

ТАЙМЫРСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР ТУРИЗМА И ТВОРЧЕСТВА «ЮНИОР»

РАССМОТРЕНО  
Педагогическим советом  
ТМБ ОУДО «ДЮЦТТ «Юниор»  
Протокол № 5 «11» 05 20 21



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Патриот Таймыра – будущее России»  
Социально – гуманитарная направленность  
Уровень – базовый  
Возраст обучающихся: 10-14 лет  
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:  
педагог дополнительного образования  
Ключка Анастасия Валерьевна

Дудинка  
2021

## СОДЕРЖАНИЕ

### **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

- |     |                         |         |
|-----|-------------------------|---------|
| 1.1 | Пояснительная записка   | стр. 3  |
| 1.2 | Цель и задачи программы | стр. 7  |
| 1.3 | Содержание программы    | стр. 8  |
| 1.4 | Планируемые результаты  | стр. 41 |

### **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

- |     |  |         |
|-----|--|---------|
| 2.1 | Календарный учебный график             | стр. 46 |
| 2.2 | Условия реализации программы           | стр. 47 |
| 2.3 | Формы аттестации и оценочные материалы | стр. 51 |
| 2.4 | Методические материалы                 | стр. 54 |
| 2.5 | Список литературы                      | стр. 57 |
| 2.6 | Приложения                             | стр. 58 |

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1 Пояснительная записка

#### **Нормативные основания.**

Дополнительная общеобразовательная программа «Занимательная математика» разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020).

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 (Распоряжение Правительства РФ от 24.04.2015 г. № 729-р).

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196».

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.01.2014 г. №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей».

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ

«Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование».

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Устава Таймырского муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр туризма и творчества «Юниор» (далее – ТМБ ОУДО «ДЮЦТТ «Юниор»).

- Лицензии ТМБ ОУДО «ДЮЦТТ «Юниор».

- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам ТМБ ОУДО «ДЮЦТТ «Юниор».

**Направленность программы** социально-гуманитарная.

**Актуальность программы:** Программа имеет военно-патриотическую направленность и призвана решать проблему патриотического воспитания, способствовать формированию у обучающихся общественно значимых ориентаций, готовности к военной службе.

Содержание данной программы содержит комплекс мер, которые воспитывают у подростков уважение и любовь к Родине, её героическому прошлому, к традициям Вооружённых Сил, способствует формированию знаний, умений и навыков, необходимых для подготовки будущих защитников Отечества, сохранению и укреплению здоровья, развитию социальной активности обучающихся, решению проблемы расширения образовательного пространства.

Содержание курса в целом отражает государственную образовательную политику в вопросах подготовки к самостоятельной жизнедеятельности и военной службе.

Дополнительная общеразвивающая программа разработана с учетом того, что главными ценностями становятся национальная безопасность страны, жизнь и здоровье человека. Предметы и курсы в области управления рисками и безопасности поведения становятся самыми популярными среди молодежи. Молодежь выбирает культуру безопасности.

Программа характеризуется следующими показателями: зрелостью, широтой, осознанностью, устойчивостью и действенностью.

Зрелость направленности выражается пониманием учащимся общественной значимости своего стремления (выбора), его гражданской и нравственной позицией, готовностью принести Отечеству пользу своим трудом и предполагает наличие:

- Мотивационной готовности – отношение воспитанника к подготовке

для защиты Отечества как осознанной необходимости;

- Интеллектуальной готовности – наличие требуемых знаний и уровня общих познавательных способностей, необходимых для овладения основами военной службы;
- Нравственной готовности – наличие качеств, обеспечивающих установление здоровых межличностных отношений, развитое чувство патриотизма и любви к родной стране;
- Волевой готовности – способности воспитанника к целенаправленной деятельности по подготовке к военной службе, принятию сложных решений в различных ситуациях.

**Новизна** программы обуславливается использованием инновационных технологий в сфере патриотического воспитания. Программа является элементом научно-обоснованных организационных и психолого-педагогических мероприятий, направленных на формирование у воспитанников - психологической готовности к овладению военно-учетными специальностями, призыву на военную службу, и службу в органах внутренних дел, развитию физических навыков и устойчивых моральных качеств. Военно-профессиональная ориентация является важным элементом обязательной и добровольной подготовки воспитанников к военной службе и их военно-патриотического воспитания.

Широта направленности определяется совокупностью различных потребностей, интересов и целей, которые стремиться реализовать воспитанник в процессе обучения и последующей профессиональной деятельности.

Действенность направленности обусловливается активностью желаний и стремлений воспитанника, его настойчивостью в достижении поставленных целей.

Программа «Патриот Таймыра – будущее России» — это курс обучения воспитанников учреждения в системе дополнительного образования, имеющей целью выработки у них строевой выправки, подтянутости и выносливости, умение правильно и быстро выполнять команды, строевые приемы, а также слаженность действия подразделений в различных строях. Кроме того, особое внимание уделяется формированию интереса к детским и юношеским патриотическим организациям.

**Отличительные особенности программы** заключаются в том, что в основе обучения воспитанников лежит практическое применение полученных навыков в сложных климатических условиях Крайнего Севера: особенности местности и погодных условий.

Условно обучение по программе можно разделить на 3 этапа:

- 1 год обучения – начальный этап, являющийся основной базой. На данном этапе формируются начальные базовые знания и умения по основам военно-спортивной подготовки. Проверяются и формируются моральные и психофизиологические возможности, определяется степень допустимых

физических нагрузок, уровень состояния здоровья, происходит формирование учебного коллектива и его адаптация.

- 2 год обучения - этап углублённого и специализированного изучения основных разделов программы. Увеличивается количество практических занятий, интенсивность физических нагрузок с учетом уровня подготовленности воспитанников.

- 3 год обучения – заключительный этап обучения. На данном этапе закрепляются знания первого и второго годов обучения.

Организация учебно-воспитательного процесса осуществляется с учетом возрастных психолого-педагогических особенностей воспитанников. Знание этих особенностей увеличивает эффективность учебно-тренировочного процесса, способствует более близкому и доверительному отношению педагога и воспитанников, помогает педагогу в создании сплоченного, дружного коллектива.

Вид группы – профильная.

**Место реализации программы.** Занятия проводятся в Центре «Юниор» по адресу ул. Горького, 34, в центре туризма по адресу ул. Щорса 7, а также в школах города.

**Адресат программы.** В группу первого года обучения набираются все желающие, с учетом физических способностей и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям. Группа второго года обучения формируется из воспитанников, успешно прошедших обучение по программе 1 года, а также из обучающихся, ранее не занимавшихся в объединении, но владеющих знаниями, умениями и навыками на уровне, определенном для выпускников 1 года обучения. Группа третьего года обучения формируется только из воспитанников, успешно прошедших обучение по программе второго года обучения.

Обучаться по программе могут учащиеся в возрасте 10-14 лет. Занятия проводятся в разновозрастной группе. Рекомендуемый состав группы первого года обучения 12 – 15 человек, второго года не менее 12 человек, третьего – не менее 10.

**Срок реализации программы и объем учебных часов.** Программа рассчитана на 3 года обучения: 324 часа в каждом учебном году.

**Режим занятий.** Занятия проводятся 3 раза в неделю еженедельно, продолжительностью 3 академических часа обязательным перерывом 10 минут.

**Форма обучения.** Программа реализуется в очной форме.

## 1.2 Цель и задачи программы

**Цель программы:** формирование и поддержка патриотического воспитания учащихся посредством военно-патриотической, военно-спортивной деятельности.

**Задачи программы:**

- воспитание чувства патриотизма и индивидуальной ответственности за общее дело;
- приобщение к здоровому образу жизни, повышение двигательной активности, развитие физических качеств: силовых, скоростных, выносливости, ловкости и гибкости;
- формирование морально-волевых качеств, необходимых при действиях в чрезвычайных ситуациях, экстремальных условиях, в период службы в Вооруженных силах Российской Федерации и других силовых ведомствах: самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности, требовательности, дисциплинированности;
- повышение уровня знаний, навыков и умений участников по основам рукопашного боя, основам военной службы, прикладной физической подготовке, медицинской подготовки;
- формирование социальной значимости и активной жизненной позиции;
- организовать разумный, созидательный досуг и отдых для обучающихся;
- ориентировать участников объединения на выбор профессии, связанной с защитой Отечества;
- осуществлять взаимодействие с военно-патриотическими организациями, объединениями, образовательными учреждениями, занимающимися решением подобных задач.

### 1.3 Содержание программы

#### Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название дисциплин	Количество часов			Форма аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	«Строевая подготовка. Строевые приемы и движения без оружия»	42	6	36	Зачет
2.	«Огневая подготовка»	54	18	36	
3.	«Военно-историческая подготовка»	39	17	22	
4.	«Общественно-государственная подготовка»	21	21	0	
5.	«Основы оказания первой медицинской помощи»	39	18	21	
6.	«Общая физическая подготовка с элементами НВП»	81	5	76	
7.	«Специальная подготовка «Основы рукопашного боя»	0	0	0	
8.	«Основы сценического мастерства (подготовка визитной карточки команды)»	27	5	22	
9.	«Основы туристской подготовки»	21	6	15	
<b>Итого</b>		<b>324</b>	<b>96</b>	<b>228</b>	

#### *Содержание учебного плана 1 года обучения*

##### **Вводное занятие.**

##### **I. «Строевая подготовка. Строевые приемы и движения без оружия».**

1.1. *Теоретическая часть.* «Строевая подготовка. Строевые приемы и движения без оружия»



Строй и его элементы.

Понятие о строе. Одношереножный, двухшереножный, развернутый, сомкнутый, походный строй. Основные элементы строя: фланг, фронт, тыл. Определение дистанции и интервала при построении.

1.2. *Практическая часть.* Обязанности перед построением и в строю, строевая стойка.

Строй и управление ими. Обязанности командиров и солдат перед построением и в строю. Правила ношения формы одежды. Строевая стойка. Выполнение команд «Становись», «Равняйся», «Смирно», «Вольно», «Заправиться», «Отставить», «Головные уборы снять – надеть».

1.3. *Практическая часть.* Движения строевым шагом, повороты в движении и на месте.

Повороты на месте, движение строевым шагом, повороты в движении при одиночной строевой подготовке и в составе подразделения.

1.4. *Практическая часть.* Выход из строя, подход к начальнику и возвращение в строй.

Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него. Доклад.

1.5. *Практическая часть.* Приветствие. Отдание воинской чести на месте и в движении.

Воинское приветствие в строю и вне строя, ответ на приветствие. Отработка воинского приветствия на месте и в движении в строю и вне строя.

1.6. *Практическая часть.* Построение в шеренгу, перестроение в две шеренги, в колонну по одному, два, три.

Построение отделения в одношереножный, двухшереножный строй. Размыкание и смыкание строя от середины, от направляющего. Построение в колонну по одному, два, три.

1.7. *Практическая часть.* Отработка строевых приемов и движений без оружия.

Место проведения занятий: спортзал, строевая площадка.

Необходимое оборудование: строевая площадка.

## **II. «Огневая подготовка».**

2.1. *Теоретическая часть.* Основы теории стрельбы.

Явление выстрела. Движение пули по каналу ствола. Начальная скорость и энергия пули. Отдача оружия. Полет пули в воздухе. Образование траектории полета пули. Настильные траектории. Убойное действие пули. Понятие о кучности и меткости стрельбы.

2.2. *Практическая часть.* Приемы и техника стрельбы. Ответственность за применение оружия. Изучение команд, применяемых на рубеже.

Приемы и техника стрельбы из пневматической винтовки из положения лежа с упора. Изготовка, прицеливание, спуск курка. Правила задержки

дыхания при стрельбе. Изучение команд и правила поведения на рубеже.

2.3. *Практическая часть.* Отработка нормативов для стрельбы из пневматической винтовки на дистанции 10 метров из положения лежа.

Стрельба из пневматической винтовки МР – 532, с положения лежа на дистанции 10 метров по мишени № 6Б. Корректировка стрельбы.

2.4. *Теоретическая часть.* Назначение, боевые свойства и общее устройство АК – 74.

Назначение, боевые свойства и общее устройство автомата Калашникова. Работа частей и механизмов.

2.5. *Теоретическая часть.* Порядок разборки и сборки автомата ММГ АК – 74.

Порядок неполной разборки и сборки автомата Калашникова ММГ АК – 74.

2.6. *Практическая часть.* Отработка нормативов по разборке и сборке автомата Калашникова.

Неполная разборка и сборка ММГ АК – 74. Сдача нормативов.

Практическая работа: Сдача нормативов по неполной разборке и сборке автомата ММГ АК – 74.

Формы и методы организации работы на занятиях: одиночная, групповая.

Место проведения занятий: учебный кабинет.

Необходимое оборудование: 4 автомата ММГ АК – 74, 4 секундомера, плакат «Порядок разборки и сборки автомата Калашникова», коврики, столы.

### **III. «Военно-историческая подготовка».**

3.1. *Теоретическая часть.* Военские звания и знаки различия ВС РФ.

Погоны, петлицы, нарукавные нашивки высшего, старшего, младшего офицерского состава, мичманов, прапорщиков, старшин, сержантов, рядовых и матросов ВС РФ.

3.2. *Теоретическая часть.* Государственные награды РФ.

Ордена и медали – награды за воинскую доблесть.

3.3. *Теоретическая часть.* Основные битвы Великой Отечественной войны.

Решающие сражения в ВОВ 1941-1945 г.г. Наступательные и оборонительные операции.

3.4. *Теоретическая часть.* Города-герои Великой Отечественной войны.

Города-герои и воинской славы Великой Отечественной войны.

3.5. *Теоретическая часть.* Художественные произведения, песни и кино, посвященные Великой Отечественной войне.

Изучение творчества К.Симонова, А.Твардовского, Б. Васильева, Ю. Бондарева, просмотр отрывков кинофильмов «Они сражались за Родину», «Белорусский вокзал»,

3.6. *Теоретическая часть.* Таймыр в годы Великой Отечественной

войны. Военные действия на Диксоне. Подвиг моряков – североморцев. Народное ополчение Диксона. Таймырцы на фронтах ВОВ. Трудовые подвиги тыловиков. Коренные народы Таймыра в годы ВОВ.

3.7. *Теоретическая часть.* Красноярский край в годы Великой Отечественной войны.

Знаменитые земляки – герои войны и труда Красноярского края. Формирование воинских частей на территории Красноярья.

3.8. *Практическая часть.* Работа с картой (маршрут боевых действий), знакомство с книгой Н. Елагина «Побратимы Арктики». Работа с фотоматериалами символика России, воинские звания и знаки различия ВС РФ, государственные награды РФ, основные битвы Великой Отечественной войны, города-герои Великой Отечественной войны. Прослушивание, просмотр художественных произведений, песней и кино, посвященных Великой Отечественной войне.

Место проведения занятий: учебный кабинет, администрация муниципального района.

Необходимое оборудование: компьютер, проектор, экран, телевизор, DVD плеер, карты битв, раздаточный материал.

#### **IV. «Общественно-государственная подготовка».**

4.1. *Теоретическая часть.* Символика России, Таймыра, Красноярского края.

Государственный флаг, гимн, герб. Флаг, герб Таймыра и г. Дудинки. Флаг, герб г. Красноярска и Красноярского края.

4.2. *Теоретическая часть.* Российское государство.

История Российского государства.

4.3. *Теоретическая часть.* Вооружённые Силы РФ

Вооружённые Силы Российской Федерации, их история, структура, состав, предназначение.

