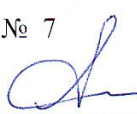


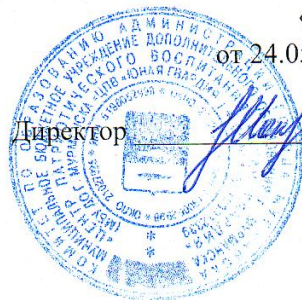
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА МУРМАНСКА

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
г. Мурманска «Центр патриотического воспитания «Юная Гвардия»

ПРИНЯТА  
методическим советом  
Протокол  
от 24.05.2024 № 7

Председатель  А. А. Антоненко

УТВЕРЖДЕНА  
приказом МБУ ДО г. Мурманска «ЦПВ  
«Юная Гвардия»  
от 24.05.2024 № 74 осн



Директор  Е. В. Мокрецова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

**«ОСНОВЫ ВОЕННОЙ ПОДГОТОВКИ»**

Возраст учащихся: **14-17 лет**  
Срок реализации программы: **3 года**

Составитель:  
Кострикина Алла Олеговна,  
методист

Мурманск  
2024

## Пояснительная записка

Политический и экономический расцвет любого государства невозможен без гарантирования его суверенитета, политической независимости, сохранения территориальной целостности и неприкосновенности его границ. Гарантом национальной безопасности страны являются боеспособные Вооруженные Силы, построенные по принципу оборонительной достаточности. Они являются необходимым атрибутом государства и выполняют его главнейшую – защитную функцию.

В связи с отменой большинства отсрочек от призыва в Вооруженные Силы Российской Федерации и уменьшения срока службы на 1 год резко возрастает потребность Российской армии в хорошо подготовленных призывниках. Также за последние годы резко увеличился конкурс в училища силовых структур, что требует профильной подготовки молодежи, желающей поступить в них. Для успешного прохождения срочной службы и адаптации в армейской среде, поступления учащихся в военные училища и разработана дополнительная общеобразовательная программа «Основы военной подготовки».

Дополнительная общеобразовательная программа «Основы военной подготовки» **актуальна**, т.к. в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 7 мая 2012 г. № 604 «О дальнейшем совершенствовании военной службы в Российской Федерации» Правительству Российской Федерации поручено обеспечить:

.....«г) организацию работы по военно-патриотическому воспитанию учащихся общеобразовательных учреждений и их физическому развитию;  
д) разработку и реализацию комплекса мер, направленных на развитие военно-прикладных видов спорта...».

В соответствии с направлениями мероприятий по реализации данного Указа общеобразовательная программа «Основы военной подготовки» сочетает в себе несколько видов военно-патриотической деятельности по основам военного дела: военно-историческая, стрелковая, строевая, физическая, экстремальная подготовки.

Военно-историческая подготовка призвана решать задачи духовно-нравственного и идейного обеспечения процесса военно-патриотического воспитания детей и подростков.

Изучение истории нашего Отечества, боевых, трудовых и культурных традиций, устоев народа было и остается важнейшим направлением в воспитании у детей и подростков чувства патриотизма, любви к нашей великой Отчизне, к малой и большой Родине.

Именно поэтому в программе важную роль играет исторический региональный компонент, что является ее **особенностью**. Сегодня не только дети, но и многие подростки и даже взрослые не знают подвигов воинов, совершенные в суровых условиях Заполярья; не ориентируются во многих исторических событиях; не имеют понятия, что такое «город-герой», не знают имен героев, кому мы обязаны Великой Победой. Сам факт незнания истории своего народа, своей страны указывает на то, что проблемы гражданского и патриотического воспитания лежат, прежде всего, в плоскости образования детей и подростков, развития их культурного уровня.

Стрелковая подготовка служит повышению интереса молодежи к военно-прикладным видам спорта, развитию волевых и физических качеств и готовности к защите Отечества. Вместе с пониманием своих обязанностей молодой человек со временем глубоко усвоит свою личную ответственность за защиту всего, созданного обществом, и свою готовность, если потребуется, с оружием в руках защищать свой народ и страну.

В современных армиях практически всех стран мира практикуются строевые учения, на которых военные маршируют строем, несмотря на то, что строевая подготовка, по сути, не имеет значения для военных действий. Последние исследования ученых показали, что строевой шаг снижает страх перед противником, вызывает чувство единения и сознания своей силы, стимулирует храбрость и повышает боевой дух солдат.

**Педагогическая эффективность** военно-патриотической деятельности обусловлена тем, что каждый учащийся включается в эту деятельность посредством выполнения соответствующих его

возрастным особенностям и индивидуальным способностям, мотивам и интересам игровых должностей (ролей):

военно-прикладных (меткий стрелок, знаток видов стрелкового оружия, физорг, знаток Дней воинской славы и памятных дат истории России, знаток истории и традиций русской армии и т.п.); познавательно-краеведческих (знаток географии края военных действий, знаток военной истории края, знаток достопримечательностей и т.п.).

#### Нормативно-правовая база

Программа разработана в соответствии с:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
4. Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015г. № 09-32-42);
5. Постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
7. Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Дополнительная общеобразовательная программа «Основы военной подготовки» создана на основе:

- программы подготовки военно-спортивной профильной группы в МОУ СОШ № 58 г. Брянска (2003г.);
- специальной литературы по данным направлениям деятельности;
- собственного опыта работы педагога.

#### Отличия

| Программа подготовки военно-спортивной профильной группы                                                    | Дополнительная общеобразовательная программа «Основы военной подготовки»                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Изменен возрастной диапазон учащихся                                                                        |                                                                                                                         |
| 15-18 лет                                                                                                   | 14-17 лет                                                                                                               |
| В каждом разделе программы изменено и дополнено содержание, изменено количество часов по разделам программы |                                                                                                                         |
| Огневая подготовка - 64 час.<br>Уставы Вооруженных сил Российской Федерации – 32 час.                       | Военно-историческая подготовка – 21 час.<br>Современная Российская Армия – 18 час.<br>Уставы Вооруженных сил Российской |

|                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Общефизическая подготовка – 64 час.<br>Строевая подготовка – 64 час.<br>Рукопашный бой – 64 час.<br>Экстремальная подготовка – 32 час. | Федерации – 12 час.<br>Строевая подготовка – 48 час.<br>Стрелковая подготовка – 48 час.<br>Физическая подготовка:<br>ОФП – 30 час.<br>Рукопашный бой – 15 час.<br>Экстремальная подготовка – 12 час. |
| Изменена цель программы                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                      |
| Не сформулирована                                                                                                                      | Удовлетворение образовательных потребностей учащихся в военно-патриотической деятельности средствами подготовки по основам военного дела.                                                            |
| Исходя из поставленной цели сформулированы новые задачи и ожидаемые результаты обучения.                                               |                                                                                                                                                                                                      |
| Дополнены формы демонстрации результатов обучения                                                                                      |                                                                                                                                                                                                      |
| Выполнение разрядных нормативов.                                                                                                       | Стрелковый турнир.<br>Игра-соревнование «Юные защитники Отечества».<br>Военно-спортивная игра.                                                                                                       |

Направленность программы – социально-гуманитарная.

Вид деятельности – патриотическая.

Уровень сложности – базовый.

#### ЦЕЛЬ

Удовлетворение образовательных потребностей и интересов учащихся в военно-патриотической деятельности средствами подготовки по основам военного дела.

#### ЗАДАЧИ

Обучающие /предметные/

1. Содействовать приобщению учащихся к изучению истории страны и ратных подвигов защитников Отечества.
2. Познакомить с Уставами Вооруженных сил Российской Федерации.
3. Познакомить с видами Вооруженных Сил Российской Федерации.
4. Познакомить с правами и обязанностями военнослужащего.
5. Познакомить учащихся с жизнью и бытом в армии.
6. Обучить элементам строевой подготовки.
7. Способствовать повышению интереса учащихся к военно-прикладным видам спорта.
8. Познакомить с основами общефизической подготовки и рукопашного боя.
9. Дать знания по истории создания и развития различных видов стрелкового оружия, его современных типах, устройстве и технических характеристиках.
10. Формировать умения и навыки безопасного обращения с оружием, правильного ухода и хранения пневматического оружия.
11. Формировать умения и навыки при стрельбе из пневматического оружия.
12. Познакомить со способами защиты человека в экстремальных ситуациях.

Развивающие /метапредметные/

1. Способствовать развитию чувства гордости и сохранению памяти о подвигах защитников Отечества.
2. Развивать физические качества – выносливость, силу, координацию движений.

Воспитательные /личностные/

1. Способствовать воспитанию любви и уважения к своей стране.

2. Способствовать формированию уважительного отношения к Вооруженным силам Российской Федерации и военной профессии.
3. Прививать чувство уважения к оружию.
4. Способствовать воспитанию лучших черт характера воина и спортсмена - ответственности, организованности, чувства долга и товарищества.

#### Образовательные результаты

К концу 1-го года обучения учащиеся будут:

иметь представление

- об истории и традициях русской армии,
- о видах Вооруженных сил Российской Федерации,
- об Уставах Вооруженных сил Российской Федерации,
- об основных исторических этапах создания и развития различных видов стрелкового оружия,
- о способах защиты человека в экстремальных условиях;

знать:

- требования воинской дисциплины,
- права и обязанности военнослужащего,
- виды строев и их элементы,
- элементы строевого и походного шага,
- роль закаливания, питания и витаминизации в условиях Кольского Заполярья,
- основы физической подготовки,
- приемы рукопашного боя,
- технику безопасности при обращении с оружием и при стрельбе,
- правила выполнения стрельбы в пневматическом тире,
- устройство пневматического оружия, взаимодействие частей и механизмов;
- основы техники стрельбы и методики тренировки,
- способы оказания доврачебной помощи в полевых условиях.

