

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и молодёжной политики Владимирской области**  
**Управление образования администрации округа Муром**  
**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**  
**«Гимназия №6»**

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО

Протокол №1

от 31 августа 2023 г.

Руководитель ШМО

Дони Е.А.(\_\_\_\_\_)

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
по УВР

\_\_\_\_\_И.В. Обидовская

«31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ  
«Гимназия №6»

\_\_\_\_\_А.Ю. Колпакова

Приказ № 76

от 15.09.2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа физкультурно-спортивной  
направленности**

**«Патриоты России»**

**Категории обучающихся: 10-18 лет**

**Срок освоения программы: 3 год**

**Автор-составитель:**

**Казakov Вячеслав Валерьевич,**

**педагог дополнительного образования**

**Муром 2023**

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Учебный (тематический) план	11
3. Содержание учебного (тематического) плана	21
4. Организационно-педагогические условия реализации программы	32
5. Список используемой литературы	34

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

*"Главная цель образования - готовить зрелую, целостную личность"*  
*Л. Кольберг*

Последнее десятилетие XX и начало XXI века для России – время формирования гражданского общества и правового государства, признания прав человека и его свобод высшей ценностью. Изменения, происходящие в обществе, определяют новые требования к образованию. Успешная самореализация личности в период обучения и после его окончания, ее социализация в обществе, активная адаптация на рынке труда являются важнейшими задачами школы. Усиление воспитательной функции образования (формирование гражданственности, трудолюбия, нравственности, уважения к правам и свободам человека, любви к Родине, семье, окружающей природе) рассматривается как одно из базовых направлений государственной политики в области образования. Позиция Министерства образования и науки Российской Федерации по данному вопросу наиболее полно отражена в письме Министерства «О гражданском образовании учащихся общеобразовательных учреждений Российской Федерации» от 15.01.2003 года № 13-51-08/13, определившем, что гражданское образование:

- имеет главной целью воспитание гражданина для жизни в демократическом государстве, гражданском обществе;
- основано на идее полноценного участия личности в решении общественно-значимых задач и предполагает сочетание формирования навыков социальной практики с глубоким освоением основ социальных наук;
- носит интегрированный характер и ориентировано на деятельное освоение учащимися социально – экономических явлений;
- представляет собой единый комплекс, стержнем которого является политическое, правовое и нравственное образование, реализуемое посредством организации учебных курсов, внеклассной и внеурочной работы, а также создания демократического уклада школьной жизни и правового пространства школы, формирование социальной и коммуникативной компетентности школьников средствами учебных дисциплин;
- должно осуществляться на всех уровнях общеобразовательной подготовки.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа ВСК «Патриоты России» (далее – программа) определяет содержание, основные пути развития военно-патриотического воспитания в школе и направлена на воспитание патриотизма и формирование гражданственности. Программа создана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”.

- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).

- «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года», распоряжение Правительства РФ № 996-р от 29 мая 2015 г.,

- Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденным приказом 2 программа откорректирована в декабре 2018 г. в связи с выходом новых законодательных актов 4 Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226); (если имеется дистанционный блок)

- Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Минобрнауки РФ от 18 ноября 2015 г. N 09-3242)

Программа ВСК «Патриоты России» представляет собой определенную систему содержания, форм, методов и приемов педагогических воздействий. Направленность программы – физкультурно-спортивная, включающая патриотическое воспитание гражданина России и военно-спортивная подготовка будущего защитника Отечества.

Проблема патриотического воспитания и гражданского становления подрастающего поколения сегодня одна из актуальных задач государства и общества. В Национальной доктрине образования в Российской Федерации определена не только государственная политика в области образования, но и дан социальный заказ государства на воспитание человека с активной жизненной позицией, трудолюбивого и высоконравственного, патриота своей Родины, уважающего права и свободы личности, традиции и культуру других народов, проявляющего национальную и религиозную терпимость. Поэтому особое место в воспитании подрастающего поколения отводится воспитанию патриотизма, чувства любви к Родине.

### **Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.**

Новизна Программы заключается в более широком подходе к процессу обучения, в использовании различных методов активизации познавательной деятельности обучающихся. Программа характеризуется разнообразием форм и методов, позволяющих обучающимся приобрести практические умения и навыки. Данная Программа разработана на основе программы

«Военное дело» (разработчик Коршунов А.Г., педагог ГБОУ Школа № 1231 им. В.Д. Поленова г. Москвы, 2016)

Реализация данной программы дает возможность воспитанникам быть активными участниками личностно значимой и социально активной деятельности, что способствует формированию патриотических качеств у детей, не ограничена стандартами, ориентирована на личностные интересы, потребности и способности ребенка, обеспечивает возможность самоопределения и самореализации, способствует созданию «ситуации успеха» и творческому развитию каждого обучающегося.

В системе дополнительного образования процесс обучения воспитанника полностью строится на личностно-значимых интересах самого ребенка с максимальным учетом его индивидуальности. Именно здесь воспитанник имеет возможность учиться делать личностный выбор, подбирает ключ к открытию себя, приобретает опыт духовной, нравственной, социальной деятельности, осознает цели собственной жизненной перспективы.

Данная программа направлена на подготовку юношей к службе в Вооружённых силах России, ознакомление с основами обороны Российского государства, воспитание юношей в духе гордости за свою Родину - Великую Россию, готовности защитить ее с оружием в руках от посягательств врагов Отечества.

#### **Актуальность**

***Воспитание патриота своей Родины во все времена является приоритетной задачей государства, а в настоящее время требует научного осмысления и выработки конкретной программы действий по созданию стройной системы патриотического воспитания детей и подростков.***

Стала все более заметной постепенная утрата нашим обществом традиционно российского патриотического сознания, обострился национальный вопрос, утрачено истинное значение и понимание интернационализма. В этих условиях очевидна неотложность решения на государственном уровне острейших проблем системы воспитания патриотизма.

Условия, в которых сегодня находится российское общество, в целом пока неблагоприятны для формирования у подрастающего поколения патриотического самосознания, ориентированного на высокие гражданские идеалы. Можно выделить ряд факторов, которые противоречат гражданско – патриотическому воспитанию и ограничивают его эффект:

- в настоящее время Россия переживает духовный кризис. Вслед за распадом коммунистических ценностей поставлена под вопрос и ее либеральная альтернатива;
- основательно дискредитированы понятия общего блага и социальной справедливости;

- поиски национальной идеи, которая могла бы помочь преодолеть духовный кризис и консолидировать общество, не принесли желаемых результатов.
- упадок общественной морали, которая не может быть остановлена без приоритетного внимания государства к воспитанию подрастающего поколения.

Однако ещё в 90-е годы приоритетом школьной реформы стал перенос акцента с воспитательной деятельности образовательного учреждения на внедрение либеральной модели обучения (гуманистический характер образования, приоритет общечеловеческих ценностей, свободы и плюрализма в образовании). Очень скоро стало очевидно, что в этой модели воспитание не имеет того особого значения, которое оно приобрело в традиционной российской культуре и педагогике, а именно не направлено на духовно – нравственное развитие человека в процессе образования. Нравственное воспитание личности не может рассматриваться в отрыве от социальных ожиданий человека и возможностей его самореализации. Здесь в полной мере действует формула: каково сегодняшнее общество – такова и молодежь, какова сегодняшняя молодежь – такова и завтрашнее общество.

Все отмеченные факторы не благоприятствуют развитию гражданско – патриотического самосознания. Остановить эти негативные процессы может только возрождение российского общества, изменение в позитивную сторону морально – психологического климата в стране. Уже одно это делает принципы гражданско – патриотического воспитания актуальными, а их последовательную реализацию неотложной общественной и педагогической задачей.

Современное общественное развитие России остро поставило задачу духовного возрождения нации. Патриотическое воспитание подрастающего поколения является приоритетным направлением деятельности организаций социальной сферы.

Изменения военно-политической обстановки в мире требуют укрепления экономической мощи Отечества, повышения его обороноспособности, отлаженной работы всей системы патриотического воспитания подрастающего поколения, подготовки его к защите Родины. Обществу нужны здоровые, мужественные, смелые, инициативные, дисциплинированные, грамотные люди, которые были бы готовы работать и учиться на его благо.

Данная программа актуальна, поскольку современная ситуация в стране предъявляет системе дополнительного образования детей социальный заказ на формирование самодостаточной личности, обладающей широким кругозором, запасом необходимых ценностных ориентиров, без которых невозможно органическое существование человека в окружающем мире.