4.4. *Теоретическая часть.* Вооружение и боевая техника вооружённых сил РФ

Ознакомление с вооружением и боевой техникой, их назначение и основные характеристики.

#### **V. «Основы оказания первой медицинской помощи».**

5.1. *Теоретическая часть.* Виды ран, кровотечений.

Понятие о ране. Различные виды ран и их особенности (резаные, рваные, размозженные, стреляные, колотые, рубленые, укушенные). Диагностика ранений. Оказание первой медицинской помощи. Виды кровотечений. Оказание ПМП при различных кровотечениях. Правила наложения жгута, закрутки, давящей повязки.

5.2. *Теоретическая часть.* Вывихи, растяжения, переломы.

Понятие о вывихе. Симптомы. Оказание ПМП. Понятие о растяжении. Симптомы. Оказание ПМП. Понятие о переломе. Закрытые и открытые

переломы. Симптомы. Оказания ПМП. Шинирование. Транспортировка.

5.3. *Теоретическая часть*. Ожоги, обморожения, отравления.

Понятие об ожоге. Симптомы. Виды ожогов (термические, химические, солнечные, радиационные, электрические). Степени ожогов. Местные и обширные ожоги. Ожоги глаз. Тепловые и солнечные удары. Оказание ПМП.

Понятия обморожения. Степени обморожения. Симптомы. Общее замерзание. Оказание ПМП.

Отравления. Симптомы. Оказание ПМП.

5.4. *Теоретическая часть*. Оказание первой доврачебной помощи при травмах и несчастных случаях.

Алгоритм оказания ПМП при различных травмах. Правила наложения повязок, обработка ран, транспортная иммобилизация. Медицинская аптечка. Назначение и использование препаратов и инструментов.

5.5. *Теоретическая часть*. Наложение кровоостанавливающего жгута, повязок и шин. Приемы транспортировки пострадавшего.

Правила наложения кровоостанавливающего жгута, закрутки, давящих повязок, пальцевого надавливания. Наложение повязок на голову, грудь, плечо, локоть, кисть, стопу. Наложение шин из специальных и подручных материалов. Правила транспортировки. Различные виды транспортировки. Способы изготовления транспортировочных средств.

5.6. *Практическая часть*. Решение тестовых и практических заданий по медицине.

Решение тестовых и практических заданий по медицине. Отработка практических навыков по оказанию ПМП при травмах. Наложение повязок. Кровоостановление.

5.7. *Практическая часть*. Участие в соревнованиях по медицинской подготовке.

Выполнение теоретических и практических комплексных заданий по оказанию ПМП.

*Практическая часть*. Наложение повязок, жгута, закрутки. Решение тестовых заданий

Формы и методы организации работы на занятиях: одиночная, парная, групповая.

Место проведения занятий: учебный кабинет

Необходимое оборудование: шины, перевязочный материал, раздаточный тестовый материал.

## **VI. «Общая физическая подготовка с элементами НВП».**

Подраздел 1: «Общая физическая подготовка»

6.1.1. *Теоретическая часть*. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля.

Показания и противопоказания к занятиям различными видами спорта. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие «спортивная форма», распознавание утомления, перетренировки. Дневник самоконтроля.

6.1.2. *Практическая часть.* Развитие скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости, гибкости и ловкости.

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для спортивной подготовки по развитию скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости, гибкости и ловкости.

6.1.3. *Практическая часть.* Бег в медленном, среднем и быстром темпе, перебежки.

Отработка бега в медленном темпе на выносливость, бег трусцой, быстрый бег, бег на короткие дистанции. Перебежки с ускорением по диагонали.

6.1.4. *Практическая часть.* Переползание по-пластунски, на полчетвереньках, на боку с грузом.

Переползание по-пластунски и на полчетвереньках в ограниченном пространстве на скорость, подготовка для преодоления этапа марш-броска, Переползание на боку с грузом.

6.1.5. *Практическая часть.* Подтягивание на перекладине, подъем туловища из положения лежа.

Выполнение физических упражнений на гимнастическом снаряде. Подтягивание правильным хватом с фиксацией подбородком, без раскачивания и рывков. Подъем туловища из положения лежа. Руки сцеплены за головой, локти сведены. Фиксация спины и рук.

6.1.6. *Практическая часть.* Ходьба походным шагом, ускоренная ходьба. Прыжки через коня, козла.

Отработка пошаговых движений различными темпами. Выполнение физических упражнений на гимнастическом коне, козле. Отработка прыжков. Группировка. Приземление.

6.1.7. *Практическая часть.* Выполнение элементов комплексных силовых упражнений КСУ

Выполнение физических упражнений на гимнастическом снаряде, с подносом ног к перекладине. Выходом силой на одну, две руки. Подъем, переворот, подтягивание. Отработка техники выхода силой и подъем переворот.

6.1.8. *Практическая часть.* Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Определение пульса до нагрузок и после нагрузок.

Отработка различных физических качеств. Отработка элементов КСУ.

Формы и методы организации работы на занятиях: одиночная, групповая, парная.

Место проведения занятий: спортзал

Необходимое оборудование: гимнастический турник, маты, шведская

стенка, конь, козел, секундомер.

Подраздел 2: «Техническая подготовка».

6.2.1. *Практическая часть.* Бег 100 м., бег 400 м., челночный бег 10 x10 м., кросс 1 км.

Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения при ходьбе, беге на месте. Бег на 100, 400, челночный бег 3x10, 10x10, кросс 1 км. Марш – бросок.

6.2.2. *Практическая часть.* Метание гранаты в цель и на дальность. Стрельба из пневматической винтовки по падающей мишени, стоя с ходу.

Метание имитации гранаты (мешочек с песком 0,6 кг) на точность и дальность в круг диаметром 1 метр и квадрат размером 1x1 метр, высотой над землей 1 метр. Стрельба по подающей мишени из пневматической винтовки с ходу, стоя с расстояния 10 метров.

6.2.3. *Практическая часть.* Преодоление забора (h=180 см.), бег по буму.

Отработка техники преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий. Отработка толчков и соскоков. Заступы.

6.2.4. *Практическая часть.* Прыжки через планку с ходу (h=90 см.), через «ров» (ширина=2,5 м.).

Отработка техники преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий. Отработка толчков и соскоков. Определение толчковой ноги. Заступы. Приземления.

6.2.5. *Практическая часть.* Переползание по-пластунски, бег по качающейся балки с ходу.

Отработка техники преодоления горизонтальных качающихся препятствий. Правильность прохождения. Заступ. Переползание по-пластунски.

6.2.6. *Практическая часть.* Преодоление окна, перенос ящика с боеприпасами массой 15 кг., перенос раненого на носилках.

Способы преодоления окна полосы препятствий. Переноска ящика с боеприпасами на уровне груди. Правила транспортировки раненого на носилках.

6.2.7. *Практическая часть.* Преодоления отдельных элементов полосы препятствий (разрушенная лестница, мост).

Отработка техники преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий. Отработка толчков и соскоков. Определение толчковой ноги. Приземление. Использование техники прыжков через козла, коня.

6.2.8. *Практическая часть.* Прохождение и отработка полосы препятствий.

Комплексное прохождение всей полосы препятствий с ходу. Отработка отдельных элементов полосы препятствий.

6.2.9. *Практическая часть.* Прохождение и отработка военизированной эстафеты «Марш-бросок».

Комплексное преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий военизированной эстафеты марш-бросок, стрельба, метание

гранат в цель, переползание под масксетью на получетвереньках, транспортировка пострадавшего. Отработка отдельных элементов.

6.2.10. *Практическая часть.* Отработка навыков преодоления различных препятствий полосы и военизированной эстафеты.

Формы и методы организации работы на занятиях: одиночная, парная, групповая.

Место проведения занятий: спортзал, спортивный городок.

Необходимое оборудование: переносные препятствия (забор, качающаяся балка, планки высотой 60, 90 см., бум, ящик с боеприпасами, имитация гранат, пневматическая винтовка, падающая мишень, пульки, масксеть, носилки для транспортировки раненого, окно, стойки 20 шт.).

Подраздел 3: «Психологическая подготовка»

6.3.1. *Теоретическая часть.* Саморегуляция эмоционального состояния.

Психологические тренинги для саморегуляции контроля эмоционального состояния перед соревнованиями и на соревнованиях.

6.3.2. *Практическая часть.* Формирование установки на соревнования.

Психологический тренинг на формирование установки для участия в соревновании. Значение положительных эмоций.

## **VII. «Основы сценического мастерства (подготовка визитной карточки команды)».**

7.1. *Практическая часть.* Основы сценического движения. Костюмы и реквизит.

Постановка выхода и ухода со сцены. Определение пространства сцены для работы. Место за кулисами. Изготовление костюмов и реквизитов.

7.2. *Практическая часть.* Сценическая речь. Мимика и жесты.

Работа на сцене с микрофонами. Чтение стихов, монологов. Разыгрывание сценок. Жестикуляция, взгляд, мимика.

7.3. *Практическая часть.* Военно-патриотическая песня.

Разучивание и исполнение песен на военно-патриотическую тематику. Разучивание и исполнение строевых песен для строевых смотров.

7.4. *Практическая часть.* Проведение репетиций визитной карточки, генеральная репетиция. Участие в конкурсе военно-патриотической песни.

Составление сценарного плана для визитной карточки. Подбор музыкального сопровождения. Репетиции. Генеральная репетиция. Участие в конкурсе военно-патриотической песни. Репетиция визитки, строевой песни.

Формы и методы организации работы на занятиях: одиночная, парная, групповая.

Место проведения занятий: учебный кабинет, актовый зал, спортивный зал.

Необходимое оборудование: костюмы, реквизиты, военная форма 11 комплектов, микрофоны, электронные носители, музыкальная аппаратура.

## **VIII. «Топография и ориентирование».**

8.1 *Практическая часть.* Снаряжение для походов: групповое и личное.

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно - трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Как готовить личное снаряжение к походу. Групповое снаряжение, требование к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Костровое оборудование, рукавицы и др. Состав и назначение ремнабора. Медицинская аптечка.

Укладка рюкзаков, подгонка личного снаряжения. Работа с групповым снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт. Распределение снаряжения между участниками учебно-тренировочного похода.

8.2. *Практическая часть.* Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Питание в туристском походе.

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.) Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для установки палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Установка палаток различных типов и модификаций. Размещение личного и группового снаряжения в палатке. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения туриста в палатке.

Уборка места лагеря перед уходом группы. Охрана природы.

Значение правильного питания в походе.

Два варианта организации питания в однодневном походе: с перекусом (бутерброды) и с приготовлением горячих блюд.

Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов в рюкзаки.

Приготовление пищи на костре.

Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия: Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Рецепты походных блюд. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

8.3. *Практическая часть.* Типы и назначение костров. Правила разведения костра. Изучение видов и назначений костров. Установка костра. Правильный выбор кострового места. Правила безопасной работы с топором и пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и



режущих предметов в походных условиях. Меры безопасности при обращении с огнем и кипятком. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

8.4. *Теоретическая часть.* Понятие о топографической и спортивной карте.

Топографическая карта. Изучение значений топокарт для туристов.

Масштаб, виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации.

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка. Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точки на карте.

Назначение спортивной карты, ее отличия от топографической карты.

Масштабы спортивной карты.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия: Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте.

8.5. *Практическая часть.* Ориентирование по горизонту, азимут. Компас, работа с компасом.

Основные направления на стороны горизонта: С, Ю, З, В. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»).

Определение азимута. Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

8.6. *Практическая часть.* Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

Компас. Типы компасов. Правила обращения с компасом. Основные направления на стороны горизонта.

Ориентир. Что может служить ориентиром. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка.

Практические занятия: Определение сторон горизонта. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков.

8.6. Подготовка к походу. Туристские должности в группе.

Подготовка к походу. Определение цели, задач и выбор района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Изучение района похода: карт, отчетов о походах, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составления плана-графика движения. Охрана окружающей среды туристами.

Туристские должности в группе: постоянные и временные.

Командир группы. Требования к командиру (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий (поручений), поддержание нормального психологического микроклимата в группе.

Другие постоянные должности в туристской группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, хронометрист, летописец (ответственный за ведение дневника группы), проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д.

Временные должности и их выполнение в походе. Дежурные по лагерю, кухне, палатке и их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды, уборка лагеря и палаток).

Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-дневном походе. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, во время проведения и подведения итогов похода. Встреча с участниками категорийных походов, просмотр видеоматериала.

*8.7. Практическая часть.* Организация передвижения в походе, преодоление препятствий.

Порядок передвижения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение туристской группы по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности: по лесу, через кустарники, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Практические занятия. Отработка движения группы колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям).

## Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название дисциплин	Количество часов			Форма аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	«Строевая подготовка. Строевые приемы и движения без оружия»	39	8	31	Зачет
2.	«Огневая подготовка»	63	14	49	
3.	«Военно-историческая подготовка»	33	13	20	
4.	«Общественно-государственная подготовка»	18	9	9	
5.	«Основы оказания первой медицинской помощи»	36	9	27	
6.	«Общая физическая подготовка с элементами НВП»	81	2	79	
7.	«Специальная подготовка «Основы рукопашного боя»	21	0	21	
8.	«Основы сценического мастерства (подготовка визитной карточки команды)»	27	5	22	
9.	«Основы туристской подготовки»	21	10	11	
	<b>Итого</b>	<b>324</b>	<b>69</b>	<b>255</b>	

### Содержание учебного плана 2 года обучения

#### Вводное занятие.

#### I. «Строевая подготовка. Строевые приемы и движения без оружия».

##### 1.1. Теоретическая часть. Строй и его элементы.

Понятие о строе. Одношереножный, двухшереножный, развернутый, сомкнутый, походный строй. Основные элементы строя: фланг, фронт, тыл.

Определение дистанции и интервала при построении.

1.2. *Практическая работа.* Обязанности перед построением и в строю, строевая стойка.

Строй и управление ими. Обязанности командиров и солдат перед построением и в строю. Правила ношения формы одежды. Строевая стойка. Выполнение команд «Становись», «Равняйся», «Смирно», «Вольно», «Заправиться», «Отставить», «Головные уборы снять – надеть».

1.3. *Практическая работа.* Движения строевым шагом, повороты в движении и на месте.

Повороты на месте, движение строевым шагом, повороты в движении при одиночной строевой подготовке и в составе подразделения.

1.4. *Практическая работа.* Выход из строя, подход к начальнику и возвращение в строй.

Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него. Доклад.

1.5. *Практическая работа.* Приветствие. Отдание воинской чести на месте и в движении.

Воинское приветствие в строю и вне строя, ответ на приветствие. Отработка воинского приветствия на месте и в движении в строю и вне строя.

1.6. *Практическая работа.* Построение в шеренгу, перестроение в две шеренги, в колонну по одному, два, три.

Построение отделения в одношереножный, двухшереножный строй. Размыкание и смыкание строя от середины, от направляющего. Построение в колонну по одному, два, три. Отработка строевых приемов и движений без оружия.

Формы и методы организации работы на занятиях: одиночная, групповая.

Место проведения занятий: спортзал, строевая площадка.

Необходимое оборудование: *строевая* площадка.

## **II. «Огневая подготовка».**

2.1. *Теоретическая часть.* Приемы и техника стрельбы.

Приемы и техника стрельбы из пневматической винтовки из положения лежа с упора. Изготовка, прицеливание, спуск курка. Правила задержки дыхания при стрельбе.

2.2. *Теоретическая часть.* Особенности приёмов стрельбы из винтовки - скоростная стрельба.

Изучение особенностей стрельбы из пневматической винтовки (лёжа, стоя, с колена). Стрельба, ограниченная временем.

