

## 2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Несмотря на то, что Россия была и остаётся одной из самых миролюбивых стран мира, необходимость наличия у неё могучих Вооружённых Сил отнюдь не отпадает. В международной сфере достаточно чётко прослеживается угроза её национальной безопасности. Об этом красноречиво свидетельствуют непрекращающиеся попытки противодействия со стороны других государств укреплению России как одного из наиболее мощных центров влияния в современном мире. Создаются многочисленные помехи в реализации национальных интересов и в укреплении позиций нашего государства как в Европе, так и за её пределами. И здесь одним из гарантов национальной безопасности Российской Федерации выступают Вооружённые Силы. К сожалению, практика последних двух с лишним десятилетий показывает, что большинство юношей, ежегодно пополняющих ряды Вооружённых Сил, попросту не готовы к выполнению поставленных перед ними задач по овладению сложными военными специальностями. Процесс адаптации молодого пополнения к новым условиям жизнедеятельности проходит, мягко говоря, не безболезненно. Причины столь безрадостного сложившегося положения кроются, прежде всего, в отсутствии у современных юношей чётких представлений о воинской деятельности, слабо сформированной установке на военную службу, явно недостаточной физической подготовленности, а также в отсутствии хотя бы первоначальных навыков и умений, необходимых для военной службы. Сейчас в Российской Армии нет солдат второго года службы. Солдат же, прослуживших год срочной службы, лишь с большой натяжкой можно отнести к категории «обученных и подготовленных». Остаётся лишь искренне посочувствовать современным «отцам – командирам». Они вместо того, чтобы учить личный состав «военному делу настоящим образом», за этот год с большим трудом подтягивают своих подчинённых к тому уровню, с каким они должны были

прибыть для прохождения срочной службы. Отнюдь не случайно то, что с 2009 года резко обострилась проблема сохранения боеспособности войск, в том числе частей постоянной готовности.

Исходя из вышесказанного, одним из наиболее актуальных направлений в развитии российского общества следует считать военно – патриотическое воспитание молодёжи.

Педагогическая целесообразность данной программы дополнительного образования в том, что она направлена на поэтапное освоение членами клуба знаний военно – прикладного характера, развитие у них физических способностей, воспитание гражданских и патриотических чувств, а также для выработки таких ценных качеств человеческой личности как дисциплинированность, обязательность и чувство коллективизма.

Новизна данной программы в следующем:

1. Единство образовательного и практико–деятельного компонентов (у обучающихся вместе с возможностью расширения и углубления знаний по изучаемым дисциплинам появляется возможность связи этих знаний с практикой своего поведения);

2. Открытый характер (присутствие в работе кружка тесной связи с Сергачским военным комиссариатом, Сергачским отделом внутренних дел, спортивными и культурными учреждениями, учебными заведениями Сергачского района, а также с местными средствами массовой информации).

В реализации программы военно – патриотического клуба «Русские соколы» участвуют подростки 12-17 лет, не имеющие ограничений по состоянию здоровья, в количестве 15 человек, состав постоянный.

В ходе реализации учебной программы кружка кроме групповых теоретических и практических занятий, используются также индивидуальные занятия.

**Цель программы:** создание условий для всестороннего развития подростков; формирование человека здорового физически и нравственно – гражданина и патриота, готового к исполнению своего конституционного долга по защите Отечества.

Достижению данной цели программы способствуют следующие основные задачи:

### **1. Обучающие:**

- Расширение и углубление знаний подростков по истории Вооружённых Сил Российской Федерации и по основам безопасности жизнедеятельности;
- Обучение подростков начальным знаниям и навыкам военно – прикладного характера;
- Способствование выработке у подростков эмоционально – волевых качеств, необходимых при несении военной службы;

### **2. Развивающие:**

- Создание благоприятных условий для развития способностей и творческой инициативы подростков;
- Способствование правильному физическому формированию подростков;
- Формирование у подростков положительного социального опыта, необходимого для адаптации к жизни в современном обществе;
- Укрепление здоровья подростков;

### **3. Воспитывающие:**

- Содействие гармоничному развитию личности подростков;
- Воспитание у подростков любви к Отечеству и к малой родине;
- Плодотворное взаимодействие с семьями подростков – членов клуба.

Программа клуба является комплексной и рассчитана на три года обучения.

**Содержательная часть программы** условно разделена на четыре тематических блока (раздела):

1) «Вчера и сегодня российские Вооружённые Силы».

(Изучение ратных страниц истории России, Нижегородской области и Сергачского района. Знакомство с воинскими традициями, особенностями воинского быта и жизнью современных Вооружённых Сил. Реализуется проведением лекций, бесед, встреч с ветеранами Великой Отечественной войны и локальных конфликтов, проведением экскурсий, викторин. Предусматривается тесное взаимодействие с Сергачским РВК и ОВД, краеведческим музеем имени В.А.Громова).

2) «Военно – прикладная подготовка».

(Освоение и применение на практике знаний по тактической, строевой, огневой подготовке, гражданской обороне и другим разделам начальной военной подготовки. Реализуется путём проведения теоретических и практических занятий, тактических и военно – спортивных игр на местности, несения почётного караула у поста № 1 города Сергача. Предусматривается тесное взаимодействие с органами местного самоуправления, отделами культуры, молодёжи и туризма Сергачского района, а также с Сергачским РВК.)

3) «Физическая подготовка к деятельности в экстремальных условиях».

(Развитие и совершенствование выносливости, скоростных и силовых качеств в ходе занятий общей физической подготовкой. Изучение основ рукопашного боя (способы самостраховки, стойки и передвижения, действия против безоружного и вооружённого противника, техника связывания и конвоирования). Реализуется посредством разучивания приёмов и тренировок в их выполнении, выполнением учебных связок, проведением учебных спарринг – боёв. В качестве помощников могут привлекаться

наиболее подготовленные члены клуба из старших групп. Предусматривается тесное взаимодействие с отделом молодёжи и туризма Сергачского района, а также с Сергачским ФОК «Лидер».)

4) «Автономное существование в природных условиях».

(Формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для выживания в природной среде в случае экстремальной ситуации. Реализуется посредством проведения теоретических и практических занятий. Каждый год обучения завершается однодневным походом на природу с целью проверки сформированности навыков выживания в природной среде. В качестве помощников руководителя похода могут привлекаться мужчины из числа родителей членов клуба. Предусматривается тесное взаимодействие с отделом молодёжи и туризма Сергачского района.)

Занятия проводятся в группах по годам обучения. На первом и третьем году обучения предусмотрены до двух часовых занятия в неделю, на втором – двух часовые и одно одночасовое занятия в неделю. Переход в старшую группу по мере обученности.

**Распределение времени по разделам на весь период обучения** выглядит следующим образом:

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов						Всего часов		Общее количество часов
		1-й год		2-й год		3-й год				
		Т	П	Т	П	Т	П	Т	П	
1.	Вводное занятие	1	-	1	-	2	-	4	-	<b>4</b>
2.	Вчера и сегодня российские Вооружённые Силы	14	-	10	-	16	-	40	-	<b>40</b>
3.	Военно – прикладная подготовка	25	40	26	43	14	32	65	115	<b>180</b>

	том числе: А. Уставы ВС РФ	10	2	6	2	4	2	20		26
	Б. Строевая подготовка	1	30	-	10	-	8	1	48	50
	В. Огневая подготовка	6	6	4	18	2	4	12	28	40
	Г. Tактическая подготовка	8	2	11	13	6	12	25	27	52
	Д. Гражданская оборона	-	-	-	-	2	6	2	6	8
4.	Физическая подготовка к деятельности в экстремальных условиях	-	20	2	52	-	42	2	114	<b>116</b>
5.	Автономное существование в природных условиях	18	26	22	24	14	24	50	74	<b>128</b>
	<b>Всего:</b>	<b>58</b>	<b>86</b>	<b>61</b>	<b>119</b>	<b>46</b>	<b>98</b>	<b>165</b>	<b>303</b>	<b>468</b>

Теоретические занятия проводятся в оснащённом всем необходимым учебном кабинете, а практические занятия в спортивном зале, стрелковом тире, на школьном стадионе, строевом плацу, на открытой местности.

