

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«КОЛЛЕДЖ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И СТРОИТЕЛЬСТВА»

Рассмотрено на заседании  
Педагогического совета  
ГБУ КО ПОО «КИТиС»  
Протокол № 9  
от «28» июня 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ГБУ КО ПОО «КИТиС»  
Пашковский М.А.  
«28» июня 2023 г.

«СОГЛАСОВАНО»  
зам. директора по УВР  
Бондарец В.С.  
«28» июня 2023 г.

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

**«Военно-спортивный клуб «ПОРУБЕЖНИК»**

возраст обучающихся: 16-17 лет  
срок реализации: 10 месяцев

Автор программы:  
педагог дополнительного образования  
Семёнов Алексей Алексеевич  
г. Калининград

г. Калининград,  
2023 г.

## **Пояснительная записка**

**Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа**  
Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, способствует физическому, интеллектуальному, духовному развитию личности обучающегося, а также наиболее полно раскрывает патриотические и лидерские качества юного гражданина. Обучение по данной программе – процесс проживания и присвоения чувства гражданского самосознания и патриотизма в специально созданной военно-спортивной среде, основанной на традициях вооружённых сил РФ и органов ФСБ РФ.

### **Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа**

На занятиях вырабатываются не только первичные навыки нахождения в строю, строевая выправка и молодцеватость (красивая осанка и твёрдая походка), огневая подготовка, ловкость и выносливость. Наряду с этим воспитываются коллективизм и товарищеская взаимопомощь, чувство слаженности, дисциплинированность, опрятность и подтянутость, быстрота реакции, умение передавать свою волю коллективу товарищей. Кроме того, у обучающихся формируется бережное отношение к военным профессиям, чувство благодарности воинам за мирную жизнь на земле.

Значительное количество военно-спортивных упражнений на снарядах, тренажерах связано с проявлением силы воли, характера. Главной целью является развитие гражданской активности, воспитание патриотизма создание условий для подготовки юношей к службе в рядах вооружённых сил России.

### **Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы**

*Пограничная Служба ФСБ РФ* – структурное подразделение Федеральной службы безопасности в Российской Федерации. Основная цель – охрана и защита российской границы. Чертой обороны являются земельные, водные и биологические ресурсы исключительной экономической зоны.

*Специальная пограничная подготовка* – обучение личного состава действиям в составе пограничных нарядов по обнаружению и задержанию нарушителей границы днём и особенно ночью, на всякой местности и при любой погоде, подготовка пограничной заставы к осуществлению поиска, преследования, задержания или уничтожения агентов противника, пытающихся прорваться в тыл, а также вопросы поиска и уничтожения разведывательно-диверсионных групп противника и националистических банд силами пограничных и оперативных войск с привлечением подразделений войск прикрытия границы. Большое внимание в пограничной подготовке уделяется обучению одиночного бойца, а также подготовке пограничников в составе отделения и пограничной заставы для ведения действий во всех видах боя. Немало времени отводится огневой подготовке, рукопашному бою, метанию гранат, физической, а в отдельных подразделениях и конной подготовке.

*Строевая подготовка* – предмет обучения в системе боевой подготовки, имеющий целью выработки у личного состава строевой выправки, подтянутости и выносливости, умения правильно и быстро выполнять

команды, строевые приёмы с оружием и без него, а также подготовка подразделений к слаженным действиям в различных строях.

*Огневая подготовка* – это обучение личного состава применять штатное оружие для поражения целей в бою. Огневая подготовка включает в себя изучение материальной части оружия, правил и приемов стрельбы, способов разведки целей и определения дальности до них, управление огнем.

*Тактика пограничных войск* – составная часть пограничного искусства, теория и практика подготовки и ведения служебных, служебно-боевых и боевых действий сухопутными, морскими, авиационными и специальными подразделениями, частями и соединениями войск и органов по защите и охране государственной границы, территориального моря, исключительной экономической зоны, континентального шельфа и их природных ресурсов. Теория пограничной тактики исследует закономерности, характер и содержание совместных служебных, служебно-боевых и боевых действий тактических звеньев сухопутных, морских, авиационных и специальных войск и органов ПС РФ; разработку форм и способов подготовки и совместного применения разнородных сил и средств; изучает их боевые и другие возможности, их место и роль в решении задач защиты и охраны государственной границы РФ, охраны внутренних морских вод, территориального моря, исключительной экономической зоны, континентального шельфа РФ и их природных ресурсов.

*Государственная граница* – линия и проходящая по этой линии вертикальная поверхность, определяющая пределы государственной территории (суши, вод, недр и воздушного пространства) Российской Федерации, т. е. пространственный предел действия государственного суверенитета Российской Федерации.

Данная программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года №1726-р.

#### **Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Военно-спортивный клуб «Порубежник» имеет физкультурно-спортивную направленность.

#### **Уровень усвоения программы – базовый.**

**Актуальность** данной программы заключается в том, что программа способствует решению государственной задачи по воспитанию духовно и физически здорового молодого поколения и отвечает социальному запросу со стороны обучающихся. Подростки в процессе занятий учатся взаимодействию, дисциплине, ответственности, формируют в себе волевые и моральные качества гражданина и патриота своей Родины.

#### **Педагогическая целесообразность образовательной программы**

Педагогическая целесообразность данного курса для обучающихся обусловлена их возрастными особенностями: разносторонними интересами, любознательностью, увлеченностью, инициативностью. Программа представляет собой определённую систему содержания, форм, методов и приёмов педагогических воздействий. Она опирается на принципы социальной активности, индивидуализации, мотивированности, взаимодействия личности и коллектива, единства образовательной и воспитательной среды.

**Практическая значимость образовательной программы** заключается в том, что она позволяет формировать и развивать у детей память, мышление, логическую речь, развивать эмоциональные чувства, чувства прекрасного, героического, ответственность за свои поступки. Бег, акробатика, гимнастика и другие физические упражнения улучшают обмен веществ, работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма подростка, в итоге дают хорошее самочувствие, снимают психологические перегрузки и утомление, повышают иммунитет к различным заболеваниям.

**Принципы отбора содержания образовательной программы** Принципы отбора содержания (образовательный процесс построен с учетом уникальности и неповторимости каждого ребенка и направлен на максимальное развитие его способностей):

-Принцип связи обучения с практикой, выражающийся в стимулировании обучающихся использовать полученные знания в решении практических задач;

-Принципы доступности и наглядности, как наиболее действенные в эффективности и качествах обучения членов объединения;

-Принцип дифференциации и индивидуализации – создание комфортных условий для развития индивидуальных способностей обучающихся, и реализации их личных образовательных маршрутов;

-Принцип сознательности и активности обучающихся в обучении – один из главных принципов в деятельности объединения. Он позволяет научить осознавать цели обучения, планировать и организовывать свою работу. При этом обучающиеся проявляют повышенный интерес к знаниям, учатся достигать поставленных целей;

-Принцип диагностической направленности – процессуальный контроль «продвижения» к намеченной цели и достижения её; оценка и коррекция педагогом дополнительного образования собственных педагогических действий.

**Отличительные особенности программы.** Особенностью данной образовательной программы является её практико-ориентированность. Теоретический элемент используется в основном для разъяснения техники безопасности, некоторых понятий и порядка выполнения строевых и других приёмов, методов и вариантов выработки у студентов чувства долга, ответственности. В остальном же занятия проводятся посредством показа и тренировок.

На занятиях вырабатываются не только первичные навыки нахождения в строю, строевая выправка и молодцеватость (красивая осанка и твёрдая походка), огневая подготовка, ловкость и выносливость. Наряду с этим

воспитываются коллективизм и товарищеская взаимопомощь, чувство слаженности, дисциплинированность, опрятность и подтянутость, быстрота реакции, умение передавать свою волю коллективу товарищей.

Значительное количество военно-спортивных упражнений на снарядах, тренажерах связано с проявлением силы воли, характера.

Практический характер военно-спортивных упражнений позволяет найти применение сформированным ПМ в таких специальностях и профессиях как: «Мастер отделочно-строительных работ», «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений», а также обеспечивает хорошую физическую подготовку выпускников для прохождения службы в вооружённых силах РФ, органах ФСБ РФ.

**Цель программы:** развитие гражданской активности, воспитание патриотизма создание условий для подготовки юношей к службе в рядах вооружённых сил России;

-создание условий, способствующих патриотическому, физическому, интеллектуальному и духовному развитию личности юного гражданина России, его лидерских качеств;

-формирование у подрастающего поколения чувства гражданского самосознания и патриотизма, бережного отношения к военным людям-пограничникам, охраняющих нашу жизнь, чувства благодарности пограничникам за мирную жизнь на земле.

**Задачи программы:**

**Образовательные:**

-выявить и развить способности каждого обучающегося для будущей успешной службы в армии и адаптации к современной жизни.

-развивать память, мышление, логическую речь, развивать эмоциональные чувства, чувства прекрасного, героического, ответственность за свои поступки.

-сформировать у обучающихся волевые и моральные качества гражданина и патриота Родины.

-научить первичными строевыми приёмами, навыками стрельбы, навыками защиты от оружия массового поражения;

-научить рациональным приёмам преодоления естественных препятствий, ориентирования на местности;

-способствовать повышению общего уровня информационной культуры;

**Развивающие:**

-развивать мыслительную деятельность (сравнение, обобщение, анализ, синтез);

-развивать ловкость, выносливость и другие качества будущих защитников Отечества;

-содействовать развитию психических процессов: памяти, внимания, воображения, мышления;

-способствовать развитию устойчивого интереса к выбранной деятельности;

**Воспитательные:**

-сохранить историческую память о пограничниках в истории нашей страны,

-показать на ярких примерах героизм и патриотизм пограничников в мирное время и в годы Великой Отечественной войны,

-отдать дань благодарности за героический подвиг в Великой Отечественной войне живым ветеранам пограничникам и пограничникам в наше время,

-вызвать добрые чувства гордости за подвиги пограничников в военные и мирные годы, за смелость мужество патриотические чувства пограничников современной России,

-способствовать формированию морально-волевых качеств,

-воспитать потребность к физическому развитию, как необходимому свойству личности каждого гражданина, готовых к труду на благо Родины и ее защиты,

-воспитывать самостоятельность, ответственность, верность Отечеству, готовность к достойному служению обществу и государству, честному выполнению служебных обязанностей,

-способствовать формированию физической культуры и здорового образа жизни.

**Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы.**

Возраст учащихся, задействованных в деятельности объединения, составляет 16-17 лет. В данный возрастной период обучающийся стремится самоутвердиться. Вид студенческой группы постоянный, она набирается один раз по желанию обучающихся (в клуб принимаются все обучающиеся, желающие его посещать, независимо от их талантливости) и работает до окончания учебного года. Количество участников: 15 человек.

