

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

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета
ГБУ КО ПОО «КИТиС»
Протокол № 1
от «21» августа 2024г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБУ КО ПОО «КИТиС»
Пашковский М.А.
«21» августа 2024г.



«СОГЛАСОВАНО»
директора по УВР
Бондарец В.С.
«21» августа 2024г.



**Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности
«Военно-спортивный клуб «БАРС»**

возраст обучающихся: 15-17 лет
срок реализации: 10 месяцев

Автор программы:
педагог дополнительного образования
Крылов Виктор Дмитриевич
г. Калининград

г. Калининград,
2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы (далее «ВСК «БАРС») - физкультурно-спортивная.

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

Задачи программы:

Образовательные:

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

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

Воспитательные:

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.

Новизна заключается в том, что она соединяет в себе занятия по комплексной доармейской подготовке, а также медицинскую, туристическую подготовку и занятия спортом. Таким образом, программа имеет не только военно-патриотическую, 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.

Актуальность: Программа способствует решению государственной задачи по воспитанию духовно и физически здорового молодого поколения и отвечает социальному запросу со стороны обучающихся.

Педагогическая целесообразность обусловлена содержанием современных систем физических упражнений, обладающих достаточно высокой мотивационной ценностью: формирование привлекательного тела, соответствие общественным приоритетам в области ЗОЖ, а также способствует организации свободного время молодежи, формированию гражданско-патриотических взглядов и профилактике различных вредных привычек, снижает уровень детской преступности.

Отличительные особенности данной Программы от уже существующих образовательных программ заключается в том, что значительное количество гимнастических упражнений на снарядах, тренажерах связано с проявлением силы. Прикладной характер спортивных видов деятельности позволяет найти применение сформированным ЗУНам в таких специальностях и профессиях как: «Мастер отделочно-строительных работ», «Мастер столярного и мебельного производства», «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений», а также обеспечивает хорошую физическую подготовку выпускников для прохождения службы в вооруженных силах РФ.

Возраст обучающихся: Программа реализуется для обучающихся в возрасте 15-17 лет.

Срок реализации Программы: 10 месяцев, объем Программы – 180 часов.

Формы занятий: очно.

Режим занятий: 2 раза в неделю, по 1 часу в режиме: 45 мин., 5 мин. – перемена.

Особенности набора: группа комплектуется в количестве не менее 15 человек без разделения по половому признаку.

Планируемый результаты и способы определения их результативности.

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;

- обладать **навыками** выполнения всех изученных упражнений, соблюдения техники безопасности при выполнении упражнений и использовании учебного и спортивного инвентаря, должен быть сформирован интерес к военному делу.

Формы подведения итогов, механизм оценивания образовательных результатов: показательные выступления обучающихся в формате военно-спортивного мероприятия «Полевой выход».

Критериями оценки являются качественные и количественные показатели.

Качественные показатели – это степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками.

Количественные показатели – это сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных двигательных качеств.

Организационно-педагогические условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы.

1. Основной учебной базой для проведения занятий является кабинет ОБЖ и спортивный зал.

2. Инвентарь для проведения занятий:

- гимнастические коврики;
- гимнастическая стенка;
- скамья;
- турник;
- автомат Калашникова АК-74;
- пистолет Макарова ПМ;
- лопатки саперные;
- винтовка пневматическая МР-512;
- противогаз ГП-5;

- электронный лазерный стрелковый тренажер «Лазер – СГ»;
- войсковой прибор химической разведки (ВПХР);
- костюм «ОЗК» общевойсковой защитный комплект.

Оценочные и методические материалы.

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 желательнее 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, желательнее в первую очередь опустить на пол лопатки. После спины опускаются ягодицы.

1. 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.

2. 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.

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

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.

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 верхний край 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.

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. 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 ногой 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 ногой (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.