### 3. УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

#### 1 год обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		Дата проведения	
		Теория	Практика	План	Факт
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>1</b>	-		
1.1.	Знакомство с изучаемыми предметами и постановка задач на первый год обучения	1	-		
<b>2.</b>	<b>«Вчера и сегодня российские Вооружённые Силы».</b>	<b>14</b>	-		
2.1.	Роль Вооружённых Сил Российской Федерации в политике и обществе.	2	-		
2.2.	Структура Вооружённых Сил Российской Федерации. Сухопутные войска.	2	-		
2.3.	Структура Вооружённых Сил Российской Федерации. Военно – воздушные силы.	2	-		
2.4.	Структура Вооружённых Сил Российской Федерации. Военно – морской флот.	2	-		
2.5.	Структура Вооружённых Сил Российской Федерации. Самостоятельные рода войск	2	-		
2.6.	Великие полководцы Древней	2	-		

	Руси. Князь Святослав Игоревич. Александр Ярославич Невский. Великий князь Дмитрий Донской.				
2.7.	Подвиг Нижегородского ополчения 1611 года.	2	-		
<b>3.</b>	<b>Военно – прикладная подготовка.</b>	<b>25</b>	<b>40</b>		
<b>3.А.</b>	<b>Уставы Вооружённых Сил Российской Федерации.</b>	<b>10</b>	<b>2</b>		
3А.1.	Обязанности солдата.	1	-		
3А.2.	Назначение, состав и вооружение суточного наряда. Порядок несения службы суточным нарядом.	2	-		
3А.3.	Обязанности дневального по роте.	2	-		
3А.4.	Практическое занятие по выполнению обязанностей дневального по роте.	-	2		
3А.5.	Общие обязанности военнослужащих.	1	-		
3А.6.	Воинские звания и знаки различия. Начальники и подчинённые, старшие и младшие, их права и обязанности.	2	-		
3А.7.	Соблюдение военнослужащими уставных взаимоотношений. Правила воинской вежливости.	2	-		
3А.8.	Порядок отдачи и выполнения приказаний. Отдание воинской чести. Обращение к начальникам и старшим.	2	-		



<b>ЗБ.</b>	<b>Строевая подготовка.</b>	<b>1</b>	<b>30</b>		
ЗБ.1	Обязанности солдата перед построением и в строю.	1	-		
ЗБ.2	Строй и их элементы. Предварительная и исполнительная команды. Ответ на приветствие на месте.	-	2		
ЗБ.3	Строевая стойка. Выполнение команд «Становись», «Равняйся», «Смирно», «Вольно», «Головные уборы – СНЯТЬ», «Головные уборы – НАДЕТЬ».	-	2		
ЗБ.4	Строевая стойка. Повороты на месте.	-	2		
ЗБ.5	Перестроение из одной шеренги в две и обратно.	-	2		
ЗБ.6	Строевой шаг.	-	2		
ЗБ.7	Движение строевым шагом.	-	2		
ЗБ.8	Отдание воинской чести на месте и в движении.	-	2		
ЗБ.9	Выход из строя. Подход к начальнику и возвращение в строй.	-	2		
ЗБ. 10	Строй отделения и взвода. Перестроение из развёрнутого строя в походный и обратно.	-	2		
ЗБ. 11	Движение строевым шагом в одну шеренгу и в колонну по одному.	-	2		
ЗБ. 12	Движение строевым и походным шагом в составе отделения.	-	2		

3Б. 13-14	Разучивание строевой песни.	-	4		
3Б. 15-16	Совершенствование строевой слаженности подразделения.	-	4		
<b>3В.</b>	<b>Огневая подготовка.</b>	<b>6</b>	<b>6</b>		
3В.1	Оружие, состоящее на вооружении личного состава ВС РФ.	2	-		
3В.2	Назначение, боевые свойства и общее устройство автоматов Калашникова.	2	-		
3В.3	Работа частей и механизмов АК при зарядании и стрельбе.	2	-		
3В.4	Порядок неполной разборки и сборки АК.	-	2		
3В.5	Смазка, чистка и хранение оружия.	-	2		
3В.6	Зачётное занятие по знанию устройства АК, а также по его неполной разборке и сборке.	-	2		
<b>3Г.</b>	<b>Тактическая подготовка.</b>	<b>8</b>	<b>2</b>		
3Г.1	Организация мотострелкового отделения. Штатное вооружение отделения.	2	-		
3Г.2	Боевые возможности мотострелкового отделения.	2	-		
3Г.3	Обязанности солдата в бою. Команды, подаваемые в ходе боя.	2	-		
3Г.4	Способы передвижения солдат в бою при действии в пешем порядке.	-	2		

3Г.5	Характеристика современного общевойскового боя. Тактические знаки. Виды боя, походный и боевой порядок мотострелкового отделения.	2	-		
<b>4.</b>	<b>Физическая подготовка к деятельности в экстремальных условиях.</b>	-	<b>20</b>		
4.1	Общая физическая подготовка. Определение исходного уровня физической готовности.	-	2		
4.2	Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения для мышц плечевого пояса, ног и туловища (по 3-4 упражнения с повторением по 7-8 раз каждое). Разучивание первого комплекса вольных упражнений. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (5 раз) с повторением серии 6-8 раз. Подтягивание на перекладине на максимальное количество раз (4-5 подходов). Пробегание отрезков 30-40 м 6-7 раз. Бег на 100м (5-6 ускорений).	-	2		
4.3	Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения для бицепсов, трицепсов и мышц плечевого пояса – на	-	2		

	самосопротивление (вместо отягощений – сопротивление мышц. По 3-4 упражнения с повторением по 7-8 раз каждое). Разучивание второго комплекса вольных упражнений. Упражнение с партнёром и грузом.				
4.4	Общая физическая подготовка. Упражнения первого и второго комплекса вольных упражнений (по 3 раза каждый). Прыжки н7а месте различными способами. Изучение техники прыжков в длину с разбега. Пробегание 100 м в полную силу (по 3 раза каждый). Эстафеты (2-3).	-	2		
4.5	Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения для различных групп мышц (5-6 упражнений по 7-8 раз каждое). Первый и второй комплекс вольных упражнений (по 2 раза каждый). Прыжки через козла и коня. Эстафеты (2-3).	-	2		
4.6	Общая физическая подготовка. Кроссовая подготовка. Бег на 1000 м.	-	2		
4.7	Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения для	-	2		

	бицепсов, трицепсов и мышц плечевого пояса – на самосопротивление (вместо отягощений – сопротивление мышц. По 3-4 упражнения с повторением по 7-8 раз каждое). Бег на 1000 м в составе подразделения.				
4.8	Общая физическая подготовка. Тренировка в преодолении единой полосы препятствий.	-	2		
4.9	Общая физическая подготовка. Преодоление единой полосы препятствий в составе подразделения.	-	2		
4.10	Контрольное тестирование достигнутого уровня физической подготовленности.	-	2		
<b>5.</b>	<b>Автономное существование в природных условиях.</b>	<b>18</b>	<b>26</b>		
5.1	Определение содержания курса «Автономное существование в природных условиях».	1	-		
5.2	Факторы риска.	1	-		
5.3	Факторы выживания.	1	-		
5.4	Тактика выживания.	1	-		
5.5	Общая схема действий в первые минуты аварии	2	-		
5.6	Психологические аспекты	2	-		