уметь:

- точно и обязательно выполнять все указания и команды педагога,
- выполнять воинское приветствие,
- действовать при выполнении приказаний и отдавании воинского приветствия,
- выполнять команды «Равняйсь», «Смирно», «Вольно», «Заправиться» в составе подразделения и на месте,
- выполнять повороты на месте направо, налево, кругом.
- двигаться строевым, походным шагом,
- выполнять общеразвивающие упражнения и подготовительные приемы рукопашного боя,
- подготавливать оружие к стрельбе;
- производить правильный самоанализ после каждого выстрела,
- корректировать стрельбу и вносить поправки в установку прицела
- пользоваться картой и определять стороны горизонта и свое местонахождение, относительно ориентиров и местных предметов,

К концу 2-го года обучения учащиеся будут:

иметь представление

- о воинской обязанности и военной службе граждан;
- о воинской дисциплине,
- о формах увековечения памяти российских и советских воинов, в т.ч. в Заполярье,

- о психологии выживания в экстремальных условиях;

знать:

- Дни воинской славы и памятные даты истории России,
- виды и характеристики основных образцов отечественного стрелкового оружия;
- Героев войны в Советском Заполярье,
- роль подразделений Северного флота в разгроме немецко-фашистских оккупантов,
- историю проведения союзных конвоев с военными грузами для СССР,
- подвиг тружеников прифронтового Мурманска,
- историю проведения Петсамо-Киркенесской операции,
- Города-герои и города, удостоенные звания «Город воинской славы»,
- о влиянии окружающей среды на здоровье человека в процессе его жизнедеятельности,
- об основах здорового образа жизни,
- болевые приемы и броски в рукопашном бое,
- приемы защиты в рукопашном бое,
- приемы защиты от неблагоприятного воздействия факторов окружающей среды;

уметь:

- определить на карте Кольского полуострова линию обороны 1941-1944 г.г.,
- назвать населённые пункты, улицы, корабли и суда, образовательные учреждения, которым присвоены имена Героев войны в Советском Заполярье,
- действовать в составе отделения и взвода походным и строевым шагом,
- иметь устойчивые навыки ведения стрельбы из пневматической винтовки,
- метать ручные гранаты,
- разбирать и собирать автомат Калашникова,
- иметь устойчивые навыки выполнения общеразвивающих упражнений,
- проводить различные виды бросков в рукопашном бое,
- проводить приемы защиты в рукопашном бое,
- оказывать доврачебную помощь в полевых условиях.

К концу 3-го года обучения учащиеся будут:

иметь представление

- о федеральном законодательстве по основам безопасности военной службы,
- об основных этапах становления и развития Вооруженных сил России,
- с предназначением, составом и структурой Вооруженных сил РФ,
- о воинской обязанности и военной службе граждан;
- о требованиях безопасности в различных ситуациях деятельности военнослужащего,
- о первичной медицинской помощи;

знать:

- о видах и характеристиках основных образцов отечественного стрелкового оружия;
- Героев войны в Советском Заполярье,
- роль подразделений Северного флота в разгроме немецко-фашистских оккупантов,
- историю проведения союзных конвоев с военными грузами для СССР,
- подвиг тружеников прифронтового Мурманска,
- историю проведения Петсамо-Киркенесской операции,
- Города-герои и города, удостоенные звания «Город воинской славы»,
- о влиянии окружающей среды на здоровье человека в процессе его жизнедеятельности,
- об основах здорового образа жизни,
- основы безопасности при выполнении приемов служебно-прикладного самбо,

- обязанности солдата в бою,
- приемы защиты от неблагоприятного воздействия факторов окружающей среды;

уметь:

- иметь устойчивые навыки ведения стрельбы из автомата,
- метать ручные гранаты,
- иметь устойчивые навыки выполнения общеразвивающих упражнений,
- выполнять приемы служебно-прикладного самбо,
- выполнять обязанности солдата перед построением и в строю, уверенно и четко выполнять строевые приемы на месте и в движении,
- оказать доврачебную помощь в полевых условиях.
- выполнять приемы и способы действий солдата в бою в пешем порядке.

#### Развивающие результаты

У учащихся будет:

- наблюдаться развитие физической активности: силы, выносливости, быстроты действий;
- наблюдаться улучшение глазомера по результатам участия в стрельбах из пневматической винтовки.

#### Воспитательные результаты

Учащиеся будут:

- оказывать сотрудничество и взаимопомощь товарищам;
- уметь преодолевать трудности, распределять свои силы;
- принимать участие в историко-патриотических мероприятиях, посвященных юбилейным и другим памятным событиям в истории России.

#### Формы диагностики образовательных результатов

Классификационные соревнования по пулевой стрельбе.

Зачеты по теоретическому и практическому материалам.

Сдача контрольных нормативов по ОФП.

#### Формы демонстрации результатов обучения

Стрелковый турнир, игра-соревнование «Юные защитники Отечества», военно-спортивная игра.

Образовательная программа «Основы военной подготовки» рассчитана на 3 года обучения.

Программа рассчитана в 1,2 и 3 годы обучения по 216 часов.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа (продолжительность учебного часа 45 мин.).

Возраст учащихся 14-17 лет.

Наполняемость групп первого года обучения – 13-15 человек,

групп второго года обучения – 12- 14 человек,

групп третьего года обучения – 10-12 человек.

Форма организации занятий – групповая.

Условия приема учащихся:

обучающиеся зачисляются в учебные группы при наличии медицинской справки о состоянии здоровья и письменного заявления родителей (законных представителей).

Режим занятий соответствует санитарно-эпидемиологическим требованиям к учреждениям дополнительного образования детей от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20».

**Учебный план первого года обучения**

| №<br>п/п | Название раздела/темы программы                                       | теория | практика | всего | Формы контроля                 |
|----------|-----------------------------------------------------------------------|--------|----------|-------|--------------------------------|
| 1.       | Вводное занятие.                                                      | 1      | 1        | 2     |                                |
| 2.       | Военно-историческая подготовка.                                       | 12     | 8        | 20    | кресворд                       |
| 3.       | Современная Российская Армия.                                         | 8      | 10       | 18    | опрос                          |
| 4.       | Уставы Вооруженных сил Российской Федерации.                          | 6      | 6        | 12    | опрос                          |
| 5.       | Строевая подготовка.                                                  | 4      | 44       | 48    | зачет                          |
| 6.       | Стрелковая подготовка.                                                | 14     | 34       | 48    | классификационные соревнования |
| 7.       | Физическая подготовка:                                                |        |          |       |                                |
| 7.1.     | ОФП.                                                                  | 4      | 26       | 30    | соревнования                   |
| 7.2.     | Рукопашный бой                                                        | 2      | 12       | 14    | зачет                          |
| 8.       | Экстремальная подготовка.                                             | 8      | 4        | 12    | опрос                          |
| 9.       | Подготовка и проведение игры-соревнования «Юные защитники Отечества». | 4      | 6        | 10    | игра-соревнование              |
| 10.      | Заключительное занятие.                                               | 1      | 1        | 2     |                                |
| Итого    |                                                                       | 64     | 152      | 216   |                                |

**Учебный план второго года обучения**

| №<br>п/п | Название раздела/темы программы                 | теория | практика | всего | Формы контроля                 |
|----------|-------------------------------------------------|--------|----------|-------|--------------------------------|
| 1.       | Вводное занятие.                                | 1      | 1        | 2     |                                |
| 2.       | Военно-историческая подготовка.                 | 12     | 8        | 20    | кресворд                       |
| 3.       | Современная Российская Армия.                   | 8      | 10       | 18    | опрос                          |
| 4.       | Уставы Вооруженных сил Российской Федерации.    | 6      | 6        | 12    | опрос                          |
| 5.       | Строевая подготовка.                            | 4      | 44       | 48    | зачет                          |
| 6.       | Стрелковая подготовка.                          | 14     | 34       | 48    | классификационные соревнования |
| 7.       | Физическая подготовка:                          |        |          |       |                                |
| 7.1.     | ОФП.                                            | 4      | 26       | 30    | соревнования                   |
| 7.2.     | Рукопашный бой.                                 | 2      | 12       | 14    | зачет                          |
| 8.       | Экстремальная подготовка.                       | 8      | 4        | 12    | опрос                          |
| 9.       | Подготовка и проведение военно-спортивной игры. | 4      | 6        | 10    | военно-спортивная игра         |
| 10.      | Заключительное занятие.                         | 1      | 1        | 2     |                                |
| Итого    |                                                 | 64     | 152      | 216   |                                |

### Учебный план третьего года обучения

| №<br>п/п | Название раздела/темы программы                 | теория | практика | всего | Формы контроля                     |
|----------|-------------------------------------------------|--------|----------|-------|------------------------------------|
| 1.       | Вводное занятие.                                | 1      | 1        | 2     |                                    |
| 2.       | Военно-историческая подготовка.                 | 12     | 6        | 18    | кресворд                           |
| 3.       | Современная Российская Армия.                   | 8      | 8        | 16    | задания по<br>карточкам            |
| 4.       | Уставы Вооруженных Сил Российской Федерации.    | 4      | 4        | 8     | опрос                              |
| 5.       | Строевая подготовка.                            | 4      | 44       | 48    | зачет                              |
| 6.       | Огневая подготовка.                             | 14     | 34       | 48    | классификационн<br>ые соревнования |
| 7.       | Физическая подготовка:                          |        |          |       |                                    |
| 7.1      | Прикладная физическая подготовка.               | 4      | 24       | 28    | соревнования                       |
| 7.2.     | Основы служебно-прикладного самбо.              | 2      | 12       | 14    | зачет                              |
| 8.       | Экстремальная подготовка.                       | 8      | 2        | 10    | опрос                              |
| 9.       | Тактическая подготовка.                         | 6      | 10       | 16    | наблюдение                         |
| 10.      | Подготовка и проведение военно-спортивной игры. | 1      | 5        | 6     | стрелковый<br>турнир               |
| 11.      | Заключительное занятие.                         | 1      | 1        | 2     |                                    |
| Итого    |                                                 | 65     | 151      | 216   |                                    |

## Содержание программы первого года обучения

### 1. Вводное занятие.

Теория – 1 час.

Знакомство с группой. Ознакомление учащихся с программой объединения «Основы военной подготовки», приемами и формами работы. Первичный инструктаж по ОТ, ПБ, ГО, ЧС. Вводный инструктаж по темам «Охрана жизни и здоровья учащихся в центре», «Правила поведения на учебных занятиях».

Практика – 1 час.

Коммуникативные игры.