**Особенности организации образовательного процесса.**

Особенностью построения программы является то, что она соединяет в себе занятия по комплексной подготовке будущих сотрудников органов ФСБ РФ, а также медицинскую, туристическую подготовку и занятия спортом. Таким образом, программа имеет не только физкультурно-спортивную, но и оздоровительную, реабилитационную направленность, рекомендована для подростков с девиантным поведением. Именно таким обучающимся очень важно проявить себя в разных видах деятельности, особенно в подготовке к взрослой самостоятельной жизни.

С первых занятий обучающиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

В начале каждого занятия должна проводиться разминка - комплекс специально подобранных физических упражнений, а также выполнению комплексов упражнений, направленных на развитие различных мышечных групп.

При выполнении упражнений педагог должен уделять внимание грамотности выполнения упражнения, технике и эстетичности исполнения. Оценивает упражнения не только педагог, но и сами обучающиеся, совместно обсуждая и анализируя выполненные упражнения.

В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести 230 часов занятий по объективным причинам (болезни и др. уважительные причины) преподаватель может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных.

**Форма обучения** – очная.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Общее количество часов в год – 230. Продолжительность занятия исчисляется в академических часах – 45 минут, между занятиями установлены 10-минутные перемены. Занятия проводятся 3 раза в неделю.

**Объем и срок освоения образовательной программы.**

Срок освоения программы – 10 месяцев. На полное освоение программы требуется 230 часов, включая групповые тренировки, лекции, строевую и огневую подготовку, экскурсии и пр.

**Основные методы обучения**

Методы обучения осуществляют четыре основные функции: функцию сообщения информации; функцию обучения учащихся практическим умениям и навыкам; функцию учения, обеспечивающую познавательную деятельность самих учащихся; функцию руководства познавательной деятельностью учащихся. Постоянный поиск новых форм и методов организации образовательного процесса в команде позволяет осуществлять работу с детьми, делая её более разнообразной, эмоционально и информационно насыщенной. Технические навыки отрабатываются с помощью упражнений, входящих в комплексную программу. Комплекс специально подобранных физических упражнений разработан с учетом возрастных особенностей и направлен на развитие различных мышечных групп (Методические материалы даны в Приложении 1).

**Планируемые результаты обучения:**

Обучающиеся будут знать:

-правила пожарной безопасности, основы стрельбы, строевые приемы без оружия, условные тактические знаки, ориентирование по карте, основные положения общевоинских уставов, методику планирования самостоятельных занятий, оказание первой помощи при травмах и ранениях.

-будут уметь: вести наблюдения, применять приёмы стрельбы из пневматической винтовки, метать ручные гранаты, выполнять строевые приёмы, производить разборку и сборку АК-74, преодолевать заграждения, выполнять программные нормативы;

-будут обладать навыками выполнения всех изученных упражнений, соблюдения техники безопасности при выполнении упражнений и использовании учебного и спортивного инвентаря, будет сформирован интерес к службе в пограничных войсках.

## **Механизм оценивания образовательных результатов**

Показательные выступления обучающихся в формате военно-спортивного мероприятия «Полевой выход», практическое несение службы в пограничных нарядах в формате «Добровольных народных дружин».

### **Формы подведения итогов реализации образовательной программы**

-текущий (коэффициент успешности выполнения заданий на каждом занятии);

-итоговый (в конце курса) проводится в форме участия в военно-спортивных сборах, участия в спортивных соревнованиях Пограничного Управления ФСБ РФ по Калининградской области, а также практического несения службы в пограничных нарядах совместно с военнослужащими ПУ ФСБ РФ по Калининградской области.

### **Организационно-педагогические условия реализации программы**

Образовательный процесс осуществляется на основе учебного плана, рабочей программы и регламентируется расписанием занятий. В качестве нормативно-правовых оснований проектирования данной программы выступает Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Устав колледжа, правила внутреннего распорядка обучающихся колледжа, локальные акты. Указанные нормативные основания позволяют образовательному учреждению разрабатывать образовательные программы с учетом интересов и возможностей обучающихся.

Научно-методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления. Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;
- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);
- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья;
- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

### **Материально-технические условия. (обеспечение)**

Для реализации данной программы в ОУ необходимо обеспечить основную учебную базу для проведения занятий, в данном случае ими являются кабинет и спортзал. Практические занятия проводятся на местности



(на стадионе, в парке, в лесу), а также в классах и площадках подготовки военнослужащих Пограничного Управления ФСБ РФ по Калининградской области, Пограничного института ФСБ РФ.

Кроме того, необходим **инвентарь для проведения занятий:**

- тренажёры;
- обще - войсковые защитные костюмы;
- противогазы;
- мишени;
- винтовки пневматические;
- пистолеты пневматические;
- учебные автоматы Калашникова;
- аптечка;
- форма защитная;
- макеты автоматов;
- гранаты учебные;
- эскизы или ксерокопии стрелкового оружия;
- столы;
- стулья;
- компьютер;
- учебно-материальная и спортивная база Пограничного института и Пограничного Управления ФСБ РФ.

В студенческое объединение принимаются все желающие, но члены команды должны обладать определенными качествами:

- коммуникабельность, общительность, взаимовыручка и взаимопонимание чрезвычайно важны для игроков команды;

### **Кадровые условия**

Преподавание курса «Порубежник» требует от учителя личного освоения содержания курса. В процессе преподавания курса учитель должен способствовать развитию потенциала обучающихся.

На содержание программы оказали влияние следующие факторы:

- традиции вооружённых сил РФ и органов ФСБ РФ;
- особенности возраста и индивидуальности обучающихся.

### **Система условий реализации образовательной программы**

Имеющиеся условия: кадровые, психолого-педагогические, материально-технические, информационно-методические условия и ресурсы.

*Кадровое обеспечение:* 1 педагог, медицинский работник, вспомогательный персоналом.

*Психолого-педагогические условия:* преемственность содержания и форм организации внеурочной деятельности с учётом специфики возрастного психофизического развития.

*Возможность распространения и использования программы:*

Размещение программы на сайте ОУ позволяет распространить программу. Программа дает возможность любому педагогу использовать их вариативно.

*Реалистичность реализации программы* курса объясняется тем, что она удовлетворяет вариативные запросы обучающихся, имеющих повышенную мотивацию к патриотической деятельности.

### **Оценочные и методические материалы**

Цель педагогической диагностики в военно-спортивном клубе «Порубежник» – управление личностным ростом участника клуба.

Принципы педагогической диагностики: целенаправленность, системность, научная обоснованность теории и практики диагностики. при выработке педагогических решений коррекционного характера. последовательность и преемственность, доступность диагностических средств. Доступность диагностики требует создания естественных условий диагностирования, что стимулирует естественность поведения обследуемых, повышает достоверность получаемого материала.

Функции педагогической диагностики в работе военно-спортивного клуба «Порубежник»:

1. Выявление уровня подготовки учащихся.
2. Определение степени реализации образовательной программы.
3. Отслеживание динамики развития каждого обучающегося.
4. Целесообразная организация образовательного процесса.
5. Подбор индивидуального образовательного маршрута.

Этапы педагогической диагностики в военно-спортивном клубе «Порубежник»:

Организация и проведение педагогической диагностики включает в себя несколько этапов: подготовительный: подготовка анкет, вопросников, схем, описания параметров, таблиц показателей; организационный: определение и обсуждение механизма проведения диагностики; анализ;

Результаты образовательной деятельности отслеживаются путем проведения, входящего (начального) контроля, текущего контроля, промежуточного (рубежного) контроля и итогового контроля учащихся.

1. Входящий (начальный) контроль проводится в течение двух недель с начала изучения образовательной программы

Цель – определение уровня физического развития детей, их способностей. Формы контроля: тестирование; опрос; анкетирование.

2. Текущий контроль проводится в течение всего учебного года

Цель – определение степени усвоения учащимися учебного материала; определение готовности детей к восприятию нового материала; повышение ответственности и заинтересованности детей в обучении, подбор наиболее эффективных методов и средств обучения. Формы контроля: опрос; контрольное практическое занятие.

3. Промежуточный (рубежный) контроль проводится по окончании изучения темы или раздела образовательной программы, в конце полугодия.

Цель – определение степени усвоения учащимися учебного материала; определение результатов обучения. Формы контроля: тестирование; сдача нормативов.

4. Итоговый контроль проводится в конце учебного года или курса обучения. Цель: определение изменения уровня развития детей, их творческих способностей; определение результатов обучения; ориентирование учащихся на дальнейшее (в том числе самостоятельное) обучение; получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения. Формы контроля: тестирование, участие в сборах.

#### **Методическое обеспечение**

- картотека упражнений по атлетической гимнастике.
- плакаты освоения технических приёмов.
- правила судейства в силовом троеборье.
- положение о соревнованиях по силовому троеборью.

#### **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:**

10 месяцев обучения (230 часов, 6 часов в неделю)

#### **Тема 1: Введение в образовательную программу – 8 часов.**

*1.1 Теория - 2 часа:* Правила поведения в клубе, знакомство, требования техники безопасности на занятиях.

*1.2 Теория - 2 часа:* Правила пожарной безопасности, правила поведения обучающихся на занятиях по рукопашному бою.

*1.3 Теория - 2 часа:* Правила поведения при занятиях на тренажёрах, при стрельбе, на воде. Правила поведения в автотранспорте, при обращении с электропроводкой и электроприборами.

*1.4 Теория - 2 часа:* Правила поведения в автотранспорте, при обращении с электропроводкой и электроприборами.

#### **Тема 2. Общая физическая подготовка – 28 часов:**

*2.1 Теория - 2 часа:* Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.

*2.2 Практика – 2 часа:* Занятия на тренажёрах.

*2.3 Практика – 2 часа:* Занятия на тренажёрах.

*2.4 Практика – 2 часа:* Упражнения на перекладине (подтягивание, подъем переворотом, поднос прямых ног).

*2.5 Практика – 2 часа:* Упражнения на перекладине (подтягивание, подъем переворотом, поднос прямых ног).

*2.6 Практика – 2 часа:* Комплексные силовые упражнения.

*2.7 Практика – 2 часа:* Комплексные силовые упражнения.

*2.8 Практика – 2 часа:* Выполнение общих физических упражнений для мышц рук, туловища, ног.

*2.9 Практика – 2 часа:* Выполнение общих физических упражнений для мышц рук, туловища, ног.

*2.10 Практика – 2 часа:* Жим штанги лежа;

*2.11 Практика – 2 часа:* Жим штанги лежа;

*2.12 Теория - 1 час:* Правила передвижение по пересечённой местности.

*2.13 Практика – 1 час:* Передвижение по пересечённой местности в пешем порядке.

*2.14 Практика – 2 часа:* Посещение тренажёрного зала Пограничного училища.