	выживания.				
5.7	Общие понятия о конфликтах. Способы разрешения конфликтов.	2	-		
5.8	Правила подачи сигналов бедствия.	1	-		
5.9	Тренировка в подаче сигналов бедствия.	-	1		
5.10	Ориентирование на местности.	2	-		
5.11	Поиск людей.	2	-		
5.12	Изготовление самодельного походного снаряжения и примитивной одежды и обуви.	1	-		
5.13	Тренировка в изготовлении самодельного походного снаряжения и примитивной одежды и обуви.	-	1		
5.14	Послеаварийный переход.	2			
5.15	Однодневный поход на природу с целью проверки сформированности навыков выживания в природной среде.	-	24		
<b>ИТОГО</b>		<b>58</b>	<b>86</b>		

## 2 год обучения

№№ п/ п	Наименование темы	Количество часов		Дата проведения занятия	
		Теория	Практика	План	Факт
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие.</b>	<b>1</b>	<b>-</b>		
1.1.	Постановка задач на второй учебный год.	1	-		
<b>2.</b>	<b>«Вчера и сегодня российских Вооружённых Сил».</b>	<b>10</b>	<b>-</b>		
2.1.	Нижегородское ополчение в войне с Наполеоном.	2	-		
2.2.	Выдающиеся русские полководцы, флотоводцы и военные деятели XVIII века: Пётр Великий, Г.А.Потёмкин, П.А.Румянцев, Г.А.Спиридов, А.В.Суворов, Ф.Ф.Ушаков.	2	-		
2.3.	Выдающиеся полководцы, флотоводцы и военные деятели XIX – начала XX веков: М.И.Кутузов, А.П.Ермолов, П.С.Нахимов, Д.А.Милютин, М.Д.Скобелев, А.А.Брусилов.	2	-		
2.4.	Наши земляки – георгиевские кавалеры.	2	-		
2.5.	Посещение Сергачского краеведческого музея имени В.А.	2	-		

	Громова.				
<b>3.</b>	<b>Военно - прикладная подготовка.</b>	<b>26</b>	<b>43</b>		
<b>3А.</b>	<b>Уставы Вооружённых Сил Российской Федерации.</b>	<b>6</b>	<b>2</b>		
3А.1.	Тренировка в выполнении обязанностей очередного дневального. Действия дневального по роте.	-	2		
3А.2.	Размещение и быт военнослужащих.	2	-		
3А.3.	Распорядок дня воинской части.	2	-		
3А.4.	Дисциплинарный устав ВС РФ	2	-		
<b>3Б.</b>	<b>Строевая подготовка.</b>	<b>-</b>	<b>10</b>		
3Б.1.	Повороты в движении.	-	2		
3Б.2.	Повороты в движении в составе подразделения.	-	2		
3Б.3.	Отдание воинской чести в строю. Ответы на приветствия и поздравления.	-	2		
3Б.4.	Строевые приёмы с оружием. Выполнение приёмов «На ремень», «На грудь», «За спину».	-	2		
3Б.5.	Совершенствование строевой слаженности подразделения.	-	2		
<b>3В.</b>	<b>Огневая подготовка.</b>	<b>4</b>	<b>18</b>		
3В.1.	Изучение мер безопасности при проведении занятий по огневой подготовке.	2	-		



3В.2.	Устройство пневматической винтовки. Подготовка к стрельбе.	2	-		
3В.3.	Техника меткого выстрела.	-	2		
3В.4.	Выбор прицела и точки прицеливания при стрельбе по неподвижным мишеням.	-	2		
3В.5.	Подготовка к стрельбе с упора лёжа.	-	2		
3В.6.	Подготовка к выполнению контрольного упражнения № 1 стрельб из пневматической винтовки.	-	2		
3В.7.	Выполнение контрольного упражнения № 1 стрельб из пневматической винтовки.	-	2		
3В.8.	Подготовка к выполнению контрольного упражнения № 2 стрельб из пневматической винтовки.	-	2		
3В.9.	Выполнение контрольного упражнения № 2 стрельб из пневматической винтовки.	-	2		
3В.10.	Подготовка к выполнению контрольного упражнения № 3 стрельб из пневматической винтовки.	-	2		
3В.11.	Выполнение контрольного упражнения № 3 стрельб из пневматической винтовки.	-	2		

<b>3Г.</b>	<b>Тактическая подготовка.</b>	<b>16</b>	<b>13</b>		
3Г.1.	Условия, обеспечивающие успешное выполнение боевых задач.	2	-		
3Г.2.	Приёмы и правила способов передвижения солдата на поле боя при действиях в пешем порядке.	2	-		
3Г.3.	Выполнение действий при подготовке к атаке. Приёмы и правила выполнения способов уничтожения противника в ходе атаки.	2	-		
3Г.4.	Требования к выбору места для ведения огня и наблюдения лёжа.	2	-		
3Г.5.	Оборудование места для ведения огня и наблюдения лёжа.	-	2		
3Г.6.	Разведка – важнейший вид боевого обеспечения. Цели и основные требования, предъявляемые к разведке.	2	-		
3Г.7.	Действия наблюдателя. Выбор места для наблюдения. Определение расстояния по видимым линейным размерам предметов и слышимости звуков.	2	-		
3Г.8.	Практическая отработка действий наблюдателя.	-	2		
3Г.9.	Отделение в засаде.	2	2		
3Г.10.	Отделение в поиске.	2	2		

3Г.11.	Тактическая игра на местности.	-	5		
<b>4.</b>	<b>Физическая подготовка к деятельности в экстремальных условиях.</b>	<b>2</b>	<b>52</b>		
4.1.	Общая физическая подготовка. Определение уровня физической подготовленности на начало второго года обучения.	-	2		
4.2.	Рукопашный бой. Изучение мер безопасности при проведении занятий по рукопашному бою.	2	-		
4.3.	Рукопашный бой. Обучение приёмам самостраховки: кувырки вперёд и назад, кувырки вперёд через правое плечо, кувырки назад через левое плечо, кувырки вбок в сторону, падения вперёд и назад.	-	2		
4.4.	Рукопашный бой. Совершенствование выполнения приёмов самостраховки.	-	2		
4.5.	Рукопашный бой. Боевые стойки: фронтальная стойка, комбинированная стойка, скрученная стойка, приподнятая стойка, левосторонние передняя и обратная передняя стойки.	-	2		
4.6.	Рукопашный бой. Базовые перемещения.	-	2		
4.7.	Рукопашный бой. Техника ударов	-	2		

	руками: прямой удар, удары снизу и сбоку.				
4.8.	Рукопашный бой. Техника ударов руками: удары сверху, скрученные удары.	-	2		
4.9.	Рукопашный бой. Техника ударов руками: удары ладонью и локтем.	-	2		
4.10.	Рукопашный бой. Техника ударов ногами: прямые и боковые удары, удары назад.	-	2		
4.11.	Рукопашный бой. Постановка ударов.	-	2		
4.12.	Рукопашный бой. Блокирование ударов: верхний и нижний блоки.	-	2		
4.13.	Рукопашный бой. Блокирование ударов: средние наружный и внутренний блоки	-	2		
4.14.	Рукопашный бой. Освобождение от захватов за руки и одежды на руках.	-	2		
4.15.	Рукопашный бой. Освобождение от захвата за шею и туловище.	-	2		
4.16.	Рукопашный бой. Задняя подножка.	-	2		
4.17.	Рукопашный бой. Передняя подножка. Передняя подсечка.	-	2		
4.18.	Рукопашный бой. Броски захватом ног спереди и захватом ног сзади.	-	2		
4.19.	Рукопашный бой. Выполнение	-	2		