### 2. Военно-историческая подготовка.

Теория – 12 час.

Военные формирования в Древней Руси. Княжеское войско в период раздробленности Руси.

Роль ополчения в Смутное время. Военные реформы Петра I. Российская военная школа – явление мировой педагогики. Навигационные, артиллерийские и инженерные школы. Возникновение кадетских корпусов.

Дни воинской славы. Символы ратной славы и воинской доблести.

Практика- 8 час.

Викторины, кроссворды.

Сравнение изображений военного обмундирования русской, советской и современной российской армии. Работа с источниками – альбомы, книги, Интернет. Подготовка мини-докладов.

### 3. Современная Российская Армия.

Теория – 8 час.

Назначение Вооружённых Сил РФ, состав и боевые традиции Российской Армии и Военно-Морского Флота страны.

Назначение и боевые возможности видов и родов войск Вооружённых Сил РФ, особенности формирования и сплочения воинских коллективов.

Виды Вооружённых сил Российской Федерации.

Сухопутные войска. Предназначение сухопутных войск, их состав, структура, вооружение и возможности. Вооружение и боевая техника механизированной дивизии. Тактико-технические характеристики и боевые возможности вооружения и боевой техники.

Военно-морские силы – самостоятельный вид вооружённых сил РФ. Основные задачи ВМС РФ в мирное и в военное время. Основные рода ВМС. Северный Флот РФ.

Экскурсия в музей Северного флота.

Практика – 10 час.

Участие в Параде 9 Мая. Несение Вахты почётного караула у Вечного огня.

### 4. Уставы Вооружённых сил Российской Федерации.

Теория – 6 час.

Основы подготовки к военной службе. Высокое звание «Российский солдат».

Основные понятия и определения обороны государства. Организация обороны государства.

Конституция Российской Федерации. Назначение и состав Вооружённых Сил Российской Федерации. Принципы строительства Вооружённых Сил Российской Федерации.

Боевые традиции Вооружённых Сил Российской Федерации. Символы воинской чести.

Особенности прохождения службы в различных видах и родах Вооружённых Сил Российской Федерации. Альтернативная гражданская служба. Патриотизм – источник морального духа российского воина.

Воинские Уставы - закон жизни и деятельности подразделений.

Устав внутренней службы Вооружённых Сил РФ.

Устав гарнизонной и караульной служб Вооружённых Сил РФ.

Дисциплинарный устав Вооруженных Сил РФ.

Строевой устав Вооруженных Сил РФ

Боевой устав Сухопутных войск РФ.

Права и обязанности, ответственность военнослужащих. Взаимоотношения между военнослужащими. Обязанность командиров, солдат, матросов.

Внутренний порядок подразделений.

Размещение и быт военнослужащих, проходящих военную службу по призыву. Распределение времени и повседневный порядок. Суточный наряд. Воинская дисциплина. Ее сущность и значение.

Несение караульной службы есть выполнение боевой задачи. Ответственность военнослужащих за нарушение воинской дисциплины.

Практика –6 час.

Посещение воинской части. Ознакомление с жизнью и бытом военнослужащих. Участие в мероприятии «День Призывника».

## 5. Строевая подготовка.

Теория –4 час.

Строи и их элементы.

Виды строев и их элементы. Глубина и ширина строя. Направляющий и замыкающий. Правый и левый фланг. Интервал и дистанция. Обязанности военнослужащих перед построением и в строю. Колонна и шеренга. Одно- и двухшереножный строй. Развернутый строй и походный, ответ на воинское приветствие в составе подразделения.

Одиночная подготовка.

Внешний вид. Осмотр внешнего вида. Выполнение команд «Равняйся», «Смирно», «Вольно», «Заправиться». Повороты на месте направо, налево, кругом.

Выполнение основных приемов в составе подразделения и на месте.

Выполнение команд «Равняйся», «Смирно», «Вольно», «Заправиться». Повороты на месте направо, налево, кругом.

Движение. Одиночная подготовка.

Элементы строевого и походного шага: подъем ноги, вынос руки, положение корпуса. Темп и скорость движения. Постановка ноги. Движение строевым походным шагом. Переход со строевого шага на походный и обратно. Повороты в движении направо, налево, кругом.

Выполнение воинского приветствия. Одиночная подготовка.

Отдание воинской чести на месте с головным убором и без него. Отдание воинской чести в движении с головным убором и без него. Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него.

Практика –44 час.

Совершенствование строевой выучки.

## 6. Стрелковая подготовка.

Теория –14 час.

История создания стрелкового оружия. Метательное оружие, его виды, принцип действия и использования. Разновидности метательного оружия с древнейших времен до настоящего времени. Лук и стрелы, арбалеты их возникновение, виды, эволюция.

Огнестрельное оружие. Возникновение, первые исторические факты использования. Эволюция. Изобретение пороха в Китае. Факты первого применения артиллерии и ручного огнестрельного оружия. Развитие и совершенствование систем и видов огнестрельного оружия.

Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб. Порядок обращения с оружием.

Правила хранения и использования оружия на занятиях. Возможные последствия нарушений ТБ.

Правила поведения в тире при проведении стрельб. Сигналы и команды, подаваемые при проведении стрельб, и их выполнение. Обращение с оружием на занятиях под руководством

педагога. Инструктаж по технике безопасности согласно требованиям документации. Оборудование стрелкового тира и порядок его использования. Огневой рубеж, мишени и их разновидности, пулеулавливатель, требования по освещенности.

Устройство и тактико-технические характеристики пневматического оружия. Виды. Мишени и цели для стрельбы.

Принцип действия механизма винтовки, назначение деталей и их взаимодействие при работе.

Основы техники стрельбы.

Порядок выполнения упражнения по стрельбе из пневматической винтовки. Правила и способы прицеливания, заряжания оружия и производства выстрела.

Понятие о выстреле. Явления, связанные с выстрелом. Отдача винтовки. Явление рассеивания выстрелов. Определение средней точки попадания. Расчет поправок. Элементы траектории полета пули. Стабилизация полета пули. Определение достоинства пробойны. Определение средней точки попадания. Влияние однообразия прикладки винтовки к плечу.

Практика – 34 час.

Изготовка стрелка для производства выстрела из положения сидя с руки с опорой локтями о стол или стоя с опорой на стойку. Изготовка к стрельбе лежа с упора, прицеливание. Спуск курка: условия, обеспечивающие правильный спуск курка. Причины, влияющие на кучность и меткость стрельбы. Определение средней точки попадания на мишени. Расчет и внесение поправок на прицельных приспособлениях.

Соревнования по стрельбе. Выполнение на классификационных соревнованиях нормы «Начинающий стрелок», «Юный стрелок», «Меткий стрелок».

## 7. Физическая подготовка.

### 7.1.ОФП.

Теория - 4 час.

Физическая культура и спорт в России.

Возникновение, развитие, традиции физической культуры и спорта в России.

Значение спорта для жизни и здоровья человека.

Гигиена и физиология.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

Основы здорового образа жизни:

Что такое здоровье? (режим дня, физическая нагрузка; сон и его значение в режиме дня);

уход за кожей и телом;

уход за полостью рта и зубами;

режим питания, требования к приему пищи;

закаливание, его сущность, основные принципы (обтирания, обливание, холодный душ,

контрастный душ, купание, обмывание стоп, полоскание горла);

природные факторы: солнце, воздух, вода;

профилактика вредных привычек (алкоголь, курение).

Практика – 26 час.

Кросс:

Бег на короткие дистанции (спринт) 20-25 м.

Основные варианты низкого старта: обычный, растянутый, сближенный.

Стартовый разбег. Бег по дистанции. Финиширование.

Бег на средние дистанции (600-2000 м).

Бег на длинные дистанции (3000 м и более).

Бег по пересеченной местности (кросс). Методика обучения и техника кроссового бега.

Общеразвивающие упражнения:

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса:

- упражнения без предметов, упражнения с отягощением (гантели, гири, штанга),

- упражнения в сопротивлении,
- с резиновыми амортизаторами.

Упражнения для мышц туловища и шеи:

- упражнения без предметов, с отягощением;

Упражнения для мышц ног:

- упражнения без предметов, в сопротивлении с отягощением.

Упражнения на развитие силовых способностей всех групп мышц.

Упражнения на развитие общей выносливости.

## 7.2.Рукопашный бой.

Теория – 2 час.

Подготовительные приемы.

Гигиена спортсмена. Содержание и порядок проведения занятий.

Положения и передвижения в рукопашном бою (прыжком, шагом). Группировки, кувырки вперед и назад. Падения вперед, назад, на бок.

Приемы нападения без оружия.

Удары кулаком: боковой, прямой, снизу.

Удары основанием и ребром ладони, локтем. Удары стопой ноги: прямой, боковой, по дуге..

Удары коленом.

Болевые приемы и броски.

Загиб руки за спину. Рычаг руки наружу и внутрь. Узел руки наверху.

Практика - 12 час.

Отработка приемов рукопашного боя.

## 8. Экстремальная подготовка.

Теория – 8 час.

Защита человека в экстремальных ситуациях.

Психология выживания. Факторы риска. Формирование плана выживания. Как правильно выбрать одежду. Уход за одеждой и обувью. Несессер путешественника. Рюкзак, палатка, запасная одежда. Ножи. Носимый аварийный запас. Вода. Требования к потреблению воды в различных климатических условиях. Минимизация потерь воды. Поиск, методы добывания и транспортировки. Очистка воды. Пища. Потребности человека.

Выживание человека в экстремальной ситуации.

Простейшая навигация. Карты. Правила пользования картой. План и схема местности. Поиск направлений. Азимут. Определение направлений сторон света. План маршрута. Особенности движения. Подача сигналов бедствия. Огонь, отражатели. Международная аварийная кодовая азбука.

Способы оказания доврачебной помощи в полевых условиях.

Первая помощь. Приоритеты в обработке ран. Аптечка первой помощи. Искусственное дыхание и непрямой массаж сердца. Действия в случае, когда человек подавился. Кровотечения, ранения и повязки. Лечение мозолей и водяночек.

Практика –4 час.

Рациональный расчет потребления воды и пищи. Использование карты для определения направлений сторон света. Составление плана маршрута. Оказание доврачебной помощи в полевых условиях.