### **Тема 3. Строевая подготовка – 16 часов:**

- 1.1 Теория - 2 часа: Ловкость, гибкость, сила и силовая выносливость.
- 1.2 Теория - 2 часа: Совершенствование осанки.
- 1.3 Практика – 2 часа: Обучение строевой выправки и подтянутости.
- 1.4 Теория – 2 часа: Строевая стойка. Строевые приёмы и движение без оружия.
- 1.5 Практика – 2 часа: Выполнение строевых приёмов с оружием на месте. Выполнение строевых приёмов в составе отделения, взвода.
- 1.6 Практика – 2 часа: Выполнение строевых приёмов с оружием на месте. Выполнение строевых приёмов в составе отделения, взвода.
- 1.7 Практика - 2 часа: Повороты на месте и в движении, исполнение строевой песни в составе подразделения.
- 1.8 Практика - 2 часа: Повороты на месте и в движении, исполнение строевой песни в составе подразделения.

### **Тема 4. Огневая подготовка – 24 часа:**

- 4.1 Теория - 2 часа: Основы стрельбы. Явление выстрела.
- 4.2 Теория - 2 часа: Пневматическая винтовка. Назначение, боевые свойства, устройство и работа пневматической винтовки.
- 4.3 Теория – 2 часа: Начальная скорость и энергия пули. Полет пули в воздухе. Наводка и её элементы. Отдача оружия.
- 4.4 Теория – 2 часа: Неполная разборка, сборка автомата.
- 4.5 Практика – 2 часа: Осмотр винтовки и подготовка к стрельбе. Приёмы стрельбы из пневматической винтовки.
- 4.6 Практика – 2 часа: Правила стрельбы из винтовки. Изготовка к стрельбе. Производство стрельбы (выстрел). Прекращение стрельбы.
- 4.7 Теория - 1 час: Уход за оружием, его хранение и сбережение. Общие положения.
- 4.8 Практика – 1 час: Особенности чистки и смазки малокалиберной винтовки. Хранение и сбережение оружия.
- 4.9 Практика – 2 часа: Приёмы метания ручных осколочных гранат. Меры безопасности при обращении с гранатами.
- 4.10 Практика – 2 часа: Метание гранат из положения стоя, лёжа, с колена, в движении и в пешем порядке.
- 4.11 Практика – 2 часа: Отработка правил стрельбы из автомата и пистолета на цифровых программных тренажёрах в подразделениях ПУ ФСБ РФ по Калининградской области.
- 4.12 Практика - 2 часа: Стрельба из пневматического оружия. Чистка оружия.

### **Тема 5. Защита от оружия массового поражения – 12 часов:**

- 5.1 Теория – 2 часа: Оружие массового поражения. Виды. Ядерное оружие: поражающие факторы и защита от них.
- 5.2 Теория – 2 часа: Химическое оружие и его характеристика. Специфические особенности бактериологического оружия.
- 5.3 Теория – 2 часа: Защита населения от оружия массового поражения.
- 5.4 Теория – 2 часа: Приёмы и способы индивидуальной защиты.

5.5 *Практика – 2 часа:* Выполнение нормативов по одеванию общевоинского защитного костюма в виде плаща и комбинезона.

5.6 *Практика – 2 часа:* Выполнение нормативов по одеванию противогаза.

#### **Тема 6. Лёгкая атлетика – 32 часов:**

6.1 *Теория – 2 часа:* Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.

6.2 *Практика – 2 часа:* Совершенствование техники высокого и низкого старта.

6.3 *Практика – 2 часа:* Кроссовый бег.

6.4 *Практика – 2 часа:* Кроссовый бег.

6.5 *Практика – 2 часа:* Бег на короткие дистанции - 400 метров.

6.6 *Практика – 2 часа:* Бег на короткие дистанции - 400 метров.

6.7 *Практика – 2 часа:* Бег на средние дистанции - 1000-3000 метров.

6.8 *Практика – 2 часа:* Бег на средние дистанции - 1000-3000 метров.

6.9 *Практика – 2 часа:* Тренировки в совершенствовании марш - броска на 5000 метров.

6.10 *Практика – 2 часа:* Тренировки в совершенствовании марш - броска на 5000 метров.

6.11 *Практика – 2 часа:* Прыжок в длину с места.

6.12 *Практика – 2 часа:* Прыжок в длину с разбега.

6.13 *Практика – 2 часа:* Тройной прыжок

6.14 *Практика – 2 часа:* Прыжок в высоту

6.15 *Практика – 2 часа:* Преодоление препятствий на местности.

6.16 *Практика – 2 часа:* Преодоление препятствий на местности.

#### **Тема 7. Рукопашный бой – 22 часа:**

7.1 *Теория – 2 часа:* История развития боевых искусств. История развития рукопашного боя

7.2 *Теория – 2 часа:* Техника и правила безопасности на занятиях рукопашного боя

7.3 *Теория – 2 часа:* Этика рукопашного боя. Техника и тактика ведения борьбы.

7.4 *Теория – 2 часа:* Этика рукопашного боя. Техника и тактика ведения борьбы.

7.5 *Теория – 2 часа:* Основная классификация приемов рукопашного боя

7.6 *Практика – 2 часа:* Основные приемы рукопашного боя

7.7 *Практика – 2 часа:* Основные приемы рукопашного боя

7.8 *Практика – 2 часа:* Специальные показательные упражнения

7.9 *Практика – 2 часа:* Специальные показательные упражнения

7.10 *Практика – 2 часа:* Правила проведения соревнований рукопашного боя

7.11 *Практика – 2 часа:* Правила проведения соревнований рукопашного боя

#### **Тема 8. Медико-санитарная подготовка - 20 часов.**

8.1 *Теория – 2 часа:* Личная гигиена.

8.2 *Теория – 2 часа:* Обувь, уход за ногами и обувью.

8.3 *Теория – 2 часа:* Гигиенические требования к одежде, постели, посуде.

- 8.4 *Теория – 2 часа:* Предупреждение охлаждения и обморожения в зимнем походе. Простудные заболевания в летних походах.
- 8.5 *Теория - 2 часа:* Виды травм, ожогов, ранений.
- 8.6 *Практика – 2 час:* Содержание походной аптечки.
- 8.7 *Практика – 2 часа:* Оказание первой медицинской помощи при травмах.
- 8.8 *Практика – 2 часа:* Оказание первой помощи при ожогах, ранениях.
- 8.9 *Практика – 2 часа:* Оказание первой помощи при утоплении, солнечном ударе.
- 8.10 *Практика – 2 часа:* Транспортировка пострадавшего.

**Тема 9: История становления и развития Пограничных Войск ФСБ РФ – 18 часов:**

- 9.1 *Теория – 2 часа:* История возникновения и создания государства Российского. История создания символики России (герб, флаг).
- 9.2 *Теория – 2 часа:* Великие полководцы и флотоводцы. Военная символика России, служба в армии как почётная обязанность гражданина России.
- 9.3 *Теория – 2 часа:* История Пограничной Службы ФСБ РФ. История Пограничного Управления ФСБ РФ по Калининградской области.
- 9.4 *Теория – 2 часа:* Федеральный закон «О Федеральной службе безопасности».
- 9.5 *Теория – 2 часа:* Структура пограничной службы ФСБ РФ.
- 9.6 *Теория – 2 часа:* Военная техника и вооружение
- 9.7 *Практика – 2 часа:* Посещение музея Пограничного Управления ФСБ РФ по Калининградской области.
- 9.8 *Практика – 2 часа:* Посещение подразделений Пограничного Управления ФСБ РФ по Калининградской области (пограничного отделения, Контрольно-пропускного пункта, Пограничного училища).
- 9.9 *Практика – 2 часа:* Встреча с военнослужащими пограничниками. Правила приёма и поступления в ВУЗ ФСБ РФ, на службу в ПС ФСБ РФ.

**Тема 10: Основы Специальной пограничной подготовки – 44 часа:**

- 10.1 *Теория – 2 часа:* Психологическая подготовка сотрудников пограничных органов.
- 10.2 *Теория – 2 часа:* Психология личности. Психологические аспекты пограничной службы.
- 10.3 *Теория – 2 часа:* Взаимодействие - основа пограничной службы.
- 10.4 *Практика – 2 часа:* Взаимодействие - основа пограничной службы.
- 10.5 *Теория – 2 часа:* Тактика пограничных войск. Подготовка нарядов к службе и постановка задачи на охрану государственной границы
- 10.6 *Практика – 2 часа:* Тактика пограничных войск. Подготовка нарядов к службе и постановка задачи на охрану государственной границы
- 10.7 *Теория – 2 часа:* Тактика пограничных войск. Способы действий пограничных нарядов.
- 10.8 *Практика – 2 часа:* Тактика пограничных войск. Способы действий пограничных нарядов.

- 10.9 *Теория – 2 часа:* Тактика пограничных войск. Служба подвижного пограничного поста
- 10.10 *Практика – 2 часа:* Тактика пограничных войск. Служба подвижного пограничного поста
- 10.11 *Теория – 2 часа:* Тактика пограничных войск. Служба поисковой группы.
- 10.12 *Практика – 2 часа:* Тактика пограничных войск. Служба поисковой группы.
- 10.13 *Практика – 2 часа:* Порядок практического обучения личного состава действиям в составе пограничных нарядов по обнаружению и задержанию нарушителей границы днём и особенно ночью, на всякой местности и при любой погоде.
- 10.14 *Теория – 2 часа:* Тактика пограничных войск. Служба тревожной группы.
- 10.15 *Практика – 2 часа:* Порядок практического обучения личного состава действиям в составе пограничных нарядов по обнаружению и задержанию нарушителей границы днём и особенно ночью, на всякой местности и при любой погоде.
- 10.16 *Теория – 2 часа:* Основные виды пограничных нарядов, применяемых в охране государственной границы.
- 10.17 *Теория - 2 часа:* Порядок и правила изучения следов. Определение срока давности.
- 10.18 *Теория - 2 часа:* Поиск нарушителя. Понятие о государственной границе.
- 10.19 *Практика – 2 часа:* Посещение питомников служебных собак Пограничного Управления ФСБ РФ по Калининградской области.
- 10.20 *Практика - 2 часа:* Подготовка нарядов к службе и постановка задачи на охрану государственной границы.
- 10.21 *Практика – 2 часа:* Изучение и совершенствование техники и тактики действия пограничных нарядов в ходе пресечения противоправной деятельности на границе и задержании нарушителей.
- 10.22 *Практика – 2 часа:* Изучение и совершенствование техники и тактики действия пограничных нарядов в ходе пресечения противоправной деятельности на границе и задержании нарушителей.