	учебных парных упражнений (три удара и три блока в передвижении).				
4.20.	Рукопашный бой. Защита от удара в голову (проведением болевого приёма на локтевой сустав, задней подножкой, броском через плечи).	-	2		
4.21.	Рукопашный бой. Защита от удара кулаком в живот.	-	2		
4.22.	Рукопашный бой. Выполнение учебных парных упражнений (на один шаг).	-	2		
4.23.	Рукопашный бой. Приёмы сопровождения и конвоирования: загиб руки за спину.	-	2		
4.24.	Рукопашный бой. Приёмы сопровождения и конвоирования: дожим кисти «под ручку», рычаг локтя под предплечье.	-	2		
4.25.	Рукопашный бой. Приёмы сопровождения и конвоирования: сопровождение с помощью захвата шеи плечом и предплечьем.	-	2		
4.26.	Рукопашный бой. Обыск пленного противника: в упоре у стены, в упоре согнувшись, лёжа на земле.	-	2		
4.27.	Рукопашный бой. Связывание	-	2		

	пленного противника: с помощью верёвки и подручных средств (брючной ремень, палка, дерево).				
<b>5.</b>	<b>Автономное существование в природных условиях.</b>	<b>22</b>	<b>24</b>		
5.1.	Укрытия для защиты от неблагоприятных климатических воздействий.	2	-		
5.2.	Необычное использование обычных вещей.	2	-		
5.3.	Способы добычи огня и обустройство кострового бивака.	2	-		
5.4.	Изготовление примитивной посуды.	2	-		
5.5.	Поиск и использование водоисточников. Организация питьевого режима.	2	-		
5.6.	Использование для питания дикорастущих съедобных растений, плодов, ягод, грибов.	2	-		
5.7.	Ядовитые растения и грибы. Оказание первой помощи при отравлении.	2	-		
5.8.	Рыбалка как наиболее доступный источник продуктов питания.	2	-		
5.9.	Продукты питания животного происхождения.	2	-		
5.10.	Нетрадиционные продукты питания.	2	-		

5.11.	Итоговое занятие по разделу «Питание в условиях автономного существования».	2	-		
5.12.	Однодневный поход на природу с целью проверки сформированности навыков выживания в природной среде.	-	24		
<b>ИТОГО:</b>		<b>61</b>	<b>119</b>		

### 3 год обучения

№№ п/п	Наименование темы	Количество часов		Дата проведения занятия	
		Теория	Практика	План.	Факт.
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>-</b>		
<b>1.1.</b>	Постановка задач на третий учебный год.	2	-		
<b>2.</b>	<b>«Вчера и сегодня российских Вооружённых Сил».</b>	<b>16</b>	<b>-</b>		
2.1.	Военные реформы в России 1918-1941 годов.	2	-		
2.2.	Вооружение Красной Армии в годы Великой Отечественной войны.	2	-		
2.3.	Сергачане в боях за Родину на фронтах Великой Отечественной войны.	4	-		
2.4.	Сергачане – герои Советского Союза	2	-		
2.5.	Беседа с ветеранами Великой Отечественной войны, воинами – интернационалистами и участниками локальных войн на Северном Кавказе.	2	-		
2.6.	Беседа с курсантами военно – учебных заведений ВС РФ.	2	-		



2.7.	Реформа современных Вооружённых Сил РФ.	2	-		
<b>3.</b>	<b>Военно – прикладная подготовка.</b>	<b>14</b>	<b>32</b>		
<b>3А.</b>	<b>Уставы Вооружённых Сил Российской Федерации.</b>	<b>4</b>	<b>2</b>		
3А.1.	Назначение и задачи караульной службы. Определение караула и часового. Пост, его оборудование и оснащение. Обязанности часового.	2	-		
3А.2	Действия часового при приёме и сдаче поста, при возникновении на посту пожара и при нарушении порядка вблизи своего поста или на соседнем посту. Действия часового при нападении на пост.	2	-		
3А.3.	Практическая отработка действий часового в штатных и внештатных ситуациях.	-	2		
<b>3Б.</b>	<b>Строевая подготовка.</b>	<b>-</b>	<b>8</b>		
3Б.1.	Изучение и практическая отработка сигналов управления строем: «Внимание», «Сбор командиров», «Марш», «Стой», «Увеличить (уменьшить) дистанцию», «В колонну», «Все	-	2		

	кругом», «Все направо (налево)».				
3Б.2.	Изучение ритуального шага.	-	2		
3Б.3.	Практическая отработка ритуального шага.	-	2		
3Б.4.	Совершенствование строевой слаженности подразделения	-	2		
<b>3В.</b>	<b>Огневая подготовка.</b>	<b>2</b>	<b>4</b>		
3В.1.	Меры безопасности при обращении с гранатами. Назначение и боевые свойства ручных осколочных гранат (РГД-5, Ф-1). Устройство гранат и запалов. Работа частей и механизмов гранаты при броске.	2	-		
3В.2.	Подготовка гранаты к броску. Изучение приёмов и правил метания ручных гранат.	-	2		
3В.3.	Метание ручной осколочной гранаты с места.	-	2		
<b>3Г.</b>	<b>Тактическая подготовка.</b>	<b>6</b>	<b>12</b>		
3Г.1.	Передвижение разведгруппы. Передача сигналов жестами.	2	-		
3Г.2.	Действия отделения в разведке.	-	2		
3Г.3.	Ориентирование на местности. Определение сторон горизонта по компасу, небесным светилам и местным предметам.	2	-		
3Г.4.	Азимут и его определение. Тренировка в определении сторон	-	2		

	горизонта и направлений (азимутов) на местные предметы.				
3Г.5.	Общие замечания по топографическим картам. Топографические знаки.	2	-		
3Г.6.	Работа с топографическими картами.	-	2		
3Г.7.	Тактическая игра на местности.	-	6		
<b>3Д.</b>	<b>Гражданская оборона.</b>	<b>2</b>	<b>6</b>		
3Д.1.	Индивидуальные средства защиты кожи и дыхательных путей. Правила пользования индивидуальными средствами защиты. Подручные средства защиты кожи и дыхательных путей.	2	-		
3Д.2.	Практическая отработка навыков пользования индивидуальными средствами защиты кожи и дыхательных путей.	-	2		
3Д.3.	Одевание противогаза и ОЗК на время. Правила пользования медицинскими средствами защиты и профилактики.	-	2		
3Д.4.	Оказание первой помощи поражённым. Транспортировка пострадавших.	-	2		
<b>4.</b>	<b>Физическая подготовка к деятельности в экстремальных</b>	<b>-</b>	<b>42</b>		

	условиях.				
4.1.	Общая физическая подготовка. Определение уровня физической подготовленности на начало третьего года обучения.	-	2		
4.2.	Рукопашный бой. Обыск группы пленных.	-	2		
4.3.	Рукопашный бой. Конвоирование с помощью оружия и с помощью захвата на болевой приём в составе группы, попарно и поодиночке.	-	2		
4.4.	Рукопашный бой. Выполнение учебных парных упражнений (три удара и три блока в передвижении).	-	2		
4.5.	Рукопашный бой. Обезоруживание противника при ударе ножом снизу.	-	2		
4.6.	Рукопашный бой. Обезоруживание противника при ударе ножом сверху.	-	2		
4.7.	Рукопашный бой. Обезоруживание противника, вооружённого пистолетом.	-	2		
4.8.	Рукопашный бой. Выполнение	-	2		