## 9. Подготовка и проведение игры-соревнования «Юные защитники Отечества».

Теория – 4 час.

Правила и порядок проведения.

Практика –6 час.

Подготовка материалов и оборудование для проведения игры-соревнования. Проведение игры-соревнования. Подведение итогов.

10. Заключительное занятие.

Теория – 1 час.

Подведение итогов работы за год. Рекомендации по самостоятельной работе в летние каникулы.

Перспективы работы в следующем учебном году.

Практика –1 час.

Стрелковый турнир.

## Содержание программы второго года обучения

### 1. Вводное занятие.

Теория – 1 час.

Ознакомление учащихся с программой 2-го года обучения, с целями и задачами программы на данном этапе.  
Повторный инструктаж по ОТ, ПБ, ГО, ЧС.

Практика – 1 час.

Коммуникативные игры.

### 2. Военно-историческая подготовка.

Теория – 12 час.

Ратные страницы истории Заполярья.

Защита Советского Заполярья в годы Великой Отечественной войны. Герои и дважды Герои Советского Союза, получившие звание во время войны на Кольском полуострове. Армейские соединения и партизанские отряды, защищавшие Заполярье. Роль Северного флота в обороне Заполярья. Герои – летчики. Организация союзных конвоев с военными грузами для СССР. Трудовой подвиг прифронтового Мурманска. Освобождение Советского Заполярья – проведение Петсамо-Киркенесской операции в октябре 1944 г. Знакомство с картой боевых действий 7-29 октября 1944 г. Города Заполярья, награжденные за боевые заслуги в период Великой Отечественной войны. Города-герои и города, удостоенные звания «Город воинской славы». Высшие государственные награды Российской империи, СССР и РФ, учрежденные за подвиги во время войн.

Увековечение памяти российских и советских воинов. Дни воинской славы и памятные даты истории России. Знакомство с материалами по основным формам увековечения памяти российских воинов, отличившихся в сражениях, связанных с днями воинской славы России.

Посещение музея Полярных конвоев.

Посещение экспозиции «Мурманск в годы войны» в областном краеведческом музее».

Практика – 8 час.

Викторина по теме «Ратные страницы истории Заполярья» (Приложение).

Работа с картой «Военные действия в Заполярье» (Приложение).

Встречи с ветеранами боевых действий.

Изучение материалов и посещение мемориальных сооружений и объектов, увековечивающих дни воинской славы России в Заполярье.

Участие в митинге у «Вечного огня» в Дни празднования освобождения Советского Заполярья от немецко-фашистских захватчиков, в День Победы.

Подготовка мини-докладов, посвященным Дням воинской славы России.

### 3. Современная Российская Армия.

Теория – 8 час.

Воздушные силы. Предназначение и задачи авиации. Войска противовоздушной обороны. Зенитно-ракетные и радиотехнические войска. Тактико-технические характеристики и боевые возможности вооружения и боевой техники.

Специальные войска, их предназначение. Войска связи, инженерные войска, войска радиационной, химической и биологической защиты, войска радиоэлектронной борьбы, топографическая служба, железнодорожные войска.

Тыл Вооруженных сил РФ, их предназначение, состав, подразделения.

Практика – 10 час.

Участие в Параде 9 Мая. Несение Вахты почетного караула у Вечного огня.

### 4. Уставы Вооруженных Сил Российской Федерации.

Теория – 6 час.

Основы подготовки к военной службе. Защита Отечества – долг и обязанность гражданина.

Воинская обязанность и военная служба граждан.

Сущность и особенности воинской обязанности. Условия, при которых выполняется воинская обязанность. Правовые основы прохождения военной службы. Воинская обязанность и комплектование Вооруженных Сил Российской Федерации. Подготовка граждан к военной службе. Призыв граждан на военную службу. Альтернативная гражданская служба. Служба по контракту. Военная присяга и порядок приведения граждан к военной присяге. Воинские звания и военная форма одежды. Статус военнослужащего. Права, свободы и гарантии по социальной защите.

Содержание начальной военной подготовки, проводимой в войсках с молодыми солдатами в период до принятия ими Военной присяги.

Воинские уставы и их значение в жизни и деятельности подразделения. Единоначалие. Начальники и подчиненные. Старшие и младшие.

Назначение и состав суточного наряда воинской части. Подготовка суточного наряда.

Организация караульной службы, общие положения. Наряд караулов, подготовка караулов. Часовой. Обязанности часового.

Воинская дисциплина. Ее сущность и значение. Военный коллектив. Внутриколлективные отношения. Ответственность за нарушение уставных взаимоотношений. Поощрения и дисциплинарные взыскания.

Практика–6 час.

Посещение воинской части. Участие в мероприятии «День Призывника».

Зачет по общевоинским уставам Вооруженных Сил Российской Федерации.

## 5. Строевая подготовка.

Теория – 4 час.

Строевое слаживание отделения.

Походный и развернутый одно- и двухшереножный строй. Выравнивание отделения. Размыкание и смыкание отделения. Перестроение отделения из одной шеренги в две и обратно. Повороты направо, налево кругом в движении. Действия отделения в походном строю. Перестроения отделения. Выполнение воинского приветствия на месте и в движении. Отдание воинской чести.

Движение отделения походным и строевым шагом.

Строевое слаживание взвода.

Действие взвода в развернутом строю. Перестроение взвода. Из одной шеренги в две и обратно. Повороты направо, налево в движении. Действия взвода в походном строю. Перестроения из развернутого строя в походный и обратно. Выполнение воинского приветствия на месте и в движении. Отдание воинской чести. Движение отделения походным и строевым шагом.

Практика –44 час.

Разучивание строевой песни. Совершенствование строевой выучки.

## 6. Стрелковая подготовка.

Теория –14 час.

Виды и системы современного стрелкового оружия. Образцы, находящиеся на вооружении в вооруженных силах различных стран мира. Спортивное стрелковое оружие. Отечественные образцы современного стрелкового оружия. Их виды и характеристики. Образцы оружия, состоящие на вооружении в армии РФ. Автомат Калашникова как единый автомат Вооруженных сил Российской Федерации. Технические данные автомата Калашникова, винтовки Драгунова, пистолета Макарова. Боеприпасы.

Ручные осколочные гранаты.

Назначение и боевые свойства гранат. Материальная часть ручных осколочных гранат. Способы метания гранат (стоя с места, с разбега, с колена, из положения лежа). Применение (в атаке, из-за невысоких укрытий, из траншеи). Правила и приемы метания ручных гранат.

Пневматическое оружие.

Меры безопасной стрельбы. Изучение изготовления для стрельбы сидя с руки с опорой локтями о стол или стоя с опорой на стойку. Изготовка к стрельбе лежа с упора, прицеливание, спуск курка. Самоконтроль изготовления. Прицеливание с открытым прицелом. Координация всех действий стрелка.

Практика –34 час.

Взаимодействие частей и механизмов автомата Калашникова. Неполная сборка и разборка.

Отработка способов и приемов метания учебных ручных осколочных гранат.

Совершенствование техники стрельбы.

Подготовительные упражнения по стрельбе из пневматической винтовки.

Отработка устойчивости, техники прицеливания и нажима на спусковой крючок. Техника отработки спуска (производство выстрела). Тренировка в прицеливании и отработке спуска без действительного выстрела. Тренировка в изготовке без выстрела.

Вспомогательные упражнения по стрельбе из пневматической винтовки.

Стрельба по белому листу на кучность. Стрельба по мишени с черным кругом, с выносом района прицеливания для совмещения средней точки попадания с ЦИИФОМ мишени. Стрельба с корректировкой. Освоение стрельбы из положения стоя.

Основные упражнения по стрельбе из пневматической винтовки.

Тренировки в выполнении упражнений по стрельбе из пневматической винтовки с увеличением дистанции и сменой вида мишени

Упражнение на дистанции 5 метров 8 выстрелами по круглой мишени диаметром 88 мм.

Упражнение на дистанции 8 метров 8 выстрелами по круглой мишени диаметром 88 мм.

Упражнение на дистанции 8 метров по группе из 3 опрокидывающихся мишеней 5 выстрелами.

Выполнение контрольных нормативов по круглой мишени диаметром 88 мм на дистанции 5 и 8 метров 8 выстрелами.

Выполнение контрольных нормативов по группе опрокидывающихся мишеней на дистанции 8 метров 5 выстрелами.

Упражнение на дистанции 10 метров по круглой мишени диаметром 88 мм 8 выстрелами

Упражнение по группе опрокидывающихся мишеней на дистанции 10 метров 5 выстрелами.

Соревнования на максимальной дистанции по различным видам мишеней и с учетом норматива времени.

Проведение соревнований на дистанции 10 метров по круглой мишени диаметром 88 мм. 8 выстрелами.

Проведение соревнований на дистанции 10 метров по группе опрокидывающихся мишеней 5 выстрелами.

Проведение соревнований на дистанции 10 метров по группе опрокидывающихся мишеней 5 выстрелами с учетом норматива времени.

Выполнение на классификационных соревнованиях нормы «Начинающий стрелок», «Юный стрелок», «Меткий стрелок».

## 7. Физическая подготовка.

### 7.1.ОФП.

Теория - 4 час.

Физическая культура и спорт в России.

Возникновение, развитие, традиции физической культуры и спорта в России.

Значение спорта для жизни и здоровья человека в условиях Крайнего Севера. Роль закаливания, питания и витаминизации в условиях Кольского Заполярья.

Гигиена и физиология. Здоровье человека, общие понятия и определения. Основные критерии здоровья. Влияние окружающей среды на здоровье человека в процессе его жизнедеятельности.

Основы здорового образа жизни:

«Здоровый образ жизни - индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья»,

«Влияние двигательной активности на здоровье человека в процессе жизнедеятельности человека»,

«Профилактика вредных привычек(алкоголь, курение, наркомания, токсикомания). Социальные последствия привычек».

Практика–26 час.

Кросс:

- бег на короткие дистанции (спринт) 20-25 м,
- бег на средние дистанции (600-2000 м),
- бег на длинные дистанции (3000 м и более),
- бег по пересеченной местности (кросс).