2.3. *Практическая работа.* Стрельба по различным видам мишеней.

Изучение различных видов мишеней. Стрельба по различным видам мишеней.

2.4. *Практическая работа.* Отработка нормативов для стрельбы из

пневматической винтовки на дистанции 10 метров из положения лежа.

Стрельба из пневматической винтовки МР – 532, с положения лежа на дистанции 10 метров по мишени № 6Б. Корректировка стрельбы.

2.5. *Теоретическая часть.* Назначение, боевые свойства и общее устройство АК – 74.

Назначение, боевые свойства и общее устройство автомата Калашникова. Работа частей и механизмов.

2.6. *Теоретическая часть.* Порядок разборки и сборки автомата ММГ АК – 74.

Порядок неполной разборки и сборки автомата Калашникова ММГ АК – 74.

2.7. *Практическая работа.* Отработка нормативов по разборке и сборке автомата Калашникова.

Неполная разборка и сборка ММГ АК – 74.

Сдача нормативов по неполной разборке и сборке автомата ММГ АК – 74.

Формы и методы организации работы на занятиях: одиночная, групповая.

Место проведения занятий: учебный кабинет.

Необходимое оборудование: 4 автомата ММГ АК – 74, 4 секундомера, плакат «Порядок разборки и сборки автомата Калашникова», коврики, столы.

### **III. «Военно-историческая подготовка».**

3.1. *Теоретическая часть.* Воинские звания и знаки различия ВС РФ.

Погоны, петлицы, нарукавные нашивки высшего, старшего, младшего офицерского состава, мичманов, прапорщиков, старшин, сержантов, рядовых и матросов ВС РФ.

3.2. *Теоретическая часть.* Ордена и медали, появившиеся в годы Великой Отечественной войны

Ордена и медали – награды за воинскую доблесть.

3.3. *Теоретическая часть.* Основные битвы Великой Отечественной войны.

Решающие сражения в ВОВ 1941-1945 гг. Наступательные и оборонительные операции.

3.4. *Теоретическая часть.* Города-герои Великой Отечественной войны.

Города-герои и воинской славы Великой Отечественной войны.

3.5. Художественные произведения, песни и кино, посвященные Великой Отечественной войне.

Изучение творчества К.Симонова, А.Твардовского, Б. Васильева, Ю. Бондарева, просмотр отрывков кинофильмов «Они сражались за Родину», «Белорусский вокзал»,

3.6. *Практическая работа.* Работа с картой (маршрут боевых действий), знакомство с книгой Н. Елагина «Побратимы Арктики». Работа с

фотоматериалами символика России, воинские звания и знаки различия ВС РФ, государственные награды РФ, основные битвы Великой Отечественной войны, города-герои Великой Отечественной войны. Прослушивание, просмотр художественных произведений, песней и кино, посвященных Великой Отечественной войне.

Место проведения занятий: учебный кабинет, администрация муниципального района.

Необходимое оборудование: компьютер, проектор, экран, телевизор, DVD плеер, карты битв, раздаточный материал.

#### IV. «Общественно-государственная подготовка»

##### 4.1. *Теоретическая часть.* Дисциплинарный устав ВС РФ.

Изучение четырех общевоинских уставов ВС РФ – Устав воинской службы ВС РФ, Дисциплинарный устав ВС РФ, Строевой устав ВС РФ, Устав гарнизонной и караульной служб ВС РФ.

##### 4.2. *Теоретическая часть.* Российское государство.

История Российского государства.

##### 4.3. *Теоретическая часть.* Вооружение и боевая техника вооружённых сил РФ

Ознакомление с вооружением и боевой техникой, их назначение и основные характеристики.

#### V. «Основы оказания первой медицинской помощи».

##### 5.1. *Теоретическая часть.* Виды ран, кровотечений.

Понятие о ране. Различные виды ран и их особенности (резаные, рваные, размозженные, стреляные, колотые, рубленые, укушенные). Диагностика ранений. Оказание первой медицинской помощи. Виды кровотечений. Оказание ПМП при различных кровотечениях. Правила наложения жгута, закрутки, давящей повязки.

##### 5.2. *Теоретическая часть.* Вывихи, растяжения, переломы.

Понятие о вывихе. Симптомы. Оказание ПМП. Понятие о растяжении. Симптомы. Оказание ПМП. Понятие о переломе. Закрытые и открытые переломы. Симптомы. Оказания ПМП. Шинирование. Транспортировка.

##### 5.3. *Теоретическая часть.* Ожоги, обморожения, отравления.

Понятие об ожоге. Симптомы. Виды ожогов (термические, химические, солнечные, радиационные, электрические). Степени ожогов. Местные и обширные ожоги. Ожоги глаз. Тепловые и солнечные удары. Оказание ПМП.

Понятия об обморожении. Степени обморожения. Симптомы. Общее замерзание. Оказание ПМП.

Отравления. Симптомы. Оказание ПМП.

##### 5.4. *Теоретическая часть.* Оказание первой доврачебной помощи при травмах и несчастных случаях.

Алгоритм оказания ПМП при различных травмах. Правила наложения повязок, обработка ран, транспортная иммобилизация. Медицинская аптечка. Назначение и использование препаратов и инструментов.

5.5. *Теоретическая часть.* Наложение кровоостанавливающего жгута, повязок и шин. Приемы транспортировки пострадавшего.

Правила наложения кровоостанавливающего жгута, закрутки, давящих повязок, пальцевого надавливания. Наложение повязок на голову, грудь, плечо, локоть, кисть, стопу. Наложение шин из специальных и подручных материалов. Правила транспортировки. Различные виды транспортировки. Способы изготовления транспортировочных средств.

5.6. *Практическая работа.* Решение тестовых и практических заданий по медицине.

Решение тестовых и практических заданий по медицине. Отработка практических навыков по оказанию ПМП при травмах. Наложение повязок. Кровоостановление.

5.7. *Практическая работа.* Участие в соревнованиях по медицинской подготовке.

Выполнение теоретических и практических комплексных заданий по оказанию ПМП. Наложение повязок, жгута, закрутки. Решение тестовых заданий

Формы и методы организации работы на занятиях: одиночная, парная, групповая.

Место проведения занятий: учебный кабинет

Необходимое оборудование: шины, перевязочный материал, раздаточный тестовый материал.

## **VI. «Общая физическая подготовка с элементами НВП».**

Подраздел 1: «Общая физическая подготовка».

6.1.1. *Теоретическая часть.* Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами спорта. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие «спортивная форма», распознавание утомления, перетренировки. Дневник самоконтроля.

6.1.2. *Практическая работа.* Развитие скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости, гибкости и ловкости.

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для спортивной подготовки по развитию скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости, гибкости и ловкости.

6.1.3. *Практическая работа.* Бег в медленном, среднем и быстром темпе, перебежки.

Отработка бега в медленном темпе на выносливость, бег трусцой, быстрый бег, бег на короткие дистанции. Перебежки с ускорением по диагонали.

6.1.4. *Практическая работа.* Переползание по-пластунски, на получетвереньках, на боку с грузом.

Переползание по-пластунски и на получетвереньках в ограниченном пространстве на скорость, подготовка для преодоления этапа марш-броска, Переползание на боку с грузом.

6.1.5. *Практическая работа.* Подтягивание на перекладине, подъем туловища из положения лежа.

Выполнение физических упражнений на гимнастическом снаряде. Подтягивание правильным хватом с фиксацией подбородком, без раскачивания и рывков. Подъем туловища из положения лежа. Руки сцеплены за головой, локти сведены. Фиксация спины и рук.

6.1.6. *Практическая работа.* Ходьба походным шагом, ускоренная ходьба. Прыжки через коня, козла.

Отработка пошаговых движений различными темпами. Выполнение физических упражнений на гимнастическом коне, козле. Отработка прыжков. Группировка. Приземление.

6.1.6. *Практическая работа.* Выполнение элементов комплексных силовых упражнений КСУ

Выполнение физических упражнений на гимнастическом снаряде, с подносом ног к перекладине. Выходом силой на одну, две руки. Подъем переворот, подтягивание. Отработка техники выхода силой и подъем переворота.

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Определение пульса до нагрузок и после нагрузок.

Отработка различных физических качеств. Отработка элементов КСУ.

Формы и методы организации работы на занятиях: одиночная, групповая, парная.

Место проведения занятий: спортзал

Необходимое оборудование: *гимнастический* турник, маты, шведская стенка, конь, козел, секундомер.

Подраздел 2: «Техническая подготовка».

6.2.1. *Практическая работа.* Бег 100 м., бег 400 м., челночный бег 10 x10 м., кросс 1 км.

Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения при ходьбе, беге на месте. Бег на 100, 400, челночный бег 3x10, 10x10, кросс 1 км. Марш – бросок.

6.2.2. *Практическая работа.* Метание гранаты в цель и на дальность. Стрельба из пневматической винтовки по падающей мишени, стоя с ходу.

Метание имитации гранаты (мешочек с песком 0,6 кг) на точность и дальность в круг диаметром 1 метр и квадрат размером 1x1 метр, высотой над землей 1 метр. Стрельба по подающей мишени из пневматической винтовки с ходу, стоя с расстояния 10 метров.

6.2.3. *Практическая работа.* Преодоление забора (h=180 см.), бег по буму.



Отработка техники преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий. Отработка толчков и соскоков. Заступы.

6.2.4. *Практическая работа.* Прыжки через планку с ходу (h=90 см.), через «ров» (ширина=2,5 м.).

Отработка техники преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий. Отработка толчков и соскоков. Определение толчковой ноги. Заступы. Приземления.

6.2.5. *Практическая работа.* Переползание по-пластунски, бег по качающейся балки с ходу.

Отработка техники преодоления горизонтальных качающихся препятствий. Правильность прохождения. Заступ. Переползание по-пластунски.

6.2.6. *Практическая работа.* Преодоление окна, перенос ящика с боеприпасами массой 15 кг., перенос раненого на носилках.

Способы преодоления окна полосы препятствий. Переноска ящика с боеприпасами на уровне груди. Правила транспортировки раненого на носилках.

6.2.7. *Практическая работа.* Преодоления отдельных элементов полосы препятствий (разрушенная лестница, мост).

Отработка техники преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий. Отработка толчков и соскоков. Определение толчковой ноги. Приземление. Использование техники прыжков через козла, коня.

6.2.8. *Практическая работа.* Прохождение и отработка полосы препятствий.

Комплексное прохождение всей полосы препятствий с ходу. Отработка отдельных элементов полосы препятствий.

6.2.9. *Практическая работа.* Прохождение и отработка военизированной эстафеты «Марш-бросок».

Комплексное преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий военизированной эстафеты марш-бросок, стрельба, метание гранат в цель, переползание под масксетью на полчетвереньках, транспортировка пострадавшего. Отработка отдельных элементов.

Отработка навыков преодоления различных препятствий полосы и военизированной эстафеты.

Формы и методы организации работы на занятиях: одиночная, парная, групповая.

Место проведения занятий: спортзал, спортивный городок.

Необходимое оборудование: переносные препятствия (забор, качающаяся балка, планки высотой 60, 90 см., бум, ящик с боеприпасами, имитация гранат, пневматическая винтовка, падающая мишень, пульки, масксеть, носилки для транспортировки раненого, окно, стойки 20 шт.).

Подраздел 3: «Психологическая подготовка»

6.3.1. *Теоретическая часть.* Саморегуляция эмоционального состояния.

Психологические тренинги для саморегуляции контроля эмоционального состояния перед соревнованиями и на соревнованиях.

6.3.2. *Практическая работа.* Формирование установки на соревнования.

Психологический тренинг на формирование установки для участия в соревнованиях. Значение положительных эмоций.

## **VII. «Специальная подготовка «Основы рукопашного боя».**

7.1. *Теоретическая часть.* История рукопашного боя. Стойки и передвижения в них.

История возникновения рукопашного боя в мире, в России. Рукопашный бой – старинная богатырская забава. Кулачные бои. Палочные бои. Бой стенка на стенку.

7.2 *Практическая работа.* Правосторонняя стойка. Левосторонняя стойка. Передняя стойка. Задняя стойка. Фронтальная стойка. Положение и смена рук при перемещении. Передвижение и постановка ног. Шаги вперед и назад, в право, влево.

7.3.*Практическая работа.* Предупреждение травматизма на занятиях по рукопашному бою. Страховка. Самостраховка.

Овладение группой приемов, обеспечивающих безболезненное падение при бросках, столкновениях, болевых приемах. Кувырок вперед. Кувырок назад. Падение вперед. Падение назад. Падение на бок, правый, левый. Падение с разных стоек. Перекаты.

7.4. *Практическая работа.* Техника выполнения ударов. Техника выполнения защитных действий.

Боевая стойка для выполнения ударов. Правильное положение пальцев в сжатом кулаке. Стойки для защиты от ударов сверху, сбоку, снизу Удары кулаком. Удары ребром ладони. Удары ногами. Удары ножом сверху. Тычковые удары в живот, грудь.

Стойки для защиты от ударов. Защита от ударов руками в голову, туловище. Защита от ударов ногами в ноги, пах, живот, грудь, голову. Защита от ударов ножом сверху, сбоку, тычковым ударом. Защита от захватов за голову, туловище. Защитные действия изменением положения тела.

7.5. *Практическая работа.* Отработка упражнений № 32 «Комплекс приемов рукопашного боя без оружия на 8 счетов».

Комплекс приемов рукопашного боя без оружия на 8 счетов.

Исходное положение - строевая стойка.

1. С шагом левой ногой вперед изготавиться к бою.
2. Выполнить левой рукой отбив вверх и удар правой рукой вперед прямо.
3. Выполнить удар правой ногой вперед прямо или снизу.
4. С шагом вправо выполнить удар в сторону слева наотмашь ребром ладони

правой руки.

5. С шагом правой ногой назад выполнить левой рукой отбив внутрь.

6. С шагом правой ногой вперед выполнить удар кулаком правой руки вперед сверху.

7. Выполнить удар левой ногой вперед прямо и с шагом левой ногой вперед, принять левостороннюю изготовку к бою.

8. С шагом левой ногой назад и поворотом налево принять строевую стойку.

*7.6. Практическая работа.* Отработка упражнений № 33 «Комплекс рукопашного боя с автоматом (карабином) на 8 счетов».

Исходное положение - строевая стойка.

1. С шагом левой ногой вперед принять изготовку к бою.

2. Выполнить тычок стволом автомата, отбив вправо и укол штыком (тычок стволом) с выпадом левой ногой.

3. С шагом правой ногой назад выполнить удар затыльником приклада назад прямо.

4. Поворачиваясь на левой ноге направо, с шагом правой назад выполнить стволом автомата отбив влево.

5. С коротким шагом правой ногой вперед выполнить удар прикладом сбоку.

6. С поворотом кругом через левое плечо, отставляя правую ногу назад, защититься подставкой автомата от удара снизу.

7. С шагом правой ногой вперед выполнить удар магазином вперед прямо и рубящий удар штыком (стволом) слева-направо.

8. С шагом правой ногой назад, поворотом направо принять строевую стойку.

*Практическая работа:* Отработка стоек, ударов, бросков, болевых приемов, приемов защиты, нападения, освобождения от захватов, страховка, самостраховка. Отработка показательных выступлений

*Формы и методы организации работы на занятиях:* одиночная, парная, групповая.

*Место проведения занятий:* спортивный зал.

*Необходимое оборудование:* гимнастические маты, татами, имитация ножа, 8 муляжей автомата.