	учебных парных упражнений (на один шаг).				
4.9.	Рукопашный бой. Защита автоматом от удара ножом снизу и сверху.	-	2		
4.10.	Рукопашный бой. Защита автоматом от атаки штыковым оружием.	-	2		
4.11.	Рукопашный бой. Выполнение учебных парных упражнений (на один шаг).	-	2		
4.12.	Рукопашный бой. Особенности ведения боя лёжа.	-	2		
4.13.	Рукопашный бой. Выполнение учебных парных упражнений (на один шаг).	-	2		
4.14.	Рукопашный бой. Ведение боя против двух невооружённых противников.	-	2		
4.15.	Рукопашный бой. Выполнение учебных парных упражнений (на один шаг).	-	2		
4.16.	Рукопашный бой. Проведение учебных спарринг – боёв.	-	2		
4.17.	Рукопашный бой. Проведение учебных спарринг – боёв.	-	2		
4.18.	Рукопашный бой. Особенности тактических действий при ведении боя с несколькими	-	2		

	противниками.				
4.19.	Рукопашный бой. Практическая отработка навыков при ведении боя с несколькими противниками.	-	2		
4.20.	Итоговое занятие по курсу «Физическая подготовка к деятельности в экстремальных условиях» (кросс по пересечённой местности на 1500 м, преодоление единой полосы препятствий, учебный спарринг по рукопашному бою).	-	4		
<b>5.</b>	<b>Автономное существование в природных условиях.</b>	<b>14</b>	<b>24</b>		
5.1.	Оказание первой медицинской помощи в условиях автономного существования. Общие понятия о первой медицинской помощи. Первая медицинская помощь при ожогах, отморожениях, солнечном и тепловом ударах.	2	-		
5.2.	Оказание первой медицинской помощи в условиях автономного существования. Первая медицинская помощь при вывихах и переломах.	2	-		
5.3.	Оказание первой медицинской помощи в условиях автономного существования. Первая	2	-		

	медицинская помощь при ранениях.				
5.4.	Оказание первой медицинской помощи в условиях автономного существования. Реанимационные мероприятия.	2	-		
5.5.	Защита от опасных животных и насекомых.	2	-		
5.6.	Использование лекарственных растений при различных заболеваниях.	2	-		
5.7.	Особенности выживания в различных климатогеографических условиях.	2	-		
5.8.	Однодневный поход на природу с целью проверки сформированности навыков выживания в природной среде.	-	24		
<b>ИТОГО:</b>		<b>46</b>	<b>98</b>		

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

**Основная цель первого года обучения:** Выявление индивидуальных способностей, наклонностей и психологических особенностей, а также уровня общефизической подготовки.

##### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ:

1. Вводное занятие
  - 1.1. Знакомство с изучаемыми предметами и постановка задач на первый год обучения.
  
2. «Вчера и сегодня российских Вооружённых Сил».
  - 2.1. Роль Вооружённых Сил Российской Федерации в политике и обществе.
  - 2.2. Структура Вооружённых Сил Российской Федерации. Сухопутные войска.
  - 2.3. Структура Вооружённых Сил Российской Федерации. Военно – воздушные силы.
  - 2.4. Структура Вооружённых Сил Российской Федерации. Военно – морской флот.
  - 2.5. Структура Вооружённых Сил Российской Федерации. Самостоятельные рода войск.
  - 2.6. Великие полководцы Древней Руси. Князь Святослав Игоревич. Александр Ярославич Невский. Великий князь Дмитрий Донской.
  - 2.7. Подвиг Нижегородского ополчения 1611 года.
  
3. Военно – прикладная подготовка.
  - 3А. Уставы Вооружённых Сил Российской Федерации.
    - 3А.1. Обязанности солдата.
    - 3А.2. Назначение, состав и вооружение суточного наряда. Порядок несения службы суточным нарядом.
    - 3А.3. Обязанности дневального по роте.



3А.4. Практическое занятие по выполнению обязанностей дневального по роте.

3А.5. Общие обязанности военнослужащих.

3А.6. Воинские звания и знаки различия. Начальники и подчинённые, старшие и младшие, их права и обязанности.

3А.7. Соблюдение военнослужащими уставных взаимоотношений. Правила воинской вежливости.

3А.8. Порядок отдачи и выполнения приказаний. Отдание воинской чести. Обращение к начальникам и старшим.

3Б. Строевая подготовка.

3Б.1. Обязанности солдата перед построением и в строю.

3Б.2. Строи и их элементы. Предварительная и исполнительная команды. Ответ на приветствие на месте.

3Б.3. Строевая стойка. Выполнение команд «Становись», «Равняйся», «Смирно», «Вольно», «Головные уборы – снять», «Головные уборы – надеть».

3Б.4. Строевая стойка. Повороты на месте.

3Б.5. Перестроение из одной шеренги в две и обратно.

3Б.6. Строевой шаг.

3Б.7. Движение строевым шагом.

3Б.8 Отдание воинской чести на месте и в движении.

3Б.9.Выход из строя. Подход к начальнику и возвращение в строй.

3Б.10. Строй отделения и взвода. Перестроение из развёрнутого строя в походный и обратно.

3Б.11. Движение строевым шагом в одну шеренгу и в колонну по одному.

3Б.12. Движение строевым и походным шагом в составе отделения.

3Б.13-14. Разучивание строевой песни.

3Б.15-16. Совершенствование строевой слаженности подразделения.

3В. Огневая подготовка.

3В.1. Оружие, состоящее на вооружении личного состава ВС РФ.

3В.2. Назначение, боевые свойства и общее устройство автоматов Калашникова.

3В.3. Работа частей и механизмов АК при зарядании и стрельбе.

3В.4. Порядок неполной разборки и сборки АК.

3В.5. Смазка, чистка и хранение оружия.

3В.6. Зачётное занятие по знанию устройства АК, а также по его неполной разборке и сборке.

3Г. Тактическая подготовка.

3Г.1. Организация мотострелкового отделения. Штатное вооружение отделения.

3Г.2. Боевые возможности мотострелкового отделения.

3Г.3. Обязанности солдата в бою. Команды, подаваемые в ходе боя.

3Г.4. Способы передвижения солдат в бою при действии в пешем порядке.

3Г.5. Характеристика современного общевойскового боя. Тактические знаки.

Виды боя, походный и боевой порядок мотострелкового отделения.

4. Физическая подготовка к деятельности в экстремальных условиях.

4.1. Общая физическая подготовка. Определение исходного уровня физической готовности.

4.2. Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения для мышц плечевого пояса, ног и туловища (по 3-4 упражнения с повторением по 7-8 раз каждое). Разучивание первого комплекса вольных упражнений. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (5 раз) с повторением серии 6-8 раз. Подтягивание на перекладине на максимальное количество раз (4-5 подходов). Пробегание отрезков 30-40 м 6-7 раз. Бег на 100м (5-6 ускорений).

4.3. Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения для бицепсов, трицепсов и мышц плечевого пояса – на сопротивление (вместо отягощений – сопротивление мышц. По 3-4 упражнения с повторением по 7-8 раз каждое). Разучивание второго комплекса вольных упражнений. Упражнение с партнёром и грузом.