**Тема 11. Контрольные испытания, соревнования – 6 часов:**

- 11.1 *Практика – 2 часа:* Участие в военно-спортивных сборах.
- 11.2 *Практика – 2 часа:* Участие в спортивных соревнованиях Пограничного Управления ФСБ РФ по Калининградской области.
- 11.3 *Практика – 2 часа:* Практическое несение службы в пограничных нарядах совместно с военнослужащими ПУ ФСБ РФ по Калининградской области.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

| № п/п         | Наименование темы                                       | Количество часов |           |            |                            | Форма аттестации/контроля    |
|---------------|---|------------------|-----------|------------|----------------------------|------------------------------|
|               |   | Всего            | Теория    | Практика   | Самостоятельная подготовка |                              |
| 1             | Введение в образовательную программу                    | 8                | 8         | -          | -                          | Контрольные тесты            |
| 2             | Общая физическая подготовка                             | 28               | 3         | 25         | -                          | Контрольные тесты/упражнения |
| 3             | Строевая подготовка                                     | 16               | 6         | 10         | -                          | Контрольные тесты/упражнения |
| 4             | Огневая подготовка                                      | 24               | 9         | 15         | -                          | Контрольные тесты/упражнения |
| 5             | Защита от оружия массового поражения                    | 12               | 8         | 4          | -                          | Контрольные тесты/упражнения |
| 6             | Лёгкая атлетика   | 32               | 2         | 30         | -                          | Контрольные тесты/упражнения |
| 7             | Рукопашный бой  | 22               | 10        | 12         | -                          | Контрольные тесты/упражнения |
| 8             | Медико-санитарная подготовка                            | 20               | 10        | 10         | -                          | Контрольные тесты/упражнения |
| 9             | История становления и развития Пограничных Войск ФСБ РФ | 18               | 12        | 6          | -                          | Контрольные тесты/упражнения |
| 10            | Основы Специальной пограничной подготовки               | 44               | 22        | 22         | -                          | Контрольные тесты/упражнения |
| 11            | Контрольные испытания, соревнования                     | 6                | 0         | 6          | -                          | Контрольные упражнения       |
| <b>Итого:</b> |   | <b>230</b>       | <b>92</b> | <b>138</b> |                            |                              |

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

| № п/п | Тема занятия  | Количество часов | Форма занятия | Место проведения | Форма контроля    |
|-------|---|------------------|---------------|------------------|-------------------|
| 1.    | <b>Раздел I. Введение в образовательную программу.</b><br>Правила поведения в клубе, знакомство, требования техники безопасности на занятиях. | 2                | лекция        | Спортивный зал   | Контрольные тесты |
| 2.    | Правила пожарной безопасности, правила поведения обучающихся на   | 2                | лекция        | Спортивный зал   | Контрольные тесты |



|     |   |   |        |                 |                        |
|-----|---|---|--------|-----------------|------------------------|
|     | занятиях по рукопашному бою.  |   |        |                 |                        |
| 3.  | Правила поведения при занятиях на тренажёрах, при стрельбе, на воде. Правила поведения в автотранспорте, при обращении с электропроводкой и электроприборами. | 2 | лекция | Спортивный зал  | Контрольные тесты      |
| 4.  | Правила поведения в автотранспорте, при обращении с электропроводкой и электроприборами.  | 2 | лекция | Спортивный зал  | Контрольные тесты      |
| 5.  | <b>Раздел II. Общая физическая подготовка. Общая физическая подготовка:</b><br>Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.     | 2 | лекция | Спортивный зал  | Контрольные тесты      |
| 6.  | Занятия на тренажёрах.  | 2 | ПЗ     | Тренажёрный зал | Контрольные упражнения |
| 7.  | Занятия на тренажёрах.  | 2 | ПЗ     | Тренажёрный зал | Контрольные упражнения |
| 8.  | Упражнения на перекладине (подтягивание, подъем переворотом, поднос прямых ног).  | 2 | ПЗ     | Спортивный зал  | Контрольные упражнения |
| 9.  | Упражнения на перекладине (подтягивание, подъем переворотом, поднос прямых ног).  | 2 | ПЗ     | Спортивный зал  | Контрольные упражнения |
| 10. | Комплексные силовые упражнения.   | 2 | ПЗ     | Спортивный зал  | Контрольные упражнения |
| 11. | Комплексные силовые упражнения.   | 2 | ПЗ     | Спортивный зал  | Контрольные упражнения |
| 12. | Выполнение общих физических упражнений для мышц рук, туловища, ног.   | 2 | ПЗ     | Спортивный зал  | Контрольные упражнения |
| 13. | Выполнение общих физических упражнений для мышц рук, туловища, ног.   | 2 | ПЗ     | Спортивный зал  | Контрольные упражнения |
| 14. | Жим штанги лежа;  | 2 | ПЗ     | Спортивный зал  | Контрольные упражнения |
| 15. | Жим штанги лежа;  | 2 | ПЗ     | Спортивный зал  | Контрольные упражнения |
| 16. | Правила передвижение по пересечённой местности.   | 1 | лекция | Стадион         | Контрольные тесты      |
| 17. | Передвижение по пересечённой местности в пешем порядке.   | 1 | ПЗ     | Стадион         | Контрольные упражнения |

|     |  |   |        |                    |                        |
|-----|--|---|--------|--------------------|------------------------|
|     |  |   |        |                    |                        |
| 18. | Посещение тренажёрного зала Пограничного училища.  | 2 | ПЗ     | Тренажерный зал ПУ | Контрольные упражнения |
| 19. | <b>Раздел III. Строевая подготовка.</b><br>Ловкость, гибкость, сила и силовая выносливость.              | 2 | лекция | Спортивный зал     | Контрольные тесты      |
| 20. | Совершенствование осанки.  | 2 | лекция | Спортивный зал     | Контрольные тесты      |
| 21. | Обучение строевой выправки и подтянутости.   | 2 | ПЗ     | Спортивный зал     | Контрольные упражнения |
| 22. | Строевая стойка. Строевые приёмы и движение без оружия.  | 2 | ПЗ     | Спортивный зал     | Контрольные упражнения |
| 23. | Выполнение строевых приёмов с оружием на месте. Выполнение строевых приёмов в составе отделения, взвода. | 2 | ПЗ     | Спортивный зал     | Контрольные упражнения |
| 24. | Выполнение строевых приёмов с оружием на месте. Выполнение строевых приёмов в составе отделения, взвода. | 2 | ПЗ     | Спортивный зал     | Контрольные упражнения |
| 25. | Повороты на месте и в движении, исполнение строевой песни в составе подразделения.                       | 2 | ПЗ     | Спортивный зал     | Контрольные упражнения |
| 26. | Повороты на месте и в движении, исполнение строевой песни в составе подразделения.                       | 2 | ПЗ     | Спортивный зал     | Контрольные упражнения |
| 27. | <b>Раздел IV. Огневая подготовка.</b><br>Основы стрельбы. Явление выстрела.                              | 2 | лекция | Спортивный зал     | Контрольные тесты      |
| 28. | Пневматическая винтовка. Назначение, боевые свойства, устройство и работа пневматической винтовки.       | 2 | лекция | Спортивный зал     | Контрольные тесты      |
| 29. | Начальная скорость и энергия пули. Полет пули в воздухе. Наводка и её элементы. Отдача оружия.           | 2 | лекция | Спортивный зал     | Контрольные тесты      |
| 30. | Неполная разборка, сборка автомата.  | 2 | лекция | Спортивный зал     | Контрольные тесты      |
| 31. | Осмотр винтовки и подготовка к стрельбе. Приёмы стрельбы из пневматической винтовки.                     | 2 | ПЗ     | Спортивный зал     | Контрольные упражнения |

|     |  |   |        |                |                        |
|-----|--|---|--------|----------------|------------------------|
|     |  |   |        |                |                        |
| 32. | Правила стрельбы из винтовки. Изготовка к стрельбе. Производство стрельбы (выстрел). Прекращение стрельбы.                                   | 2 | ПЗ     | Спортивный зал | Контрольные упражнения |
| 33. | Уход за оружием, его хранение и сбережение. Общие положения.   | 1 | лекция | Спортивный зал | Контрольные тесты      |
| 34. | Особенности чистки и смазки малокалиберной винтовки. Хранение и сбережение оружия.   | 1 | ПЗ     | Спортивный зал | Контрольные упражнения |
| 35. | Приёмы метания ручных осколочных гранат. Меры безопасности при обращении с гранатами.  | 2 | ПЗ     | Стадион        | Контрольные упражнения |
| 36. | Метание гранат из положения стоя, лёжа, с колена, в движении и в пешем порядке.  | 2 | ПЗ     | Стадион        | Контрольные упражнения |
| 37. | Отработка правил стрельбы из автомата и пистолета на цифровых программных тренажёрах в подразделениях ПУ ФСБ РФ по Калининградской области.  | 2 | ПЗ     | ПУ ФСБ РФ      | Контрольные упражнения |
| 38. | Стрельба из пневматического оружия. Чистка оружия.   | 2 | ПЗ     | ПУ ФСБ РФ      | Контрольные упражнения |
| 39. | <b>Раздел V. Защита от оружия массового поражения.</b> Оружие массового поражения. Виды. Ядерное оружие: поражающие факторы и защита от них. | 2 | лекция | Спортивный зал | Контрольные тесты      |
| 40. | Химическое оружие и его характеристика. Специфические особенности бактериологического оружия.  | 2 | лекция | Спортивный зал | Контрольные тесты      |
| 41. | Защита населения от оружия массового поражения.  | 2 | лекция | Спортивный зал | Контрольные тесты      |
| 42. | Приёмы и способы индивидуальной защиты.  | 2 | лекция | Спортивный зал | Контрольные тесты      |
| 43. | Выполнение нормативов по одеванию общевоинского  | 2 | ПЗ     | Спортивный зал | Контрольные упражнения |

|     |   |   |        |                |                        |
|-----|---|---|--------|----------------|------------------------|
|     | защитного костюма в виде плаща и комбинезона.   |   |        |                |                        |
| 44. | Выполнение нормативов по одеванию противогАЗа.  | 2 | ПЗ     | Спортивный зал | Контрольные упражнения |
| 45. | <b>Раздел VI. Лёгкая атлетика.</b><br>Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.                   | 2 | лекция | Спортивный зал | Контрольные тесты      |
| 46. | Совершенствование техники высокого и низкого старта.  | 2 | ПЗ     | Стадион        | Контрольные упражнения |
| 47. | Кроссовый бег.  | 2 | ПЗ     | Стадион        | Контрольные упражнения |
| 48. | Кроссовый бег.  | 2 | ПЗ     | Стадион        | Контрольные упражнения |
| 49. | Бег на короткие дистанции - 400 метров.   | 2 | ПЗ     | Стадион        | Контрольные упражнения |
| 50. | Бег на короткие дистанции - 400 метров.   | 2 | ПЗ     | Стадион        | Контрольные упражнения |
| 51. | Бег на средние дистанции - 1000-3000 метров.  | 2 | ПЗ     | Стадион        | Контрольные упражнения |
| 52. | Бег на средние дистанции - 1000-3000 метров.  | 2 | ПЗ     | Стадион        | Контрольные упражнения |
| 53. | Тренировки в совершенствовании марш - броска на 5000 метров.  | 2 | ПЗ     | Стадион        | Контрольные упражнения |
| 54. | Тренировки в совершенствовании марш - броска на 5000 метров.  | 2 | ПЗ     | Стадион        | Контрольные упражнения |
| 55. | Прыжок в длину с места.   | 2 | ПЗ     | Спортивный зал | Контрольные упражнения |
| 56. | Прыжок в длину с разбега.   | 2 | ПЗ     | Спортивный зал | Контрольные упражнения |
| 57. | Тройной прыжок  | 2 | ПЗ     | Спортивный зал | Контрольные упражнения |
| 58. | Прыжок в высоту   | 2 | ПЗ     | Спортивный зал | Контрольные упражнения |
| 59. | Преодоление препятствий на местности.   | 2 | ПЗ     | Стадион        | Контрольные упражнения |
| 60. | Преодоление препятствий на местности.   | 2 | ПЗ     | Стадион        | Контрольные упражнения |
| 61. | <b>Раздел VII. Рукопашный бой.</b><br>История развития боевых искусств.<br>История развития рукопашного боя | 2 | лекция | Спортивный зал | Контрольные тесты      |
| 62. | Техника и правила безопасности на занятиях рукопашного боя  | 2 | лекция | Спортивный зал | Контрольные тесты      |

