 1985.
- Кодыш Э. Н. Соревнования туристов. Пешеходный туризм. М.: ФиС, 1990.
- Кудряшов Б. Энциклопедия выживания. Краснодар.: Советская кубань, 1996.
- Лукоянов П. И. Зимние спортивные походы. М.: ФиС, 1979.
- Несбит П. Один на один с природой. М.: Воениздат, 1965.
- Норвуд В. Г. Один в джунглях. М.: Мысль, 1965.
- Палкевич Я. Е. Выживание в городе. Выживание на море. М.: Харвест, 1992.
- Самодельное туристское снаряжение. Сост. Лукоянов П. И. ФиС., 1986.
- Синяев А. Д. Разведка в горах. М.: Воениздат, 1963.
- Туризм и спортивное ориентирование. Учебник. Сост. Ганопольский В. И. М.: ФиС, 1989.
- Учебник спасателя МЧС России. М., 1997.
- Хубер Г. Альпинизм сегодня. Пер. с нем., М.: ФиС, 1980.
- Школа альпинизма. Учебник. Сост. Захаров П. П., Степенко Т. В. М.: ФиС, 1989.
- Штрюмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М.: ФиС, 1983
- «Огневая подготовка»**
- Брюнин А.И. Учебно-наглядное пособие (сборник учебно-тренировочных и контрольно-проверочных карт) по огневой подготовке МУДОД «Центр внешкольной работы «Подросток». 2004г.
- Бураков А. М. Подготовка общественных тренеров и инструкторов по пулевой стрельбе. М.: ДОСААФ, 1987.
- Гречихин А. Ф. Обучение стрельбе по движущимся целям. М.: Воениздат, 1970.
- Дворкин А. Д. Стрельба из пневматических винтовок. М.: ДОСААФ, 1986.
- Муцынов С. С. Обучение стрельбе в различных условиях. М.: Воениздат, 1960.
- То, из чего стреляют в СНГ. Справочник. Мн.: Харвест, 1999.
- Петров В.В. Снайперы (Энциклопедия военного искусства). - Мн .: Литература, 1997. – 624 с.

Литература для учащихся

- Военная топография. (Учебник для курсантов учебных подразделений). – М.: Военно-топографическое управление генерального штаба, 1966.
- Кулешов А.П. Голубые молнии: Роман. – М.: Воениздат, 1984. – 304с.
- Кулешов А.П. Военная косточка: Роман. – М.: Воениздат, 1987. – 287с.
- Лисов И.И., Корольченко А.Ф. Десантники атакуют с неба. – М.: Воениздат, 1989. – 152.
- Ненахов Ю.Ю. Воздушно-десантные войска во второй мировой войне (Энциклопедия военного искусства). - Мн.: Литература, 1998. – 480с.
- Организация вооружения и тактика действия иностранных армий. учебное пособие. – М.: Воениздат, 1997.
- Основы рукопашного боя. – М.: Воениздат, 1992.- 226с.

Полезные советы воину. Учебное пособие.– М.: Воениздат, 1994.- 552с.
Португальский. Первые и впервые. Военная история Отечества. – М.:ООО
«Издательский дом «Проспект- АП»,2005.-288с.

Видеофильмы, рекомендуемые для просмотра

Максим Перепелица.	В зоне особого внимания.
Ответный ход.	Голубые молнии.
Пятеро с неба.	Марш-бросок.
Грозовые ворота.	Честь имею.
Спецназ.	Грозовые ворота.
Один шанс из тысячи.	

Словарь терминов

Флаг - Слово «штандарт» обозначало **флаг** главы государства, императора, короля, президента, поднимаемый в месте его пребывания.

Термические ожоги – это повреждения кожи, которые появляются под действием пара и огня, из-за воздействия высоких температур, горячей жидкости или предметов.

Азимут – это горизонтальный угол, образуемый в точке наблюдения двумя лучами, один из которых проходит по меридиану (линией между северным и южным полюсами), а второй соединяет точку наблюдения и наблюдаемый объект. **Азимут** отсчитывается по ходу часовой стрелки либо от северного (в геодезии), либо от южного (в астрономии) конца меридиана и находится в пределах от 0 до 360 градусов.

Гипоксия («кислородное голодание») — пониженное содержание кислорода в организме или отдельных органах и тканях. **Гипоксия** возникает при недостатке кислорода во вдыхаемом воздухе, крови (гипоксемия) или тканях (при нарушениях тканевого дыхания).

КУЛЬБИТ -а; м. [франц. culbite - кувыркание]. 1. Спорт., цирк. Акробатический трюк - переворот через голову или пружинистым прыжком на руки с перекидыванием тела вперёд, назад. 2. Резкая смена, неожиданные дейст

вия в процессе, ходе чего-л. **Кульбиты** правительства.

Асфиксия (от др.-греч. ἀ- — «без» и σφύξις — пульс, буквально — отсутствие пульса) или удушье — кислородное голодание организма и избыток углекислоты в крови и тканях, например, при сдавливании дыхательных путей извне (удушение), закрытии их просвета отёком, падении давления в искусственной атмосфере (либо системе обеспечения дыхания) и т. д.

Ландшафт геогр. часть земной поверхности, для которой характерно определённое сочетание рельефа, климата, почв, растительного и животного мира

ФИРН, фирна, мн. нет, муж. (нем. Firn) (геол.). Крупнозернистый плотный снег в верховьях ледников, образующийся от частого замерзания и оттаивания и постепенно обращающийся в лед.

Нодья — таёжный долго- и слабо горящий, тлеющий костёр, сложенный из брёвен. Слово «нодья» является заимствованием из финно-угорских языков...

Рекогносцировка — разведка о расположении и силах неприятельских войск, визуальное изучение противника и местности в целях уточнения принятого на карте решения.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 2241331179433258965477892812032749152869128133

Владелец Тамбовцева Ольга Николаевна

Действителен с 17.10.2022 по 17.10.2023