## **VIII. «Основы сценического мастерства (подготовка визитной карточки команды)».**

*8.1. Практическая работа.* Основы сценического движения. Костюмы и реквизит.

Постановка выхода и ухода со сцены. Определение пространства сцены для работы. Место за кулисами. Изготовление костюмов и реквизитов.

*8.2. Практическая работа.* Сценическая речь. Мимика и жесты.

Работа на сцене с микрофонами. Чтение стихов, монологов.

Разыгрывание сценок. Жестикуляция, взгляд, мимика.

8.3. *Практическая работа.* Военно-патриотическая песня.

Разучивание и исполнение песен на военно-патриотическую тематику.

Разучивание и исполнение строевых песен для строевых смотров.

8.4. *Практическая работа.* Проведение репетиций визитной карточки, генеральная репетиция. Участие в конкурсе военно-патриотической песни.

Составление сценарного плана для визитной карточки. Подбор музыкального сопровождения. Репетиции. Генеральная репетиция.

Участие в конкурсе военно-патриотической песни.

Репетиция визитки, строевой песни.

Формы и методы организации работы на занятиях: одиночная, парная, групповая.

Место проведения занятий: учебный кабинет, актовый зал, спортивный зал.

Необходимое оборудование: костюмы, реквизиты, военная форма 11 комплектов, микрофоны, электронные носители, музыкальная аппаратура.

## **IX. «Топография и ориентирование».**

9.1. *Теоретическая часть.* Понятие о топографической и спортивной карте.

Топографическая карта. Значение топокарт для туристов.

Масштаб, виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации.

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка. Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точки на карте.

Назначение спортивной карты, ее отличия от топографической карты.

Масштабы спортивной карты.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия. Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте.

9.2 *Теоретическая часть.* Условные знаки.

Понятия о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Понятие «рельеф». Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте.

Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия. Топографические диктанты, рисовка топографических знаков, упражнения на запоминание знаков. Игра «Топографическое лото».

*9.3 Практическая работа.* Ориентирование по горизонту, азимут. Компас, работа с компасом.

Основные направления на стороны горизонта: С, Ю, З, В. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»).

Определение азимута. Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практические занятия. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

Компас. Типы компасов. Правила обращения с компасом. Основные направления на стороны горизонта.

Ориентир. Что может служить ориентиром. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка.

Определение сторон горизонта. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков.

*9.4 Практическая работа.* Измерение расстояний.

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Измерение длины среднего шага. Зависимость длины среднего шага от характера местности, по которой передвигается турист. Способы измерения длины среднего шага. Таблица переводов пар шагов в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практические занятия. Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Определение пройденного туристом расстояния по затраченному времени. Тренировочные упражнения на глазомер с картами различного масштаба.

*9.5 Практическая работа.* Виды ориентирования на местности.

Виды туристского ориентирования и их отличия. Способы скоростной отметки на КП: компостерные, карандашные, прокол иголкой – на различных

дистанциях. Снаряжение для туристского ориентирования летом и зимой.

Овладение навыком скоростной отметки на КП. Отметка на маркированной трассе. Игра-соревнование «Отметься на КП».

- Ориентирование по легенде. Чтение легенды и движение по легенде. Отслеживание указанных в легенде объектов, расстояний. Движение по легенде индивидуально и парами.

- Маркированный маршрут. Требования к отметке на КП и рубеже. Индивидуальное прохождение дистанции.

- Обозначенный маршрут. Требования к участникам соревнований на обозначенном маршруте. Условия соревнований туристского ориентирования на обозначенном маршруте. Прохождение дистанции группами и индивидуально.

- Ориентирование по выбору. Условия соревнований туристского ориентирования по выбору. Определение победителей на дистанциях по выбору. Выбор оптимального пути и количества КП. Контроль за временем нахождения на дистанции ориентирования. Индивидуальное прохождение дистанции.

- Ориентирование в заданном направлении. Условия соревнований туристского ориентирования в заданном направлении. Последовательность взятия КП. Индивидуальное прохождение дистанции.

9.6. *Практическая работа.* Действия в случае потери ориентировки. Границы полигонов.

Понятие «аварийная ситуация», «потеря ориентировки». Алгоритм действий в случае потери ориентировки на местности, потери карты, компаса, выхода за границы полигона, за карту.

Соблюдение безопасности при ориентировании на местности. Суточное движение солнца по небосводу. Полярная звезда, ее место нахождения на звездном небе. Определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по солнцу, луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

### *Учебный план 3 года обучения*

№ п/п	Название дисциплин	Количество часов			Форма аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	«Строевая подготовка. Строевые приемы и движения без оружия»	39	8	31	Зачет
2.	«Огневая подготовка»	75	4	71	
3.	«Военно-историческая подготовка»	24	11	13	
4.	«Общественно-государственная подготовка»	12	5	7	
5.	«Основы оказания первой медицинской помощи»	45	4	41	
6.	«Общая физическая подготовка с элементами НВП»	81	2	79	
7.	«Специальная подготовка «Основы рукопашного боя»	15	5	10	
8.	«Основы сценического мастерства (подготовка визитной карточки команды)»	9	1	18	
9.	«Основы туристской подготовки»	18	5	13	
<b>Итого</b>		<b>324</b>	<b>51</b>	<b>273</b>	

### *Содержание учебного плана 3 года обучения*

#### **Вводное занятие.**

#### **I. «Строевая подготовка. Строевые приемы и движения без оружия».**

##### *1.1. Теоретическая часть.* Строй и его элементы.

Понятие о строе. Одношереножный, двухшереножный, развернутый, сомкнутый, походный строй. Основные элементы строя: фланг, фронт, тыл. Определение дистанции и интервала при построении.

1.2. *Практическая работа.* Обязанности перед построением и в строю, строевая стойка.

Строй и управление ими. Обязанности командиров и солдат перед построением и в строю. Правила ношения формы одежды. Строевая стойка. Выполнение команд «Становись», «Равняйся», «Смирно», «Вольно», «Заправиться», «Отставить», «Головные уборы снять – надеть».

1.3. *Практическая работа.* Движения строевым шагом, повороты в движении и на месте.

Повороты на месте, движение строевым шагом, повороты в движении при одиночной строевой подготовке и в составе подразделения.

1.4. *Практическая работа.* Выход из строя, подход к начальнику и возвращение в строй.

Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него. Доклад.

1.5. *Практическая работа.* Приветствие. Отдание воинской чести на месте и в движении.

Воинское приветствие в строю и вне строя, ответ на приветствие. Отработка воинского приветствия на месте и в движении в строю и вне строя.

1.6. *Практическая работа.* Построение в шеренгу, перестроение в две шеренги, в колонну по одному, два, три.

Построение отделения в одношереножный, двухшереножный строй. Размыкание и смыкание строя от середины, от направляющего. Построение в колонну по одному, два, три.

Отработка строевых приемов и движений без оружия.

Формы и методы организации работы на занятиях: одиночная, групповая.

Место проведения занятий: спортзал, строевая площадка.

Необходимое оборудование: строевая площадка.

## **II. «Огневая подготовка».**

2.1. *Практическая работа.* Отработка нормативов для стрельбы из пневматической винтовки на дистанции 10 метров из положения лежа, с колена, стоя.

Стрельба из пневматической винтовки МР – 532, с положения лежа, с колена, стоя, на дистанции 10 метров по мишени № 6Б. Корректировка стрельбы.

2.2. *Практическая работа.* Особенности приёмов стрельбы из винтовки - скоростная стрельба.

Изучение особенностей стрельбы из пневматической винтовки (лёжа, стоя, с колена). Стрельба, ограниченная временем.

2.3. *Практическая работа.* Стрельба по различным видам мишеней.

Стрельба по мишени №6Б, 8Б, биатлонной мишени.

2.4. *Практическая работа.* Порядок разборки и сборки автомата ММГ



АК – 74.

Порядок неполной разборки и сборки автомата Калашникова ММГ АК– 74.

2.5. *Теоретическая часть.* Изучение материальной части автомата Калашникова и технические характеристики

Назначение, боевые свойства, общее устройство автомата, устройство частей и механизмов автомата.

2.6. *Практическая работа.* Отработка нормативов по разборке и сборке автомата Калашникова.

Неполная разборка и сборка ММГ АК – 74.

Сдача нормативов по неполной разборке и сборке автомата ММГ АК – 74.

Формы и методы организации работы на занятиях: одиночная, групповая.

Место проведения занятий: учебный кабинет.

Необходимое оборудование: 4 автомата ММГ АК – 74, 4 секундомера, плакат «Порядок разборки и сборки автомата Калашникова», коврики, столы.

### **III. «Военно-историческая подготовка».**

3.1. *Теоретическая часть.* Воинские звания и знаки различия ВС РФ.

Погоны, петлицы, нарукавные нашивки высшего, старшего, младшего офицерского состава, мичманов, прапорщиков, старшин, сержантов, рядовых и матросов ВС РФ.

3.2. *Теоретическая часть.* Ордена и медали, появившиеся в годы Великой Отечественной войны

Ордена и медали – награды за воинскую доблесть.

3.3. *Теоретическая часть.* Основные битвы Великой Отечественной войны.

Решающие сражения в ВОВ 1941-1945 гг. Наступательные и оборонительные операции.

3.4. *Теоретическая часть.* Города-герои Великой Отечественной войны.

Города-герои и воинской славы Великой Отечественной войны.

3.5. *Теоретическая часть.* Художественные произведения, песни и кино, посвященные Великой Отечественной войне.

Изучение творчества К.Симонова, А.Твардовского, Б. Васильева, Ю. Бондарева, просмотр отрывков кинофильмов «Они сражались за Родину», «Белорусский вокзал»,

3.4. *Практическая работа.* работа с картой (маршрут боевых действий), знакомство с книгой Н. Елагина «Побратимы Арктики». Работа с фотоматериалами символика России, воинские звания и знаки различия ВС РФ, государственные награды РФ, основные битвы Великой Отечественной войны, города-герои Великой Отечественной войны. Прослушивание, просмотр художественных произведений, песен и кино, посвященных

Великой Отечественной войне.

Место проведения занятий: учебный кабинет, администрация муниципального района.

Необходимое оборудование: компьютер, проектор, экран, телевизор, DVD плеер, карты битв, раздаточный материал.

#### **IV. «Общественно-государственная подготовка».**

##### *4.1. Теоретическая часть.* Дисциплинарный устав ВС РФ.

Изучение четырёх общевоинских уставов ВС РФ – Устав воинской службы ВС РФ, Дисциплинарный устав ВС РФ, Строевой устав ВС РФ, Устав гарнизонной и караульной служб ВС РФ.

##### *4.2. Теоретическая часть.* Вооружение и боевая техника вооружённых сил РФ

Ознакомление с вооружением и боевой техникой, их назначение и основные характеристики.

#### **V. «Основы оказания первой медицинской помощи».**

##### *5.1. Теоретическая часть.* Виды ран, кровотечений. Вывихи, растяжения, переломы. Ожоги, обморожения, отравления.

Понятие раны. Различные виды ран и их особенности. Диагностика ранений. Оказание первой медицинской помощи. Виды кровотечений. Оказание ПМП при различных кровотечениях. Правила наложения жгута, закрутки, давящей повязки. Понятие вывиха. Симптомы. Оказание ПМП. Понятие растяжения. Симптомы. Оказание ПМП. Понятие перелома. Закрытые и открытые переломы. Симптомы. Оказания ПМП. Шинирование. Транспортировка. Понятие об ожоге. Симптомы. Виды ожогов. Степени ожогов. Местные и обширные ожоги. Ожоги глаз. Тепловые и солнечные удары. Оказание ПМП. Понятия обморожение. Степени обморожения. Симптомы. Общее замерзание. Оказание ПМП. Отравление. Симптомы. Оказание ПМП.

##### *5.2. Теоретическая часть.* Состав медицинской аптечки.

Комплектование, хранение и транспортировка медицинской аптечки. Состав аптечки первой доврачебной помощи. Личная аптечка первой медицинской помощи, индивидуальные средства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний. Назначение медикаментов: перевязочные, дезинфицирующие, кровоостанавливающие, обезболивающие, желудочные, сердечные, гипертонические и др. Упаковка медикаментов и требования к их хранению, определение срока годности для использования.

*5.3. Практическая работа.* Формирование медицинской аптечки. Проверка срока годности медикаментов, их упаковки. Изучение названий различных медицинских препаратов и области их применения.

*5.4. Практическая работа.* Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Степени ожогов, первая помощь. Обморожение, степени обморожения,

первая помощь. Первая помощь утопающему. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Виды кровотечений, наложение жгута, ватно-марлевой повязки. Ушибы, причины, симптомы, первая помощь. Переломы конечностей, причины, симптомы, первая помощь. Растяжение и разрывы связочного аппарата суставов, причины, симптомы, первая помощь.

Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи). Оказание первой помощи «утопающему», бросание спасательного шнура в зону нахождения «утопающего». Решение тестов и ситуационных задач по указанным темам. Изучение правил и способов наложения повязок.

5.5. *Практическая работа.* Приемы транспортировки пострадавшего. Изготовление носилок

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера травмы и места повреждения, его состояния, количества транспортирующих.

Основное условие – обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке.

Требования к средствам для транспортировки пострадавшего.

Транспортировка пострадавшего на руках, на импровизированных носилках.

Изготовление носилок из вспомогательной веревки и жердей. Овладение различными приемами и способами транспортировки условно пострадавшего.

5.5. *Практическая работа.*

Решение тестовых и практических заданий по медицине. Отработка практических навыков по оказанию ПМП при травмах.

5.6. *Практическая работа.* Участие в соревнованиях по медицинской подготовке.

Выполнение теоретических и практических комплексных заданий по оказанию ПМП.

Наложение повязок, жгута, закрутки. Решение тестовых заданий

Формы и методы организации работы на занятиях: одиночная, парная, групповая.

Место проведения занятий: учебный кабинет

Необходимое оборудование: шины, перевязочный материал, раздаточный тестовый материал.

## **VI. «Общая физическая подготовка с элементами НВП».**

Подраздел 1: «Общая физическая подготовка»

6.1.1. *Практическая работа.* Развитие скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости, гибкости и ловкости.

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для спортивной подготовки по развитию скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости, гибкости и ловкости.

6.1.2. *Практическая работа.* Бег в медленном, среднем и быстром темпе, перебежки.

Отработка бега в медленном темпе на выносливость, бег трусцой, быстрый бег, бег на короткие дистанции. Перебежки с ускорением по диагонали.

6.1.3. *Практическая работа.* Переползание по-пластунски, на получетвереньках, на боку с грузом.

Переползание по-пластунски и на получетвереньках в ограниченном пространстве на скорость, подготовка для преодоления этапа марш-броска, Переползание на боку с грузом.

6.1.4. *Практическая работа.* Подтягивание на перекладине, подъем туловища из положения лежа.

Выполнение физических упражнений на гимнастическом снаряде. Подтягивание правильным хватом с фиксацией подбородком, без раскачивания и рывков. Подъем туловища из положения лежа. Руки сцеплены за головой, локти сведены. Фиксация спины и рук.

6.1.6. *Практическая работа.* Совершенствование техники выполнения элементов КСУ

Выполнение физических упражнений на гимнастическом снаряде, с подносом ног к перекладине. Выходом силой на одну, две руки. Подъем переворот, подтягивание. Отработка техники выхода силой и подъем переворота.

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Определение пульса до нагрузок и после нагрузок.

Отработка различных физических качеств. Отработка элементов КСУ.

Формы и методы организации работы на занятиях: одиночная, групповая, парная.