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса:

- упражнения без предметов, упражнения с отягощением (гантели, гири, штанга),
- упражнения в сопротивлении,
- с резиновыми амортизаторами.

Упражнения для мышц туловища и шеи:

- упражнения без предметов, с отягощением;

Упражнения для мышц ног:

- упражнения без предметов, в сопротивлении с отягощением.

Упражнения на развитие силовых способностей всех групп мышц.

Упражнения на развитие общей выносливости.

## 7.2.Рукопашный бой.

Теория – 2 час.

Болевые приемы и броски.

Бросок с захватом ног спереди и сзади. Задняя и передняя подножка. Бросок через бедро. Бросок через спину.

Приемы защиты.

Отбив в сторону. Подставки (блоки): ладонью, предплечьем, плечом. Отходы назад, в сторону, скачком, шагом. Уклоны, отклоны, нырки. Комплекс приемов с макетом ножа и АК, Защита от ударов ножом снизу, сверху, наотмашь (слева, справа). Защита от прямого удара ножом.

Освобождение от захватов.

Освобождение от захватов рук, туловища и ног спереди и сзади. Освобождение от захватов за горло спереди и сзади. Освобождение от захватов за одежду.

Практика – 12 час.

Отработка приемов.

## 8. Экстремальная подготовка.

Теория – 8 час.

Защита человека в экстремальных ситуациях.

Психология выживания. Человек в дикой природе. Принятие решения на дальнейшие действия.

Пища. Рациональное распределение пищи и воды. Обезвоживание организма. Огонь. Правила добывания огня. Очаги и костры. Отражатели. Сохранение огня.

Выживание человека в условиях экстремальной ситуации.

Защита от неблагоприятного воздействия факторов окружающей среды. Укрытия, убежища.

Выбор места. Влияние погодных условий. Естественные опасности: насекомые, змеи. Типы укрытий. Крепления, узлы, петли. Еда. Правила приготовления пищи в экстремальной ситуации.

Съедобные растения: вкусовой тест. Орехи, фрукты, ягоды. Ядовитые растения. Съедобные и ядовитые грибы. Животная пища. Ловля и приготовление. Силки, ловушки и западни. Насекомые.

Рыба и змеи: опасности, ловля, разделка и приготовление. Одежда и обувь. Теплоизоляция, защита от влаги. Инструменты и оружие. Особенности движения по пересеченной местности в условиях экстремальной ситуации. Естественные преграды. Ориентирование. Сохранение жизненных сил.

Пополнение запасов.

Оказание доврачебной помощи в полевых условиях.

Первая помощь. Приоритеты. Индивидуальный и групповой носимый аварийный запас. Шок. Переломы. Симптоматика. Иммобилизация. Вывихи, разрывы связок и растяжения. Болезни и отравления. Укусы змей и насекомых. Особенности лечения. Ожоги и обморожения. Солнечный и тепловой удар. Естественные лекарства.

Практика –4 час.

Изготовление инструмента и оружия: ложка, посуда, лук, нож, копье, гарпун, рыболовный крючок и леска, рогатка. Разжигание костра и сохранение огня.

9. Подготовка и проведение военно-спортивной игры.

Теория - 4 час.

Правила проведения военно-спортивной игры.

Практика –6 час.

Ознакомление с правилами проведения. Подготовка и проведение военно-спортивной игры.

Подведение итогов.

10. Заключительное занятие.

Теория – 1 час.

Подведение итогов работы за год. Рекомендации по самостоятельной работе в летние каникулы.

Практика –1 час.

Стрелковый турнир.

## Содержание программы третьего года обучения

### 1. Вводное занятие.

Теория – 1 час.

Ознакомление с результатами выполнения учащимися заданий летнего блока. Ознакомление учащихся с программой 3-го года обучения, с целью и задачами программы на данном этапе. Повторный инструктаж по ОТ, ПБ, ГО, ЧС.

Практика – 1 час.

Коммуникативные игры.

### 2. Военно-историческая подготовка.

Теория – 12 час.

Ратные страницы истории Заполярья.

Защита Советского Заполярья в годы Великой Отечественной войны. Герои и дважды Герои Советского Союза, получившие звание во время войны на Кольском полуострове. Армейские соединения и партизанские отряды, защищавшие Заполярье. Роль Северного флота в обороне Заполярья. Герои – летчики. Организация союзных конвоев с военными грузами для СССР. Трудовой подвиг прифронтового Мурманска. Освобождение Советского Заполярья – проведение Петсамо-Киркенесской операции в октябре 1944 г. Знакомство с картой боевых действий 7-29 октября 1944 г. Города Заполярья, награжденные за боевые заслуги в период Великой Отечественной войны. Города-герои и города, удостоенные звания «Город воинской славы». Высшие государственные награды Российской империи, СССР и РФ, учрежденные за подвиги во время войн.

Увековечение памяти российских и советских воинов. Дни воинской славы и памятные даты истории России. Знакомство с материалами по основным формам увековечения памяти российских воинов, отличившихся в сражениях, связанных с днями воинской славы России.

Посещение музея Полярных конвоев.

Посещение экспозиции «Мурманск в годы войны» в областном краеведческом музее».

Практика – 6 час.

Викторина по теме «Ратные страницы истории Заполярья» (Приложение).

Работа с картой «Военные действия в Заполярье» (Приложение).

Встречи с ветеранами боевых действий.

Изучение материалов и посещение мемориальных сооружений и объектов, увековечивающих дни воинской славы России в Заполярье.

Участие в митинге у «Вечного огня» в Дни празднования освобождения Советского Заполярья от немецко-фашистских захватчиков, в День Победы.

Подготовка мини-докладов, посвященным Дням воинской славы России.

### 3. Современная Российская Армия.

Теория – 8 час.

Воздушно-космические силы. Предназначение и задачи авиации. Войска противовоздушной обороны. Зенитно-ракетные и радиотехнические войска. Тактико-технические характеристики и боевые возможности вооружения и боевой техники. Ядерная триада.

Специальные войска, их предназначение. Войска связи, инженерные войска, войска радиационной, химической и биологической защиты, войска радиоэлектронной борьбы, топографическая служба, железнодорожные войска.

Тыл Вооруженных сил РФ, их предназначение, состав, подразделения.

Практика – 8 час.

Участие в Параде 9 Мая. Несение Вахты почетного караула у Вечного огня.

#### 4. Уставы Вооруженных Сил Российской Федерации.

Теория – 4 час.

Основы подготовки к военной службе. Защита Отечества – долг и обязанность гражданина.

Воинская обязанность и военная служба граждан.

Сущность и особенности воинской обязанности. Условия, при которых выполняется воинская обязанность. Правовые основы прохождения военной службы. Воинская обязанность и комплектование Вооруженных Сил Российской Федерации. Подготовка граждан к военной службе. Призыв граждан на военную службу. Альтернативная гражданская служба. Служба по контракту. Военная присяга и порядок приведения граждан к военной присяге. Воинские звания и военная форма одежды. Статус военнослужащего. Права, свободы и гарантии по социальной защите.

Содержание начальной военной подготовки, проводимой в войсках с молодыми солдатами в период до принятия ими Военной присяги.

Воинские уставы и их значение в жизни и деятельности подразделения. Единоначалие.

Начальники и подчиненные. Старшие и младшие.

Назначение и состав суточного наряда воинской части. Подготовка суточного наряда.

Организация караульной службы, общие положения. Наряд караулов, подготовка караулов. Часовой. Обязанности часового.

Воинская дисциплина. Ее сущность и значение. Военный коллектив. Внутрикollectивные отношения. Ответственность за нарушение уставных взаимоотношений. Поощрения и дисциплинарные взыскания.

Практика – 4 час.

Посещение воинской части. Участие в мероприятии «День Призывника».

Зачет по общевоинским уставам Вооруженных Сил Российской Федерации.

#### 5. Строевая подготовка.

Теория – 4 час.

Строевое слаживание отделения.

Походный и развернутый одно- и двухшереножный строй. Выравнивание отделения. Размыкание и смыкание отделения. Перестроение отделения из одной шеренги в две и обратно. Повороты направо, налево кругом в движении. Действия отделения в походном строю. Перестроения отделения. Выполнение воинского приветствия на месте и в движении. Отдание воинской чести.

Движение отделения походным и строевым шагом.

Строевое слаживание взвода.

Действие взвода в развернутом строю. Перестроение взвода. Из одной шеренги в две и обратно. Повороты направо, налево в движении. Действия взвода в походном строю. Перестроения из развернутого строя в походный и обратно. Выполнение воинского приветствия на месте и в движении. Отдание воинской чести. Движение отделения походным и строевым шагом.

Практика – 44 час.

Разучивание строевой песни. Совершенствование строевой выучки.

#### 6. Огневая подготовка.

Теория – 14 час.

Виды и системы современного стрелкового оружия. Образцы, находящиеся на вооружении в вооруженных силах различных стран мира. Спортивное стрелковое оружие. Отечественные

образцы современного стрелкового оружия. Их виды и характеристики. Образцы оружия, состоящие на вооружении в армии РФ. Автомат Калашникова как единый автомат Вооруженных сил Российской Федерации. Технические данные автомата Калашникова, винтовки Драгунова, пистолета Макарова. Боеприпасы.

ТТД гранат Ф-1; РГД -5; РГ-42; РГН; РГО.

Краткий обзор противопехотных и противотанковых мин.

Краткий обзор гранатометов и РПО.

Назначение и боевые свойства гранат. Материальная часть ручных осколочных гранат. Способы метания гранат (стоя с места, с разбега, с колена, из положения лежа). Применение (в атаке, из-за невысоких укрытий, из траншеи). Правила и приемы метания ручных гранат.

Пневматическое оружие.

Меры безопасной стрельбы. Изучение изготовления для стрельбы сидя с руки с опорой локтями о стол или стоя с опорой на стойку. Изготовка к стрельбе лежа с упора, прицеливание, спуск курка. Самоконтроль изготовления. Прицеливание с открытым прицелом. Координация всех действий стрелка.

Ответственность за порчу и утерю оружия. Правила применения и использования огнестрельного оружия.

Практика – 34 час.