### **Педагогическая целесообразность Программы заключается:**

- в формировании гражданственности и патриотизма, развитии потребности в здоровом образе жизни;

- в раскрытии физических, интеллектуальных и творческих возможностей обучающихся, в повышении их самооценки;
- в повышении психологической защищённости обучающихся, в формировании у них коммуникативности, взаимовыручки, навыков самоконтроля;
- в повышении уровня теоретической подготовки обучающихся по смежным дисциплинам: ОБЖ, физической культуре, географии, химии, биологии и т.д.;
- в организации предпрофильной подготовки обучающихся, выразивших желание связать свою последующую трудовую деятельность с Вооружёнными силами России.

### **Цель и задачи Программы.**

**Цель Программы** - создание условий для формирования значимых физических, морально-психологических качеств и установок школьников, готовности их к активному проявлению в различных сферах жизни общества и особенно в вооруженной защите Отечества на основе принципов гражданственности и патриотизма как важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей.

Подготовка подростков к службе в Вооруженных силах России, воспитание в ребятах здорового образа жизни, уважения законности и правопорядка, морального призыва всегда оказывать помощь и поддержку слабому. Организация сплоченного коллектива в военно-спортивном клубе с воплощением девиза: «Один за всех и все за одного».

#### **Задачи:**

##### *Воспитательные:*

- воспитание гражданственности, патриотизма и любви к Родине;
- воспитание бережного отношения к героическому прошлому нашего народа, ветеранам Великой Отечественной войны 1941-45 г.г., землякам-участникам боевых действий в различных военных конфликтах;
- воспитание взаимоотношений, основанных на взаимовыручке, взаимоуважении;
- воспитание морально-волевых качеств: самостоятельности, стойкости, целеустремлённости (умения преодолевать трудности, болевые ощущения для достижения намеченной цели), воли к победе, мужества;
- формирование инициативности; компетенций для осознанного выбора профессии и составления жизненных планов;
- формирование находчивости, смелости, хладнокровия, военной смекалки, умения управлять собой и подчинёнными.

##### *Обучающие:*

- изучение истории Вооруженных сил России, военно-исторического наследия Отечества, его роли в мировой истории, науке, культуре, военном деле, других сферах мировой цивилизации;

- изучение основ подготовки к военной службе и овладение навыками строевой, огневой и медицинской подготовки;

*Развивающие:*

- развитие и совершенствование основных физических качеств: силы, гибкости, выносливости, скорости, ловкости, координации;
- формирование знаний навыков и умений, необходимых для службы в Вооружённых силах России, а также при действиях в чрезвычайных ситуациях и экстремальных условиях;
- формирование мотивации учащихся к занятиям военно-прикладными видами спорта;
- подготовка подрастающего поколения к военной службе в Вооружённых силах России и воспитание уважения к Российской армии.

*Оздоровительные:*

- содействие сохранению и укреплению здоровья обучающихся;
- формирование понятия об основных составляющих принципа «здорового образа жизни».

Приоритетной задачей Российской Федерации в сфере воспитания детей является развитие высоконравственной личности, разделяющей традиционные духовные ценности общества России, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современных технологий, готовой к мирному созиданию и защите Родины.

**Отличительная особенность данной Программы** состоит в том, что в ней наряду с теоретическими вопросами уделяется большое внимание практическим занятиям по изучению общих обязанностей военнослужащих, формированию у обучающихся ценности здорового образа жизни, умений и навыков по оказанию первой медицинской помощи, применению средств индивидуальной защиты, обращению с оружием.

Военно-спортивный клуб (ВСК) «Патриоты России» является структурным подразделением МБОУ «Гимназия №6» г. Муром, созданным для развития молодежной инициативы в деле воспитания патриотов Родины на основе изучения истории Отечества, военного дела, физической подготовки к службе в Вооруженных Силах России.

#### **Категория обучающихся.**

Работа в военно-спортивном клубе ведётся в трёх разновозрастных группах, группы комплектуются из обучающихся 10-18 лет. Младшая группа – обучающиеся 10 лет, средняя группа - обучающиеся 11-14 лет, старшая группа- обучающиеся 15-18 лет.

#### **Сроки реализации программы:**

Программа рассчитана на 3 года обучения.

Младшая группа- 108 часов в год (первый год обучения).

Средняя группа- 216 часов в год (второй год обучения).

Старшая группа- 216 часов в год (третий год обучения). Общее количество составляет 540 часов.



## **Формы и режим занятий**

Программа реализуется:

- в младшей группе 3 раза в неделю по 1 академическому часу (45 мин),
  - в средней группе 3 раза в неделю по 1,5 часа,
  - в старшей группе 3 раза в неделю по 1,5 часа и одно общее занятие по плаванию, в воскресенье, для средней и старшей групп совместно - 3 часа.
- Программа включает в себя лекционные и практические занятия.

## **Физиологические особенности участников программы.**

В психолого–педагогической литературе подчеркивается, что в отдельные периоды биологического развития детей и подростков предпосылки формирования отдельных способностей различны.

Есть так называемые критические периоды повышенной чувствительности к взаимодействиям в направлении развития координированных, скоростных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Пропуск критического периода может иметь отрицательные последствия для гармоничного физического развития человека.

Все перечисленные качества развиваются в процессе жизни детей и подростков весьма неравномерно. К 10-11 годам достигаются высокие аэробные возможности, лежащие в основе общей выносливости организма. В этом возрасте наблюдаются очень большие относительно веса тела величины максимального потребления кислорода, наиболее высока относительная мощность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Этот возраст является в определенном смысле «вершиной детства» - итогом важного этапа развития всех органов и систем, периодом расцвета двигательных возможностей детей.

Однако уже в 12-13 лет начинается половое созревание, и в организме как будто что-то ломается. Снижаются возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, наблюдается рассогласование в их деятельности. В мышцах происходят бурные биохимические перестройки.

К возрасту 14 лет вновь несколько возрастает энергетическая мощность и выносливость организма, но это временно. Уже с 15 лет бурно начинают расти силовые и скоростные возможности организма, опережая развитие качества выносливости.

Сила развивается достаточно быстро в период до 9 лет, затем тормозится, а с 11 лет начинает увеличиваться неуклонно, особенно интенсивно в период от 13 до 14 и от 16 до 18 лет.

Быстрота очень резко возрастает в период от 8 до 10 лет, а в дальнейшем продолжает нарастать до 12 лет, после чего тормозится и даже снижается к 15 годам и лишь в период от 15 до 17 лет вновь возрастает.

Выносливость резко увеличивается в период от 8 до 9 лет, затем остается на этом уровне примерно до 11 лет, после чего несколько возрастает, стабилизируется в 14-15 лет и вновь возрастает от 15 до 18 лет.

Уровень развития двигательных качеств у девочек во всех возрастных группах ниже, чем у мальчиков, причем это различие с возрастом увеличивается, достигая наибольшей величины к 16-18 годам.

Итак, все двигательные качества, как и лежащие в их основе физиологические механизмы, развиваются неравномерно, то ускоряясь, то замедляясь. Это очень важно знать и учитывать при организации тренировочных занятий с детьми и подростками.

## **Планируемые результаты освоения программы**

### **Для младшей группы (первый год обучения):**

Обучающиеся будут **знать:**

- состав Российской Федерации, государственные символы Российской Федерации, текст государственного Гимна России.
- назначение, состав и принципы комплектования Вооружённых сил России; устав ВС РФ; военную присягу; строевой устав ВС РФ; дисциплинарный устав ВС РФ;
- средства поражения, их поражающие факторы, защитные сооружения гражданской обороны и правила их использования, индивидуальные средства защиты;
- основы военной топографии, способы и методы ориентирования на местности;
- виды стрелкового оружия;
- основные направления физической подготовки.

### **Для средней группы (второй год обучения):**

Обучающиеся будут:

- владеть приемами и способами стрельбы, методами выживания на местности;
- знать требования правил безопасности при обращении с оружием и проведении стрельб;
- владеть комплексом общефизических упражнений, включая плавание;
- уметь оказывать первую медицинскую помощь в различных ситуациях.