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 ногой вверх зацепиться пяткой (голенью) за его верх, а затем, подтягиваясь правой рукой, перевалиться через забор. Соскочить на землю и продолжать движение.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

2. Вынуть пенал принадлежности из гнезда приклада. Утопить пальцем правой руки крышку гнезда так, чтобы пенал под действием пружины вышел из гнезда. 3. Отделить шомпол. Оттянуть конец шомпола от ствола так, чтобы его головка вышла из-под упора на основании мушки и вынуть шомпол.

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

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.

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.

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.

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.

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 патрубков газовой камеры.

6. Порядок сборки после неполной разборки автомата АК-74.

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.

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.

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.

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.

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

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

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

9. Вложить пенал в гнездо приклада.

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. 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°)	Хорошо
	3. Наклон вперед прямой спиной до половины (45°)	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:

- а) Допризывники, военнослужащие, контрактники, военнообязанные;
- б) Допризывники, призывники, старослужащие, невоеннообязанные;
- в) Допризывники, призывники, военнообязанные, невоеннообязанные.

2. Какие уставы ВС РФ называются общевойсковыми?

- 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 - левофланговый 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.

Методическое обеспечение

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

Общие методические рекомендации:

В наше время в жизни большинства людей не хватает физической двигательной активности, здоровых привычек, положительных эмоций, в том числе, радости общения и ощущения успеха. Это касается также детей и молодежи. Отсутствие увлечений, самореализации и успешности приводит к неуверенности в собственных силах, и, вслед за этим, к ухудшению самочувствия, эмоционального, психического и физического здоровья.

В жизни человека, в его организме всё должно быть сбалансировано; ему необходим вполне определенный объём физической и эмоциональной нагрузки, определенное количество разнообразных питательных веществ, информации, социального общения, определенное время для работы, творчества, сна и отдыха. Если человек получает слишком мало или, наоборот, слишком много нагрузки, информации, пищи или отдыха, тогда нарушается равновесие систем, и расстраиваются их функции. Если нет равновесия – нет здоровья и благополучия. Очень важным фактором для здоровья и самочувствия любого человека является возможность его самореализации.

Занятия физической культурой и спортом, доармейская военная подготовка и, в частности, занятия в военно-спортивном клубе – это и есть самореализация, путь становления здоровой и успешной творческой личности. У подростков, активно занимающихся спортом и готовящихся к службе в армии, развиваются не только физическое, но и психическое

здоровье, морально-нравственные качества личности, что, в свою очередь, способствует формированию гражданско-патриотических взглядов и профилактике различных вредных привычек.

На занятиях в военно-спортивном клубе в современном образовательном учреждении присутствуют и тренировки, и походы, и экскурсии в музеи, и занятия с использованием компьютера, и информационно-коммуникационных технологий, и различные соревнования, что даёт возможность воспитанникам клуба проявить себя в разных видах деятельности. А дружеские отношения в коллективе, личные достижения и командные победы в различных конкурсах создают только положительные эмоции, являющиеся важным фактором формирования здоровой атмосферы и успешности в жизни подростка.

Занятия в военно-спортивном клубе – это труд, творческий путь к духовному и физическому здоровью. Поэтому здоровьесберегающие технологии в работе педагогов военно-патриотической направленности являются одними из основных. Бег, акробатика, гимнастика и другие физические упражнения улучшают обмен веществ, работу сердечнососудистой и дыхательной систем организма подростка, в итоге дают хорошее самочувствие, снимают психологические перегрузки и утомление, повышают иммунитет к различным заболеваниям.

Содержание учебно-тренировочной работы в клубе должно отвечать требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей обучающихся.

В основу программы легли определенные педагогические принципы:

- принцип субъективности познающего сознания. Педагог и обучающийся определяются активными субъектами образования;

- принцип дополнительности. Монолог педагога уступает место смысловому диалогу, взаимодействию, партнерству, ориентация на реальную свободу развивающейся личности;

- принцип открытости учебной и воспитательной информации. Мир знаний открывается перед обучающимися благодаря работе его сознания, как главной личной ценности;

- принцип уважения к личности ребенка в сочетании с разумной требовательностью к нему является своеобразной мерой уважения к личности ребенка. Разумная требовательность всегда целесообразна, если продиктована потребностями воспитательного процесса и задачами развития личности;

- принцип сознательности и активности обучающихся предполагает создание условий для активного и сознательного отношения обучающихся к обучению, условий для осознания обучающимися правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков;

- принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого обучающегося при выборе темпа, методов и способа обучения.