Место проведения занятий: спортзал

Необходимое оборудование: гимнастический турник, маты, шведская стенка, конь, козел, секундомер.

Подраздел 2: «Техническая подготовка».

6.2.1. *Практическая работа.* Бег 100 м., бег 400 м., челночный бег 10 x10 м., кросс 1 км.

Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения при ходьбе, беге на месте. Бег на 100, 400, челночный бег 3x10, 10x10, кросс 1 км. Марш – бросок.

6.2.2. *Практическая работа.* Метание гранаты в цель и на дальность. Стрельба из пневматической винтовки по падающей мишени, стоя с ходу.

Метание имитации гранаты (мешочек с песком 0,6 кг) на точность и дальность в круг диаметром 1 метр и квадрат размером 1x1 метр, высотой над землей 1 метр. Стрельба по подающей мишени из пневматической винтовки с ходу, стоя с расстояния 10 метров.

6.2.3. *Практическая работа.* Преодоление забора (h=180 см.), бег по буму.

Отработка техники преодоления вертикальных препятствий. Отработка толчков и соскоков. Заступы.

6.2.4. *Практическая работа.* Прыжки через «ров» (ширина=2,5 м.).

Отработка техники преодоления горизонтальных препятствий. Отработка толчков и соскоков. Определение толчковой ноги. Заступы. Приземления.

6.2.5. *Практическая работа.* Преодоление окна, перенос ящика с боеприпасами массой 15 кг. , перенос раненого на носилках.

Способы преодоления окна полосы препятствий. Переноска ящика с боеприпасами на уровне груди. Правила транспортировки раненого на носилках.

6.2.6. *Практическая работа.* Прохождение и отработка полосы препятствий.

Комплексное прохождение всей полосы препятствий с ходу. Отработка отдельных элементов полосы препятствий.

6.2.7. *Практическая работа.* Прохождение и отработка военизированной эстафеты «Марш-бросок».

Комплексное преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий военизированной эстафеты марш-бросок, стрельба, метание гранат в цель, переползание под масксетью на полчетвереньках, транспортировка пострадавшего. Отработка отдельных элементов.

Отработка навыков преодоления различных препятствий полосы и военизированной эстафеты.

Формы и методы организации работы на занятиях: одиночная, парная, групповая.

Место проведения занятий: спортзал, спортивный городок.

Необходимое оборудование: переносные препятствия (забор, качающаяся балка, планки высотой 60, 90 см., бум, ящик с боеприпасами, имитация гранат, пневматическая винтовка, падающая мишень, пульки, масксеть, носилки для транспортировки раненого, окно, стойки 20 шт.,).

Подраздел 3: «Психологическая подготовка»

6.3.1. *Практическая работа.* Саморегуляция эмоционального состояния.

Психологические тренинги для саморегуляции контроля эмоционального состояния перед соревнованиями и на соревнованиях.

6.3.2. *Практическая работа.* Формирование установки на соревнования.

Психологический тренинг на формирование установки для участия в соревновании. Значение положительных эмоций.

## **VII. «Специальная подготовка «Основы рукопашного боя».**

7.1. *Практическая работа.* Отработка техники выполнения ударов. Отработка техники выполнения защитных действий.

Боевая стойка для выполнения ударов. Правильное положение пальцев

в сжатом кулаке. Стойки для защиты от ударов с верху, сбоку, снизу Удары кулаком. Удары ребром ладони. Удары ногами. Удары ножом сверху. Тычковые удары в живот, грудь.

Стойки для защиты от ударов. Защита от ударов руками в голову, туловище. Защита от ударов ногами в ноги, пах, живот, грудь, голову. Защита от ударов ножом сверху, с боку, тычковым ударом. Защита от захватов за голову, туловище. Защитные действия изменением положения тела.

*7.2. Практическая работа.* Отработка упражнений № 32 «Комплекс приемов рукопашного боя без оружия на 8 счетов».

Комплекс приемов рукопашного боя без оружия на 8 счетов.

Исходное положение - строевая стойка.

1. С шагом левой ногой вперед изготавиться к бою.
2. Выполнить левой рукой отбив вверх и удар правой рукой вперед прямо.
3. Выполнить удар правой ногой вперед прямо или снизу.
4. С шагом вправо выполнить удар в сторону слева наотмашь ребром ладони правой руки.
5. С шагом правой ногой назад выполнить левой рукой отбив внутрь.
6. С шагом правой ногой вперед выполнить удар кулаком правой руки вперед сверху.
7. Выполнить удар левой ногой вперед прямо и с шагом левой ногой вперед принять левостороннюю изготовку к бою.
8. С шагом левой ногой назад и поворотом налево принять строевую стойку.

*7.3. Практическая работа.* Отработка упражнений № 33 «Комплекс рукопашного боя с автоматом (карабином) на 8 счетов».

Исходное положение - строевая стойка.

1. С шагом левой ногой вперед принять изготовку к бою.
2. Выполнить стволом автомата отбив вправо и укол штыком (тычок стволом) с выпадом левой ногой.
3. С шагом правой ногой назад выполнить удар затыльником приклада назад прямо.
4. Поворачиваясь на левой ноге направо, с шагом правой ногой назад выполнить стволом автомата отбив влево.
5. С коротким шагом правой ногой вперед выполнить удар прикладом сбоку.
6. С поворотом кругом через левое плечо, отставляя правую ногу назад, защититься подставкой автомата от удара снизу.
7. С шагом правой ногой вперед выполнить удар магазином вперед прямо и рубящий удар штыком (стволом) слева-направо.

8. С шагом правой ногой назад, поворотом направо принять строевую стойку.

Отработка стоек, ударов, бросков, болевых приемов, приемов защиты, нападения, освобождения от захватов, страховка, само страховка. Отработка показательных выступлений.

Формы и методы организации работы на занятиях: одиночная, парная, групповая.

Место проведения занятий: спортивный зал.

Необходимое оборудование: гимнастические маты, татами, имитация ножа, 8 муляжей автомата.

### **VIII. «Основы сценического мастерства (подготовка визитной карточки команды)».**

8.1. *Практическая работа.* Военно-патриотическая песня.

Разучивание и исполнение песен на военно-патриотическую тематику. Разучивание и исполнение строевых песен для строевых смотров.

8.2. *Практическая работа.* Проведение репетиций визитной карточки, генеральная репетиция. Участие в конкурсе военно-патриотической песни.

Составление сценарного плана для визитной карточки. Подбор музыкального сопровождения. Репетиции. Генеральная репетиция. Участие в конкурсе военно-патриотической песни.

*Практическая работа: репетиция визитки, строевой песни.*

Формы и методы организации работы на занятиях: одиночная, парная, групповая.

Место проведения занятий: учебный кабинет, актовый зал, спортивный зал.

Необходимое оборудование: костюмы, реквизиты, военная форма 11 комплектов, микрофоны, электронные носители, музыкальная аппаратура.

### **IX. Топография и ориентирование.**

9.1 *Теоретическая часть.* Топографическая и спортивная карта. Условные знаки.

Топографические карты и основные сведения о них. Условные знаки топографических карт.

Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки.

Работа с топографическими и спортивными картами.

9.2 *Практическая работа.* Компас. Ориентирование по сторонам горизонта, азимут.

Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Тренировка по прохождению азимутальных отрезков,хождение через

контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождения азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

### 9.3 *Практическая работа.* Измерение расстояний.

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки.

Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения.

Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

Измерение среднего шага, построение перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Определение пройденного туристом расстояния по затраченному времени. Тренировочные упражнения на глазомер с картами различного масштаба.

### 6.4 *Теоретическая часть.* Виды ориентирования на местности.

Виды туристского ориентирования и их отличия.

Практические занятия:

- Ориентирование по легенде. Чтение легенды и движение по легенде. Отслеживание указанных в легенде объектов, расстояний и азимутов. Движение по легенде индивидуально и парами.

- Маркированный маршрут. Требования к отметке на КП и рубеже. Индивидуальное прохождение дистанции.

- Обозначенный маршрут. Требования к участникам соревнований на обозначенном маршруте. Условия соревнований туристского ориентирования на обозначенном маршруте. Прохождение дистанции группами и индивидуально.

- Ориентирование по выбору. Условия соревнований туристского ориентирования по выбору. Определение победителей на дистанциях по выбору. Выбор оптимального пути и количества КП. Контроль за временем нахождения на дистанции ориентирования. Индивидуальное прохождение дистанции.

- Ориентирование в заданном направлении. Условия соревнований туристского ориентирования в заданном направлении. Последовательность взятия КП. Индивидуальное прохождение дистанции.

- Ориентирование на местности по азимуту. Направляющий, контролирующий участники, правила построения цепочки при движении группы по азимуту. Отслеживание расстояний и азимутов при движении. Индивидуальное, парное или командное прохождение дистанции.



## 1.4. Планируемые результаты

Ожидаемым результатом систематических занятий по данной программе успешное освоение навыков военно-строевой подготовки и сценического мастерства, готовность к успешному прохождению срочной и контрактной службы в армии Российской Федерации.

В ходе обучения у учащихся формируются не только специальные умения и навыки по разделам программы.

**К концу I года обучения по программе обучающиеся должны знать:**

- символику России, Таймыра, Красноярского края, Юнармии;
- понятие о строе и его элементах;
- обязанности перед построением и в строю, строевую стойку;
- ордена и медали РФ;
- теорию стрельбы;
- назначение, боевые свойства и общее устройство АК – 74;
- порядок неполной разборки и сборки автомата Калашникова;
- воинские звания и знаки различия ВС РФ;
- основные битвы Великой Отечественной войны;
- города-герои Великой Отечественной войны;
- художественные произведения, песни и кино, посвященные Великой Отечественной войне;
- правила оказания ПМП при различных травмах;
- правила поведения в туристских походах.
- различия между личным и групповым снаряжением, правила размещения предметов в рюкзаке, правила подготовки снаряжения к походу, состав и назначение ремонтного набора.
- типы палаток, их назначение.
- правила передвижения в походе: продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий похода.
- основные требования к месту привала и бивака.
- типы костров, их преимущества и недостатки.
- правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.
- меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.
- правила организации питания в однодневном походе.
- обязанности в туристской группе.
- порядок движения группы на маршруте.
- общие характеристики естественных препятствий, меры безопасности при их преодолении.
- виды топографических и спортивных карт, топографические знаки, отличительные свойства карт.

**должны уметь:**

- собирать и разбирать автомат Калашникова;
  - уметь подавать строевые команды;
  - составлять сценарный план;
  - выполнять элементы КСУ;
  - преодолевать полосу препятствий;
  - уметь стрелять лежа, стоя, сидя;
  - корректировать огонь товарища;
  - оказывать простейшую доврачебную помощь;
  - комплектовать медицинскую аптечку;
  - выполнять школьный комплекс ОФП;
  - выполнять строевые приемы и движения без оружия;
  - ориентироваться на местности
  - правильно укладывать рюкзак, готовить личное и групповое снаряжение к походу.
  - правильно выбирать место для организации ночлега, бивака.
  - устанавливать палатки различных видов.
  - пользоваться топором и пилой.
  - разжигать костры разных видов.
  - сушить и ремонтировать личное и групповое снаряжение.
  - составлять план подготовки 1-3-дневного похода.
  - составлять план-график движения в 1-3-дневном походе.
  - составлять меню для похода, готовить пищу на костре, закупать, фасовать и упаковывать продукты питания.
  - выполнять туристские должностные обязанности в группе.
  - выполнять обязанности направляющего и замыкающего в группе.
  - соблюдать режим движения на маршруте.
  - правильно двигаться по дорогам, тропам, пересеченной местности.
  - преодолевать естественные препятствия с организацией самостраховки.
  - пользоваться топографической и спортивной картой.
  - определять топографические знаки, стороны горизонта, азимут на предмет.
  - пользоваться компасом.
- должны владеть:**
- навыками ведения рукопашного боя;
  - навыками страховки и самостраховки;
  - техникой бега на короткие и длинные дистанции;
  - методами аутогенной тренировки по саморегуляции эмоционального состояния;
  - техникой преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий;
  - навыками сценического искусства;
  - командным голосом.

**К концу II года обучения по программе обучающиеся должны знать:**

- понятие о строе и его элементах;
- обязанности перед построением и в строю, строевую стойку;
- ордена и медали РФ;
- теорию стрельбы;
- назначение, боевые свойства и общее устройство АК – 74;
- порядок неполной разборки и сборки автомата Калашникова;
- воинские звания и знаки различия в период Великой Отечественной войны;
- ордена и медали, появившиеся в годы Великой Отечественной войны
- основные битвы Великой Отечественной войны;
- города-герои Великой Отечественной войны;
- художественные произведения, песни и кино, посвященные Великой Отечественной войне;
- правила оказания ПМП при различных травмах;
- дисциплинарный устав ВС РФ;
- основные способы ориентирования.

**должны уметь:**

- собирать и разбирать автомат Калашникова;
- уметь подавать строевые команды;
- составлять сценарный план;
- выполнять элементы КСУ;
- преодолевать полосу препятствий;
- уметь стрелять лежа, стоя, сидя;
- корректировать огонь товарища;
- оказывать простейшую доврачебную помощь;
- комплектовать медицинскую аптечку;
- выполнять школьный комплекс ОФП;
- выполнять строевые приемы и движения без оружия;
- ориентироваться на местности.

**должны владеть:**

- навыками ведения рукопашного боя;
- навыками страховки и само страховки;
- техникой бега на короткие и длинные дистанции;
- методами аутогенной тренировки по саморегуляции эмоционального состояния;
- техникой преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий;
- навыками сценического искусства;

- командным голосом.
- Навыками подготовки карты к работе

**К концу III года обучения по программе обучающиеся должны знать:**

- основные команды для командования отделением;
- воинские звания и знаки различия в период Великой Отечественной войны;
- ордена и медали, появившиеся в годы Великой Отечественной войны;
- материальную часть стрелкового оружия ВС РФ
- историю обороны Заполярья;
- города герои и города воинской славы;
- название и авторов известных картин и плакатов посвященных ВОВ;
- название и авторов известных произведений, стихов, фильмов, песен;
- несколько песен военно-патриотической направленности;
- даты крупнейших исторических битв ВОВ
- перечень специального туристского снаряжения для походов.
- правила организации бивака в безлесной зоне, в горах.
- правила разведения костров в сырую погоду, при сильном ветре, в сыром тумане.
- правила страховки и самостраховки на сложных участках маршрута.
- правила обеспечения безопасности в туристском походе, на учебно-тренировочных занятиях.

**должны уметь:**

- командовать отделением;
- выполнять строевые приемы и движения без оружия;
- выполнять показательные упражнения по рукопашному бою №32, №33
- вести стрельбу лежа, сидя, стоя;
- подготовить место для стрельбы;
- выполнять комплекс КСУ;
- вести стрельбу сходу из пневматической винтовки по падающей мишени;
- производить неполную разборку и разборку автомата с завязанными глазами;
- преодолевать полосу препятствий;
- преодолевать препятствия военизированной эстафеты: «Марш-бросок»;
- комплектовать медицинскую аптечку для похода, выезда, полевого лагеря;
- накладывать шины, повязки, обрабатывать раны;
- выполнять комплекс ОФП и специальной подготовки;

- пользоваться специальным туристским снаряжением.
- работать с компасом и картой
- находить азимут

**должны владеть:**

- техникой рукопашного боя;
- техникой преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий;
- техникой прицеливания и стрельбы;
- техникой выполнения элементов КСУ;
- основами сценического мастерства;
- методом психологического аутотренинга.

## Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1 Календарный учебный график

Режим организации занятий по дополнительной общеобразовательной программе «Патриот Таймыра – будущее России» определяется календарным учебным графиком.

Таблица 1

#### Календарный график

Наименование разделов	Количество часов		
	1-й год обучения	2-й год обучения	3-й год обучения
<b>Раздел 1: «Стреловая подготовка. Стреловые приемы и движения без оружия»</b>	43	39	38
<b>Раздел 2: «Огневая подготовка»</b>	55	64	75
<b>Раздел 3: «Военно-историческая подготовка»</b>	40	33	25
<b>Раздел 4: «Общественно-государственная подготовка»</b>	20	18	11
<b>Раздел 5: «Основы оказания первой медицинской помощи»</b>	38	36	45
<b>Раздел 6: «Общая физическая подготовка с элементами НВП»</b>	82	81	87
<b>Раздел 7: «Специальная подготовка «Основы рукопашного боя»</b>	0	21	14
<b>Раздел 8: «Основы сценического мастерства (подготовка визитной карточки команды)»</b>	26	12	8
<b>Раздел 9: «Основы туристской подготовки»</b>	20	20	21
<b>ИТОГО:</b>	<b>324</b>	<b>324</b>	<b>324</b>

## 2.2 Условия реализации программы

Для успешного решения поставленных в программе задач требуется кадровое, методическое, информационное и материально-техническое обеспечение.

**1. Материально-техническое обеспечение для реализации программы** (из расчета 15 человек в группе).

Практические занятия по основам военно-спортивной подготовки проходят в основном в закрытых помещениях: бассейн, тир (2 рабочих места), спортивный зал, учебный кабинет, актовый зал.

Таблица 2

### Перечень необходимого учебного оборудования, снаряжения и инвентаря

№ п/п	Наименование	Кол-во
1.	Секундомер электронный.	4 шт.
2.	Береты.	15 шт.
3.	Форма-камуфляж.	15 шт.
4.	Рулетка 20 м.	1 шт.
5.	Винтовка пневматическая.	4 шт.
6.	Гантели 6 кг.	8 шт.
7.	Гантели 4 кг.	6 шт.
8.	Компас.	15 шт.
9.	Лапа тренировочная.	4 шт.
10.	Макет ММГ АК-74	4 шт.
11.	Пулеулавливатели.	4 шт.
12.	Проектор мультимедийный.	1 шт.
13.	Интерактивная доска.	1 шт.
14.	Аптечка медицинская.	2 комп.
15.	Носилки медицинские.	1 шт.
16.	Забор переносной.	1 шт.
17.	Бум переносной (разборный).	1 шт.
18.	Ящик с боеприпасами (15 кг.)	2 шт.
19.	Имитация гранат (600 г.).	6 шт.
20.	Планки (60 см.).	4 шт.
21.	Планки (90 см.).	2 шт.
22.	Стойки (высота – 1 м.).	10 шт.
23.	Блины для штанги (10 кг.)	10 шт.
24.	Переносное окно (1 х 1 м.)	1 шт.
25.	Маты гимнастические.	10 шт.
26.	Ковровое покрытие (по размеру матов).	1 шт.

27.	Гимнастический конь.	1 шт.
28.	Гимнастический козел.	1 шт.
29.	Гимнастическая перекладина.	1 шт.
30.	Шведская стенка.	4 шт.
31.	Шины большие и малые.	2 шт.
32.	Музыкальная аппаратура.	Комплект.
33.	DVD-плеер.	1 шт.
34.	Телевизор.	1 шт.
35.	Весы напольные.	1 шт.
36.	Фотоаппарат цифровой.	1 шт.
37.	Видеокамера цифровая.	1 шт.
38.	Скакалка.	15 шт.
39.	Мячи баскетбольные.	2 шт.
40.	Мячи футбольные.	2 шт.
41.	Мячи волейбольные.	2 шт.
42.	Коврики туристские для разборки автоматов.	10 шт.
<b>Расходный материал</b>		
43.	Мишени № 6	300 шт.
44.	Пули GamaMath 4.5 мм по 500 шт.	15 кор.

Таблица 3

**Перечень необходимого группового оборудования  
для организации военно-полевых лагерей, сборов**

№ п/п	Наименование	Кол-во
1.	Палатка туристская (3-4 местная)	4 шт.
2.	Палатка туристская (1-2 местная)	2 шт.
3.	Пила туристская компактная	2 шт.
4.	Пила двуручная	1 шт.
5.	Примус туристский	2 шт.
6.	Топор малый (в чехле)	1 шт.
7.	Трос костровой с регулируемыми крючьями	1 шт.
8.	Лопата сапёрная (в чехле)	1 шт.
9.	Рукавицы костровые (брезентовые)	2 пары
10.	Каны (котлы) туристские	Компл.
11.	Ремонтный набор	Компл.
12.	Накидка от дождя (полиэтиленовая)	Компл.
13.	Спортивная форма (беговая форма)	Компл.
14.	Номера участников (нагрудные)	Компл.
15.	Тент 3*4 м	2 шт.



16.	Клеёнка кухонная	2 шт.
17.	Посуда для приготовления пищи (ножи, тёрка, доска разделочная, открывашка и т.д.)	Компл.

Таблица 4

### Перечень специального снаряжения

№ п/п	Наименование	Кол-во
1.	Спецполотно для носилок	2 шт.
2.	Приспособление для переноски пострадавшего на несущем	2 шт.
3.	Рюкзак (60 л)	2 шт.

Таблица 5

### Рекомендуемый перечень личного снаряжения для организации военно-полевых лагерей, сборов

№ п/п	Наименование	Кол-во
1.	Рюкзак (объёмом 80-100 л).	1 шт.
2.	Спальный мешок.	1 шт.
3.	Коврик туристский.	1 шт.
4.	Обувь спортивная	1 пара
5.	Ботинки туристские с жесткой подошвой	1 пара
6.	Сапоги резиновые с тёплым вкладышем.	1 пара
7.	Головной убор.	1 шт.
8.	Антимоскитная сетка	1 шт.
9.	Анорак и брюки (ветрозащитный костюм).	1 шт.
10.	Спортивный тренировочный костюм.	1 шт.
11.	Свитер шерстяной.	1 шт.
12.	Термобельё.	1 шт.
13.	Сменное нательное бельё	комплект
14.	Варежки шерстяные.	1 пара
15.	Перчатки для лыжной подготовки.	1 пара
16.	Носки шерстяные.	2 пары
17.	Лыжная шапочка.	1 шт.
18.	Костюм ветрозащитный	Компл.
19.	Комбинезон лыжный	Компл.
20.	Бахилы лыжные	1 пара
21.	Лыжи с креплениями и ботинками.	1 пара
22.	Лыжные палки.	1 пара

23.	Очки солнцезащитные.	1 шт.
24.	Туалетные принадлежности.	Компл.
25.	Купальные принадлежности.	Компл.
26.	Полотенце банное.	1 шт.
27.	Столовые принадлежности (тарелка, кружка, ложка, нож складной).	Набор
28.	Блокнот и ручка.	1 шт.
29.	Фонарь налобный.	1 шт.
30.	Накидка от дождя.	1 шт.
31.	Крем от комаров	1 шт.

## 2. Информационное обеспечение.

- Строевой устав Вооруженных Сил Российской Федерации // Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации. - М. : Воен- издат, 2008. URL: [https://www.studmed.ru/obschevoinskie-ustavy-vooruzhennyh-sil-rossiyskoj-federacii-redakciya-2008-g\\_f411e213a87.html](https://www.studmed.ru/obschevoinskie-ustavy-vooruzhennyh-sil-rossiyskoj-federacii-redakciya-2008-g_f411e213a87.html).

- Апакидзе, В. В. Методика строевой подготовки / В. В. Апакидзе, К. А. Бушманов. - М.: Воениздат, 1978. URL: [https://www.studmed.ru/apakidze-vv-dukov-rg-metodika-stroevoy-podgotovki\\_e5f830e31f6.html](https://www.studmed.ru/apakidze-vv-dukov-rg-metodika-stroevoy-podgotovki_e5f830e31f6.html).

- Апакидзе, В. В. Строевая подготовка / В. В. Апакидзе, Р. Г. Ду- ков. - М. : Воениздат, 1991. URL: [https://www.studmed.ru/apakidze-v-v-dukov-r-g-poloz-p-p-stroevaya-podgotovka\\_9f3283feb3d.html](https://www.studmed.ru/apakidze-v-v-dukov-r-g-poloz-p-p-stroevaya-podgotovka_9f3283feb3d.html).

- Лепешинский, И. Ю. Управление подразделениями в мирное время / И. Ю. Лепешинский, В. В. Глебов. - Омск : Изд-во ОмГТУ, 2010. URL: <https://www.centrmag.ru/catalog/product/upravlenie-pozrazdeleniyami-v-mirnoe-vremya/>.

- Жуков, Ю. А. Строевая подготовка / Ю. А. Жуков, В. А. Галяутдинов, В. А. Миндовский. - СПб.: ВАС, 2007. URL: <https://meshok.net/item/209619590>

**3. Кадровое обеспечение.** Программа может реализовываться педагогами дополнительного образования, тренерами-преподавателями, учителями физической культуры. Образование – не ниже средне-профессионального, педагогического или профильное.

## 2.1. Формы аттестации и оценочные материалы

### Система отслеживания и оценивания результативности программы

В систему отслеживания и оценивания результативности программы обучения входит:

1. Входящая диагностика.
2. Текущий контроль.
3. Промежуточная аттестация.
4. Итоговая аттестация.

**1.Входящая диагностика** проводится в начале 1 года обучения и представляет практические задания для определения уровня физического развития. Этот вид диагностики проводится с каждым учащимся и показывает наличие или отсутствие физической подготовленности необходимой для дальнейшего обучения.

В диагностику входит: подтягивание, прыжок в длину с места, наклон вперед, бег 1 км, челночный бег 10x10, бег 30 м. Результаты диагностики фиксируются в рабочей тетради педагога:

Таблица 6

#### Шкала диагностики

№ п/п	Ф.И.О. ребенка	Подтягивание	Прыжок в длину с места	Бег 1 км	Челночный бег 10x10	Наклон вперед (см.)	Бег 30 м. (с.)
1	Иванов Б.	20	1 м. 80 см.	4 мин. 50 сек.	30 сек.	10	4,5

- бег 1000 м. – для определения выносливости;
- челночный бег 10x10 м. – для оценки быстроты и ловкости;
- наклон вперед из положения сидя – для измерения гибкости позвоночника и тазобедренных суставов;
- подтягивание (мальчики) – определяется силовая выносливость рук и мышц плечевого пояса;
- бег 30 м. – для определения скоростных качеств.

В дальнейшем данные показатели фиксируются в ходе текущего контроля, промежуточной аттестации.

Для оценки развития личностных качеств учащегося используется табл.7; приложение 1. Показатели фиксируются в начале и в конце года и

выводится средний балл по указанным критериям.

## **2. Текущий контроль (промежуточная аттестация):**

Текущий контроль предполагает отслеживание знаний и умений учащихся по разделам программы и осуществляется в течение всего учебного года (1 раз в 2 месяца). Текущий контроль проводится в форме сдачи контрольных нормативов и представляет собой промежуточные срезы.

Контролируются:

- показатели физической подготовки (*табл. 9; приложения 1*);
- показатели специальной подготовки: огневая подготовка, плавание, выполнение элементов строевой подготовки, рукопашного боя (*табл. 10; приложения 1*);
- результаты тестовых заданий по медицинской подготовке, по Ратным страницам истории Отечества (*приложение 2*).

Показатели физической и специальной подготовки оцениваются по системе оценок: *удовл., хорошо, отлично.*

Результаты теста оцениваются в баллах: за каждый правильный ответ – 1 балл. Максимальное количество баллов – 10 (100%).

Оценка «Отлично» - 80-100%

Оценка «Хорошо» - 60-80 %

Оценка «Удовлетворительно» - менее 60%

Результаты текущего контроля заносятся в протокол текущего контроля (*табл. 11; приложения 1*). В конце учебного года каждому учащемуся выводится средняя арифметическая оценка по текущему контролю.

**3. Итоговая аттестация** проводится в конце учебного года для учащихся каждого года обучения. В итоговой аттестации учитываются результаты последних контрольных срезов (физическая и специальная подготовка), а также результаты тестирования.

Результаты физической и специальной подготовки переводятся из оценок в уровень сформированности практических навыков или в %:

1. Высокий - 4-5 (80-100 %).
2. Достаточный – 3-3,79 (60-79 %).
3. Низкий - менее 3 (менее 60 %).

В ходе тестирования учащимся предлагается ответить на вопросы с предложенными вариантами ответов (*приложение 2*). Учащиеся 1 года обучения отвечают на вопрос № 1-30, 2-го года - на вопросы № 1-50 в течение 40 минут. За каждый правильный ответ – 1 балл. Максимальное количество баллов – 30(50) (100%). По результатам теста выводится уровень теоретических знаний учащихся:

1. Высокий уровень - 80-100%.
2. Достаточный – 60-79 %.
3. Низкий - менее 60%.

Для определения уровня усвоения программы суммируются проценты промежуточной и итоговой аттестации, и выводится среднее арифметическое.

Таблица 7

### Шкала оценок промежуточной и итоговой аттестации

№	ФИО	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация	Средняя арифмет.	Уровень освоения
1.	Иванов Б	82%	75 %	78,5%	высокий

Выход на уровень усвоения программы обучения:

1. Высокий уровень - 80-100%.
2. Достаточный – 60-79 %.
3. Низкий – менее 60%.

В ходе обучения учащиеся принимают участие в муниципальных, зональных и краевых соревнованиях. В промежуточной и итоговой аттестациях (в зависимости от времени участия) личные результаты участия детей в разных видах соревнований могут засчитываться как результаты контрольных срезов.

По итогам обучения и результатам итоговой аттестации учащимся выдается Диплом о дополнительном образовании (единая форма для Центра), согласно. Порядка выдачи дипломов, во вкладыше которого записываются все результаты участия в соревнованиях муниципального и краевого уровней.

## 2.4 Методические материалы

Организация образовательного процесса базируется на следующих принципах:

- принцип индивидуализации (учет индивидуальных особенностей каждого, раскрытие потенциала);
- принцип сотрудничества (определение общих целей, направленных на организацию совместной деятельности);
- принцип развития самостоятельности и инициативы детей (создание ситуаций для принятия детьми самостоятельных решений и ответственности за их выполнение).
- принцип систематичности и последовательности (учащиеся должны понимать, что регулярность тренировок напрямую зависит от результата);
- принцип связи теории с практикой (процесс учебной и соревновательной деятельности неразрывен).

Основная форма организации и проведения занятий – систематические учебно-тренировочные занятия и соревнования. Формы организации занятий: коллективные, групповые, индивидуальные.

Обучение предполагает сочетание групповой, индивидуальной форм и работы подгруппами ввиду сложности изучаемых технических приемов и индивидуальной программы для способных учащихся.

Занятия предполагают, как коллективную, так и индивидуальную работу, сочетание теории и практики, чередование видов деятельности. Разнообразие форм и методов работы позволяет воспитанникам лучше усвоить материал и отработать полученную информацию на практике.