По итогам реализации Программы, обучающиеся **старшей группы (третий год обучения)** будут **уметь:**

- пользоваться индивидуальными средствами защиты;
- выполнять строевые приёмы без оружия и с оружием;
- выполнять упражнения общефизической подготовки;
- плавать всеми видами плавания («кроль», «брасс», «дельфин», «на спине»);
- осуществлять разборку и сборку автомата Калашникова (далее – АК), пневматической винтовки (далее – ПВ), пистолета;
- стрелять из малокалиберной винтовки, АК, ПВ, пистолета;
- ориентироваться на местности по карте, компасу и без них;
- выполнять измерения на местности, определять координаты

объектов;

- оказывать первую помощь пострадавшим.

### **Формы контроля и оценочные материалы**

Служат для определения результативности освоения Программы обучающимися. Аттестация проводится 2 раза в год: промежуточная – в декабре по итогам 1 полугодия, итоговая – в мае.

### **Формы проведения аттестации:**

- тестирование;
- зачет;
- выполнение нормативов;
- соревнования.

При оценке достижений обучающихся используются следующие критерии:

**Высокий уровень** – обучающийся владеет навыками выполнения физических упражнений, разборки и сборки стрелкового оружия. Знает основополагающие моменты уставов ВС РФ, состав военнослужащих, воинские звания и знаки отличия. Владеет основами военной топографии. Умеет самостоятельно оказать первую помощь.

**Достаточный уровень** – обучающийся знает и выполняет основные виды физических упражнений. Владеет приемами разборки и сборки стрелкового оружия. Знает состав военнослужащих, воинские звания и знаки отличия. Умеет ориентироваться на местности, может оказать первую помощь.

**Недостаточный уровень** – обучающийся знает, но не выполняет виды физических упражнений и приемы разборки и сборки стрелкового оружия. Знает основы уставов ВС РФ, состав военнослужащих, воинские звания и знаки отличия. Плохо ориентируется на местности. Знает, как оказать первую помощь.

## **УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН для младшей группы (первый год обучения)**

№	Название раздела/темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Необходимые качества и физическая подготовка для участников объединения.</b>	4	4	-	Первичная диагностика. Тестирование
2	<b>Военно-теоретическая подготовка</b>	10	8	2	Текущий контроль.

					Тестирование
2.1	Страницы воинской славы России	3	2	1	
2.2	Состав военнослужащих и воинские звания	3	2	0,5	
2.3	Общие обязанности военнослужащих	3	2	0,5	
2.4	Внутренний наряд. Организация и несение караульной службы.	4	2		
<b>3</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>39</b>	5	34	Текущий контроль. Выполнение нормативов.
3.1	Общая физическая подготовка	9	1	8	
3.2	Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств	9	1	8	
3.3.	Преодоление полосы препятствий	2	1	1	
3.4	Подтягивание на высокой перекладине на количество раз и правильное выполнение для юношей. Наколон туловища вперёд для девушек на количество раз за 1 минуту	11	1	10	
3.5	Отжимания от пола на количество раз и правильное выполнение	8	1	7	
<b>4</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>6</b>	3	3	Промежуточная аттестация. Тестирование
4.1	Общее понятие о тактике общевойсковых подразделений. Боевая задача, оценка обстановки	2	1	1	
4.2	Местность как элемент боевой обстановки	1	0,5	0,5	
4.3	Ориентирование на местности без карты и по карте	1	0,5	0,5	
4.4	Правила выбора места для оборудования лагеря. Способы оборудования ночлега.	1	0,5	0,5	
4.5	Способы разведения костра.	1	0,5	0,5	

	Способы приготовления пищи на костре				
<b>5</b>	<b>Строевая подготовка</b>	<b>12</b>	5	7	Текущий контроль. Зачёт
5.1	Обязанности военнослужащего перед построением и в строю	2	1	1	
5.2	Строевая стойка. Воинское приветствие. Порядок выхода и возвращения в строй	2	1	1	
5.3	Построения и перестроения	2	1	1	
5.4	Строевой шаг, обозначение шага на месте по одному и в колонне	6	2	4	
<b>6</b>	<b>Огневая подготовка</b>	<b>28</b>	11	17	Текущий контроль. Выполнение нормативов
6.1	Приёмы и способы стрельбы. Техника безопасности при обращении со стрелковым оружием.	5	3	2	
6.2	Изготовка для стрельбы	3	2	1	
6.3	Правила прицеливания	3	1	2	
6.4	Пневматическая винтовка (ПВ) ИЖ-38: тактико-технические характеристики, разборка, сборка, стрельба	6	2	4	
6.7	Автомат Калашникова АК-74: тактико-технические характеристики, разборка, сборка, стрельба	10	2	8	
6.8	Гранаты- общие сведения, устройство и назначение. Техника метания гранат	1	1		
<b>7</b>	<b>Основы защиты от оружия массового поражения</b>	<b>2</b>	2		Текущий контроль. Выполнение нормативов
7.1	Радиационная, химическая и биологическая защита (РХБЗ)	1	1		
7.2	Действия по сигналам «Вспышка», «Химическая опасность»	1	1		

<b>8</b>	<b>Основы военных знаний</b>	<b>5</b>	5		Промежуточная аттестация. Тестирование
8.1	Дни Воинской славы России	2	2		
8.2	Великая Отечественная война 1941-45 г.г.	1	1		
8.3	Герои земли Муромской	2	2		
<b>9</b>	<b>Военно-медицинская подготовка. Первая помощь (ПП)</b>	<b>2</b>	2		
9.1	Раны и кровотечения. Оказание ПП	0,5	0,5		
9.2	Травмы при ударах и падениях: вывихи, растяжения, переломы. Оказание ПП	0,5	0,5		
9.3	Ожоги. Оказание ПП	0,5	0,5		
9.4	Отравления. Оказание ПП	0,5	0,5		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>108</b>	45	63	

**УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН**  
для средней группы  
(второй год обучения)

№	Название раздела/темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Необходимые качества и физическая подготовка для участников объединения.</b>	<b>2</b>	2	-	Первичная диагностика. Тестирование
<b>2</b>	<b>Военно-теоретическая подготовка</b>	<b>8</b>	8		Текущий контроль. Тестирование
2.1	Страницы воинской славы России	2	2		
2.2	Состав военнослужащих и воинские звания	2	2		
2.3	Общие обязанности военнослужащих	2	2		
2.4	Внутренний наряд. Организация и несение караульной службы.	2	2		
<b>3</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>90</b>	9	81	Текущий контроль.

					Выполнение нормативов.
3.1	Общая физическая подготовка	11	1	10	
3.2	Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств	11	1	10	
3.3.	Преодоление полосы препятствий	6	1	5	
3.4	Подтягивание на высокой перекладине на количество раз и правильное выполнение для юношей. Наколон туловища вперёд для девушек на количество раз за 1 минуту	16	1	15	
3.5	Отжимания от пола на количество раз и правильное выполнение	11	1	10	
3.6	Рукопашный бой	6	1	5	
3.7	Плавание в бассейне	29	3	26	
<b>4</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	Промежуточная аттестация. Тестирование
4.1	Общее понятие о тактике общевойсковых подразделений. Боевая задача, оценка обстановки	3	2	1	
4.2	Местность как элемент боевой обстановки	2	1	1	
4.3	Ориентирование на местности без карты и по карте	3	1	2	
4.4	Правила выбора места для оборудования лагеря. Способы оборудования ночлега.	2	1	1	
4.5	Способы разведения костра. Способы приготовления пищи на костре	2	1	1	
<b>5</b>	<b>Строевая подготовка</b>	<b>22</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	Текущий контроль. Зачёт
5.1	Обязанности командира и военнослужащего перед построением и в строю	4	1	3	
5.2	Строевая стойка. Воинское приветствие. Порядок выхода и	3	1	2	

	возвращения в строй				
5.3	Построения и перестроения	3	1	2	
5.4	Повороты на месте и в движении	3	1	2	
5.5	Строевой шаг, обозначение шага на месте по одному и в колонне	6	1	5	
5.6	Одиночная строевая подготовка с оружием	3	1	2	
<b>6</b>	<b>Огневая подготовка</b>	<b>51</b>	8	43	Текущий контроль. Выполнение нормативов
6.1	Приёмы и способы стрельбы. Техника безопасности при обращении со стрелковым оружием.	3	1	2	
6.2	Изготовка для стрельбы	6	1	5	
6.3	Правила прицеливания	5	1	4	
6.4	Пневматическая винтовка (ПВ) ИЖ-38: тактико-технические характеристики, разборка, сборка, стрельба	11	1	10	
6.5	Малокалиберная винтовка (МВ) ТОЗ-12: тактико-технические характеристики, разборка, сборка, стрельба	9	1	8	
6.6	Пистолет Макарова (ПМ): тактико-технические характеристики, разборка, сборка, стрельба	3	1	2	
6.7	Автомат Калашникова АК-74: тактико-технические характеристики, разборка, сборка, стрельба	11	1	10	
6.8	Гранаты- общие сведения, устройство и назначение. Техника метания гранат	3	1	2	
<b>7</b>	<b>Основы защиты от оружия массового поражения</b>	<b>15</b>	5	10	Текущий контроль. Выполнение нормативов