Взаимодействие частей и механизмов автомата Калашникова. Неполная сборка и разборка.

Отработка способов и приемов метания учебных ручных осколочных гранат.

Совершенствование техники стрельбы.

Подготовительные упражнения по стрельбе из пневматической винтовки.

Отработка устойчивости, техники прицеливания и нажима на спусковой крючок. Техника отработки спуска (производство выстрела). Тренировка в прицеливании и отработке спуска без действительного выстрела. Тренировка в изготовке без выстрела.

Вспомогательные упражнения по стрельбе из пневматической винтовки.

Стрельба по белому листу на кучность. Стрельба по мишени с черным кругом, с выносом района прицеливания для совмещения средней точки попадания с ЦИИФОМ мишени. Стрельба с корректировкой. Освоение стрельбы из положения стоя.

Основные упражнения по стрельбе из пневматической винтовки.

Тренировки в выполнении упражнений по стрельбе из пневматической винтовки с увеличением дистанции и сменой вида мишени

Упражнение на дистанции 5 метров 8 выстрелами по круглой мишени диаметром 88 мм.

Упражнение на дистанции 8 метров 8 выстрелами по круглой мишени диаметром 88 мм.

Упражнение на дистанции 8 метров по группе из 3 опрокидывающихся мишеней 5 выстрелами.

Выполнение контрольных нормативов по круглой мишени диаметром 88 мм на дистанции 5 и 8 метров 8 выстрелами.

Выполнение контрольных нормативов по группе опрокидывающихся мишеней на дистанции 8 метров 5 выстрелами.

Упражнение на дистанции 10 метров по круглой мишени диаметром 88 мм 8 выстрелами

Упражнение по группе опрокидывающихся мишеней на дистанции 10 метров 5 выстрелами.

Соревнования на максимальной дистанции по различным видам мишеней и с учетом норматива времени.

Проведение соревнований на дистанции 10 метров по круглой мишени диаметром 88 мм. 8 выстрелами.

Проведение соревнований на дистанции 10 метров по группе опрокидывающихся мишеней 5 выстрелами.

Проведение соревнований на дистанции 10 метров по группе опрокидывающихся мишеней 5 выстрелами с учетом норматива времени.

Выполнение на классификационных соревнованиях нормы «Начинающий стрелок», «Юный стрелок», «Меткий стрелок».

## 7. Физическая подготовка.

### 7.1. Прикладная физическая подготовка.

Теория - 4 час.

Физическая культура и спорт в России.

Возникновение, развитие, традиции физической культуры и спорта в России.

Значение спорта для жизни и здоровья человека в условиях Крайнего Севера. Роль закаливания, питания и витаминизации в условиях Кольского Заполярья.

Гигиена и физиология. Здоровье человека, общие понятия и определения. Основные критерии здоровья. Влияние окружающей среды на здоровье человека в процессе его жизнедеятельности.

Основы здорового образа жизни:

«Здоровый образ жизни - индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья»,

«Влияние двигательной активности на здоровье человека в процессе жизнедеятельности человека»,

«Профилактика вредных привычек (алкоголь, курение, наркомания, токсикомания). Социальные последствия привычек».

Практика – 24 час.

Кросс:

- бег на короткие дистанции (спринт) 20-25 м,
- бег на средние дистанции (600-2000 м),
- бег на длинные дистанции (3000 м и более),
- бег по пересеченной местности (кросс).

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса:

8. упражнения без предметов, упражнения с отягощением (гантели, гири, штанга),
9. упражнения в сопротивлении,
10. с резиновыми амортизаторами.

Упражнения для мышц туловища и шеи:

- упражнения без предметов, с отягощением;

Упражнения для мышц ног:

- упражнения без предметов, в сопротивлении с отягощением.

Упражнения на развитие силовых способностей всех групп мышц.

Упражнения на развитие общей выносливости.

### 7.2. Основы служебно-прикладного самбо.

Теория – 2 час.

Повторение основ безопасности при проведении занятий по служебно-прикладному самбо.

Основы, назначение и содержание разминки, подготовительные и подводящие упражнения, назначение и содержание основной части занятия, назначение и содержание разминки.

Плоскости устойчивости, неустойчивости, основного применения силы, оси отключения основных

мышечных групп туловища и конечностей.

Приемы служебно-прикладного самбо.

Практика – 12 час.

Отработка приемов служебно-прикладного самбо.

Стойки, передвижения. Страховка и самостраховка. Выведение из равновесия. Броски в различных комбинациях и плоскостях на базе: задней и передней подножки, броска через бедро, подсечки, подхвата, отхвата, зацепа, броска через голову, броска с зашагиванием через грудь, мельницы, вертушки. Удары ногами и руками. Защита от ударов ногами и руками. Рычаги, загибы и дожимы, узлы в стойке и партере. Ведение борьбы в партере. Выход, с защиты от удара, на выведение противника из равновесия и бросок или болевой прием. Обыск, сопровождение, конвоирование. Способы связывания. Взаимопомощь.

8. Экстремальная подготовка.

Теория – 8 час.

Защита человека в экстремальных ситуациях.

Психология выживания. Человек в дикой природе. Принятие решения на дальнейшие действия. Пища. Рациональное распределение пищи и воды. Обезвоживание организма. Огонь. Правила добывания огня. Очаги и костры. Отражатели. Сохранение огня.

Выживание человека в условиях экстремальной ситуации.

Защита от неблагоприятного воздействия факторов окружающей среды. Укрытия, убежища. Выбор места стоянки. Влияние погодных условий. Народные приметы погоды. Естественные опасности: насекомые, змеи. Типы укрытий. Крепления, узлы, петли. Еда. Правила приготовления пищи в экстремальной ситуации. Съедобные растения: вкусовой тест. Орехи, фрукты, ягоды. Ядовитые растения. Съедобные и ядовитые грибы. Животная пища. Ловля и приготовление. Силки, ловушки и западни. Насекомые. Рыба и змеи: опасности, ловля, разделка и приготовление. Одежда и обувь. Теплоизоляция, защита от влаги. Инструменты и оружие. Особенности движения по пересеченной местности в условиях экстремальной ситуации. Естественные преграды. Ориентирование. Сохранение жизненных сил. Пополнение запасов.

Оказание доврачебной помощи в полевых условиях.

Первая помощь. Приоритеты. Индивидуальный и групповой носимый аварийный запас. Шок. Переломы. Симптоматика. Иммобилизация. Вывихи, разрывы связок и растяжения. Болезни и отравления. Укусы змей и насекомых. Особенности лечения. Ожоги и обморожения. Солнечный и тепловой удар. Естественные лекарства.

Практика – 2 час.

Изготовление инструмента и оружия: ложка, посуда, лук, нож, копье, гарпун, рыболовный крючок и леска, рогатка. Разжигание костра и сохранение огня.

9. Тактическая подготовка.

Теория – 6 часа

Повторение элементов тактической подготовки. Виды боя, виды огня, маневр подразделения, управление и маневр огнем, сектор огня основной и запасной, карточка огня, схема обороны взвода. Виды укрытий и окопов (лежа, с колена, стоя).

Практика – 10 час.

Отработка одиночной подготовки учащегося с оружием стоя, на колене, лежа, в движении, при передвижении перебежками, ползком, преодолении препятствий. Оборудование укрытий и окопов. Действия в составе отделения и взвода: оборона, наступление, охват, обход, отход в полевых условиях, в населенном пункте. Оборона дома, высоты, полевого опорного пункта.

10. Подготовка и проведение военно-спортивной игры.

Теория -1 час.

Правила проведения военно-спортивной игры.

Практика – 5 час.

Ознакомление с правилами проведения. Подготовка и проведение военно-спортивной игры.

Подведение итогов.

11. Заключительное занятие.

Теория – 1 час.

Подведение итогов работы за время обучения по программе. Рекомендации по самостоятельной работе в летние каникулы.

Практика – 1 час.

Стрелковый турнир.

### **Методическое обеспечение программы**

Для освоения программы используются разнообразные приемы и методы обучения и воспитания.

Выбор осуществляется с учетом возможностей учащихся, их возрастных и психофизических особенностей:

- словесный (познавательный рассказ, рассказ в сочетании с показом устройства, беседа, мини-лекция, диалог педагога с учащимися, учащихся друг с другом);
- метод упражнения (упражнение, тренировка);
- наглядный, иллюстративно-демонстрационный (просмотр плакатов, карт, оборудования и снаряжения, знакомство с видами оружия, показ способов выполнения упражнений по стрельбе);
- репродуктивный (практическое повторение за педагогом приемов изготовления, стрельбы, сборки-разборки оружия и его технического обслуживания);
- эвристический (совместное обсуждение итогов выполнения заданий, повторение вслух главных правил техники безопасности);
- метод проблемного обучения (самостоятельный поиск индивидуальных особенностей пневматического оружия, настройка прицела, постоянный контроль над правильной изготовкой);
- игровой метод (викторина, кроссворд, спортивные и подвижные игры).

#### **Активные формы познавательной деятельности, используемые на занятиях:**

- встречи с ветеранами военных действий.
- подготовка и выступление с мини-докладами (география и история Заполярного края, история и традиции русской армии, подвиги бойцов, летчиков и моряков во время ВОВ, имена национальных героев, отличившихся в сражениях, присвоенные населённым пунктам, улицам и площадям, географическим объектам, воинским частям, кораблям и судам и др.).

Высокое качество стрелковой подготовки обеспечивается строгой методической последовательностью в обучении, правильной организацией занятий, систематическим проведением тренировок и стрельб.

При проведении внутригрупповых соревнований с учетом норматива времени вводится ограничение по выполнению серии выстрелов по времени:

1. на выполнение упражнения по круглой мишени на дистанции 10 метров – 90 секунд.
2. на выполнение упражнения по опрокидывающимся мишеням на дистанции 10 метров – 60 секунд.

Введение норматива времени, а также последовательное увеличение дистанции и смена вида мишеней вызывает у учащихся здоровый интерес к упражнению и спортивный азарт. Кроме того, это способствует постепенному улучшению результатов и выявляет лучших учащихся по способности контролировать свои действия при выполнении упражнения.