- 4.4. Общая физическая подготовка. Упражнения первого и второго комплекса вольных упражнений (по 3 раза каждый). Прыжки н7а месте различными способами. Изучение техники прыжков в длину с разбега. Пробегание 100 м в полную силу (по 3 раза каждый). Эстафеты (2-3).
- 4.5. Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения для различных групп мышц (5-6 упражнений по 7-8 раз каждое). Первый и второй комплекс вольных упражнений (по 2 раза каждый). Прыжки через козла и коня. Эстафеты (2-3).
- 4.6. Общая физическая подготовка. Кроссовая подготовка. Бег на 1000 м.
- 4.7. Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения для бицепсов, трицепсов и мышц плечевого пояса – на сопротивление (вместо отягощений – сопротивление мышц. По 3-4 упражнения с повторением по 7-8 раз каждое). Бег на 1000 м в составе подразделения.
- 4.8. Общая физическая подготовка. Тренировка в преодолении единой полосы препятствий.
- 4.9. Общая физическая подготовка. Преодоление единой полосы препятствий в составе подразделения.
- 4.10. Контрольное тестирование достигнутого уровня физической подготовленности.
5. Автономное существование в природных условиях.
- 5.1. Определение содержания курса «Автономное существование в природных условиях».
- 5.2. Факторы риска.
- 5.3. Факторы выживания.
- 5.4. Тактика выживания.
- 5.5. Общая схема действий в первые минуты аварии.
- 5.6. Психологические аспекты выживания.
- 5.7. Общие понятия о конфликтах. Способы разрешения конфликтов.
- 5.8. Правила подачи сигналов бедствия.

- 5.9. Тренировка в подаче сигналов бедствия.
- 5.10. Ориентирование на местности.
- 5.11. Поиск людей.
- 5.12. Изготовление самодельного походного снаряжения и примитивной одежды и обуви.
- 5.13. Тренировка в изготовление самодельного походного снаряжения и примитивной одежды и обуви.
- 5.14. Послеаварийный переход.
- 5.15. Однодневный поход на природу с целью проверки сформированности навыков выживания в природной среде.

**Основная цель второго года обучения:** Всестороннее развитие выявленных способностей обучаемых на базе углубленного изучения и практического освоения предлагаемых дисциплин, привитие чувства коллективизма и ориентирование на социально – значимую деятельность.

#### **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ:**

1. Вводное занятие
  - 1.1 Постановка задач на второй учебный год.
2. «Вчера и сегодня российских Вооружённых Сил».
  - 2.1. Нижегородское ополчение в войне с Наполеоном.
  - 2.2. Выдающиеся русские полководцы, флотоводцы и военные деятели XVIII века: Пётр Великий, Г.А.Потёмкин, П.А.Румянцев, Г.А.Спиридов, А.В.Суворов, Ф.Ф.Ушаков.
  - 2.3. Выдающиеся полководцы, флотоводцы и военные деятели XIX – начала XX веков: М.И.Кутузов, А.П.Ермолов, П.С.Нахимов, Д.А.Милютин, М.Д.Скобелев, А.А.Брусилов.
  - 2.4. Наши земляки – георгиевские кавалеры.
  - 2.5. Посещение Сергачского краеведческого музея имени В.А. Громова.

- 3. Военно – прикладная подготовка.
  - 3А. Уставы Вооружённых Сил Российской Федерации.
    - 3А.1. Тренировка в выполнении обязанностей очередного дневального. Действия дневального по роте.
    - 3А.2. Размещение и быт военнослужащих.
    - 3А.3. Распорядок дня воинской части.
    - 3А.4. Дисциплинарный устав ВС РФ.
  - 3Б. Строевая подготовка.
    - 3Б.1. Повороты в движении.
    - 3Б.2. Повороты в движении в составе подразделения.
    - 3Б.3. Отдание воинской чести в строю. Ответы на приветствия и поздравления.
    - 3Б.4. Строевые приёмы с оружием. Выполнение приёмов «На ремень», «На грудь», «За спину».
    - 3Б.5. Совершенствование строевой слаженности подразделения.
  - 3В. Огневая подготовка.
    - 3В.1. Изучение мер безопасности при проведении занятий по огневой подготовке.
    - 3В.2. Устройство пневматической винтовки. Подготовка к стрельбе.
    - 3В.3. Техника меткого выстрела.
    - 3В.4. Выбор прицела и точки прицеливания при стрельбе по неподвижным мишеням.
    - 3В.5. Подготовка к стрельбе с упора лёжа.
    - 3В.6. Подготовка к выполнению контрольного упражнения № 1 стрельб из пневматической винтовки.
    - 3В.7. Выполнение контрольного упражнения № 1 стрельб из пневматической винтовки.
    - 3В.8. Подготовка к выполнению контрольного упражнения № 2 стрельб из пневматической винтовки.

ЗВ.9. Выполнение контрольного упражнения №2 стрельб из пневматической винтовки.

ЗВ.10. Подготовка к выполнению контрольного упражнения №3 стрельб из пневматической винтовки.

ЗВ.11. Выполнение контрольного упражнения №3 стрельб из пневматической винтовки.

ЗГ. Тактическая подготовка.

ЗГ.1. Условия, обеспечивающие успешное выполнение боевых задач.

ЗГ.2. Приёмы и правила способов передвижения солдата на поле боя при действиях в пешем порядке.

ЗГ.3. Выполнение действий при подготовке к атаке. Приёмы и правила выполнения способов уничтожения противника в ходе атаки.

ЗГ.4. Требования к выбору места для ведения огня и наблюдения лёжа.

ЗГ.5. Оборудование места для ведения огня и наблюдения лёжа.

ЗГ.6. Разведка – важнейший вид боевого обеспечения. Цели и основные требования, предъявляемые к разведке.

ЗГ.7. Действия наблюдателя. Выбор места для наблюдения. Определение расстояния по видимым линейным размерам предметов и слышимости звуков.

ЗГ.8. Практическая отработка действий наблюдателя.

ЗГ.9. Отделение в засаде.

ЗГ.10. Отделение в поиске.

ЗГ.11. Тактическая игра на местности.

4. Физическая подготовка к деятельности в экстремальных условиях.

4.1. Общая физическая подготовка. Определение уровня физической подготовленности на начало второго года обучения.

4.2. Рукопашный бой. Изучение мер безопасности при проведении занятий по рукопашному бою.

- 4.3. Рукопашный бой. Обучение приёмам самостраховки: кувырки вперёд и назад, кувырки вперёд через правое плечо, кувырки назад через левое плечо, кувырки вбок в сторону, падения вперёд и назад.
- 4.4. Рукопашный бой. Совершенствование выполнения приёмов самостраховки.
- 4.5. Рукопашный бой. Боевые стойки: фронтальная стойка, комбинированная стойка, скрученная стойка, приподнятая стойка, левосторонние передняя и обратная передняя стойки.
- 4.6. Рукопашный бой. Базовые перемещения.
- 4.7. Рукопашный бой. Техника ударов руками: прямой удар, удары снизу и сбоку.
- 4.8. Рукопашный бой. Техника ударов руками: удары сверху, скрученные удары.
- 4.9. Рукопашный бой. Техника ударов руками: удары ладонью и локтем.
- 4.10. Рукопашный бой. Техника ударов ногами: прямые и боковые удары, удары назад.
- 4.11. Рукопашный бой. Постановка ударов.
- 4.12. Рукопашный бой. Блокирование ударов: верхний и нижний блоки.
- 4.13. Рукопашный бой. Блокирование ударов: средние наружный и внутренний блоки.
- 4.14. Рукопашный бой. Освобождение от захватов за руки и одежды на руках.
- 4.15. Рукопашный бой. Освобождение от захвата за шею и туловище.
- 4.16. Рукопашный бой. Задняя подножка.
- 4.17. Рукопашный бой. Передняя подножка. Передняя подсечка.
- 4.18. Рукопашный бой. Броски захватом ног спереди и захватом ног сзади.
- 4.19. Рукопашный бой. Выполнение учебных парных упражнений ( три удара и три блока в передвижении).
- 4.20. Рукопашный бой. Защита от удара в голову (проведением болевого приёма на локтевой сустав, задней подножкой, броском через плечи).