Для эффективной реализации программы используется имеющаяся методическая база, разработанная педагогами и специалистами, работающими в данной области:

- Опыт использования государственной символики в патриотическом воспитании граждан. — М.: Армпресс, 2007.
- Патриотически-ориентированное образование: методология, теория, методика. — М.: РВЦ; Волгоград: Авторское перо, 2005.
- Военно-спортивная классификация и правила военно-спортивных соревнований на 1989—1992 гг. / Сост. полковник Б. Н. Паляница, полковник В. А. Щеголев, майор В. П. Сорокин. — М.: Воениздат, 1989. - 144 с.
- Как организовать занятия в медико-санитарном кружке: пособие для руководителей кружков. — М.; Медицина, 1987. — 32 с.
- Мельниченко И. И., Мешков А. В., Мешкова С. И. Методика организации и проведения военно-полевых сборов. — Архангельск, 2005. - 176 с.
- Методы исследования и оценка физического развития детей и подростков: Методические рекомендации. / Сост. О. И. Черемисина, И. М. Барсукова, В. В. Ерзумашева. — Новосибирск: Изд-во НГПУ, 1996.

- Критерии и основы методики оценки результатов работы по патриотическому воспитанию, Лутовинов В. И. — М.: Армпресс, 2006. — 123 с.

- Методические рекомендации по использованию государственных символов России при организации и проведении мероприятий, посвященных Дням Воинской Славы (победным дням) России. - М.: Армпресс, 2007.

- Основы подготовки к военной службе. Методические материалы и документы. — М.: Просвещение, 2003.

На данный момент сформирован методический комплект к программе:

- презентация государственных наград РФ, орденов и медалей периода ВОВ, текстов произведений, песен, отрывки кинофильмов о войне, погон и знаков различия в период ВОВ, городов-героев, карт-схем великих битв и сражений;

- раздаточный материал по основам медицинских знаний, учебные плакаты;

- раздаточный материал по темам «Таймыр в годы ВОВ», «Красноярский край в годы ВОВ»;

- пакет документов (положение, условия, протоколы, программы, отчеты) для проведения муниципального этапа краевой военно-спортивной игры «Победа»;

- конспекты занятий.

Аудио, видео, фото, интернет источники, цифровые, учебные и другие информационные ресурсы, обеспечивающие реализацию программы:

1. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. – М., ЦРИБ «Турист», 1989 г.

2. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. – М., ЦРИБ «Турист», 1983 г.

3. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М., Профиздат, 1997 г.

4. Лукоянов П.И. Лыжные спортивные походы. – М., ФиС, 1988 г.

5. Физическая подготовка туристов. – М., ЦРИБ «Турист», 1985 г.

6. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Обучение жизненным навыкам в природной среде, М: МТО – ХОЛДИНГ, 2001 г., - 96 с.

7. Во имя России: Российское государство, армия и воинское воспитание. Учебное пособие. - М.: АМЛИКС, 2001. - 368 с.

8. Захаров Е. и др. Рукопашный бой: Самоучитель (Захаров Е., Карасев А., Сафонов А). — 2-е изд., испр. — М.: Культура и традиции, 1994. - 240 с.

9. Вырщикова А. Н., Кусмарцев М. Б., Лутовинов В. И., Филонов Г. Н. Воспитание патриотизма в условиях социальных перемен: теоретико-методологические и прикладные основы. — М.: ГНИИ семьи и воспитания, 2007. - 328 с.

10. Быков А. К., Мельниченко И. И. Патриотическое воспитание школьников в учебном процессе. Методическое пособие — М.: ТЦ

Сфера, 2007. - 208 с.

11. Бузский М. П., Выршиков А. Н., Кусмарцев М. Б. Теоретические проблемы патриотизма и патриотического воспитания. — Волгоград: ВГУ, 2008. - 92

12. Бураков А. М. Подготовка общественных тренеров и инструкторов по пулевой стрельбе — М.: ДОСААФ, 1987. — 119 с.

13. Занятия гимнастикой на уроках физической культуры / Сост. И. А. Носов, А. М. Черкасов. - Новосибирск, НИПКипРО, 1994.

14. Костров А. М. Гражданская оборона: проб. учеб. для сред. учеб. заведений. — М.: Просвещение, 1991. — 64 с: ил.

15. Иванов С. А., Касьянов Т. Р. Основы рукопашного боя. — М.: Спорт. 1998. - 368 с, ил.

16. Наставление по стрелковому делу. Основы стрельбы из стрелкового оружия. Издание третье, испр. и доп. — М.: Воениздат, 1984. — 176 с.

17. Настольная книга по патриотическому воспитанию школьников. Методическое пособие. — М.: Глобус, 2007.

18. На службе Отечеству: Об истории Российского государства и его вооруженных силах, традициях, правовых и морально-психологических основах военной службы: Книга для чтения по общественно-государственной подготовке солдат (матросов), сержантов (старшин) Вооруженных Сил Российской Федерации / В. О. Дайнес, В. А. Авдеев, Н. И. Бородин и др.; Под редакцией В. А. Золотарева, А. В. Черкасова и А. С. Дудкина. — М.: Издательство Русь РКБ, 1998. — 256 с.

19. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин. — М.: ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2004 – 863 с.

20. Начальная военная подготовка: Учебник для сред. учеб. заведений / А. И. Аверин, И. Ф. Выдрин, Н. К. Ендовицкий и др.; Под ред. Ю. А. Науменко. — 9-е изд. — М.: Просвещение, 1987. - 256 с.

21. Немов Р. С. Психология. Учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений. В 2 кн. Кн. 1. Психология образования. — М.: Просвещение: Владос, 1994. — 576 с.

22. Подготовка учащейся молодежи к защите Отечества и военной службе в условиях военно-спортивного клуба и военно-патриотического объединения. — Курск, 2004.

23. Подготовка молодежи к защите Отечества и военной службе в условиях военно-спортивного клуба (объединения). — Краснодар: ГУ КК, 2005.

24. Подготовка общественных тренеров и инструкторов по пулевой стрельбе — брошюра, без выходных данных.

25. Основы медицинских знаний учащихся: проб. учеб. для сред. учеб. заведений / М. И. Гоголев, Б. А. Гайко, В. А. Шкуратов, В. И. Ушакова: под ред. М. И. Гоголева. — М.: Просвещение, 1991. — 112 с.



## 2.5 Список литературы

1. Апакидзе В.В., Дуков Р.Г. Методика строевой подготовки [Текст] / В.В. Апакидзе, Р.Г. Дуков. - М. - 1988. – 148 с.
2. Тербнев В.В., Грачев В.А., Потрушный А.В., Тербнев А.В. Пожарно-строевая подготовка [Текст] / В.В. Тербнев и др. – Москва. - 2006. – 218 с.
3. Васнев, В.А. Основы подготовки к военной службе [Текст]: метод, материалы и документы / В.А. Васнев, С.А. Чиненный — М.: Просвещение, 2003. — 190 с.
4. Волокитин, А.А. Основы безопасности жизнедеятельности [Текст]: Военно-профессиональная ориентация учащихся 10—11 классов / А.А. Волокитин и др. — М.: Дрофа, 2003. — 256 с.
5. Зайцев, А.П. Командно-штабные, тактико-специальные и комплексные учения, объектовые тренировки, «День защиты детей» в учебных заведениях [Текст]: учеб. -метод. пособие / А.П. Зайцев. — М.: Военное знание, 2000. — 64 с.
6. Киселева Г.В. Наука быть мужчиной: Клуб «Юный патриот Родины»: (При центре детско-юношеского творчества г. Владивостока) [Текст] / Г.В. Киселева // Внешкольник. —2001. — №4. — С. 27.
7. Строевой устав Вооруженных Сил Российской Федерации [Текст] / введен в действие приказом МО РФ № 111 от 11 марта 2006 г.
8. Учебно-методическое пособие по начальной военной подготовке [Текст]/ Ф.Е. Штыкало, А.И. Аверин. - М.: «Просвещение». – 1981. – 237 с.

**«Развитие личностных качеств воспитанников»**

№ п/п	Фамилия, имя	Дисциплинированность		Взаимовыручка, взаимоуважение		Ответственность за общее дело		Морально-волевые качества (сила воли, настойчивость, терпеливость, выдержка, смелость)		Средний балл обучающегося по данным параметрам	
		Начало года	Конец года	Начал о года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начал о года	Конец года
1.	Иванов Б.										
2.											
3.											
...											
Средний балл по группе											

## «Определение уровня физической подготовленности воспитанников»

Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст (лет)	Мальчики, юноши			Девочки, девушки		
			Уровень					
			удовлетворительно	хорошо	отлично	удовлетворительно	хорошо	отлично
Скоростные	Бег 30 м. (с.)	14	5,4-5,8	4,9-5,3	4,4-4,8	6,1	5,9-5,4	4,9
		15	5,3-5,6	4,8-5,2	4,2-4,7	5,6-6,0	5,1-5,5	4,6-5,0
		16	5,0-5,4	4,5-4,9	4,1-4,4	5,3-5,7	4,8-5,2	4,3-4,7
Координационные	Челночный бег и т.д. (с.)	14	32	31	30	36	34	32
		15	31	30	28	35	33	31
		16	29	27	25	33	31	29
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см.)	14	160	180-195	210	145	160-180	200
		15	201-212	213-219	220-230	180-200	201-210	211-220
		16	209-216	217-224	225-236	190-204	205-214	215-225
Выносливость	Бег 1 км. (с.)	14	3,59-4,30	3,44-3,58	3,13-3,43	3,59-4,18	3,41-3,58	3,26-3,40
		15	3,48-4,16	3,24-3,47	3,06-3,23	3,48-4,05	3,31-3,47	3,18-3,30
		16	3,17-3,25	3,09-3,16	3,01-3,08	3,38-4,00	3,26-3,37	3,14-3,25
Гибкость	Наклон вперед (см.)	14	2 до 5	4 до + 10,5	11 и более	до 5	5 + 15,5	16 и более
		15	2 до 5	4 до + 10,5	11 и более	до 5	5 + 15,5	16 и более
		16	2 до 5	4 до + 10,5	11 и более	до 5	5 + 15,5	16 и более
Силовые	Подтягивание	14	5-8	9-11	12-17	1	5	7
		15	5-9	10-13	14-19	2	6	8

	(мальчики), вис на перекладине (девочки) (кол-во раз)	16	6-11	12-15	16-20	5	7	9
--	---	----	------	-------	-------	---	---	---

\*Таблица заполняется педагогом в зависимости от уровня физической подготовленности воспитанников на начало учебного года. Контрольные упражнения могут дополняться, нормативы изменяться в зависимости от показателей участников краевой военно-спортивной игры «Победа» (педагог ориентируется на показатели призовых мест и первых 10 участников соревнований). Подтягивание может быть заменено на КСУ.

**«Показатели огневой подготовки, плавания, выполнения элементов строевой подготовки, рукопашного боя»**

Упражнение	Результат		
	отлично	хорошо	удовлетворительн о
Неполная разборка и сборка автомата Калашникова ММГ АК - 74, сек.	25-27	28-30	31-35
Скоростная стрельба из пневматической винтовки, стоя с дистанции 10м., из 5 выстрелов сек.	39 - 45	46 - 55	56 – 01.10
Стрельба из пневматической винтовки, стоя с дистанции 10м., из 5 выстрелов. Сумма выбитых очков	39 – 45	31 - 38	24- 30
Выполнение элементов рукопашного боя. 1. Самостраховка 2.Выполнение упражнения № 32 3. Выполнение упражнения №33 4. Удары ножом. 5.Захваты	Выполнены без замечаний	Выполнены с 2 замечаниями	Выполнены с 4 замечаниями
Выполнение элементов одиночной строевой подготовки: 1. Выход из строя, возвращение в строй. 2. Подход к начальнику, командиру, доклад. 3. Повороты на месте. 4. Повороты в движении.	Выполнены без замечаний	Выполнены с 2 замечаниями	Выполнены с 4 замечаниями

5. Движение строевым шагом.			
6. Выполнение воинского приветствия в движении.			

Таблица 11

**«Протокол текущего контроля»**

	Оценка физической подготовки						Оценка специальной подготовки						Тест по ратным историям	Тест по медицине	Средняя арифм. оценка
	скоростные	координационные	Скоростно-силовые	выносливость	гибкость	силовые	Неполная разборка	Стрельба стоя 10м	Скоростная стрельба	Плавание	Рукопашный бой	строевая			
Иванов Б.	5	5	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	4	<b>8</b> <b>4,</b>

### Тестирование

по разделу программы обучения: «Медицинская подготовка»  
для 1,2 года обучения

1. Как следует остановить артериальное кровотечение из нижней или верхней конечности, если отсутствует жгут или закрутка?

- А) Наложить давящую повязку.
- +Б) Максимально согнуть конечность.**
- В) Заклеить пластырем.

2. Как оказать ПМП пострадавшему с признаками огнестрельной раны?

- А) Наложить шину.
- Б) Остановить кровотечение, перевязать рану и наложить шину.
- +В) Обработать перекисью водорода, наложить стерильную салфетку, перебинтовать.**

3. Как оказать до врачебную помощь при кровотечении (кровь темная, не пульсирует)?

- А) Наложить жгут выше раны с указанием времени наложения жгута, дать обезболивающее пострадавшему.
- +Б) Наложить на рану стерильную салфетку, сделать давящую повязку бинтом, поврежденную поверхность приподнять.**
- В) Наложить на рану холодный компресс, а затем стерильную повязку.

4. Определите правильность обработки ран.

- +А) Кожу вокруг раны обработать йодом или «зеленкой», на рану наложить стерильную повязку, дать обезболивающее. Мелкие раны и ссадины обработать йодом или раствором «зеленки» и заклеить бактерицидным пластырем.**
- Б) Рану обработать йодом, дать обезболивающее.
- В) Кожу вокруг раны обработать йодом, затем наложить холодный компресс.

5. С какой целью можно использовать марганцовку из медицинской аптечки?

- А) Водным раствором промывают желудок.
- Б) Водным раствором промывают раны.
- +В) Во всех перечисленных случаях.**

6. Как следует остановить венозное кровотечение из нижней или верхней конечности?

- +А) Наложить давящую повязку.**
- Б) Максимально согнуть конечность.

В) Заклеить пластырем.

7. Как оказать первую помощь при закрытом переломе конечности?

А) Наложить шину, дать обезболивающее.

**+Б) Остановить кровотечение, перевязать рану и наложить шину.**

В) Дать обезболивающее, вызвать скорую помощь.

8. Как оказать до врачебную помощь при кровотечении (кровь алая, пульсирует)?

**+А) Наложить жгут выше раны с указанием времени наложения жгута, дать обезболивающее пострадавшему.**

Б) Наложить на рану стерильную салфетку, сделать давящую повязку бинтом, поврежденную поверхность приподнять.

В) Наложить на рану холодный компресс, а затем стерильную повязку.

9. Определите вид кровотечения, если кровь вытекает по каплям:

А) венозное;

**+Б) капиллярное;**

В) паренхиматозное

10. Как оказать первую помощь при отравлении?

**+А Дать пострадавшему 3-4 стакана теплой воды, вызвать рвоту, принять 2-3 таблетки активированного угля.**

Б) Дать пострадавшему обезболивающее, подождать.

В) Транспортировать пострадавшего до ближайшей больницы.



## Тестирование

по разделу программы обучения: «Ратные страницы истории Отечества»  
для 1,2 года обучения

1. Преданность своему Отечеству, любовь к Родине, стремление служить ее интересам и защищать ее от врагов называется:

- а) патриотизм;
- б) героизм;
- в) воинский долг.

2. Пакт о ненападении между Советским Союзом и Германией был подписан:

- а) 16 сентября 1940 г.;
- б) 23 августа 1939 г.;
- в) 1 июля 1920 г.