|     |  |   |        |                |                        |
|-----|--|---|--------|----------------|------------------------|
|     |  |   |        |                |                        |
| 63. | Этика рукопашного боя. Техника и тактика ведения борьбы.   | 2 | лекция | Спортивный зал | Контрольные тесты      |
| 64. | Этика рукопашного боя. Техника и тактика ведения борьбы.   | 2 | лекция | Спортивный зал | Контрольные тесты      |
| 65. | Основная классификация приемов рукопашного боя   | 2 | лекция | Спортивный зал | Контрольные тесты      |
| 66. | Основные приемы рукопашного боя  | 2 | ПЗ     | Спортивный зал | Контрольные упражнения |
| 67. | Основные приемы рукопашного боя  | 2 | ПЗ     | Спортивный зал | Контрольные упражнения |
| 68. | Специальные показательные упражнения   | 2 | ПЗ     | Спортивный зал | Контрольные упражнения |
| 69. | Специальные показательные упражнения   | 2 | ПЗ     | Спортивный зал | Контрольные упражнения |
| 70. | Правила проведения соревнований рукопашного боя  | 2 | ПЗ     | Спортивный зал | Контрольные упражнения |
| 71. | Правила проведения соревнований рукопашного боя  | 2 | ПЗ     | Спортивный зал | Контрольные упражнения |
| 72. | <b>Раздел VIII. Медико-санитарная подготовка. Личная гигиена</b>                                   | 2 | лекция | Спортивный зал | Контрольные тесты      |
| 73. | Обувь, уход за ногами и обувью   | 2 | лекция | Спортивный зал | Контрольные тесты      |
| 74. | Гигиенические требования к одежде, постели, посуде   | 2 | лекция | Спортивный зал | Контрольные тесты      |
| 75. | Предупреждение охлаждения и обморожения в зимнем походе. Простудные заболевания в летних походах   | 2 | лекция | Спортивный зал | Контрольные тесты      |
| 76. | Виды травм, ожогов, ранений  | 2 | лекция | Спортивный зал | Контрольные тесты      |
| 77. | Содержание походной аптечки  | 2 | ПЗ     | Спортивный зал | Контрольные упражнения |
| 78. | Оказание первой медицинской помощи при травмах   | 2 | ПЗ     | Спортивный зал | Контрольные упражнения |
| 79. | Оказание первой помощи при ожогах, ранениях  | 2 | ПЗ     | Спортивный зал | Контрольные упражнения |
| 80. | Оказание первой помощи при утоплении, солнечном ударе  | 2 | ПЗ     | Спортивный зал | Контрольные упражнения |
| 81. | Транспортировка пострадавшего  | 2 | ПЗ     | Спортивный зал | Контрольные упражнения |
| 82. | <b>Раздел IX. История становления и развития Пограничных Войск ФСБ РФ. История возникновения и</b> | 2 | лекция | Спортивный зал | Контрольные тесты      |

|     |  |   |        |                |                        |
|-----|--|---|--------|----------------|------------------------|
|     | создания государства Российского. История создания символики России (герб, флаг).  |   |        |                |                        |
| 83. | Великие полководцы и флотоводцы. Военная символика России, служба в армии как почётная обязанность гражданина России.  | 2 | лекция | Спортивный зал | Контрольные тесты      |
| 84. | История Пограничной Службы ФСБ РФ. История Пограничного Управления ФСБ РФ по Калининградской области.  | 2 | лекция | Спортивный зал | Контрольные тесты      |
| 85. | Федеральный закон «О Федеральной службе безопасности».   | 2 | лекция | Спортивный зал | Контрольные тесты      |
| 86. | Структура пограничной службы ФСБ РФ.   | 2 | лекция | Спортивный зал | Контрольные тесты      |
| 87. | Военная техника и вооружение   | 2 | лекция | Спортивный зал | Контрольные тесты      |
| 88. | Посещение музея Пограничного Управления ФСБ РФ по Калининградской области.   | 2 | ПЗ     | Музей ФСБ РФ   | Контрольные упражнения |
| 89. | Посещение подразделений Пограничного Управления ФСБ РФ по Калининградской области (пограничного отделения, Контрольно-пропускного пункта, Пограничного училища). | 2 | ПЗ     | ПУ ФСБ РФ      | Контрольные упражнения |
| 90. | Встреча с военнослужащими пограничниками. Правила приёма и поступления в ВУЗ ФСБ РФ, на службу в ПС ФСБ РФ.  | 2 | ПЗ     | ПУ ФСБ РФ      | Контрольные упражнения |
| 91. | <b>Раздел X. Основы Специальной пограничной подготовки.</b><br>Психологическая подготовка сотрудников пограничных органов.                                       | 2 | лекция | Спортивный зал | Контрольные тесты      |
| 92. | Психология личности. Психологические аспекты пограничной службы.   | 2 | лекция | Спортивный зал | Контрольные тесты      |
| 93. | Взаимодействие - основа пограничной службы.  | 2 | лекция | Спортивный зал | Контрольные тесты      |
| 94. | Взаимодействие - основа пограничной службы.  | 2 | ПЗ     | Стадион        | Контрольные упражнения |

|      |   |   |        |                |                        |
|------|---|---|--------|----------------|------------------------|
|      |   |   |        |                |                        |
| 95.  | Тактика пограничных войск.<br>Подготовка нарядов к службе и постановка задачи на охрану государственной границы   | 2 | лекция | Стадион        | Контрольные тесты      |
| 96.  | Тактика пограничных войск.<br>Подготовка нарядов к службе и постановка задачи на охрану государственной границы   | 2 | ПЗ     | Стадион        | Контрольные упражнения |
| 97.  | Тактика пограничных войск.<br>Способы действий пограничных нарядов.   | 2 | лекция | Стадион        | Контрольные тесты      |
| 98.  | Тактика пограничных войск.<br>Способы действий пограничных нарядов.   | 2 | ПЗ     | Стадион        | Контрольные упражнения |
| 99.  | Тактика пограничных войск.<br>Служба подвижного пограничного поста  | 2 | лекция | Стадион        | Контрольные тесты      |
| 100. | Тактика пограничных войск.<br>Служба подвижного пограничного поста  | 2 | ПЗ     | Стадион        | Контрольные упражнения |
| 101. | Тактика пограничных войск.<br>Служба поисковой группы.  | 2 | лекция | Стадион        | Контрольные тесты      |
| 102. | Тактика пограничных войск.<br>Служба поисковой группы.  | 2 | ПЗ     | Стадион        | Контрольные упражнения |
| 103. | Порядок практического обучения личного состава действиям в составе пограничных нарядов по обнаружению и задержанию нарушителей границы днём и особенно ночью, на всякой местности и при любой погоде. | 2 | ПЗ     | Стадион        | Контрольные упражнения |
| 104. | Порядок практического обучения личного состава действиям в составе пограничных нарядов по обнаружению и задержанию нарушителей границы днём и особенно ночью, на всякой местности и при любой погоде. | 2 | ПЗ     | Стадион        | Контрольные упражнения |
| 105. | Основные виды пограничных нарядов, применяемых в охране государственной границы.  | 2 | лекция | Спортивный зал | Контрольные тесты      |
| 106. | Порядок и правила изучения следов. Определение срока давности.  | 2 | лекция | Стадион        | Контрольные тесты      |
| 107. | Поиск нарушителя. Понятие о государственной границе.  |   | лекция | Стадион        | Контрольные тесты      |

|      |  |   |    |                  |                        |
|------|--|---|----|------------------|------------------------|
| 108. | Посещение питомников служебных собак Пограничного Управления ФСБ РФ по Калининградской области.  | 2 | ПЗ | Питомники ФСБ РФ | Контрольные упражнения |
| 109. | Подготовка нарядов к службе и постановка задачи на охрану государственной границы.   | 2 | ПЗ | Спортивный зал   | Контрольные упражнения |
| 110. | Подготовка нарядов к службе и постановка задачи на охрану государственной границы.   | 2 | ПЗ | Спортивный зал   | Контрольные упражнения |
| 111. | Изучение и совершенствование техники и тактики действия пограничных нарядов в ходе пресечения противоправной деятельности на границе и задержании нарушителей. | 2 | ПЗ | Стадион          | Контрольные упражнения |
| 112. | Изучение и совершенствование техники и тактики действия пограничных нарядов в ходе пресечения противоправной деятельности на границе и задержании нарушителей. | 2 | ПЗ | Стадион          | Контрольные упражнения |
| 113. | <b>Раздел XI. Контрольные испытания, соревнования.</b><br>Участие в военно-спортивных сборах.  | 2 | ПЗ | ПУ ФСБ РФ        | Контрольные тесты №1.  |
| 114. | Участие в спортивных соревнованиях Пограничного Управления ФСБ РФ по Калининградской области.  | 2 | ПЗ | ПУ ФСБ РФ        | Контрольные упражнения |
| 115. | Практическое несение службы в пограничных нарядах совместно с военнослужащими ПУ ФСБ РФ по Калининградской области.  | 2 | ПЗ | ПУ ФСБ РФ        | Контрольные упражнения |

### Список использованной литературы

#### Нормативные правовые акты:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599.
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.



4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года №912/1 "Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области".

Для обучающихся и родителей:

1. Бызов Б.Е. Военная топография учеб. пособие/ Б.Е. Бызов, под ред. А.Н. Коваленко: – Москва: Изд-во Воениздат, 1990. – 261 с. ISBN 978-5-534-10585-8. - текст непосредственный.

2. Зырянов П. И. Учебник пограничника Под редакцией генерал-полковника П.И. Зырянова. — Москва: Военное издательство МО СССР, 1967. — 508 с.

3. Маркин А.В. Основы тактической подготовки современного солдата: учеб. пособие/ А.В. Маркин – Москва: Изд-во АСТ, 2006. – 168 с. . ISBN 375-3-435-20522-1. - текст непосредственный.

4. Поповских П.Я. Подготовка войскового разведчика: учеб. пособие / П.Я. Поповских– Москва: Изд-во Воениздат, 2014. – 215 с. ISBN 855-6-435-85105-4. - текст: непосредственный.