- принцип доступности и пассивности заключается в применении основного правила дидактики «от простого - к сложному, от известного - к неизвестному».

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 принимают участие обучающиеся. Применяется система карточек: красная (не выполнил упражнение) и белая (выполнил упражнение). Затем идет совместное обсуждение и анализ выполненных упражнений.

В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести 180 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.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

1. Введение в образовательную программу – 2 часа.

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

2. Военная история России – 4 часа.

2.1. Теория – 2 часа: История учебного заведения, история малой Родины. Ратная история древней и средневековой Руси, боевые традиции армии и флота Российской империи.

2.2. Теория – 2 часа: Великие полководцы и флотоводцы. Государственная и военная символика России, служба в армии как почётная обязанность гражданина России.

3. Подготовка по основам военной службы - 60 часов.

3.1. Теория - 2 часа: Основы стрельбы. Явление выстрела.

3.2. Теория - 2 часа: Пневматическая винтовка. Назначение, боевые свойства, устройство и работа пневматической винтовки.

3.3. Теория - 2 часа: Начальная скорость и энергия пули. Отдача оружия.

3.4. Теория - 2 часа: Полет пули в воздухе. Наводка и её элементы.

3.5. Практика – 1 час: Устройство частей и механизмов винтовки и принадлежностей. Работа частей и механизмов винтовки.

3.6. Практика – 2 часа: Осмотр винтовки и подготовка к стрельбе. Приёмы стрельбы из пневматической винтовки.

3.7. Практика – 2 часа: Правила стрельбы из винтовки. Изготовка к стрельбе.

3.8. *Практика – 2 часа:* Производство стрельбы (выстрел). Прекращение стрельбы.

3.9. *Практика – 2 часа:* Особенности чистки и смазки малокалиберной винтовки. Хранение и бережение оружия.

3.10. *Теория - 2 час:* Уход за оружием, его хранение и бережение. Общие положения.

3.11. *Теория - 2 часа:* Приёмы метания ручных гранат. Правила метания гранат.

3.12. *Теория - 2 часа:* Меры безопасности при обращении с гранатами.

3.14. *Практика – 2 часа:* Метание гранат из положения стоя, лёжа, с колена, в движении и в пешем порядке.

3.15. *Теория - 2 часа:* Личное оружие солдата, отношение к оружию, безопасность и хранение.

3.16. *Теория - 2 часа:* Основы строевой подготовки.

3.17. *Практика – 2 часа:* Строевая стойка. Повороты на месте.

3.18. *Практика – 2 часа:* Движение строем. Повороты в движении.

3.19. *Практика – 2 часа:* Движение строем. Повороты в движении.

3.20. *Практика – 2 часа:* Отдание воинской чести.

3.21. *Практика – 2 часа:* Выход из строя и подход к начальнику.

3.22. *Практика – 2 часа:* Развернутый строй отделения, взвода, роты.

3.23. *Практика - 2 часа:* Отдание чести в строю, на месте и в движении.

3.24. *Практика - 2 часа:* Отдание чести в строю, на месте и в движении.

3.25. *Практика - 2 часа:* Движение строем. Повороты в движении.

Отдание чести в движении.

3.26. *Теория - 2 часа:* Основные задачи и составные части вооружённых сил современного государства.

3.27. *Теория - 2 часа:* Виды современного оружия и военной техники.

3.28. *Теория - 2 часа:* Воинские подразделения и соединения.

3.29. *Теория - 2 часа:* Срочная и контрактная служба.

3.30. *Теория - 2 часа:* Военные учебные заведения.

3.31. *Теория – 2 часа:* Будущее российской армии.

3.32. *Мониторинг – 1 час:* Контрольные тесты №1.

4. Прикладная физическая подготовка - 44 часа.

4.1. *Теория - 2 часа:* Значение занятий акробатикой, гимнастикой и атлетикой.