Жесткие требования соблюдения дисциплины и правил безопасности вплоть до немедленного и безвозвратного отстранения нарушителя от занятий за любой факт нарушения являются обязательным условием при проведении занятий по программе.

Допуск учащихся к практическим занятиям может быть произведен только после сдачи ими зачетов по всем темам раздела программы «Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб».

Диагностика результативности образовательного процесса

Система оценки и фиксирования результатов

Диагностика и контроль обучения

В процессе обучения осуществляется контроль за уровнем знаний и умений учащихся.

Система мониторинга разработана по видам контроля /таблица 1/.

Предварительный - имеет диагностические задачи и осуществляется в начале учебного года.

Цель предварительного контроля – зафиксировать начальный уровень подготовки учащихся, имеющиеся знания, умения и навыки, связанные с предстоящей деятельностью.

Промежуточный – осуществляется в середине учебного года с целью оценки теоретических знаний и практических умений и навыков.

Итоговый – проводится в конце учебного года и предполагает оценку теоретических знаний и практических умений и навыков в форме участия в классификационных соревнованиях по стрельбе, а также контрольных нормативов по ОФП.

Таблица 1.

### Виды контроля

| Виды контроля   | Содержание                                                                                                       | Методы/формы контроля                                                                                                     | Сроки контроля |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| Предварительный | Начальный уровень подготовки учащихся, имеющиеся знания, умения и навыки, связанные с предстоящей деятельностью. | Наблюдение, анкетирование, собеседование.<br>Сдача контрольных нормативов по ОФП                                          | Сентябрь       |
| Промежуточный   | Освоение учебного материала за полугодие                                                                         | Зачеты по теоретическому материалу.<br>Зачетные стрельбы.                                                                 | Декабрь-январь |
| Итоговый        | Освоение учебного материала                                                                                      | Зачеты по теоретическому материалу.<br>Классификационные соревнования по стрельбе.<br>Сдача контрольных нормативов по ОФП | Май            |

### Предварительная диагностика

| Наличие первоначальных умений и навыков учащихся, связанных с предстоящей деятельностью:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• заинтересованность в занятиях по военной подготовке,</li> <li>• выполнение контрольных нормативов по ОФП,</li> <li>• наличие навыков стрельбы из пневматической винтовки,</li> <li>• знание видов стрелкового оружия,</li> <li>• история развития стрелкового оружия,</li> <li>• знакомство с литературой по истории ВОВ на Крайнем Севере,</li> <li>• умение находить нужную информацию из разных источников,</li> <li>• умение соблюдать последовательность в работе,</li> <li>• умение доводить работу до конца.</li> </ul> |

### Оценка уровней усвоения образовательных результатов

| Уровни              | Параметры                    | Показатели                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Высокий<br>80-100%  | Теоретические знания         | Учащийся самостоятельно ориентируется в содержании пройденного учебного материала, принимает активное участие в ответах на вопросы, ответ полный, самостоятельный. Знает основы материаловедения, правил техники безопасности.                                                                                        |
|                     | Практические умения и навыки | В совершенстве владеет всеми умениями и навыками, предусмотренными программой. Все действия выполняет правильно, самостоятельно и без помощи педагога.                                                                                                                                                                |
|                     | Выполнение нормативов        | Выполняет норматив по пулевой стрельбе «Меткий стрелок».<br>Сдача контрольных нормативов по ОФП на высоком уровне.                                                                                                                                                                                                    |
| Средний<br>79-50%   | Теоретические знания         | Почти полное усвоение учебного материала, принимает старательное участие в ответах на вопросы. Учащийся старателен, внимательно слушает, но ответы нуждаются в уточнении                                                                                                                                              |
|                     | Практические умения и навыки | Учащийся умеет самостоятельно выбрать действия, определить их порядок. Учащийся при самостоятельной работе допускает ошибки и обращается за помощью к педагогу. Способен выполнить самоанализ результатов выполнения действий, составляющих умение в сопоставлении с целью деятельности, обращаясь к помощи педагога. |
|                     | Выполнение нормативов        | Выполняет норматив по пулевой стрельбе «Юный стрелок».<br>Сдача контрольных нормативов по ОФП на среднем уровне.                                                                                                                                                                                                      |
| Низкий<br>Ниже 50 % | Теоретические знания         | Учащийся освоил базовые знания. Ориентируется в содержании материала по темам и дает определение понятиям с помощью педагога.                                                                                                                                                                                         |
|                     | Практические умения и навыки | Владеет начальными умениями и навыками, предусмотренными программой. Действия выполняет только с помощью или под наблюдением педагога. В работе допускает ошибки, может устранить их только с помощью педагога.                                                                                                       |
|                     | Выполнение нормативов        | Выполняет норматив по пулевой стрельбе «Начинающий стрелок».<br>Сдача контрольных нормативов по ОФП на низком уровне                                                                                                                                                                                                  |

Сводная таблица результатов обучения по дополнительной общеобразовательной программе  
«Основы военной подготовки»

Педагог д/о \_\_\_\_\_

Группа № \_\_\_\_\_

Год обучения \_\_\_\_\_

| №   | ФИ | Теоретические знания | Практические умения и навыки | Выполнение нормативов |  | Средний % |
|-----|----|----------------------|------------------------------|-----------------------|--|-----------|
| 1.  |    |                      |                              |                       |  |           |
| 2.  |    |                      |                              |                       |  |           |
| 3.  |    |                      |                              |                       |  |           |
| 4.  |    |                      |                              |                       |  |           |
| 5.  |    |                      |                              |                       |  |           |
| 6.  |    |                      |                              |                       |  |           |
| 7.  |    |                      |                              |                       |  |           |
| 8.  |    |                      |                              |                       |  |           |
| 9.  |    |                      |                              |                       |  |           |
| 10. |    |                      |                              |                       |  |           |
| 11. |    |                      |                              |                       |  |           |
| 12. |    |                      |                              |                       |  |           |
| 13. |    |                      |                              |                       |  |           |
| 14. |    |                      |                              |                       |  |           |
| 15. |    |                      |                              |                       |  |           |

### **Материально-техническое оснащение педагогического процесса**

Стрельба из пневматической винтовки проводится в помещении тира, такого, в котором длина галереи для стрельбы составляет 6 и более метров, есть основное освещение и подсветка на линии мишеней. Сейф для хранения оружия.

Спортивный зал для занятий по физической подготовке.

#### **Оборудование для стрелковой подготовки**

Для выполнения тренировочных упражнений требуется:

- пневматические винтовки ИЖ-38 – 5,
- многозарядные пневматические винтовки МР-512 - 5,
- специальные столы для стрельбы – 5,
- щиты для крепления мишеней – 5,
- стулья - 15 (пять для стрельбы и десять для ожидания),
- подстилки для стрельбы из положения лёжа (1,7м x 0,9 м) - 5,
- подставки для стрельбы из положения лёжа с упора - 5,
- подставки ростовые - 5,
- спортивные мишени №6 или №8 - 5,
- мишени бумажные (различные),
- установка с силуэтными падающими мишенями, для дуэльной стрельбы (стрельбы на скорость) - 1 комплект,
- свинцовые пульки калибра 4,5мм,
- сумки для ручных гранат,
- учебные гранаты (РГ Д-5 и Ф-1),
- магазины к автоматам Калашникова,
- макет автомата Калашникова,
- принадлежности к автоматам Калашникова (шомпол, протирка, ершик, отвертка с выколоткой, пенал, масленка).

#### **Иллюстративно-демонстрационные материалы**

##### **Комплекты плакатов**

Основы и правила стрельбы из стрелкового оружия.

ТТД, назначение, устройство и работа частей и механизмов: АК- 74, АКС -74; АКСУ- 74; АК - 74М; АК-47; АКМ-47; АКМС- 47; ПМ, Ярыгина, РПК- 74, ПК, ПКМ; ПКП «Печенег».

Приемы и правила метания ручных гранат.

Индивидуальные средства защиты.

Воинские звания и знаки различия.

По организации и несению внутренней службы.

По организации и несению гарнизонной и караульной служб.

По строевой подготовке.

По приемам рукопашного боя.

Оказание первой медицинской помощи.

##### **Электронные учебные пособия (CD)**

1. Дни воинской славы. Бородинское сражение, 1812г. (мультимедиа-рассказ).
2. Дни воинской славы. Освобождение Москвы силами народного ополчения по руководством Минина и Пожарского, 1612г. (мультимедиа-рассказ).
3. Дни воинской славы. Великая Отечественная война в 1941-1945г.г.(мультимедиа-рассказ).

### **Техника безопасности, основные команды и правила выполнения упражнений по стрельбе**

Недопустимо пренебрежительное, легкомысленное обращение с пневматическим оружием. Это может привести к трагическим последствиям. Пули выбрасываются из ствола винтовок повышенного качества со скоростью до 170 м/с и летят на расстояние до 150 м. Поэтому необходимо строго соблюдать все меры безопасности, как и при стрельбе из огнестрельного оружия. Перед каждой стрельбой надо обязательно проводить наружный осмотр оружия и подтягивать крепежные винты.

Для проверки отсутствия пули в канале ствола необходимо открыть ствол и повернуть его вниз на угол около 30° преодолев упругость боевой пружины, но не ставить боевой взвод поршня на шептало. Затем, удерживая ствол в повернутом на 30° положении, посмотреть на свет в канал ствола и убедиться, что пули нет. Медленно отпустить ствол и положить оружие на стол или поставить в пирамиду.

### **Техника безопасности при стрельбе в тире**

#### **Запрещается:**

1. Брать в руки оружие без команды руководителя стрельбы.
2. Прицеливаться и направлять даже незаряженное оружие на людей, в стороны и в тыл.
3. Трогать спусковой крючок во время заряжания до прицеливания и после стрельбы.
4. Оставлять заряженное оружие без присмотра.
5. Выносить заряженное оружие с огневого рубежа.
6. Хранить оружие в заряженном состоянии
7. Шуметь и отвлекаться от стрельбы
8. Находиться на огневом рубеже посторонним.
9. Трогать чужое оружие.