5. Смирнов А.Т. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: тестовый контроль знаний старшеклассников: 10-11 кл: учеб. пособие / Смирнов А.Т., Маслов М.В.; под ред. Смирнова А.Т. – Москва: Изд-во АСТ, 2016. 362 с. . ISBN 978-5-4468-2531-8. - текст: непосредственный.

### Оценочные и методические материалы

**1. Гимнастический элемент «мостик».** Нужно принять горизонтальное положение – лечь на спину на ровной поверхности. Далее требуется согнуть ноги в коленях, пододвинув стопы к ягодицам. Руки опереть на ладони, расположить которые желательно чуть выше плеч. Пальцы развернуты к корпусу. При помощи напряжения мышц, следует постепенно поднимать вверх область таза. Его нужно поднять так, чтобы тело прогнулось в спине. Получив прогиб, требуется выпрямить ноги в коленях и руки в локтях. Для возвращения со стойки в исходную позицию, желательно в первую очередь опустить на пол лопатки. После спины опускаются ягодицы.

**2. Подтягивание на перекладине.** Вис хватом сверху, сгибая руки, подтянуться (подбородок выше грифа перекладины), разгибая руки, опуститься в вис. Положение вися фиксируется. Разрешается незначительное сгибание и разведение ног, незначительное отклонение тела от неподвижного положения в вися.

**3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.** Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

**4. «Общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий».** Дистанция – 400 м. Исходное положение - стоя в траншее.

4.1. Метнуть гранату массой 600 г. из траншеи на 20 м. по стенке (проломам) или по площадке 1х2,6 м. перед стенкой (засчитывается прямое попадание). При непопадании в цель первой гранатой продолжить метание. Допускается использовать до поражения цели не более 3-х гранат. Для метания гранаты в положении стоя из траншеи глубиной 1,5 м. необходимо стать к передней стенке и взять гранату в правую руку. Отставить (насколько возможно) правую ногу назад и перенести на неё тяжесть тела. Прогибаясь в пояснице и слегка сгибая обе ноги, отвести правую руку с гранатой вверх и назад до отказа. Затем, опираясь левой рукой о бруствер траншеи, оттолкнуться правой ногой и, резко выпрямляясь, метнуть гранату в цель.

4.2. Выскочить из траншеи, пробежать 100 м. по дорожке по направлению к линии начала полосы: выскочить из траншеи одним из следующих способов: с опорой на колено, с опорой обеими руками о верхние края траншеи или с опорой ногами о стенки (крутости) траншеи. При выскакивании из траншеи с опорой на колено необходимо опереться руками о передний край траншеи, оттолкнуться ногами о её дно и выйти в упор на руки; затем, сгибаясь в пояснице, стать коленом между рук, приподнимаясь

выскочить из траншеи и начать движение, пробежать 100 м. по дорожке по направлению к линии начала полосы в равномерном темпе и с максимальной скоростью. Стартовый разгон осуществлять частыми шагами, постепенно наращивая длину шага и сохраняя наклон туловища. С увеличением скорости наклон туловища уменьшить до оптимального. Основную часть дистанции преодолеть маховыми шагами. В конце дистанции, перед обеганием флажка, перейти на укороченный шаг.

4.3. Оббежать флажок, преодолеть участок для скоростного бега длиной 20 м. и перепрыгнуть ров шириной 2,5 м.: обежать флажок и преодолеть участок для скоростного бега длиной 20 м. Оббегание флажка осуществлять с незначительным уменьшением скорости бега по часовой стрелке при беге по левой дорожке и против часовой стрелки – при беге по правой. Затем с наращиванием скорости на участке полосы длиной 20 м. разбежаться для перепрыгивания рва шириной 2,5 м.; перепрыгнуть ров шириной 2,5 м. безопорным прыжком с приземлением на обе ноги. Для этого с разбегу оттолкнуться перед препятствием одной ногой, помогая взмахом обеих рук. В фазе полёта обе руки вынести вперёд вверх, толчковую ногу подтянуть к маховой ноге, а перед приземлением обе ноги согнуть в тазобедренных и коленных суставах и туловище наклонить вперёд. После приземления на обе ноги немедленно продолжить движение.

4.4. Пробежать по проходам лабиринта.

Проходы лабиринта преодолеваются следующим образом: подбежав к правобортному входу, войти правой ногой в проход лабиринта (1) и обхватить хватом сбоку левую вертикальную стойку под сочленением с горизонтальной перекладиной левой рукой (2). Подтягиваясь левой рукой к стойке, повернуться налево и сделать широкий шаг левой ногой вдоль прохода лабиринта (3); ступня ноги ставится на уровне вертикальной стойки прохода во 2-ю секцию лабиринта с быстрым переходом с пятки на носок. В конце шага левой ноги обхватить правой рукой сбоку стойку прохода под сочленением ее с горизонтальной перекладиной (4). Подтягиваясь правой рукой к стойке, повернуться направо и сделать короткий шаг правой ногой в проход 2-й секции лабиринта, несколько развернув носок ступни вправо (5). Двигаясь вдоль 2-й секции сделать широкий шаг левой ноги (6).левой рукой в конце шага обхватить вертикальную стойку прохода в 3-ю секцию лабиринта (7). В такой же последовательности преодолеваются и остальные секции лабиринта. При выходе из лабиринта оттолкнуться руками от вертикальных стоек прохода и продолжить бег.

4.5. Перелезть через забор, влезть по вертикальной лестнице на второй (изогнутый) отрезок разрушенного моста: перелезть через забор высотой 2 м. «зацепом».

Для перелезания «зацепом» необходимо с разбегу оттолкнуться любой ногой в одном шаге от забора и, опираясь в него носком другой согнутой ноги, ухватиться руками за верхний край забора. Подтянувшись, повиснуть на заборе левым боком так, чтобы его верхний край был под мышкой левой согнутой руки, а предплечье и ладонь прижаты к забору с противоположной

стороны. Согнутую в колене левую ногу прижать к забору, махом правой ноги вверх зацепиться пяткой (голенью) за его верх, а затем, подтягиваясь правой рукой, перевалиться через забор. Соскочить на землю и продолжать движение.

4.6. Пробежать по балкам, перепрыгнув через разрыв, и соскочить на землю из положения стоя с конца последнего отрезка балки. Скорость передвижения по балкам разрушенного моста должна подбираться индивидуально с учётом соблюдения требований безопасности при передвижении по узким опорам, расположенным на высоте. Для удержания равновесия во время передвижения корпус подать вперед, ноги слегка согнуть, ступни ног ставить прямо вдоль балки, при необходимости балансировать вытянутыми в стороны руками. Движение выполнять короткими и быстрыми шагами на слегка согнутых ногах. В движении смотреть на балку и разрыв между балками. Разрыв преодолевать мягким прыжком без потери скорости с приземлением на одну ногу у края балки и с одновременным переходом на шаг другой ногой. Соскок на землю из положения стоя с конца последнего отрезка балки необходимо выполнить с приземлением на слегка согнутые ноги.

4.7. Преодолеть три ступени разрушенной лестницы с обязательным касанием двумя ногами земли между ступенями, пробежать под четвертой ступенью. Разновысокие ступени разрушенной лестницы преодолеваются последовательно: опорным прыжком с разбега (ступень высотой 0,8 м.), перелезанием с опорой на руки (ступень высотой 1,2 м.) и перелезанием с опорой на бедро (ступень высотой 1,5 м.): опорный прыжок применяется для преодоления невысоких препятствий после энергичного разбега и выполняются, с наступанием на препятствие или с опорой на руку и ногу. Прыжок с наступанием на препятствие выполняется после короткого и энергичного разбега. Для его выполнения необходимо оттолкнувшись ногой и подавая туловище вперед, наскочить на ступень на согнутую маховую ногу, не выпрямляясь, пронести над препятствием толчковую ногу и соскочить на неё на землю перед следующей ступенью. Руки при прыжке движутся, как при обычном беге.

4.8. Пролезть в пролом стенки. В зависимости от формы и размеров пролома пролезание может осуществляться головой вперед или головой и ногой вперед (через пролом размером 0,5x0,6 м., расположенный на высоте 0,35 м. от земли), а также боком (через пролом размером 1x0,4 м. расположенный на уровне земли): пролезание головой и ногой вперед является самым эффективным и скоростным методом пролезания, если позволяют размеры пролома. Для пролезания через пролом необходимо: поставить толчковую ногу на землю, примерно в 1 м. от пролома, маховую ногу быстро послать вперед и поставить пяткой за нижним дальним краем пролома. Одновременно с движением маховой ноги нужно быстро согнуться и послать туловище и руки в пролом. Приземление маховой ноги надо делать на пятку с быстрым переходом на всю ступню. При выходе из пролома выпрямиться и продолжить движение.

4.9. Соскочить в траншею, пройти по ходу сообщения: соскочить в траншею можно различными способами: прыжком в глубину стоя или присев, а также прыжком с опорой рукой и ногой и из положения сидя.

Для выполнения прыжка в глубину из положения стоя или присев необходимо: встать или присесть на краю траншеи и, оттолкнувшись, спрыгнуть на дно траншеи на слегка согнутые ноги лицом в сторону хода сообщения.

Ход сообщения необходимо преодолеть за 8-10 шагов.

4.10. Выскочить из колодца без остановки темпа движения. Для этого необходимо захватить руками край колодца, оттолкнуться ногами от его дна, выйти в упор на руки, стать стопой толчковой ноги между рук и, как бы падая вперед, начать бег.

4.11. Прыжком преодолеть стенку, применяя для этого прыжок с опорой на руку и ногу. Для выполнения прыжка необходимо с разбегу оттолкнуться левой ногой и, вынося правую руку вперед, наскочить на стенку, опираясь на неё левой рукой и отведенной в сторону слегка согнутой правой ногой. Не задерживаясь на препятствии, перенести через него левую ногу и соскочить на неё на землю, подав плечи и правую руку вперед. После приземления продолжить движение.

4.12. Взбежать по наклонной лестнице на четвертую ступень и сбежать по ступеням разрушенной лестницы: чтобы взбежать по наклонной лестнице на четвертую ступень разрушенной лестницы необходимо: с разбегу наскочить на первую от земли ступеньку наклонной лестницы. Затем наклоняя туловище, схватиться руками за верхний срез четвертой ступени разрушенной лестницы и, не останавливаясь, наступая последовательно на вторую, третью и четвертую ступеньки наклонной лестницы, взбежать на самую высокую ступень разрушенной лестницы и встать на неё двумя ногами; не снижая скорости сбежать по ступеням разрушенной лестницы широкими шагами, поочередно наступая на третью, вторую и первую ступени, а затем спрыгнуть на землю. Все движения следует выполнять быстро и уверенно. После приземления продолжить движение к следующему препятствию.

4.13. Влезть по вертикальной лестнице на балку разрушенного моста, пробежать по балкам, перепрыгивая через разрывы, и сбежать по наклонной доске: влезть по вертикальной лестнице на балку разрушенного моста, пробежать по балкам, перепрыгивая через разрывы, сбежать по наклонной доске на землю тремя-четырьмя короткими шагами. Для этого наклонив туловище вперед, ставить ступни ног прямо и попеременно вдоль наклонной доски. На очередном шаге приземлиться на одну (две) ноги на землю на слегка согнутые ноги и начать разбег с нарастающим темпом для преодоления очередного препятствия.