4.2. *Теория - 2 часа:* Ловкость, гибкость, сила и силовая выносливость.

4.3. *Теория - 2 часа:* Совершенствование осанки.

4.4. *Теория - 2 часа:* Устойчивость к укачиванию и перегрузкам

4.5. *Теория – 2 часа:* Пространственная ориентация.

4.6. *Теория - 2 часа:* Прикладные двигательные навыки как основные качества, формирующие физически развитого человека.

4.7. *Практика – 2 часа:* Обучение строевой выправки и подтянутости

4.8. *Теория - 2 часа:* Воспитание смелости и решительности.

4.9. *Практика – 2 часа:* Упражнения на перекладине.

4.10. *Практика – 2 часа:* Комбинированные силовые упражнения на перекладине.

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

4.12. *Практика – 2 часа:* Подтягивание и подъем переворотом на перекладине.

4.13. *Теория - 2 часа:* Элементы акробатики.

4.14. *Теория - 2 часа:* Правила передвижение по пересечённой местности.

4.15. *Практика – 2 часа:* Передвижение по пересечённой местности в пешем порядке.

4.16. *Практика – 2 часа:* Кроссовый бег.

4.17. *Практика – 2 часа:* Общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий

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

4.19. *Практика – 2 часа:* Преодоление полосы препятствий в составе подразделения. Контрольные задания №1, №2.

4.20. *Практика – 2 часа:* Подвижные игры (баскетбол).

4.21. *Практика – 2 часа:* Подвижные игры (волейбол).

4.22. *Практика - 1 час:* Подвижные игры (футбол).

4.23. *Мониторинг – 1 час:* Контрольные упражнения №1, №2, №3.

5. Туристско-походная деятельность - 42 часа.

5.1. *Теория (лекция) - 2 часа:* Правила организации и проведения туристских походов. Подбор групп.

5.2. *Теория - 2 часа:* Выживание в природных условиях.

5.3. *Практика – 2 часа:* Подготовка походов и марш-бросков. Разработка маршрута.

5.4. *Практика – 2 часа:* Составление плана подготовки похода.

5.5. *Теория - 2 часа:* Составление плана и графика движения. Определение цели и района похода.

5.6. *Практика – 2 часа:* Распределение обязанностей в группе.

5.7. *Теория - 2 часа:* Групповое, личное и специальное снаряжение туристов.

5.8. *Теория - 2 часа:* Главные требования: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске.

5.9. *Теория - 2 часа:* Групповое, личное и специальное снаряжение туристов.

5.10. *Практика – 2 часа:* Разведение костра, приготовление пищи, безопасность при разведении костра.

5.11. *Практика – 2 часа:* Устройство палатки. Правила укладки рюкзака.

5.12. *Теория - 2 часа:* Стороны горизонта. Устройство компаса.

5.13. *Теория - 2 часа:* Пользование компасом. Азимут.

5.14. *Практика – 2 часа:* Движение группы по азимутам на заданное расстояние.

5.15. *Практика - 2 часа:* Определение сторон горизонта по солнцу, звёздам и местным признакам.

5.16. *Практика – 2 часа:* Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам.

5.17. *Практика - 2 часа:* Определение направления по заданным азимутам (на заданные ориентиры (прямые засечки)).

5.18. *Практика – 2 часа:* Определение направления по заданным азимутам (на заданные ориентиры (обратная засечка).

5.19. *Практика – 2 часа:* Ориентирование карты по компасу.

5.20. *Практика – 2 часа:* Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния.

5.21. *Теория – 2 часа:* Глазомерная оценка расстояний до предметов.

6. Медико-санитарная подготовка - 20 часов.

6.1. *Теория (лекция) - 2 часа:* Личная гигиена.

6.2. *Теория - 2 часа:* Обувь, уход за ногами и обувью.

6.3. *Теория - 2 часа:* Гигиенические требования к одежде, постели, посуде.

6.4. *Практика (тренировка) – 1 час:* Предупреждение охлаждения и обморожения в зимнем походе. Простудные заболевания в летних походах.