3. Борьба Советского народа за свою свободу и независимость длилась:

- а) 1418 дней и ночей;
- б) 1648 дней и ночей;
- в) 1560 дней.

4. Таймырский национальный округ направил на фронт:

- а) 1640 человек;
- б) 3874 человека;
- в) 4636 человек.

5. Блокада Ленинграда продолжалась:

- а) около 900 дней.
- б) около 700 дней.
- в) около 600 дней.

6. Немецко-фашистский крейсер «Адмирал Шеер» совершил нападение на Диксонский порт в:

- а) августе 1941года;
- б) августе 1942года;
- в) августе 1944года.

7. Красное знамя над рейхстагом водрузили советские солдаты:

- а) М.А. Егоров и М.В. Кантария;
- б) И. Цибин и С. Кунцевич;
- в) А. Соколов и В. Ежов.

8. От имени СССР акт о безоговорочной капитуляции Германской армии подписал:

- а) К.К. Рокоссовский;
- б) Г.К. Жуков;**
- в) М.С. Калинин.

**9.** Парад Победы на Красной площади в Москве состоялся:

- а) 9 мая 1945 г.;
- б) 1 июня 1945 г.;
- +в) 24 июня 1945 г.**

**10.** Высшая военная советская награда – орден «Победы» учреждена

в :

- а) **ноябре 1943 г.;**
- б) ноябре 1944 г.;
- в) ноябре 1945 г.

**1. Красное знамя над рейхстагом водрузили советские солдаты:**

- а) М.А. Егоров и М.В. Кантария;**
- б) И. Цибин и С. Кунцевич;
- в) А. Соколов и В. Ежов.

**2. Общевоинские уставы:**

а) это официальные нормативно-правовые документы, регламентирующие несение службы в Вооруженных силах, права и обязанности военнослужащих;

б) это документ об организации войск, походных и боевых порядков;

в) это свод правил соблюдения моральных принципов военнослужащих.

**3. Важнейшим сражением конца 1943 года на Советско-Германском фронте была:**

- а) Курская битва;**
- б) Куликовская битва;
- в) Сталинградская битва

**4. Устав внутренней службы ВС РФ:**

а) определяет права и обязанности военнослужащих, взаимоотношения между ними, правила внутреннего распорядка;

б) действие настоящего устава не распространяется на военнослужащих других войск и воинских подразделений федеральной противопожарной службы;

в) на кораблях внутренняя служба и обязанности должностных лиц определяются только «Корабельным уставом Военно-Морского Флота».

**5. Преданность своему Отечеству, любовь к Родине, стремление служить ее интересам и защищать ее от врагов называется:**

- а) патриотизм;
- б) героизм;
- в) воинский долг.

**6. Дисциплинарный устав ВС РФ:**

а) положения устава не распространяются на граждан, уволенных с военной службы с правом ношения военной формы одежды;

б) устав определяет воинскую дисциплину как строгое и точное соблюдение всеми военнослужащими порядка и правил, установленных законами, воинскими уставами и приказами командиров;

в) устав определяет задачи, порядок организации и несения караульной службы, права и обязанности должностных лиц и военнослужащих, несущих эти службы.

**7. Пакт о ненападении между Советским Союзом и Германией был подписан:**

- а) 16 сентября 1940 г.;
- б) 23 августа 1939 г.;
- в) 1 июля 1920 г.

**8. В каком уставе определены общие обязанности солдата (матроса) и командира отделения?**

- а) в дисциплинарном уставе ВС РФ;
- б) в строевом уставе ВС РФ;
- в) в уставе внутренней службы ВС РФ.

**9. Строевой устав определяет:**

а) обеспечение надежной охраны и обороны боевых знамен, хранилищ, с вооружением, военной техникой;

б) строевые приемы, строи подразделений и частей, порядок их движения и действий в различных условиях;

в) осознание каждым военнослужащим воинского долга и личной ответственности за защиту своего Отечества.

**10. Борьба Советского народа за свою свободу и независимость длилась:**

- а) 1418 дней и ночей;
- б) 1648 дней и ночей;
- в) 1560 дней.

**11. Что такое воинская обязанность?**

а) мера необходимого поведения в интересах общества и государства;

б) долг перед своей семьей, товарищами и Правительством страны;

в) установленный законом долг граждан нести службу в Вооруженных Силах.

## **12. Строй-это:**

а) размещение военнослужащих в затылок друг другу, а подразделения - одно за другим;

**б) установленное уставом размещение военнослужащих, подразделений и частей для их совместного действия в пешем порядке и на машинах;**

в) размещение военнослужащих один возле другого на одной линии на установленных интервалах.

## **13. Блокада Ленинграда продолжалась:**

**а) около 900 дней.**

б) около 700 дней.

в) около 600 дней.

## **14. Фланг-это:**

**а) правая (левая) оконечность строя;**

б) сторона строя, в которую военнослужащие обращены лицом;

в) сторона строя, в которой военнослужащие расположены в затылок друг другу на дистанции одного шага.

## **15. Военнослужащий в строю обязан:**

а) уметь быстро без суеты занять свободное место в строю;

б) помочь товарищу устранить замеченные недостатки;

**в) без разрешения не выходить из строя, не разговаривать, быть внимательным к приказам и командам.**

## **16. Немецко-фашистский крейсер «Адмирал Шеер» совершил нападение на Диксонский порт в:**

а) августе 1941года;

**б) августе 1942года;**

в) августе 1944года

## **17. Повороты на месте военнослужащими выполняются:**

а) только при подходе к начальнику и отходе от него;

**б) во время построений и передвижений;**

в) только при постановке в строй.

## **18. Строевой шаг применяется:**

а) при совершении марша;

**б) при прохождении торжественным маршем;**

в) только на строевых занятиях.

## **19. Сталинградская битва, контрнаступление советских войск состоялось в:**

а) ноябре 1944 г. – феврале 1945 г.;

б) ноябре 1943 г. – феврале 1944 г.;

в) ноябре 1942 г. – феврале 1943 г.

**20. Повороты направо (налево) на месте выполняются:**

- а) по команде командира на два счета, на  $1/4$  круга;
- б) по команде командира на два счета, на  $1/3$  круга;
- в) по команде командира на два счета, на  $1/2$  круга.

**21. Расстояние в глубину строя между военнослужащими, машинами и подразделениями называется:**

- а) фланг;
- б) дистанция;
- в) интервал.

**22. Топография - это:**

- а) способ изучения местности, ориентирование на ней;
- б) использование карт и фотоснимков при выполнении боевых задач;
- в) определение своего местоположения относительно сторон горизонта.

**23. От имени СССР акт о безоговорочной капитуляции Германской армии подписал:**

- а) К.К. Рокоссовский;
- б) Г.К. Жуков;
- в) М.С. Калинин

**24. Определения сторон горизонта по положению Солнца:**

- а) 7-00 на западе 13-00 на севере 19-00 на востоке,
- б) 7-00 на юге 13-00 на севере 19-00 на западе,
- в) 7-00 на востоке 13-00 на юге 19-00 на западе.

**25. Перекладыны крестов православных церквей расположены по направлению:**

- а) восток - запад;
- б) север-юг;
- в) восток-север.

**26. Высшая военная советская награда – орден «Победы» учреждена:**

- а) ноябре 1943 г.;
- б) ноябре 1944 г.;
- в) ноябре 1945 г.

**27. Весной снег тает быстрее:**

- а) на северных скатах оврагов;
- б) на южных скатах оврагов;

в) не имеет значения.

**28. В тире запрещается:**

а) самостоятельно проверять заряжено ли оружие;

**б) вести огонь из неисправного оружия;**

в) перед началом передвижения оружие ставить на предохранитель.

**29. Разборка и сборка автомата производится:**

а) в произвольном порядке;

**б) в определенном порядке осторожно, не применяя излишних усилий;**

в) только в случае необходимости.

**30. Какие силы воздействуют на пулю при ее полете?**

а) сила тяжести, сила поверхностного натяжения, гравитационная сила;

б) вес тела, метеорологические условия, сила инерции;

**в) сила сопровождения воздуха, сила тяжести, метеорологические условия.**

**31. В случае задержки при стрельбе необходимо:**

**а) поставить оружие на предохранитель, вынуть магазин, сдать оружие руководителю;**

б) не производить никаких действий с оружием и удерживая его в направлении мишени, доложить руководителю стрельб;

в) осторожно вынуть магазин, устранить причину задержки, продолжить выполнение упражнения.

**32. С увеличением дальности стрельбы уменьшается действительность (точность) огня. Какова причина?**

а) повышается плотность воздуха;

**б) увеличивается рассеивание (разный угол вылета);**

в) образуются звуковые волны.

**33. Порядок действий стрелка при проведении стрельб:**

а) стрелок самостоятельно выходит на линию огня, по команде «заряжай» заряжает оружие и по команде «огонь» ведет огонь;

б) стрелок по команде «на линию огня» выходит на огневой рубеж, заряжает, стреляет;

**в) стрелок выходит, заряжает, стреляет, производит иные действия только по мере получения отдельных команд.**

**34. Самым опасным кровотечением является:**

а) венозное кровотечение;

**б) артериальное кровотечение;**

в) капиллярное кровотечение.

### **35. Признаки артериального кровотечения:**

- а) кровь спокойно вытекает из раны, кровь тёмно-красного цвета;
- б) алая кровь, вытекает пульсирующей струей;**
- в) кровь медленно вытекает из раны, кровь ярко-красного цвета.

### **36. Оказание первой помощи при артериальном кровотечении:**

- а). Прижать пальцем артерию ниже кровотечения. Наложить вокруг конечности чистую мягкую ткань. Плотно приложить жгут к конечности;
- б). Наложить жгут или закрутку. Зафиксировать конечность в положении максимального сгибания. Прижать артерию выше места ее повреждения;
- в). На 3-5 см ниже раны наложить вокруг конечности чистую ткань, жгут расположить с внешней стороны поврежденной конечности.**

### **37. Кровоостанавливающий жгут накладывается:**

- а) при артериальных кровотечениях;**
- б) при капиллярных кровотечениях;
- в) при венозных кровотечениях.

### **38. Правила наложения жгута:**

- а). Жгут накладывают выше места повреждения, в непосредственной близости от раны. Под него необходимо положить мягкую подкладку. Накладывается жгут при приподнятом положении конечности. Необходимо подложить записку с точной датой и временем его наложения;
- б). Жгут накладывают ниже места повреждения, в непосредственной близости от раны. Под него необходимо положить мягкую подкладку. Накладывается жгут при приподнятом положении конечности. Необходимо подложить записку с точной датой и временем его наложения;**
- в). Жгут накладывают выше места повреждения, в непосредственной близости от раны. Под него необходимо положить мягкую подкладку. Накладывается жгут при опущенном положении конечности. Необходимо подложить записку с точной датой и временем его наложения.

### **39. На какое время накладывается жгут или закрутка?**

- а). Летом на 2 часа, зимой на 3 часа;
- б). Летом на 2 часа, зимой на 1 час;**
- в). Летом на 1 час, зимой на 2 часа.

### **40. Признаки вывихов:**

- а). Нет активных движений в суставе. Изменена длина конечности (удлинение). Сильная боль поврежденной конечности только при попытке движения;**
- б). Направление оси вывихнутой конечности изменено по отношению к соседним. Нет деформации области сустава; сильная боль поврежденной

конечности;

в). Сильная боль поврежденной конечности в покое и при попытке движения. Деформация области сустава; изменена длина конечности (укорочение).

#### **41. Первая помощь при вывихах:**

а). Наложение холода на область сустава. Введение обезболивающих средств. Фиксирование ее в том положении, какое она приняла после травмы;

б). Наложение тепла на область сустава. Введение обезболивающих средств. Фиксирование ее в том положении, какое она приняла после травмы;

в). Вправление вывиха. Наложение холода на область сустава. Введение обезболивающих средств.

#### **42. Основные симптомы ушиба:**

а). Повышение температуры, образование гематомы, кровотечение;

б). Острая, резкая боль в поврежденном месте, ограничение двигательной функции;

в). Боль в поврежденном месте. Кровоизлияние в результате разрыва сосудов. Образование гематомы и отек.

#### **43. Первая помощь при ушибах:**

а). Наложением холода на место ушиба, наложение тугой повязки и обеспечение поврежденному месту покоя;

б). Наложение тепла на место ушиба, обеспечение поврежденному месту покоя;

в). Наложение на место ушиба жгута при приподнятом положении конечности.

#### **44. Первая помощь при открытых переломах:**

а). Вправить вышедшие наружу кости. На рану в области перелома наложить стерильную повязку и дать пострадавшему обезболивающее средство и доставить пострадавшего в медицинское учреждение;

б). Остановить кровотечение и обработать края раны антисептиком, на рану в области перелома наложить стерильную повязку и дать пострадавшему обезболивающее средство, провести иммобилизацию конечности в том положении, в котором она оказалась в момент повреждения;

в). На рану в области перелома наложить давящую повязку. Провести иммобилизацию конечности и доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

#### **45. Первая помощь при закрытых переломах:**

а). Провести иммобилизацию места перелома, положить на место травмы холод и дать пострадавшему обезболивающее средство, доставить



пострадавшего в медицинское учреждение;

б). Устранить искривление конечности. Положить на место травмы холод. Дать пострадавшему обезболивающее средство;

в). Положить на место травмы тепло и доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

**46. Экстренная реанимационная помощь пострадавшему:**

а). Положить пострадавшего на спину на твёрдую ровную поверхность, произвести прекардиальный удар в область грудины, приступить к непрямому массажу сердца и проведению искусственной вентиляции лёгких, вызвать «скорую помощь»;

б). Положить пострадавшего на спину на мягкую поверхность, отвести голову вперед, интенсивно растереть виски, вызвать «скорую помощь»;

в). Подложить под ноги валик, поднести к носу ватку с нашатырным спиртом, приподнять голову, дать питье, срочно вызвать «Скорую медицинскую помощь».

**47. Вдувание воздуха и сжатие грудной клетки при реанимации, проводимой двумя реаниматорами, производятся в соотношении:**

а). 2:12-15

б). 1:4-5

в). 3:15

**48. Эффективность массажа сердца определяется:**

а). По расширению зрачков у пострадавшего вскоре после начала массажа сердца;

б). Понижением артериального давления;

в). По появлению пульса на сонных артериях в соответствии с ритмом массажа сердца.

**49. Порядок проведения искусственного дыхания «Рот в Рот»:**

а). Под плечи пострадавшего положить валик, расстегнуть ему воротник. Вычистить изо рта слизь. Через салфетку (носовой платок), плотно прижимая свой рот ко рту пострадавшего выдыхать в него воздух в ритме 16-20 дыхательных движений в минуту;

б). Под плечи пострадавшего положить валик, не расстегивая ему воротник, через салфетку

(носовой платок) плотно прижимая свой рот ко рту пострадавшего выдыхать в него воздух в ритме 5-10 дыхательных движений в минуту;

в). Под ноги пострадавшего положить валик, расстегнуть ему воротник; вычистить изо рта слизь. Прижимая свой рот ко рту пострадавшего выдыхать в него воздух в ритме **30-40** дыхательных движений в минуту.

**50. Порядок проведения непрямого массажа сердца:**

- а). Расстегнуть одежду пострадавшего. Встать слева от него и начать реанимационные действия. Ритм массажных движений 60-70 в минуту;
- б). Расстегнуть одежду пострадавшего. Встать справа от него и начать реанимационные действия. Ритм массажных движений 10-20 в минуту;
- в). Не расстегивая одежду пострадавшего. Встать слева от него и начать реанимационные действия. Ритм массажных движений 80-90 в минут.