7.1	Радиационная, химическая и биологическая защита (РХБЗ)	3	1	2	
7.2	Норматив № 1- надевание противогаза (респиратора)	3	1	2	
7.3	Норматив № 3 «а»- надевание ОЗК в виде плаща	3	1	2	
7.4	Норматив № 3 «б»- надевание ОЗК в виде комбинезона	3	1	2	
7.5	Действия по сигналам «Вспышка», «Химическая опасность»	3	1	2	
<b>8</b>	<b>Основы военных знаний</b>	<b>7</b>	<b>7</b>		Промежуточная аттестация. Тестирование
8.1	Дни Воинской славы России	1	1		
8.2	Великая Отечественная война 1941-45 г.г.	1	1		
8.3	Начало Великой Отечественной войны. Битва за Москву	1	1		
8.4	Сталинградская битва	1	1		
8.5	Курская битва	1	1		
8.6	Герои земли Муромской	2	2		
<b>9</b>	<b>Военно-медицинская подготовка. Первая помощь (ПП)</b>	<b>9</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	
9.1	Раны и кровотечения. Оказание ПП	2	1	1	
9.2	Травмы при ударах и падениях: вывихи, растяжения, переломы. Оказание ПП	2	1	1	
9.3	Ожоги. Оказание ПП	2	1	1	
9.4	Отравления. Оказание ПП	2	1	1	
9.5	Понятия клинической и биологической смерти	1	1		
<b>10.</b>	<b>Участие в соревнованиях по военно-спортивному многоборью, плаванию и лёгкой атлетике</b>				Соревнования
	<b>ИТОГО:</b>	<b>216</b>	<b>56</b>	<b>160</b>	

**УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН**  
**для старшей группы**  
**(третий год обучения)**

№	Название раздела/темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Необходимые качества и физическая подготовка для участников объединения.</b>	<b>2</b>	2	-	Первичная диагностика. Тестирование
<b>2</b>	<b>Военно-теоретическая подготовка</b>	<b>8</b>	8		Текущий контроль. Тестирование
2.1	Страницы воинской славы России	2	2		
2.2	Состав военнослужащих и воинские звания	2	2		
2.3	Общие обязанности военнослужащих	2	2		
2.4	Внутренний наряд. Организация и несение караульной службы.	2	2		
<b>3</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>90</b>	9	81	Текущий контроль. Выполнение нормативов.
3.1	Общая физическая подготовка	11	1	10	
3.2	Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств	11	1	10	
3.3.	Преодоление полосы препятствий	6	1	5	
3.4	Подтягивание на высокой перекладине на количество раз и правильное выполнение для юношей. Наколон туловища вперёд для девушек на количество раз за 1 минуту	16	1	15	
3.5	Отжимания от пола на количество раз и правильное выполнение	11	1	10	
3.6	Рукопашный бой	6	1	5	
3.7	Плавание в бассейне	29	3	26	
<b>4</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>12</b>	6	6	Промежуточ-

					ная аттестация. Тестирование
4.1	Общее понятие о тактике общевойсковых подразделений. Боевая задача, оценка обстановки	3	2	1	
4.2	Местность как элемент боевой обстановки	2	1	1	
4.3	Ориентирование на местности без карты и по карте	3	1	2	
4.4	Правила выбора места для оборудования лагеря. Способы оборудования ночлега.	2	1	1	
4.5	Способы разведения костра. Способы приготовления пищи на костре	2	1	1	
<b>5</b>	<b>Строевая подготовка</b>	<b>22</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	Текущий контроль. Зачёт
5.1	Обязанности командира и военнослужащего перед построением и в строю	4	1	3	
5.2	Строевая стойка. Воинское приветствие. Порядок выхода и возвращения в строй	3	1	2	
5.3	Построения и перестроения	3	1	2	
5.4	Повороты на месте и в движении	3	1	2	
5.5	Строевой шаг, обозначение шага на месте по одному и в колонне	6	1	5	
5.6	Одиночная строевая подготовка с оружием	3	1	2	
<b>6</b>	<b>Огневая подготовка</b>	<b>51</b>	<b>8</b>	<b>43</b>	Текущий контроль. Выполнение нормативов
6.1	Приёмы и способы стрельбы. Техника безопасности при обращении со стрелковым оружием.	3	1	2	
6.2	Изготовка для стрельбы	6	1	5	
6.3	Правила прицеливания	5	1	4	
6.4	Пневматическая винтовка (ПВ)	11	1	10	

	ИЖ-38: тактико-технические характеристики, разборка, сборка, стрельба				
6.5	Малокалиберная винтовка (МВ) ТОЗ-12: тактико-технические характеристики, разборка, сборка, стрельба	9	1	8	
6.6	Пистолет Макарова (ПМ): тактико-технические характеристики, разборка, сборка, стрельба	3	1	2	
6.7	Автомат Калашникова АК-74: тактико-технические характеристики, разборка, сборка, стрельба	11	1	10	
6.8	Гранаты- общие сведения, устройство и назначение. Техника метания гранат	3	1	2	
<b>7</b>	<b>Основы защиты от оружия массового поражения</b>	<b>15</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	Текущий контроль. Выполнение нормативов
7.1	Радиационная, химическая и биологическая защита (РХБЗ)	3	1	2	
7.2	Норматив № 1- надевание противогаза (респиратора)	3	1	2	
7.3	Норматив № 3 «а»- надевание ОЗК в виде плаща	3	1	2	
7.4	Норматив № 3 «б»- надевание ОЗК в виде комбинезона	3	1	2	
7.5	Действия по сигналам «Вспышка», «Химическая опасность»	3	1	2	
<b>8</b>	<b>Основы военных знаний</b>	<b>7</b>	<b>7</b>		Промежуточная аттестация. Тестирование
8.1	Дни Воинской славы России	1	1		
8.2	Великая Отечественная война 1941-45 г.г.	1	1		
8.3	Начало Великой Отечественной войны. Битва за Москву	1	1		
8.4	Сталинградская битва	1	1		

8.5	Курская битва	1	1		
8.6	Герои земли Муромской	2	2		
<b>9</b>	<b>Военно-медицинская подготовка. Первая помощь (ПП)</b>	<b>9</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	
9.1	Раны и кровотечения. Оказание ПП	2	1	1	
9.2	Травмы при ударах и падениях: вывихи, растяжения, переломы. Оказание ПП	2	1	1	
9.3	Ожоги. Оказание ПП	2	1	1	
9.4	Отравления. Оказание ПП	2	1	1	
9.5	Понятия клинической и биологической смерти	1	1		
<b>10.</b>	<b>Участие в соревнованиях по военно-спортивному многоборью, плаванию и лёгкой атлетике</b>				Соревнования
	<b>ИТОГО:</b>	<b>216</b>	<b>56</b>	<b>160</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО (ТЕМАТИЧЕСКОГО) ПЛАНА

### Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж

**Теория.** Знакомство с деятельностью объединения, с его целями и задачами, с порядком и планом работы на учебный год. Инструктаж по технике безопасности. Необходимые качества и физическая подготовка для участников объединения.

**Практика.** Тестирование обучающихся, мониторинг уровня физического развития.

### Раздел 2. Военно-теоретическая подготовка

#### **Тема 2.1. Страницы воинской славы России**

**Теория.** Страницы воинской славы: ратная слава русских дружин и ополчений, век русской воинской славы (XVII), армия и флот России в войнах XIX – начала XX вв. А. В. Суворов. Великая Отечественная война 1941-1945 гг. Имена героев на карте Москвы. Сила воинских традиций.

**Практика.** Изучение военной истории России.

#### **Тема 2.2. Состав военнослужащих и воинские звания**

**Теория.** Воинское звание. Воинская должность. Воинские знаки различия. Воинские подразделения: отделение, взвод, рота, батальон, полк, бригада, дивизия и т.д.