6.5. *Теория - 2 часа:* Виды травм, ожогов, ранений.

6.6. *Практика (тренировка) – 1 час:* Содержание походной аптечки.

6.7. *Практика (тренировка) – 2 часа:* Оказание первой медицинской помощи при травмах.

6.8. *Практика (тренировка) – 2 часа:* Оказание первой помощи при ожогах, ранениях.

6.9. *Практика (тренировка) – 2 часа:* Жим штанги лежа;

6.10. *Практика (тренировка) – 2 часа:* Оказание первой помощи при утоплении, солнечном ударе.

6.11. *Практика (тренировка) – 1 час:* Транспортировка пострадавшего.

6.12. *Мониторинг – 1 час:* Контрольные тесты №2.

7. Подготовка к соревнованиям, походам, турнирам - 8 часов.

7.1. *Теория (лекция) - 2 часа:* Ознакомление с Положениями и регламентом соревнований, оформление заявок, иных видов документации

7.2. *Практика - 6 часов:* Армейские игры. Смотр строя и песни. Вахта памяти. Экспедиции по местам боевой славы. Участие в соревнованиях.

Изучение теоретического материала возможно в дистанционном режиме (в условиях ограничительных мероприятий по недопущению распространения новой коронавирусной инфекции).

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование темы	Количество часов				Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	Самостоятельная подготовка	
1	Введение в образовательную программу	2	2	-	-	-
2	Военная история России	4	4	-	-	Контрольные тесты
3	Подготовка по основам военной службы	60	30	30	-	Контрольные упражнения №1, №2, №3
4	Прикладная физическая подготовка	44	18	26	-	Контрольные упражнения №1, №2, №3

5	Туристско-походная деятельность	42	18	24	-	Контрольные упражнения
6	Медико-санитарная подготовка	20	8	12	-	Контрольные тесты №2
7	Подготовка к соревнованиям, походам, турнирам.	8	2	6	-	Участие в армейских играх, Вахте памяти, в соревнованиях.
Итого:		180	82	98		

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Раздел I. Введение в образовательную программу. Правила поведения в клубе, знакомство, требования ТБ на занятиях, правила ПБ.	1	лекция	Каб 201	-
2.	Раздел II. Военно-историческое прошлое России. История учебного заведения. История малой Родины. Ратная история древней и средневековой Руси. Боевые традиции армии и флота Российской империи.	1	лекция	Каб 201	-
3	Великие полководцы и флотоводцы. Государственная и военная символика России. Служба в армии как почётная обязанность гражданина России.	1	лекция	Каб 201	тест
4	Раздел III. Подготовка по основам военной службы. Основы стрельбы. Явление выстрела	1	лекция	Каб 201	-
5	Пневматическая винтовка. Назначение, боевые свойства, устройство и работа пневматической винтовки.	1	лекция	Каб 201	-

6	Начальная скорость и энергия пули. Отдача оружия.	1	лекция	Каб 201	-
7	Полет пули в воздухе. Наводка и её элементы.	1	лекция	Каб 201	-
8	Устройство частей и механизмов винтовки и принадлежностей. Работа частей и механизмов винтовки.	1	лекция	Каб 201	-
9	Осмотр винтовки и подготовка к стрельбе. Приёмы стрельбы из пневматической винтовки.	1	ПЗ	тир	-
10	Правила стрельбы из винтовки. Изготовка к стрельбе.	1	ПЗ	тир	-
11	Производство стрельбы (выстрел). Прекращение стрельбы.	1	ПЗ	тир	-
12	Особенности чистки и смазки малокалиберной винтовки. Хранение и сбережение оружия.	1	ПЗ	Каб 201	-
13	Уход за оружием, его хранение и сбережение. Общие положения.	1	лекция	Каб 201	Контрольное упражнение №1
14	Приёмы метания ручных гранат. Правила метания гранат.	1	ПЗ	полигон	Тест
15	Меры безопасности при обращении с гранатами.	1	лекция	Каб 201	-
16	Метание гранат из положения стоя, лёжа, с колена, в движении и в пешем порядке.	1	ПЗ	полигон	Контрольное упражнение №2
17	Личное оружие солдата, отношение к оружию, безопасность и хранение.	1	лекция	Каб 201	-
18	Основы строевой подготовки.	1	лекция	Каб 201	-
19	Строевая стойка. Повороты на месте.	1	ПЗ	плац	-
20	Движение строем. Повороты в движении.	1	ПЗ	плац	-
21	Движение строем. Повороты в движении.	1	ПЗ	плац	-
22	Отдание воинской чести. Основные задачи	1	ПЗ	плац	-