4.14. Перепрыгнуть ров шириной 2 м. безопорным прыжком с приземлением на одну ногу. Для этого с разбегу оттолкнуться перед препятствием одной ногой, другую ногу вынести широким махом вперед - вверх, перепрыгнуть через препятствие, приземлиться на вынесенную вперед

ногу с сохранением симметричной работы рук и ног, как в обычном беге и немедленно продолжить движение.

4.15. Пробежать 20 м. и, обежав флажок, пробежать в обратном направлении 100 м. по дорожке: пробежать 20 м. и обежать флажок.

**5. Порядок неполной разборки автомата АК-74.** 5.1. Отделить магазин. Удерживая автомат левой рукой за шейку приклада или цевья, правой рукой обхватить магазин; нажимая большим пальцем на защелку, подать нижнюю часть магазина вперед и отделить его. После этого проверить, нет ли патрона в патроннике, для чего отпустить переводчик вниз, поставив его в положение (АВ) или (ОД), отвести за рукоятку затворную раму назад, осмотреть патронник, отпустить рукоятку затворной рамы и спустить курок с боевого взвода.

5.2. Вынуть пенал принадлежности из гнезда приклада. Утопить пальцем правой руки крышку гнезда так, чтобы пенал под действием пружины вышел из гнезда.

5.3. Отделить шомпол. Оттянуть конец шомпола от ствола так, чтобы его головка вышла из-под упора на основании мушки и вынуть шомпол.

5.4. Отделить у автомата дульный тормоз-компенсатор. Утопить отверткой фиксатор и отвинтить дульный тормоз-компенсатор со ствола, вращая его против хода часовой стрелки.

5.5. Отделить крышку ствольной коробки.левой рукой обхватить шейку (переднюю часть) приклада, большим пальцем руки нажать на выступ направляющего стержня возвратного механизма, правой рукой приподнять вверх заднюю часть крышки ствольной коробки и отделить крышку.

5.6. Отделить возвратный механизм. Удерживая автомат левой рукой за шейку приклада, правой подать вперед направляющий стержень возвратного механизма до выхода его пятки из продольного паза ствольной коробки; приподнять задний конец направляющего стержня и извлечь возвратный механизм из канала затворной рамы.

5.7. Отделить затворную раму с затвором. Продолжая удерживать автомат левой рукой, правой отвести затворную раму назад до упора, приподнять ее вместе с затвором и отделить от ствольной коробки.

5.8. Отделить затвор от затворной рамы. Взять затворную раму в левую руку затвором вверх, правой рукой отвести затвор назад, повернуть его так, чтобы ведущий выступ затвора вышел из фигурного выреза затворной рамы, и вывести затвор вперед.

5.9. Отделить газовую трубку со ствольной накладкой. Удерживая автомат левой рукой, правой надеть пенал принадлежности прямоугольным отверстием на выступ чеки газовой трубки и повернуть чеку от себя до вертикального положения и снять газовую трубку с патрубком газовой камеры.

**6. Порядок сборки после неполной разборки автомата АК-74.** 6.1. Присоединить газовую трубку со ствольной накладкой. Удерживая автомат левой рукой, правой подвинуть газовую трубку передним концом на патрубок газовой камеры и плотно прижать задний конец ствольной накладки к стволу

до упора, повернуть с помощью пенала принадлежности замыкатель на себя до входа его фиксатора в выем на колодке прицела.

6.2. Присоединить затвор к затворной раме. Взять затворную раму в левую руку, а затвор - в правую и вставить его цилиндрическую часть в канал затворной рамы, повернуть затвор так, чтобы его выступ вошел в фигурный вырез затворной рамы, и продвинуть затвор вперед.

6.3. Присоединить затворную раму с затвором к ствольной коробке. Взять затворную раму в правую руку так, чтобы затвор удерживался большим пальцем в переднем положении.левой рукой обхватить шейку приклада, правой ввести газовый поршень в полость колодки прицела и подвинуть затворную раму вперед настолько, чтобы отгибы ствольной коробки вошли в пазы затворной рамы, небольшим усилием прижать ее к ствольной коробке и продвинуть вперед до упора.

6.4. Присоединить возвратный механизм. Удерживая автомат левой рукой, правой рукой ввести возвратный механизм в канал затворной рамы, сжимая возвратную пружину, подать направляющий стержень вперед и, опустив несколько вниз, ввести его пятку в продольный паз ствольной коробки.

6.5. Присоединить крышку ствольной коробки. Вставить крышку ствольной коробки передним концом в полукруглый вырез на колодке прицела; нажать на задний конец крышки ладонью правой руки вперед, и вниз, чтобы выступ направляющего стержня возвратного механизма вошел в отверстие крышки ствольной коробки.

6.6. Спустить курок с боевого взвода и поставить на предохранитель. Нажать на спусковой крючок и поднять переводчик до упора.

6.7. Присоединить дульный тормоз-компенсатор. Навернуть дульный тормоз-компенсатор на ствол до упора.

6.8. Присоединить шомпол. Вставить резьбовой конец шомпола в отверстие в кольце цевья. Утопить шомпол. Головку шомпола вставить в паз на колодке мушки.

6.9. Вложить пенал в гнездо приклада.

6.10. Присоединить магазин к автомату. Удерживая автомат левой рукой за шейку приклада или цевье, правой ввести в окно ствольной коробки зацеп магазина и повернуть магазин на себя так, чтобы защелка вошла в зацепление с опорным выступом магазина до щелчка.

### Тестирование.

#### Контрольные упражнения №1

| Контрольные испытания  | Качество выполнения  | Оценка            |
|--|--|-------------------|
| Гибкость.<br>Наклон вперед, ноги врозь на полу, голова поднята, спина прямая | 1. Грудь и живот касаются пола, голова поднята, ноги прямые, носки оттянуты. | Отлично           |
|  | 2. Наклон вперед прямой спиной на $\frac{3}{4}$ ( $78^{\circ}$ )             | Хорошо            |
|  | 3. Наклон вперед прямой спиной до половины ( $45^{\circ}$ )                  | Удовлетворительно |
| Мост гимнастический  | 1. Ноги прямые, плечи перпендикулярно к полу                                 | Отлично           |

|  |   |                   |
|--|---|-------------------|
|  | 2. Слегка согнутые ноги, плечи незначительно отклонены от вертикали | Хорошо            |
|  | 3. Согнутые ноги, плечи под углом 45°                               | Удовлетворительно |

Подтягивание на перекладине:

|                 | Норматив выполнения |        |         |
|-----------------|---------------------|--------|---------|
|                 | Удовлетворительно   | Хорошо | Отлично |
| Юноши 16-20 лет | 4                   | 8      | 12      |

### Контрольные упражнения №2

Общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий:

| Время выполнения | Оценка            |
|------------------|-------------------|
| 2мин. 40сек.     | Удовлетворительно |
| 2мин. 30сек.     | Хорошо            |
| 2мин. 25сек.     | Отлично           |

### Контрольные упражнения №3

Разборка и сборка автомата Калашникова на скорость на оценку

|          |         |                   |
|----------|---------|-------------------|
| Разборка | 15 сек. | Отлично           |
|          | 18 сек. | Хорошо            |
|          | 21 сек. | Удовлетворительно |
| Сборка   | 27 сек. | Отлично           |
|          | 30 сек. | Хорошо            |
|          | 33 сек. | Удовлетворительно |

### Вопросы тестового контроля №1

«Подготовка по основам военной службы»

#### Вариант 1

**1. Категории граждан по отношению к всеобщей военной обязанности:**

- Допризывники, военнослужащие, контрактники, военнообязанные;
- Допризывники, призывники, старослужащие, невоеннообязанные;
- Допризывники, призывники, военнообязанные, невоеннообязанные.

**2. Какие уставы ВС РФ называются общевоинскими?**

а) Устав внутренней службы, Устав гарнизонной и караульной служб, Дисциплинарный устав, Строевой устав;

б) Устав внутренней службы, Устав гарнизонной и караульной служб, Дисциплинарный устав, Строевой устав, Боевой устав сухопутных войск;

в) Устав внутренней службы Устав гарнизонной и караульной служб, Дисциплинарный устав, Боевой устав сухопутных войск, Боевой устав танковых войск, Боевой устав авиации.

**3. Что называется строем?**



а) Строй, в котором военнослужащие расположены один возле другого на одной линии;

б) Сторона строя, в которую военнослужащие обращены лицом;

в) Установленное Уставом размещение военнослужащих, подразделений и частей для их совместных действий в пешем порядке и на машинах.

#### **4. Что называется флангом?**

а) Правая /левая /оконечность строя;

б) Расстояние по фронту между военнослужащими /машинами/, подразделениями и частями;

в) Расстояние в глубину между военнослужащими /машинами/ подразделениями и частями/.

#### **5. Что называется интервалом?**

а) Состояние в глубину, между военнослужащими;

б) Расстояние между флангами;

в) Расстояние по фронту между военнослужащими /машинами/, подразделениями и частями;

г) Два военнослужащих, стоящих в двухшереножном строю в затылок один другому.

#### **6. Нормальная скорость движения шагом?**

а) 90-100 шагов в минуту;

б) 110-120 шагов в минуту;

в) 130-140 шагов в минуту.

#### **7. Каким символом является Боевое Знамя воинской части?**

а) Символом независимости, доблести и героизма;

б) Символом воинской чести, доблести и героизма;

в) Символом воинской чести, доблести и славы.

#### **8. Что такое воинская дисциплина?**

а) Строгое и точное соблюдение всеми военнослужащими порядка и правил, установленных Конституцией и законами РК и воинскими уставами;

б) Строгое и точное соблюдение всеми военнослужащими порядка и правил, установленных Конституцией и законами РК, приказами и Приказами командиров;

в) Строгое, и, точное соблюдение всеми военнослужащими порядка и правил, установленных Конституцией и законами РК, приказами командиров и старослужащих.

#### **9. Что запрещается часовому?**

а) Спать, сидеть, прислоняться к чему-либо, читать, петь, разговаривать, есть, пить, курить, отправлять естественные надобности, принимать от кого бы то ни было и передавать кому бы то ни было какие-либо предметы, досылать без необходимости патрон в патронник;

б) Без разрешения уходить с поста, садиться, снимать снаряжения и обувь, расстегивать одежду, спать, курить, отправлять естественные надобности, передавать кому бы то ни было оружие, пересылать без необходимости патрон в патронник;

в) Спать, сидеть, читать, писать, петь, есть, пить, курить, оправлять естественные надобности, передавать кому бы то ни было заряженное оружие, досылать без необходимости патрон в патронник.