- 4.21. Рукопашный бой. Защита от удара кулаком в живот.
  - 4.22. Рукопашный бой. Выполнение учебных парных упражнений (на один шаг).
  - 4.23. Рукопашный бой. Приёмы сопровождения и конвоирования: загиб руки за спину.
  - 4.24. Рукопашный бой. Приёмы сопровождения и конвоирования: дожим кисти «под ручку», рычаг локтя под предплечье.
  - 4.25. Рукопашный бой. Приёмы сопровождения и конвоирования: сопровождение с помощью захвата шеи плечом и предплечьем.
  - 4.26. Рукопашный бой. Обыск пленного противника: в упоре у стены, в упоре согнувшись, лёжа на земле.
  - 4.27. Рукопашный бой. Связывание пленного противника: с помощью верёвки и подручных средств (брючный ремень, палка, дерево).
- 
5. Автономное существование в природных условиях.
    - 5.1. Укрытия для защиты от неблагоприятных климатических воздействий.
    - 5.2. Необычное использование обычных вещей.
    - 5.3. Способы добычи огня и обустройство кострового бивака.
    - 5.4. Изготовление примитивной посуды.
    - 5.5. Поиск и использование водоисточников. Организация питьевого режима.
    - 5.6. Использование для питания дикорастущих съедобных растений, плодов, ягод, грибов.
    - 5.7. Ядовитые растения и грибы. Оказание первой помощи при отравлении.
    - 5.8. Рыбалка как наиболее доступный источник продуктов питания.
    - 5.9. Продукты питания животного происхождения.
    - 5.10. Нетрадиционные продукты питания.
    - 5.11. Итоговое занятие по разделу «Питание в условиях автономного существования».



5.12. Однодневный поход на природу с целью проверки сформированности навыков выживания в природной среде.

**Основная задача третьего года обучения:** закрепление стремления к творческой деятельности и самореализации.

#### **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ:**

1. Вводное занятие
  - 1.1. Постановка задач на третий учебный год.
2. «Вчера и сегодня российских Вооружённых Сил».
  - 2.1. Военные реформы в России 1918 -1941 годов.
  - 2.2. Вооружение Красной Армии в годы Великой Отечественной войны.
  - 2.3. Сергачане в боях за Родину на фронтах Великой Отечественной войны.
  - 2.4. Сергачане – герои Советского Союза.
  - 2.5. Беседа с ветеранами Великой Отечественной войны, воинами – интернационалистами и участниками локальных войн на Северном Кавказе.
  - 2.6. Беседа с курсантами военно – учебных заведений ВС РФ.
  - 2.7. Реформа современных Вооружённых Сил РФ.
3. Военно – прикладная подготовка.
  - 3А. Уставы Вооружённых Сил Российской Федерации.
    - 3А.1. Назначение и задачи караульной службы. Определение караула и часового. Пост, его оборудование и оснащение. Обязанности часового.
    - 3А.2. Действия часового при приёме и сдаче поста, при возникновении на посту пожара и при нарушении порядка вблизи своего поста или на соседнем посту. Действия часового при нападении на пост.
    - 3А.3. Практическая отработка действий часового в штатных и внештатных ситуациях.
  - 3Б. Строевая подготовка.

3Б.1. Изучение и практическая отработка сигналов управления строем: «Внимание», «Сбор командиров», «Марш», «Стой», «Увеличить (уменьшить) дистанцию», «В колонну», «Все кругом», «Все направо (налево)».

3Б.2. Изучение ритуального шага.

3Б.3. Практическая отработка ритуального шага.

3Б.4. Совершенствование строевой слаженности подразделения.

3В. Огневая подготовка.

3В.1. Меры безопасности при обращении с гранатами. Назначение и боевые свойства ручных осколочных гранат (РГД-5, Ф-1). Устройство гранат и запалов. Работа частей и механизмов гранаты при броске.

3В.2. Подготовка гранаты к броску. Изучение приёмов и правил метания ручных гранат.

3В.3. Метание ручной осколочной гранаты с места.

3Г. Тактическая подготовка.

3Г.1. Передвижение разведгруппы. Передача сигналов жестами.

3Г.2. Действия отделения в разведке.

3Г.3. Ориентирование на местности. Определение сторон горизонта по компасу, небесным светилам и местным предметам.

3Г.4. Азимут и его определение. Тренировка в определении сторон горизонта и направлений (азимутов) на местные предметы.

3Г.5. Общие замечания по топографическим картам. Топографические знаки.

3Г.6. Работа с топографическими картами.

3Г.7. Тактическая игра на местности.

3Д. Гражданская оборона.

3Д.1. Индивидуальные средства защиты кожи и дыхательных путей. Правила пользования индивидуальными средствами защиты. Подручные средства защиты кожи и дыхательных путей.

3Д.2. Практическая отработка навыков пользования индивидуальными средствами защиты кожи и дыхательных путей.

3Д.3. Одевание противогаза и ОЗК на время. Правила пользования медицинскими средствами защиты и профилактики.

3Д.4. Оказание первой помощи поражённым. Транспортировка пострадавших.

4. Физическая подготовка к деятельности в экстремальных условиях.

4.1. Общая физическая подготовка. Определение уровня физической подготовленности на начало третьего года обучения.

4.2. Рукопашный бой. Обыск группы пленных.

4.3. Рукопашный бой. Конвоирование с помощью оружия и с помощью захвата на болевой приём в составе группы, попарно и поодиночке.

4.4. Рукопашный бой. Выполнение учебных парных упражнений (три удара и три блока в передвижении).

4.5. Рукопашный бой. Обезоруживание противника при ударе ножом снизу.

4.6. Рукопашный бой. Обезоруживание противника при ударе ножом сверху.

4.7. Рукопашный бой. Обезоруживание противника, вооружённого пистолетом.

4.8. Рукопашный бой. Выполнение учебных парных упражнений (на один шаг).

4.9. Рукопашный бой. Защита автоматом от удара ножом снизу и сверху.

4.10. Рукопашный бой. Защита автоматом от атаки штыковым оружием.

4.11. Рукопашный бой. Выполнение учебных парных упражнений (на один шаг).

4.12. Рукопашный бой. Особенности ведения боя лёжа.

4.13. Рукопашный бой. Выполнение учебных парных упражнений (на один шаг).

4.14. Рукопашный бой. Ведение боя против двух невооружённых противников.

- 4.15. Рукопашный бой. Выполнение учебных парных упражнений (на один шаг).
- 4.16. Рукопашный бой. Проведение учебных спарринг – боёв.
- 4.17. Рукопашный бой. Проведение учебных спарринг – боёв.
- 4.18. Рукопашный бой. Особенности тактических действий при ведении боя с несколькими противниками.
- 4.19. Рукопашный бой. Практическая отработка навыков при ведении боя с несколькими противниками.
- 4.20. Итоговое занятие по курсу «Физическая подготовка к деятельности в экстремальных условиях» (кросс по пересечённой местности на 1500 м, преодоление единой полосы препятствий, учебный спарринг по рукопашному бою).
5. Автономное существование в природных условиях.
- 5.1. Оказание первой медицинской помощи в условиях автономного существования. Общие понятия о первой медицинской помощи. Первая медицинская помощь при ожогах, отморожениях, солнечном и тепловом ударах.
- 5.2. Оказание первой медицинской помощи в условиях автономного существования. Первая медицинская помощь при вывихах и переломах.
- 5.3. Оказание первой медицинской помощи в условиях автономного существования. Первая медицинская помощь при ранениях.
- 5.4. Оказание первой медицинской помощи в условиях автономного существования. Реанимационные мероприятия.
- 5.5. Защита от опасных животных и насекомых.
- 5.6. Использование лекарственных растений при различных заболеваниях.
- 5.7. Особенности выживания в различных климатогеографических условиях.
- 5.8. Однодневный поход на природу с целью проверки сформированности навыков выживания в природной среде.