	и составные части вооружённых сил современного государства.				
23	Выход из строя и подход к начальнику. Виды современного оружия и военной техники.	1	ПЗ	плац	-
24	Развернутый строй отделения, взвода, роты. Воинские подразделения и соединения.	1	ПЗ	плац	-
25	Отдание чести в строю, на месте и в движении. Срочная и контрактная служба.	1	ПЗ	плац	-
26	Отдание чести в строю, на месте и в движении. Военные учебные заведения.	1	ПЗ	плац	-
27	Движение строем. Повороты в движении. Отдание чести в движении. Будущее Российской армии.	1	ПЗ	плац	Контрольное упражнение №3
28	Основные задачи и составные части вооружённых сил современного государства.	1	лекция	Каб 201	-
29	Виды современного оружия и военной техники.	1	лекция	Каб 201	-
30	Воинские подразделения и соединения.	1	лекция	Каб 201	-
31	Срочная и контрактная служба.	1	лекция	Каб 201	-
32	Военные учебные заведения.	1	лекция	Каб 201	-
33	Будущее российской армии.	1	лекция	Каб 201	Контрольные тесты №1.
34	Раздел IV. Прикладная физическая подготовка. Значение занятий акробатикой, гимнастикой и атлетикой.	1	лекция	Каб 201	-
35	Ловкость, гибкость, сила и силовая	1	лекция	Каб 201	-

	выносливость.				
36	Устойчивость к укачиванию и перегрузкам	1	лекция	Каб 201	-
37	Пространственная ориентация,	1	лекция	Каб 201	-
38	Прикладные двигательные навыки как основные качества, формирующие физически развитого человека.	1	лекция	Каб 201	-
39	Воспитание смелости и решительности.	1	лекция	Каб 201	тест
40	Совершенствование осанки.	1	лекция	Каб 201	-
41	Обучение строевой выправки и подтянутости	1	ПЗ	спортзал	-
42	Упражнения на перекладине.	1	ПЗ	спортзал	-
43	Комбинированные силовые упражнения на перекладине.	1	ПЗ	спортзал	-
44	Комплексные силовые упражнения.	1	ПЗ	спортзал	-
45	Подтягивание и подъем переворотом на перекладине.	1	ПЗ	спортзал	-
46	Элементы акробатики.	1	ПЗ	спортзал	-
47	Правила передвижение по пересечённой местности.	1	ПЗ	спортзал	-
48	Передвижение по пересечённой местности в пешем порядке.	1	ПЗ	спортзал	-
49	Кроссовый бег.	1	ПЗ	спортзал	зачет
50	Общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий	1	ПЗ	спортзал	зачет
51	Преодоление препятствий на местности.	1	ПЗ	спортзал	-
52	Преодоление полосы препятствий в составе подразделения	1	ПЗ	спортзал	зачет
53	Подвижные игры (баскетбол).	1	ПЗ	спортзал	контрольные упражнения №1
54	Подвижные игры (волейбол).	1	ПЗ	спортзал	контрольные упражнения №2