**10. Для чего назначается суточный наряд роты, его состав и вооружение:**

а) Для надежной охраны и обороны военных и государственных объектов, арестованных, содержащихся на гауптвахте, имущество роты и личных вещей солдат и сержантов; дежурный по роте, разводящий, дневальные по роте, все вооружены штык – ножом;

б) Для надежной охраны и обороны помещений и имущества роты, вооружения и техники, закрепленной за ротой; дежурный по роте и дневальный по роте, все вооружены штык-ножами и автоматами;

в) Для поддержания внутреннего порядка, охраны помещений, вооружения, имущества роты и личных вещей солдат и сержантов; дежурный и дневальные по роте, дежурные по роте и очередной дневальный вооружаются штык - ножом в ножнах (по особому приказу командира части могут вооружаться автоматами).

## **Вариант 2**

### **1. Виды военной службы:**

а) Срочная служба солдат, сержантов, матросов и старшин; сверхсрочная военная служба: военная служба офицеров; военная служба курсантов военно-учебных заведений;

б) Срочная служба солдат, сержантов, матросов и старшин; военная служба по контракту на должностях' солдат, матросов, сержантов, старшин; военная служба курсантов военно-учебных заведений; военная служба прапорщиков, мичманов по контракту; военная служба офицерского состава;

в) Срочная служба солдат, сержантов, матросов и старшин; военная служба курсантов военно-учебных заведений; военная служба прапорщиков мичманов по контракту; военная служба офицерского состава по контракту.

**2. Кто по своему государственному статусу является главнокомандующим ВС РФ?**

а) Премьер-министр РФ;

б) Министр Вооруженных сил РФ;

в) Президент РФ.

### **3. Что такое шеренга?**

а) Сторона противоположная фронту;

б) Строй, в котором военнослужащие размещены один возле другого на одной линии;

в) Расстояние между флангами.

### **4. Что такое фронт?**

а) Расстояние от первой шеренги до последней шеренги;

б) Строй, в котором военнослужащие расположены в затылок друг другу;

в) Сторона строя, в которую военнослужащие обращены лицом.

### **5. Что такое дистанция?**

- а) Расстояние в глубину между военнослужащими;
- б) Подразделения построены на одной линии по фронту в одношереножном или двухшереножном строю;
- в) Два военнослужащих, стоящих в двухшереножном строю в затылок один другому.

#### **6. Кто такой направляющий?**

- а) Военнослужащий - левифланговый второй шеренги;
- б) Военнослужащий /подразделение/,двигающийся в головном указанном ему направлении;
- в) Военнослужащий /подразделение/,двигающийся последним в колонне.

#### **7. Последствия утери Боевого Знамени воинской части.**

- а) Командиру части и военнослужащим, непосредственно виновным, в таком позоре объявят «выговор», а воинской части выдадут новое Боевое Знамя;
- б) Командир части и военнослужащие, непосредственно виновным в таком позоре, подлежат военному суду, а часть – расформированию;
- в) Командиру части и военнослужащим, непосредственно виновным в таком позоре объявят «строгий выговор», а части выдадут новое Боевое Знамя.

#### **8. Кто такой часовой?**

- а) Часовой - это лицо неприкосновенное, назначаемое из солдат или сержантов, которое несет службу на посту;
- б) Часовой - вооруженный военнослужащий, который обязан бдительно охранять и стойко оборонять свой пост;
- в) Часовой - это вооруженный караульный, выполняющий боевую задачу по охране и обороне порученного ему поста.

**9. Вы часовой. К посту приближается постороннее лицо, которое не выполнило ваши требование: «Стой, назад», «Стой, стрелять буду», а после предупредительного выстрела вверх обратилось в бегство:**

- а) Сообщить начальнику караула, запомнить приметы нарушителя;
- б) Применить по нарушителю оружие;
- в) Сообщить начальнику караула и по его разрешению применить оружие, целясь по ногам нарушителя.

#### **10. Что запрещается очередному дневальному?**

- а) Садиться, курить, пить, петь, читать, писать, плясать;
- б) Садиться, снимать снаряжение и расстегивать одежду;
- в) Садиться, прислоняться к чему-либо, писать, читать, петь, разговаривать, есть, пить, курить, отправлять естественные 'надобности, досылать без необходимости патрон в патронник.

**Ключи ответы тестового контроля по разделу:**

**«Подготовка по основам военной службы»**

#### **Вариант 1**

- а) 1-в, 2-а, 3-в, 4-а, 5-в, 6-б, 7-в, 8-а, 9-а, 10-в.

#### **Вариант 2**

а) 1-в, 2-в, 3-б, 4-в, 5-а, 6-б, 7-б, 8-в, 9-б, 10-в.

## **Вопросы тестового контроля №2**

### **«Медико-санитарная подготовка»**

#### **Вариант 1**

**1. Какую повязку следует наложить при повреждении пальца?**

- А. Крестообразную;
- Б. Спиральную;
- В. Працевидную.

**2. Транспортная шина, какой она должна быть?**

- А. С возможностью фиксации только места перелома;
- Б. С возможностью фиксации места перелома и обездвиживания двух смежных суставов;
- В. С возможностью фиксации места перелома и обездвиживания ближайшего сустава.

**3. В каком положении необходимо эвакуировать пострадавшего с вывихами костей в суставах верхних конечностей?**

- А. В положении «лежа»;
- Б. В положении «сидя»;
- В. Свободное положение, при общей слабости – «сидя» или «лежа».

**4. Основные правила оказания первой помощи при травматическом шоке:**

А. Проведение мероприятий по прекращению действия травмирующих факторов. Снять одежду или ослабить ее давление. Дать понюхать нашатырный спирт. Наложить на лоб холодный компресс. Обеспечить приток свежего воздуха. Организовать вызов к месту происшествия скорой медицинской помощи;

Б. Уложить пострадавшего на спину. Дать понюхать нашатырный спирт. Наложить теплые примочки на лоб и затылок;

В. Проведение мероприятий по прекращению действия травмирующих факторов. Восстановление нарушенного дыхания и сердечной деятельности, временная остановка кровотечения, борьба с болью, закрытие ран стерильными (чистыми) повязками, придание пострадавшему наиболее удобного положения, обеспечить приток свежего воздуха, организовать вызов к месту происшествия скорой медицинской помощи.

**5. Назовите обезболивающие лекарственные препараты:**

- А. Димедрол, валериана;
- Б. Панадол, анальгин;
- В. Пенициллин, фталазол.

**6. При закрытом массаже сердца надавливание на грудную клетку проводится...**

- А. Слева от грудины;
- Б. Справа от грудины;
- В. На нижнюю часть грудины.

**7. При транспортировке пострадавшего с переломом позвоночника пострадавший должен находиться в положении:**

А. Пострадавший должен быть уложен на жесткий щит, в положении «на животе» (с валиком под верхнюю часть туловища) или на спине (с валиком в поясничном отделе);

Б. Пострадавший должен быть уложен на жесткий щит, в положении «на животе» с приподнятым головным концом;

В. Пострадавший должен быть уложен на жесткий щит, в положении «на животе» с опущенным головным концом.

**8. Пострадавший находится без сознания. Дыхание, пульс отсутствуют. Ваши действия?**

А. Вызвать «03» и ждать прибытия «скорой помощи»;

Б. Вызвать «03», делать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца;

В. Положить пострадавшего в удобную для него позу, сделать перевязку, дать обезболивающее, ждать «скорую помощь».

**9. При потере сознания и понижении артериального давления без кровотечения необходимо:**

А. Положить пострадавшего так, чтобы его голова и ноги были на одном уровне, дать обезболивающее;

Б. Положить пострадавшего так, чтобы его голова и ноги были на одном уровне, дать успокоительное;

В. Положить пострадавшего так, чтобы его ноги были выше уровня головы.

**10. Первая медицинская помощь при открытом переломе:**

А. Осуществить правильную иммобилизацию конечности, наложить на рану стерильную повязку, дать обезболивающее средство и организовать транспортировку пострадавшего в лечебное учреждение;

Б. Погрузить обнаженные костные отломки в рану, наложить на рану стерильную повязку и пузырь со льдом, дать обезболивающее лекарство и обеспечить покой конечности;

В. Концы сломанных костей совместить, наложить стерильную повязку на рану, осуществить иммобилизацию конечности.

## **Вариант 2**

**1. Как правильно надеть на пострадавшего рубашку при ранении руки?**

А. Одежду одевают на обе руки одновременно;

Б. Одежду одевают сначала на больную руку, затем на здоровую;

В. Одежду одевают сначала на здоровую руку, затем на больную.

**2. Основные правила наложения транспортной шины при переломе костей голени:**

А. Наложить 2 шины с внутренней и наружной сторон ноги от стопы до коленного сустава и прибинтовать их;

Б. Наложить 2 шины с внутренней и наружной сторон ноги от стопы до середины бедра, чтобы обездвижить место перелома, коленный и голеностопный суставы.

**3. Для каких целей предназначен йод в аптечке автомобиля?**

- А. Для обработки кожи вокруг раны;
- Б. Для обработки всей поверхности раны, если рана сильно загрязнена;
- В. Для обработки ожогов, вызванных щелочью.

**4. Какой материал может быть использован в качестве шины?**

- А. Кусок доски;
- Б. Бинт, вата;
- В. Ткань, мягкий картон.

**5. Как правильно снять с пострадавшего рубашку при ранении левой руки?**

- А. Снять одежду с левой руки, затем с правой;
- Б. Снять одежду с правой руки, затем с левой.

**6. Как оказать первую помощь при переломе костей таза?**

А. Придать пострадавшему полусидячее положение, наложить тугую повязку;

Б. Уложить пострадавшего на ровную жесткую поверхность, согнуть и развести коленные суставы и подложить под них валик из одежды или другого замещающего материала;

В. Уложить пострадавшего на спину на жесткую поверхность, к местам повреждения приложить грелку или пузырь со льдом или холодной водой.

**7. Как транспортировать пострадавшего с проникающим ранением грудной клетки?**

- А. Лежа на животе;
- Б. Лежа на спине;
- В. Лежа на спине с приподнятой верхней частью туловища.

**8. На какой максимальный срок может быть наложен кровоостанавливающий жгут?**

- А. Не более получаса;
- Б. Не более 2 часов;
- В. Не более часа.

**9. Что необходимо сделать для освобождения дыхательных путей пострадавшего?**

- А. Поднять повыше голову;
- Б. Подложить под плечи что-нибудь и максимально запрокинуть голову, очистить ротовую полость;
- В. Открыть рот пострадавшему.

**10. Основные правила наложения транспортной шины при переломе бедренной кости в нижней трети.**

- А. Наложить одну шину от стопы до середины бедра;
- Б. Наложить две шины, одну от стопы до подмышечной впадины, другую - от стопы до паха;
- В. Наложить две шины, от стопы до конца бедра.

**Ключи ответы тестового контроля по разделу: «Медико-санитарная подготовка»**

Вариант 1: 1б; 2б; 3в; 4в; 5б; 6в; 7а; 8б; 9в; 10а.

Вариант 2: 1б; 2б; 3а; 4а; 5б; 6б; 7в; 8б; 9б; 10б.