**Практика.** Изучение воинских знаков различия, званий должностей.

### **Тема 2.3. Общие обязанности военнослужащих**

**Теория.** Общевоинские уставы ВС РФ: Устав внутренней службы, Дисциплинарный устав, Устав гарнизонной и караульной служб, строевой устав. Общие обязанности военнослужащих, закрепленные Уставом. Порядок отдачи и выполнения приказаний.

**Практика.** Изучение Уставов.

### **Тема 2.4. Внутренний наряд. Организация и несение караульной службы**

**Теория.** Особенности внутреннего наряда при расположении лагеря: состав наряда, обязанности дежурного и дневального, внутренний порядок в лагере, особенности внутреннего порядка в лагере, вызов дежурных на линию. Состав караула, обязанности часового, разводящего, начальника караула и его помощника, развод и смена караулов, порядок смены часовых.

**Практика.** Развод и смена караулов, смена часовых.

## **Раздел 3. Физическая подготовка**

### **Тема 3.1. Общая физическая подготовка**

**Теория.** Значение физической подготовки. Виды общеразвивающих упражнений на развития гибкости, ловкости, равновесия, координации.

**Практика.** Выполнение физических упражнений.

### **Тема 3.2. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств**

**Теория.** Техника выполнения комплексов упражнений на развитие силы, комплексов упражнений для развития быстроты и т.д.

**Практика.** Выполнение силовых упражнений на гимнастических снарядах (подтягивание, подъем переворотом, поднимание ног к перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях), в прыжках (прыжок через козла, в длину), на силовых тренажерах и с тяжестями. Тренировки в беге на дистанции: 30м, 100 м, 1 км-младшая группа и девушки старшей группы, 3 км, 6 км-юноши старшей группы.

### **Тема 3.3. Преодоление полосы препятствий**

**Теория.** Изучение общего контрольного упражнения на единой полосе препятствий по элементам. Изучение техники метания гранат с места и в движении.

**Практика.** Выполнение общего контрольного упражнения на единой полосе препятствий. Выполнение метания гранат на точность и дальность.

**Тема 3.4. Подтягивание на высокой перекладине на количество раз и правильное выполнение для юношей. Сгибание туловища из положения лёжа на спине и отжимания от пола для девушек на количество раз за 1 минуту.**

**Теория.** Изучение общего контрольного упражнения:- подтягивание на высокой перекладине. Вис (хват сверху, пальцы в замок, ноги вместе) сгибая руки, подтянуться (подбородок выше перекладины), разгибая руки, опустится в вис. Положение вися фиксируется. Ошибки при выполнении: 1.«Рывок» (бёдрами); 2. в верхнем положении подбородок не находится выше перекладины; 3. «Взмах» (голенями); 4. «Волна»; 5. Руки сгибаются поочередно; 6. В исходном положении руки согнуты в локтях; 7. «Перехват»; 8. «Угол»; 9. Нет фиксации исходного положения (0,5 сек.);

- наклон туловища вперёд. Лёжа на спине, руки за голову, сцепить пальцы в замок, ноги закреплены. Наклонить туловище вперёд до касания локтями коленей и возвратится в исходное положение до касания пола лопатками. Упражнение выполняется в течении одной минуты. Разрешается незначительное сгибание ног.

Согласно с требованиями Наставления по физической подготовке в Вооружённых Силах Российской Федерации, утверждённого приказом Министра обороны Российской Федерации от 21 апреля 2009 г. № 200, данные упражнения выполняются для оценки физической подготовленности кандидатов поступающих в военные учебные заведения.

**Практика.** Выполнение общего контрольного упражнения на количество раз и правильное выполнение.

**Тема 3.5. Отжимания от пола на количество раз и правильное выполнение.**

**Теория.** Изучение общего контрольного упражнения. Упор на носки ног и ладони. Ладони направлены вперёд, руки на ширине плеч, тело прямое. Сгибание и разгибание рук на количество раз за 1 мин. Данное упражнение применяется для оценки физической подготовленности кандидатов поступающих в учебные заведения МВД.

**Практика.** Выполнение общего контрольного упражнения на количество раз за одну минуту и правильное выполнение.

**Тема 3.6. Рукопашный бой**

**Теория.** Приемы самостраховки. Изготовка к бою без оружия. Передвижения в боевой стойке. Приемы нападения и защиты без оружия (начальный комплекс приемов рукопашного боя РБ-Н). Приемы нападения и защиты с оружием (автомат, нож), (начальный комплекс приемов рукопашного боя РБ-Н).

**Практика.** Отработка приемов начального комплекса приемов рукопашного боя РБ-Н.

**Тема 3.7. Плавание в бассейне**

**Теория.** Меры безопасности на воде. Поведение при проведении занятий на воде. Общие основы спортивного плавания. Понятие плавучести. Почему

следует управлять плавучестью. Как можно управлять плавучестью. Правильное дыхание во время плавания. Правильное положение тела при плавании. Как следует двигаться при плавании. Техника плавания кролем на груди и на спине. Техника плавания брассом на груди. Техника плавания дельфином (батерфляем). Простейшие прыжки в воду и стартовый прыжок. Повороты в воде. Спасение утопающих. Что следует делать, если вы устали на поверхности воды.

**Практика.** Проверка плавательной подготовки. Подготовительные упражнения для не умеющих плавать. Обучение длинному выдоху в воду и полному короткому вдоху при повороте головы при плавании кролем на груди. Отработка правильной работы рук и ног при плавании различными видами. Изучение и закрепление двигательных навыков при выполнении стартовых прыжков. Изучение и закрепление двигательных навыков при выполнении поворотов основными видами («маятник», «кувырок»). Плавание на выносливость 1 час без остановок. Транспортировка утопающего или пострадавшего в воде. Сдача нормативов. Участие в соревнованиях.

#### **Раздел 4. Тактическая подготовка**

##### ***Тема 4.1. Общее понятие о тактике общевойсковых подразделений. Боевая задача, оценка обстановки***

**Теория.** Знакомство с понятиями: бой, наступательный бой, атака, встречный бой, оборона. Отход, маневр, охват, обход, маневр огнем, взаимодействие войск. Особенности общевойсковых подразделений. Управление подразделениями. Боевая задача. Уяснение боевой задачи. Оценка обстановки.

**Практика.** Техничко-тактическая игра «Пейнтбол».

##### ***Тема 4.2. Местность как элемент боевой обстановки***

**Теория.** Рельеф местности и боевые действия. Маскирующие свойства местности. Измерение местности. Способы определения расстояния, высоты, площади.

**Практика.** Построение на местности линий заданной длины, круговой кривой данного радиуса. Отбивка на местности площади определенной величины и формы и т.д.

##### ***Тема 4.3. Ориентирование на местности без карты и по карте***

**Теория.** Способы ориентирования на местности. Природные ориентиры: рельеф, линия горизонта, солнце, растения и т.д. Точечные площадные ориентиры. Топографическая карта. Условные обозначения. Масштаб. Обозначение координат. Приборы для измерения расстояния по карте.

**Практика.** Ориентация на местности без карты и по карте.



#### ***Тема 4.4. Правила выбора места для оборудования лагеря. Способы оборудования ночлега.***

***Теория.*** Правила выбора места для оборудования лагеря. Использование рельефа местности при разбивке лагеря. Маскировка лагеря. Охрана и оборона в случае внезапного нападения. Пути отхода. Ночлег. Способы оборудования ночлега. Установка палатки. Оборудование спального места с помощью спального мешка и подручных средств. Режим тишины.

***Практика.*** Выбор места для оборудования лагеря. Оборудование ночлега.

#### ***Тема 4.5. Способы разведения костра. Способы приготовления пищи на костре***

***Теория.*** Способы разведения костра. Выбор места для костра. Выбор топлива. Способы укладки дров. Размещение котелка над огнем. Особенности приготовления пищи на костре. Набор посуды и продуктов. Вода для приготовления пищи.

***Практика.*** Разведение костров различными способами. Подготовка воды и продуктов к приготовлению. Приготовление пищи на костре.

### **Раздел 5. Строевая подготовка**

#### ***Тема 5.1. Обязанности командиров и военнослужащих перед построением и в строю***

***Теория.*** Обязанности командиров и военнослужащих перед построением и в строю.

***Практика.*** Построение с выполнением уставных обязанностей.

#### ***Тема 5.2. Строевая стойка. Воинское приветствие. Порядок выхода и возвращения в строй***

***Теория.*** Строевая стойка применяется по командам «Становись», «Смирно», «Стой». Строевая стойка является исходным положением к правильному и красивому выполнению всех строевых приёмов. Дисциплина строя. Управление строем. Выполнение воинского приветствия. Выход из строя и возвращение в строй, подход к начальнику и отход от него.