## 5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1 год обучения

<b>Название раздела</b>	<b>Форма проведения занятий</b>	<b>Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса</b>	<b>Методический и дидактический материал</b>	<b>Техническое оснащение занятий</b>	<b>Форма подведения итогов по разделу</b>
1. Вводное занятие	Занятие-беседа	Словесный метод	Тесты. Упражнения. Задачи	Мультимедийная установка, компьютер	
2. Вчера и сегодня российские Вооружённые Силы	Занятие-лекция с элементами беседы, занятие-диалог, занятие-практикум, самостоятельная работа, обсуждение.	Словесный, наглядный, практический метод	Тесты. Упражнения	Мультимедийная установка, компьютер	Тесты

3. Военно – прикладная подготовка	Занятие- лекция с элементами беседы, занятие- диалог, занятие- практикум, самостоятел ьная работа, обсуждение.	Словесный, наглядный, практический метод	Тесты. Упражнения	Мульти- медийная установка, компьютер	Тесты
4. Физическая подготовка к деятельности в экстремальны х условиях	Занятие- лекция с элементами беседы, занятие- диалог, занятие- практикум, самостоятел ьная работа, обсуждение.	Словесный, наглядный, практический метод	Тесты. Упражнения	Мульти- медийная установка, компьютер	Тесты
5. Автономное существовани е в природных	Занятие- лекция с	Словесный, наглядный, практический	Тесты. Упражнения	Мульти- медийная установка,	Тесты

условиях	элементами беседы, занятие- диалог, занятие- практикум, самостоятел ьная работа, обсуждение	метод		компьютер	
----------	---	-------	--	-----------	--

### 2 год обучения

<b>Название раздела</b>	<b>Форма проведения занятий</b>	<b>Приемы и методы организации учебно- воспита- тельного процесса</b>	<b>Методи- ческий и дидакти- ческий материал</b>	<b>Техничес- кое оснаще- ние занятий</b>	<b>Форма подвед ения итогов по раздел у</b>
1. Вводное занятие	Занятие- беседа	Словесный метод	Тесты. Упражнения. Задачи	Мульти- медийная установка, компьютер	
2. Вчера и сегодня русские	Занятие- лекция с элементами	Словесный, наглядный, практический	Тесты. Упражнения	Мульти- медийная установка,	Тесты

Вооружённые Силы	беседы, занятие- диалог, занятие- практикум, самостоятель ная работа, обсуждение.	метод		компьютер	
3. Военно – прикладная подготовка	Занятие- лекция с элементами беседы, занятие- диалог, занятие- практикум, самостоятель ная работа, обсуждение.	Словесный, наглядный, практический метод	Тесты. Упражнения	Мульти- медийная установка, компьютер	Тесты
4. Физическая подготовка к деятельности в экстремальны х условиях	Занятие- лекция с элементами беседы, занятие- диалог, занятие- практикум, самостоятель	Словесный, наглядный, практический метод	Тесты. Упражнения	Мульти- медийная установка, компьютер	Тесты



	ная работа, обсуждение.				
5. Автономное существование в природных условиях	Занятие-лекция с элементами беседы, занятие-диалог, занятие-практикум, самостоятельная работа, обсуждение	Словесный, наглядный, практический метод	Тесты. Упражнения	Мульти-медийная установка, компьютер	Тесты

### 3 год обучения

<b>Название раздела</b>	<b>Форма проведения занятий</b>	<b>Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса</b>	<b>Методический и дидактический материал</b>	<b>Техническое оснащение занятий</b>	<b>Форма подведения итогов по разделу</b>
1. Вводное занятие	Занятие-беседа	Словесный метод	Тесты. Упражнения. Задачи	Мульти-медийная установка, компьютер	Тесты

2. Вчера и сегодня российские Вооружённые Силы	Занятие-диалог, занятие-практикум, обсуждение.	Словесный, наглядный, практический метод	Тесты. Упражнения	Мульти-медийная установка, компьютер	Тесты
3. Военно – прикладная подготовка	Занятие-лекция с элементами беседы, занятие-диалог, занятие-практикум, самостоятель ная работа, обсуждение.	Словесный, наглядный, практический метод	Тесты. Упражнения	Мульти-медийная установка, компьютер	Тесты
4. Физическая подготовка к деятельности в экстремальны х условиях	Занятие-лекция с элементами беседы, занятие-диалог, занятие-практикум, самостоятель ная работа, обсуждение.	Словесный, наглядный, практический метод	Тесты. Упражнения	Мульти-медийная установка, компьютер	Тесты

5. Автономное существование в природных условиях	Занятие-лекция с элементами беседы, занятие-диалог, занятие-практикум, самостоятельная работа, обсуждение	Словесный, наглядный, практический метод	Тесты. Упражнения	Мультимедийная установка, компьютер	Тесты
--	---	--	----------------------	-------------------------------------	-------

## 6. МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

1. Учебный кабинет.
2. Стрелковый тир.
3. Спортивный зал.
4. Строевой плац.
5. Пневматические винтовки.
6. Макеты АК – 74 для выполнения строевых приёмов и тактических игр на местности.
7. Макеты АК – 74 для для разборки – сборки.
8. Площадка для рукопашного боя;
9. Единая полоса препятствий (для военнослужащих сухопутных войск).
10. Макеты ножей и малых сапёрных лопаток для занятий рукопашным боем.
11. Средства индивидуальной защиты органов дыхания и кожи (ГП – 5, ОЗК).
12. Топографические карты.
13. Учебные ручные гранаты.
14. Малые сапёрные лопаты.
15. Компасы Андрианова.
16. Комплект плакатов («Воинские звания и знаки различия», «Индивидуальные средства защиты», «Приёмы и правила метания ручных гранат», «Организация и несение гарнизонной и караульной службы», «Основы и правила стрельбы из стрелкового оружия», «Строевая подготовка»).
17. Учебные видеофильмы («Оружие пехоты», «Специальности мотострелкового отделения», «Сухопутные войска», «Техника и вооружение сухопутных войск»).

## 7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ

1. Конвенция ООН о правах ребёнка.
2. Федеральный закон РФ об образовании.
3. Бочаров Е.А., Бочарова Н.И. "Ступени обучения выживанию: программно - методическое пособие для педагогов" - Москва: Владос, 2008.
4. Зиновьев А.С. "Учебное пособие по изучению и практическому применению общевоинских уставов Вооружённых Сил РФ" - Ростов-на Дону: "Феникс", 2008.
  5. "Наставление по физической подготовке в Вооружённых Силах Российской Федерации (НФП - 2009)" - Москва: Воениздат, 2009.
6. "Общевоинские уставы Вооружённых Сил Российской Федерации" – Ростов-на-Дону: "Феникс", 2008.
7. Павлова О.В. "Основы безопасности жизнедеятельности. Автономное существование в природных условиях. Элективный курс" - Волгоград: "Учитель", 2007.
8. Хромов Н.И. "Преподавание ОБЖ в школе и средних специальных образовательных учреждениях: методическое пособие" - Москва: "Айрис – пресс", 2008.

## 1. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ

1. Аверин А.И., Выдрин И.Ф. и др. "Начальная военная подготовка" - Москва: ДОСААФ, 1982.
2. Бурцев Г.А., Малашенков С.Г. и др. "Основы рукопашного боя" - Москва: Воениздат, 1992.
3. "Военный энциклопедический словарь"/ председатель главной редакционной комиссии Ахромеев С.Ф. - Москва: Воениздат, 1986;
4. Громов В.А. "Сергачское притяжение" - Нижний Новгород: "Штрих", 2001.
5. Ильин А.А. "Школа выживания в природных условиях" - Москва: Эксмо, 2003.
6. Пресняков В.В., Андриясов Е.П. "Военная топография" - Ростов-на-Дону: "Феникс", 2008.