55	Подвижные игры (футбол).	1	ПЗ	спортзал	контрольные упражнения №3.
56	Раздел V. Туристско-походная деятельность. Правила организации и проведения туристских походов. Подбор групп.	1	лекция	Каб 201	-
57	Выживание в природных условиях.	1	лекция	Каб 201	-
58	Подготовка походов и марш-бросков. Разработка маршрута.	1	лекция	Каб 201	-
59	Составление плана подготовки похода.	1	лекция	Каб 201	-
60	Составление плана и графика движения. Определение цели и района похода.	1	лекция	Каб 201	-
61	Распределение обязанностей в группе.	1	лекция	Каб 201	-
62	Групповое, личное и специальное снаряжение туристов.	1	лекция	Каб 201	-
63	Главные требования: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске.	1	лекция	Каб 201	-
64	Групповое, личное и специальное снаряжение туристов.	1	лекция	Каб 201	-
65	Разведение костра, приготовление пищи, безопасность при разведении костра.	1	ПЗ	плац	зачет
66	Устройство палатки. Правила укладки рюкзака.	1	ПЗ	плац	зачет
67	Стороны горизонта. Устройство компаса.	1	ПЗ	плац	-
68	Пользование компасом. Азимут.	1	ПЗ	плац	-
69	Движение группы по азимутам на заданное расстояние.	1	ПЗ	плац	-
70	Определение сторон горизонта по солнцу, звездам и местным признакам.	1	ПЗ	плац	-
71	Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным	1	ПЗ	плац	-

	светилам, местным признакам.				
72	Определение направления по заданным азимутам (на заданные ориентиры (прямые засечки).	1	ПЗ	плац	-
73	Определение направления по заданным азимутам (на заданные ориентиры (обратная засечка).	1	ПЗ	плац	-
74	Ориентирование карты по компасу.	1	лекция	плац	-
75	Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния.	1	ПЗ	плац	-
76	Глазомерная оценка расстояний до предметов.	1	ПЗ	плац	контрольн ые тесты.
77	Раздел VI. Медико-санитарная подготовка. Личная гигиена.	1	лекция	Каб 201	-
78	Обувь, уход за ногами и обувью.	1	лекция	Каб 201	-
79	Гигиенические требования к одежде, постели, посуде.	1	лекция	Каб 201	-
80	Предупреждение охлаждения и обморожения в зимнем походе. Простудные заболевания в летних походах.	1	лекция	Каб 201	-
81	Содержание походной аптечки.	1	лекция	Каб 201	-
82	Виды травм, ожогов, ранений.	1	лекция	Каб 201	-
83	Оказание первой медицинской помощи при травмах.	1	ПЗ	Каб 201	зачет
84	Оказание первой помощи при ожогах, ранениях.	1	ПЗ	Каб 201	зачет
85	Оказание первой помощи при утоплении, солнечном ударе.	1	ПЗ	Каб 201	зачет
86	Транспортировка пострадавшего,	1	ПЗ	Каб 201	контрольн ые тесты
87	Раздел VII. Подготовка к соревнованиям, походам, турнирам.	1	лекция	Каб 201	-

	Армейские игры.				
88	Смотр строя и песни.	1	лекция	Каб 201	-
89	Вахта памяти.	1	лекция	Каб 201	-
90	ВИМ по местам боевой славы КО.	1	лекция	Каб 201	контрольн ые тесты.

Список использованной литературы

Нормативные правовые акты

1. Конституция Российской Федерации: (принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 г. с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01 июля 2020 г.). – Текст: электронный // Официальный интернет–портал правовой информации. – URL: <http://www.pravo.gov.ru>
 2. Федеральные законы: «О статусе военнослужащих», «О воинской обязанности и военной службе», «Об альтернативной гражданской службе», «О внесении изменений в Федеральный закон «О воинской обязанности и военной службе» № 61-ФЗ и статью 14 Закона РФ «Об образовании», «О противодействии терроризму» Текст: электронный // Официальный интернет–портал правовой информации. – URL: <http://www.pravo.gov.ru>
 3. Смирнов А.Т. Основы военной службы. учеб. пособие / Смирнов А.Т., Маслов М.В.; под ред. Смирнова А.Т. – Москва: Изд-во «Дрофа», 2016. 368 с. . ISBN 358-5-4558-3255-8. - текст: непосредственный.
 4. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
 5. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599.
 6. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
 7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
 8. 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».
 9. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
 10. 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:
11. 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.

12.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.

13.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.

14.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.