***Практика.*** Построение. Выполнение команды «Выйти из строя!». Выполнение команды «... шаг вперед, шагом марш!». Выполнение воинского приветствия.

#### ***Тема 5.3. Построения и перестроения***

***Теория.*** Действия военнослужащих при команде «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!». Строй в колонну по одному, по два и т.д. Строй в одну шеренгу, две шеренги, три шеренги. Перестроения из одной шеренги, в две шеренги и три шеренги.

***Практика.*** Выполнение команд: «В одну шеренгу становись!», «В две шеренги становись!», «В три шеренги становись!»

#### ***Тема 5.4. Повороты на месте и в движении***

**Теория.** Повороты на месте выполняются по командам: «Напра-ВО», «Пол-оборота напра-ВО», «Нале-ВО», «Пол-оборота нале-ВО», «Кру-ГОМ». Повороты на месте выполняются в два счёта: по первому счёту повернуться, сохраняя правильное положение корпуса, и не сгибая ног в коленях, перенести тяжесть тела на впереди стоящую ногу, по второму счёту кратчайшим путём приставить другую ногу. Повороты в движении шагом выполняются по командам: «Напра-ВО», «Пол-оборота напра-ВО», «Нале-ВО», «Пол-оборота нале-ВО», «Кругом-МАРШ». Повороты направо и влоборота направо выполняются по исполнительной команде, которая подаётся одновременно с постановкой на землю правой ноги. По этой команде с левой ноги сделать шаг, повернуться на носке левой ноги, одновременно с поворотом вынести правую ногу вперёд и продолжить движение в новом направлении. Повороты налево и влоборота налево выполняются по исполнительной команде, которая подаётся одновременно с постановкой на землю левой ноги. По этой команде с правой ноги сделать шаг, повернуться на носке правой ноги, одновременно с поворотом вынести левую ногу вперёд и продолжить движение в новом направлении. Поворот кругом выполняется по исполнительной команде «МАРШ» которая подаётся одновременно с постановкой на землю правой ноги. По этой команде сделать ещё один шаг левой ногой (по счёту РАЗ) вынести правую ногу на полшага вперёд и несколько влево и резко повернувшись в сторону левой руки на носках обеих ног (по счёту ДВА), продолжить движение с левой ноги в новом направлении ( по счёту ТРИ).

**Практика.** Закрепление двигательных навыков в выполнении поворотов на месте и в движении по одному и в группе.

#### ***Тема 5.5. Строевой шаг, обозначение шага на месте по одному и в колонне***

**Теория.** Движение строевым шагом начинается по команде: «Строевым шагом-МАРШ» По предварительной команде подать корпус несколько вперёд, перенести тяжесть его больше на правую ногу сохраняя устойчивость. По исполнительной команде начать движение с левой ноги полным шагом. При движении строевым шагом ногу с оттянутым вперёд носком выносить на высоту 15-20 см. от земли и ставить её твёрдо на всю ступню, отделяя в то же время от земли другую ногу. Руками: начиная от плеча производить движение около тела: вперёд- сгибая их в локтях так, чтобы кисти поднимались выше пряжки пояса на ширину ладони и на расстоянии ладони от тела, назад- до отказа в плечевом суставе. Пальцы рук полусогнуты. В движении голову и корпус держать прямо, смотреть перед собой.

Обозначение шага на месте производится по команде «На месте, шагом-МАРШ» (в движении- «На месте»). Шаг на месте обозначается подниманием и опусканием ног при этом ного должна подниматься на 15-20 см. от земли и ставится на землю с передней части ступни на весь след; руками производить движение в такт шага.

**Практика.** Закрепление двигательных навыков в выполнении строевого шага, обозначения шага на месте по одному и в группе.

### ***Тема 5.6. Одиночная строевая подготовка с оружием***

**Теория.** Походное и боевое положение оружия у военнослужащего. Правила выполнения команд «на ремень», «на грудь», «за спину», «положить оружие», «в ружьё».

**Практика.** Отработка перевода автомата с отомкнутым прикладом в положения «на ремень», «на грудь», «за спину»; работа с автоматом со сложенным прикладом; выполнение команд «положить оружие, «в ружьё».

## **Раздел 6. Огневая подготовка**

### ***Тема 6.1. Введение. Приемы и способы стрельбы. Техника безопасности при обращении со стрелковым оружием***

**Теория.** Общие сведения по истории создания и развития огнестрельного оружия. Теория выстрела: устройство патрона, снаряжение магазина, порядок прицеливания и корректировки огня, производство выстрела. Общие правила безопасности при обращении с оружием и боеприпасами, во время следования на транспортных средствах, во время несения боевой службы, на занятиях и стрельбах. Порядок осмотра оружия и патронов перед стрельбами.

**Практика.** Правила заряжения и разряжения оружия. Выход на огневой рубеж.

Отработка действий на стрельбище по команде; ведение огня; уход с огневого рубежа.

### ***Тема 6.2. Изготовка для стрельбы***

**Теория.** Изготовка для стрельбы лёжа; изготовка для стрельбы лёжа с упора; изготовка с помощью ремня, стоя, с колена.

**Практика.** Изготовка к стрельбе из положения лежа. Отработка практических навыков изготовки к стрельбе из положения лежа.

### ***Тема 6.3. Правила прицеливания***

**Теория.** Понятие ровной мушки; дыхание при прицеливании. Форма траектории выстрела и её практическое значение. Настильная и навесная траектории. Настильные траектории, которые получают при углах возвышения, меньших угла наибольшей дальности и применяются при стрельбе из стрелкового оружия, а навесные траектории, которые получают

при углах возвышения, больших угла наибольшей дальности, применяются при стрельбе из миномётов. Понятие – Прямой выстрел, когда траектория не поднимается над линией прицеливания выше цели на всём протяжении прицельной дальности. Определение расстояний на местности. Важнейшим условием для успешного поражения цели является точное определение расстояния до неё. Основным способом определения дальности до цели в бою для автоматчиков и пулемётчиков является глазомер. Определение расстояний глазомером производится: по отрезкам местности, по степени видимости предметов, по угловой величине не местных предметов(целей) и с помощью прицельных приспособлений оружия.

**Практика.** Отработка удержания ровной мушки на командирском ящике; отработка навыков прицеливания на макете автомата, малокалиберной винтовки. Определение расстояний на местности.

***Тема 6.4. Пневматическая винтовка (ПВ) ИЖ-38: тактико-технические характеристики, разборка, сборка, стрельба***

**Теория.** Устройство и основные части ПВ ИЖ-38. Назначение и боевые свойства. Уход. Хранение. Изготовка к стрельбе. Правила прицеливания. Корректировка стрельбы. Стрельба из положения лежа, стоя, с колена.

Устранение основных неисправностей.

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

***Тема 6.5. Малокалиберная винтовка (МВ) ТОЗ-12: тактико-технические характеристики, разборка, сборка, стрельба***

**Теория.** Устройство и основные части МВ ТОЗ-12. Назначение и боевые свойства. Уход. Хранение. Изготовка к стрельбе. Правила прицеливания. Корректировка стрельбы. Стрельба из положения лежа, стоя, с колена. Устранение основных неисправностей.

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

***Тема 6.6. Пистолет Макарова (ПМ): тактико-технические характеристики, разборка, сборка, стрельба***

**Теория.** Назначение и боевые свойства, назначение, тактико-технические характеристики. Принципы работы пистолета. Устранение основных

неисправностей. Уход. Хранение. Изготовка к стрельбе. Правила прицеливания. Корректировка стрельбы.

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

#### **Тема 6.7. Автомат Калашникова АК-74: тактико-технические характеристики, разборка, сборка, стрельба**

**Теория.** История создания, модификации. Назначение, боевые свойства, устройство, основные части, принцип работы. Уход. Хранение. Порядок неполной разборки-сборки. Подготовка к стрельбе. Возможные задержки и неисправности при стрельбе, способы их устранения. Снаряжение магазина патронами и зарядание автомата. Правила прицеливания. Корректировка стрельбы. Стрельба из положения лежа короткими очередями.

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

#### **Тема 6.8 Гранаты- общие сведения, устройство и назначение. Техника метания гранат**

**Теория.** Наступательные гранаты, оборонительные гранаты, противотанковые гранаты. Устройство гранат. Ознакомление с техникой метания гранат.

**Практика.** Выполнение метания гранат из положения стоя, на дальность и точность; выполнение метания гранат из положения с колена и лёжа на дальность.

### **Раздел 7. Основы защиты от оружия массового поражения**

#### **Тема 7.1 Радиационная, химическая и биологическая защита (РХБЗ)**

**Теория.** Современные средства поражения: ядерное, химическое, биологическое оружие, его поражающие факторы. Явление цепной ядерной реакции. Вспышка ядерного взрыва; световое излучение, ударная волна; проникающая радиация; тепловое излучение; электромагнитный импульс; радиоактивное заражение местности. Виды защитных сооружений. Приборы радиационной и химической разведки, правила пользования. Средства индивидуальной защиты кожи (СИЗК). Характеристики, принцип действия, назначение и применение фильтрующего противогаза. Состав, устройство, маркировка общевойскового защитного комплекта (далее – ОЗК). Подготовка ОЗК к пользованию. Правила надевания ОЗК.

**Практика.** Работа с радиометром-рентгенометром ДП-5.

### **Тема 7.2 Норматив № 1- надевание противогаза (респиратора)**

**Теория.** Характеристики, принцип действия, назначение и применение фильтрующего противогаза (респиратора). Подбор роста респиратора (Р-2,Р-2д), измерение высоты и ширины лица. Составные части респиратора Р-2д(полумаска, клапан вдоха, клапан выдоха, носовой зажим, эластичные тесёмки, оголовье, нерастягивающиеся тесёмки). Виды противогазов. Подбор роста шлема-маски противогаза ГП-5, измерение головы. Составные части противогаза ГП-5 ( сумка противогаза, шлем-маска, клапанная коробка, фильтрующе-поглощающая коробка, коробка с незапотевающими плёнками.. Последовательность действий при команде «Газы». Основные требования при выполнении данного норматива.

**Практика.** Отработка норматива по надеванию противогаза ГП-5

### **Тема 7.3 Норматив № 3 «а»- надевание ОЗК в виде плаща**

**Теория.** Назначение и применение ОЗК в виде плаща, последовательность надевания ОЗК в виде плаща.

**Практика.** Отработка норматива по надеванию ОЗК в виде плаща.

### **Тема 7.4 Норматив № 3 «б»- надевание ОЗК в виде комбинезона**

**Теория.** Назначение и применение ОЗК в виде комбинезона, последовательность надевания ОЗК в виде комбинезона.

**Практика.** Отработка норматива по надеванию ОЗК в виде комбинезона.

### **Тема 7.5 Действия по сигналам «Вспышка», «Химическая опасность»**

**Теория.** Правила залегания по команде «Вспышка»; использование особенностей местности. Действия при команде «Химическая опасность».

**Практика.** Отработка команды в спортзале и на местности.

## **Раздел 8. Основы военных знаний**

### **Тема 8.1 Дни Воинской славы России**

**Теория.** Указ об учреждении Дней Воинской славы России. Дни и события, включённые в перечень.

### **Тема 8.2 Великая Отечественная война 1941-45 г.г.**

**Теория.** Общее представление. Основные этапы войны.

### **Тема 8.3 Начало Великой Отечественной войны. Битва за Москву**

**Теория.** Первые дни войны. Оборона Брестской крепости. Смоленское сражение. Оборона Севастополя. Битва за Москву. Выдающиеся военачальники первого периода войны.

### **Тема 8.4 Сталинградская битва**

**Теория.** Оборонительный этап. Наступательный этап. Командующие фронтов. Введение единоначалия в Советской армии. Значение битвы в ходе войны.

### ***Тема 8.5 Курская битва***

***Теория.*** Оборонительный этап. Наступательный этап. Командующие фронтами. Значение битвы в ходе войны.

### ***Тема 8.6 Герои земли Муромской***

***Теория.*** О муромцах- Героях Советского Союза и полных кавалерах ордена Славы, участников Великой Отечественной войны

## **Раздел 9. Военно-медицинская подготовка. Первая помощь (ПП)**

### ***Тема 9.1. Раны и кровотечения. Оказание ПП***

***Теория.*** Понятие о ране, классификация ран. Общие правила оказания ПП при ранах и кровотечениях. Остановка кровотечений с использованием табельных и подручных средств. Наложение повязок при различных ранениях: в голову, грудную клетку, живот, верхние и нижние конечности.

***Практика.*** Оказание ПП в зависимости от вида раны. Остановка кровотечений: наложение повязок и жгутов.

### ***Тема 9.2. Травмы при ударах и падениях: вывихи, растяжения, переломы. Оказание ПП***

***Теория.*** Вывих. Растяжение. Ушиб. Перелом. Оказание ПП. Использование подручных материалов для иммобилизации переломов костей.

***Практика.*** Оказание ПП при вывихе, при растяжении, ушибе. Оказание ПП при переломах, наложение шин. Способы изготовления носилок из подручных материалов

### ***Тема 9.3. Ожоги. Оказание ПП***

***Теория.*** Виды ожогов: термические, электрические; лучевые, при которых основной повреждающий фактор – излучение (солнечные, радиационные). Тепловые и солнечные удары. Поражение электрическим током или молнией. Оказание ПП. Первая помощь при радиационных поражениях.

***Практика.*** Оказание ПП при различных ожогах, тепловых и солнечных ударах, поражении электрическим током или молнией.

### ***Тема 9.4. Отравления. Оказание ПП***

***Теория.*** Отравления. Виды отравлений. Симптомы. ПП при отравлении. ПП при поражениях отравляющими и сильнодействующими ядовитыми веществами.

***Практика.*** Оказание ПП при отравлении.

### ***Тема 9.5. Клиническая и биологическая смерть.***

***Теория.*** Признаки клинической и биологической смерти. Техника проведения искусственной вентиляции легких и непрямого массажа сердца.

***Практика.*** Сердечно-легочная реанимация.

## **Раздел 10. Участие в соревнованиях по военно-спортивному многоборью, плаванию и лёгкой атлетике.**

## ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### Материально-технические условия реализации программы

Продуктивность работы во многом зависит от качества материально-технического оснащения процесса, инфраструктуры организации и иных условий. Для успешного проведения занятий и выполнения программы в полном объеме необходимо следующее:

#### **Технические средства обучения:**

- ноутбуки;
- видеопроектор;
- магнитофон;
- телевизор;

#### **Инфраструктура организации:**

- наличие стрелкового тира;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие спортивной площадки;
- полоса препятствий с обязательными элементами: «Лабиринт», «Разрушенный мост», «Разрушенная лестница», «Стена с проломами», «Ров», «Одиночный окоп», «Траншея», «Туннель», «Воронка», «Забор».

#### **Медицинские средства и оборудование для оказания первой помощи:**

- аптечка индивидуальная (АИ-1, АИ-2);
- индивидуальные противохимические пакеты (ИПП-8, ИПП-10);
- пакет перевязочный медицинский (ППМ);
- перевязочные средства (бинт марлевый медицинский нестерильный, размер 7м x 14см, бинт марлевый медицинский нестерильный, размер 5м x 10см, вата медицинская, компрессная косынка медицинская (перевязочная), повязка медицинская большая стерильная, повязка медицинская малая стерильная);
- лейкопластырь;
- кровоостанавливающие жгуты (2 разновидности);
- охлаждающие пакеты;



- средства иммобилизации (шина проволочная (лестничная) для ног, шина проволочная (лестничная) для рук, шина фанерная длиной 1 м);
- устройство – маска для искусственной вентиляции легких;
- робот – тренажер «Максим III-01».

**Оборудование для занятий по ориентированию:**

- географические карты;
- компас (15 шт.);
- курвиметр (2 шт.).

**Оборудование для занятий по гражданской обороне:**

- образцы фильтров;
- ватно-марлевые повязки (2 образца);
- противогаз фильтрующий ГП-5, ГП-7, ПДФ-7 – (20 шт.);
- респиратор (2 шт.);
- общевойсковой защитный комплект ОЗК – (10 шт.);
- войсковой прибор химической разведки (ВПХР): ДП-5А – (2 шт.).

**Оборудование для занятий по огневой подготовке:**

- учебные ручные осколочные гранаты (Ф-1, РГД-5);
- магазины АКМ;
- малая саперная лопата;
- мина противотанковая учебная;
- мина противопехотная;
- образцы пуль и патронов;
- автоматы АК-74 (макеты 2 шт.);
- винтовка пневматическая ИЖ (10 шт.);
- пистолет пневматический Макаров (2 шт.);
- пульки (30000 шт.);
- РГ (макет), выстрел к РПГ-7;
- мишени разные (1000 шт.);
- шомпол для пневматической винтовки;

**Оборудование для занятий по физической подготовке:**

- мяч массой 150 г (20 шт.);
- станок стартовый (10 шт.);
- колодки стартовые (10 пар);
- стойки финишные переносные (2 пары);
- флажки (2 пары);
- лента финишная 400 м;
- зрительная труба (5 шт.);

- нагрудные номера (50 компл.);
- секундомер (5 шт.);
- рулетка (3 шт.);
- гимнастическая стенка (10 пролетов);
- набивные мячи (10 шт.);
- гимнастические скамейки (8 шт.);
- скакалки длинные (50 шт.);
- гантели (10 пар);
- гири (10 шт.);
- штанга (2 шт.);
- брусья;
- козел гимнастический;
- конь гимнастический;
- перекладина универсальная;
- мост гимнастический пружинящий;
- маты гимнастические жесткие;
- маты поролоновые в чехлах.
- ласты плавательные (10 шт.)
- очки для плавания (10 шт.)

### **ИСПОЛЬЗУЕМЫЙ СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Федеральный закон от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 4 мая 2012 г. № 477н «Об утверждении перечня состояний, при которых оказывается первая помощь, и перечня мероприятий по оказанию первой помощи» с изменениями и дополнениями от 7 ноября 2012 г.
3. Аганянц Е.К., Бердичевская Е.М., Демидова Е.В. Физиологические особенности развития детей, подростков и юношей. Учебное пособие. – М.: Спорт-Академ-Пресс, 2003.
4. Андреев Н.В. Топография и картография. – М.: Просвещение, 1985.
5. Бадагуев Б. Средства индивидуальной защиты. Классификация и контроль качества. Порядок выдачи и применения. Хранение и уход. Учет СИЗ. – М.: Альфа-Пресс, 2010.
6. Базарный Ф.Д. Основы выживаемости. – М.: Концептуал, 1995.

7. Байн С. И др. Огневая подготовка. / Байн С., Кабардин А., Кузнецов С., Степанов В., Зевакин О., Зелепукин А., Жмылев О., Чернов Б. – М.: Воениздат, 2016.
8. Баранов А.Р., Маслак Ю.Г., Ягодинцев В.И. Военная топография в служебно-боевой деятельности оперативных подразделений. – М.: Академический проект, 2016.
9. Буянов В. М., Нестеренко Ю. А. Первая медицинская помощь: Учебник. – М.: Медицина, 2000.
10. Великая Отечественная война. Энциклопедия для школьников. – М.: Олма-пресс, 2001.
11. Верхошанский В.Я. Общефизическая подготовка. – М.: Физкультура и спорт, 1970.
12. Видякин М.В. Военно-патриотическое воспитание в школе. – М.: Учитель, 2008.
13. Военная история России. /Под ред. О. Егоршиной, В. Людвинской. – М.: Эксмо, 2012.
14. Вяткин Л. А., Сидорчук Е. В. Туризм и спортивное ориентирование. – М.: Академия, 2009.
15. Гаврилов А.В. Военная топография. \_ М.: Воениздат, 2010.
16. Дворкин А.Д. Стрельба из пневматических винтовок. – М.: ДОСААФ, 1986.
17. Ермолаев В.М. Подготовка многоборцев в условиях вуза. Методическое пособие. – Казань: КГТУ, 1983.
18. Ермолаев, В.М. Методика спортивной подготовки студентов в полиатлоне. Методическое пособие. – Казань: КГТУ, 1998.
19. Железняк М. и др. Спортивные игры. / М. Железняк, В. Савин, В. Левин, О. Матыцин, В. Портнов. – М.: Академия, 2004.
20. Ивочкин В.В. и др. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. /В.В. Ивочкин, Ю.Г. Травин, Г.Н. Королёв, Г.Н. Семаева. – М.: Советский спорт, 2006.
21. Защита Отечества – обязанность каждого гражданина. /А.А. Тихонов, Т.П. Плаксин. – М.: Военные знания, 2013.

22. Катуков А.М., Цветаев Е.Н. Военно-патриотическое воспитание учащихся на занятиях по начальной военной подготовке. – М.: Просвещение, 2001.
23. Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2006.
24. Колядов А.А. В помощь туристу. /Под ред. Н.И. Резника. – М.: РИЦ ГШ ВС РФ, 2003.
25. Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко И.Г. Физическое воспитание. – М.: Высшая школа, 2007.
26. Кудашкин А.В. Военная служба в Российской Федерации. – М.: Юридический центр, 2003.
27. Кучеров А.М. и др. Полководцы Великой Отечественной. / А. Кучеров, В. Жариков, О. Сарин, В. Яровиков, П. Кузнецов, Н. Рязанов, А. Шестернев, А. Пястолов, М. Меньшов, В. Волошин, М. Скоромный. – М.: Просвещение, 1988.
28. Легкая атлетика. Учебник. /В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2014.
29. Лови А.А., Минин Р. А. Организация занятий по огневой подготовке. – М.: ДОСААФ, 1973.
30. Лях В.И, Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – М.: Просвещение, 2007.
31. Маслов А. Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности»: Учебно-методическое пособие. – М.: ВЛАДОС, 2000.
32. Методика строевой подготовки. /Под ред. В. Меримского. – М.: Воениздат, 1980.
33. Муравлев КА. Военно-спортивные состязания. Методическое пособие по организации и проведению военно-спортивных состязаний – М.: Воениздат, 1971.
34. Дайнес В.О. и др. На службе Отечеству: Об истории Российского государства и его Вооружённых силах, традициях, правовых и морально-психологических основах военной службы: Книга для чтения по общественно-государственной подготовке солдат (матросов), сержантов (старшин) Вооружённых Сил РФ. /В.О. Дайнес, В.А. Авдеев, Н.И. Бородин, А.А. Гуров. /Под ред. Е.В. Савостьянова, В.А. Золотарёва, А.В. Черкасова, А.С. Дудкина.

– М.: Русь РКБ, 1998.

35. Насонова А.А. и др. Пулевая стрельба. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. /А.А. Насонова, Д.А. Тышлер, А.В. Митрофанов, М.Б. Коликов, Е.Л. Хайдуров. – М.: Советский спорт, 2005.

36. Наставления по стрелковому делу. /В. Чайка – М.: Воениздат, 1987.

37. Общевоинские уставы Вооружённых Сил Российской Федерации. – М.: Феникс, 2017.

38. Петров М.Н. Как выжить во время катастрофы и войны. Практическое пособие. – Минск: Харвест, 2017.

39. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. /Под ред. Кофмана Л.Б. – М.: Физкультура и спорт, 2000.

40. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов.

–

М.: Человек, 2014.

41. Псарев А.А., Коваленко А.Н. Топографическая подготовка командира.-

М.: Воениздат, 1989.

42. Смирнов А. Т., Мишин Б.И., Васнев В.А. Основы военной службы. Учебное пособие. – М.: Академия, 2002.

43. Столов И.И. и др. Лёгкая атлетика. Многоборье. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. /И.И. Столов, А.А. Ушаков, И.Ю. Радич, В.Б. Зеличенов. – М.: Советский спорт, 2005.

44. Стрелковый спорт и методика преподавания. /Под ред. А.Я. Корха. – М.: Физкультура и спорт, 1986.

45. Топография, ориентирование и основы тактики: для изучающих начальную военную подготовку. – М.: Воениздат, 2004.

46. Уваров В.А., Гильмутдинов Т.С. Полиатлон. Учебное пособие. – Йошкар-Ола: МарГУ, 2003.

47. Наставление по физической подготовке в Вооружённых Силах Российской Федерации, утверждённое приказом Министра обороны Российской Федерации от 21 апреля 2009 г. №200.

48. Боевое самбо для всех. /Под ред. А.Г. Жукова, В.А. Тихонова, О.А.Шмелёва- Московская типография №4 МКП «Ассоциация-Олимп», 1992 г.

49. Учебник сержанта ВДВ.- Москва. Воениздат, 1989.

50. Морозов Ю.И. Герои земли Муромской- Муром. Издательско-полиграфический центр Муромского института ВлГУ, 2005.