#### **Стрелок обязан:**

1. Выполнять все команды руководителя стрельбы.
2. Держать даже незаряженное оружие **только стволом в направлении стрельбы, а при переходах - стволом вверх, удерживая его около мушки.**
3. Стрелять только после команды «СТАРТ» и до команды «СТОП».
4. О неисправностях оружия докладывать руководителю стрельбы.
5. Прекратить стрельбу при появлении в огневой зоне человека.
6. После стрельбы убедиться, что оружие разряжено.
7. Бережно относиться к оружию.

### Правила выполнения стрельбы в пневматическом тире

| Действия и команды руководителя стрельбы и дежурных по тиру                                                                                                                    | Действия стреляющей смены                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Руководитель стрельбы проверяет подготовку тира. Командует: «ОЧЕРЕДНАЯ СМЕНА, ЗАХОДИ». Дежурный у входа впускает очередную смену. Секретарь записывает стрелков в протокол. | Стрелки очередной смены заходят в тир и становятся напротив указанного оружия на линии предварительного старта.                                                                                                                                              |
| 2. Объясняет упражнение и напоминает меры безопасности. Командует: «НА ОГНЕВОЙ РУБЕЖ ШАГОМ МАРШ!»                                                                              | Подходят на огневой рубеж. Проверяют целостность контровки прицела краской или лейкопластырем.                                                                                                                                                               |
| 3. Командует: «РАЗДАТЬ ПУЛИ». Раздатчик пуль выдает пули согласно упражнению.                                                                                                  | Проверяют количество и качество пуль, заменяют дефектные.                                                                                                                                                                                                    |
| 4. Командует: «ПРИГОТОВИТЬСЯ». Проверяет изготовку к стрельбе и помогает устранять ошибки изготовления.                                                                        | Изготавливаются к стрельбе согласно упражнению и устраняют ошибки.                                                                                                                                                                                           |
| 5. Командует: «ЗАРЯЖАЙ». «СТАРТ». Все время следит за правильностью стрельбы и соблюдением мер безопасности при стрельбе. Устраняет ошибки стрелков.                           | Отстреливаются полученными пулями. Открывают ствол на 30° (но не ставят боевой взвод на шептало!), проверяют на свет отсутствие пули в канале ствола, осторожно кладут оружие в направлении стрельбы. При отказе оружия - докладывают руководителю стрельбы. |
| 6. Командует: «СТОП» - при необходимости прервать стрельбу, «РАЗРЯДИТЬ ОРУЖИЕ» - если надо закончить стрельбу.                                                                 | Прекращают стрельбу и, если будет команда, разряжают оружие и ждут последующих команд.                                                                                                                                                                       |
| 7. После окончания стрельбы всей смены и проверки открытия стволов всего оружия командует: «К МИШЕНЯМ ШАГОМ МАРШ!»                                                             | Подходят к своей мишени, не трогая ее, находят свои пробоины.                                                                                                                                                                                                |
| 8. Проверяет мишени, объявляет результаты стрельбы, и секретарь записывает их.                                                                                                 | При подходе руководителя стрельбы докладывают: «СТРЕЛОК ... (фамилия)». Выясняют ошибки.                                                                                                                                                                     |
| 9. Командует: «КРУГОМ, ИЗ ТИРА ШАГОМ МАРШ!». Дежурный у входа выпускает отстрелявшихся.                                                                                        | Поворачиваются и выходят из тира.                                                                                                                                                                                                                            |

## Условия выполнения упражнений

| Индекс упражнения    | Дистанция м | Положение для стрельбы         | Количество выстрелов |          | Мишени |                |                 | Время на стрельбу, мин. |
|----------------------|-------------|--------------------------------|----------------------|----------|--------|----------------|-----------------|-------------------------|
|                      |             |                                | пробное              | зачетное | №      | Кол-во пробных | Кол-во зачетных |                         |
| «Начинающий стрелок» | 5           | Сидя или стоя с опорой на стол | 3                    | 5        | 6      | 1              | 1               | неограниченно           |
| «Юный стрелок»       | 10          | С опорой на стол               | 6                    | 20       | 8      | 2              | 4               | 30 мин                  |
| «Меткий стрелок»     | 10          | Стоя                           | 6                    | 20       | 8      | 2              | 4               | 45 мин                  |

## Разрядные нормы по стрельбе пулевой

Пневматические винтовки, пули ДН или ДЦ, прицел открытый

| Индекс упражнения    | Положение для стрельбы                       | Дистанция м | Спортивные разряды |     |     |     |
|----------------------|----------------------------------------------|-------------|--------------------|-----|-----|-----|
|                      |                                              |             | переходной         | 3-й | 2-й | 1-й |
| «Начинающий стрелок» | Сидя или стоя с опорой на стол (5 выстрелов) | 5           | 40                 |     |     |     |
| «Юный стрелок»       | С опорой о стол (20 выстрелов)               | 10          |                    | 130 | 150 | 170 |
| «Меткий стрелок»     | Стоя (20 выстрелов)                          | 10          |                    | 110 | 130 | 150 |

**Контрольные нормативы по ОФП для учащихся 14 - 17 лет**

| Физические способности | Контрольные упражнения     | Возраст лет | Уровень Мальчики |         |         |
|------------------------|----------------------------|-------------|------------------|---------|---------|
|                        |                            |             | низкий           | средний | высокий |
| Выносливость           | 6-ти минутный бег, м       | 14          | 1100             | 1200    | 1300    |
|                        |                            | 15          | 1150             | 1250    | 1350    |
|                        |                            | 16          | 1200             | 1300    | 1400    |
|                        |                            | 17          | 1250             | 1350    | 1450    |
|                        |                            |             |                  |         |         |
| Скоростно-силовые      | прыжок в длину с места, см | 14          | 145              | 160     | 170     |
|                        |                            | 15          | 150              | 165     | 175     |
|                        |                            | 16          | 155              | 170     | 180     |
|                        |                            | 17          | 160              | 170     | 185     |
| Силовые                | Подтягивание в висе, раз   | 14          | 5                | 7       | 9       |
|                        |                            | 15          | 5                | 8       | 10      |
|                        |                            | 16          | 6                | 9       | 11      |
|                        |                            | 17          | 7                | 10      | 12      |

**Календарный учебный график**  
**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы военной подготовки»**  
**Первый год обучения      Количество часов – 6 (3 раза в неделю по 2 час.)**

| №<br>п/п | месяц    | число | время | форма<br>занятия   | кол-во<br>час. | тема занятия                                                                                                             | место<br>проведения | форма<br>контроля              |
|----------|----------|-------|-------|--------------------|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|--------------------------------|
| 1.       | сентябрь |       |       | теория<br>практика | 2              | Вводное занятие.<br>Вводный инструктаж по ОТ, ТБ, ЧС и ГО.<br>Знакомство с программой обучения.<br>Коммуникативные игры. |                     |                                |
| 2.       |          |       |       | теория             | 2              | Военные формирования в Древней Руси                                                                                      |                     | предварительная<br>диагностика |
| 3.       |          |       |       | теория<br>практика | 2              | Княжеское войско в период<br>раздробленности Руси                                                                        |                     |                                |
| 4.       |          |       |       | практика           | 2              | Роль ополчения в Смутное время                                                                                           |                     |                                |
| 5.       |          |       |       | теория             | 2              | Военные реформы Петра I                                                                                                  |                     |                                |
| 6.       |          |       |       | теория<br>практика | 2              | Российская военная школа – явление<br>мировой педагогики                                                                 |                     |                                |
| 7.       |          |       |       | теория             | 2              | Навигационные, артиллерийские и<br>инженерные школы                                                                      |                     | кроссворд                      |
| 8.       |          |       |       | теория             | 2              | Дни воинской славы. Символы ратной<br>славы и доблести                                                                   |                     |                                |
| 9.       |          |       |       | теория<br>практика | 2              | Дни воинской славы. Символы ратной<br>славы и доблести                                                                   |                     | опрос                          |
| 10.      |          |       |       | теория<br>практика | 2              | Назначение ВС РФ, состав и боевые<br>традиции РА и ВМФ                                                                   |                     |                                |
| 11.      |          |       |       | теория<br>практика | 2              | Виды Вооруженных сил Российской<br>Федерации                                                                             |                     |                                |
| 12.      |          |       |       | теория             | 2              | Сухопутные войска. Предназначение<br>сухопутных войск                                                                    |                     |                                |
| 13.      | октябрь  |       |       | теория<br>практика | 2              | Вооружение и боевая техника<br>механизированной дивизии                                                                  |                     |                                |
| 14.      |          |       |       | теория<br>практика | 2              | ТТХ и боевые возможности вооружения и<br>боевой техники                                                                  |                     |                                |
| 15.      |          |       |       | теория<br>теория   | 2              | ВМС – самостоятельный вид вооруженных<br>сил РФ                                                                          |                     |                                |
| 16.      |          |       |       | теория<br>практика | 2              | Основные задачи ВМС в мирное и военное<br>время. Виды ВМС                                                                |                     |                                |

|     |         |  |  |                    |   |                                                             |  |       |
|-----|---------|--|--|--------------------|---|-------------------------------------------------------------|--|-------|
| 17. |         |  |  | теория<br>практика | 2 | Северный Флот РФ                                            |  |       |
| 18. |         |  |  | теория<br>практика | 2 | Основы подготовки к военной службе                          |  |       |
| 19. |         |  |  | теория<br>актика   | 2 | Основные понятия и определения обороны государства          |  |       |
| 20. |         |  |  | теория<br>практика | 2 | Боевые традиции ВС РФ. Символы воинской чести               |  | опрос |
| 21. |         |  |  | практика           | 2 | Посещение воинской части                                    |  |       |
| 22. |         |  |  | практика           | 2 | Посещение воинской части                                    |  |       |
| 23. |         |  |  | практика           | 2 | Ознакомление с жизнью и бытом военнослужащих                |  |       |
| 24. |         |  |  | практика           | 2 | Участие в мероприятии «День Призывника»                     |  |       |
| 25. | ноябрь  |  |  | теория<br>практика | 2 | Строи и их элементы                                         |  |       |
| 26. |         |  |  | практика           | 2 | Вид строев и их элементы                                    |  |       |
| 27. |         |  |  | практика           | 2 | Глубина и ширина строя                                      |  |       |
| 28. |         |  |  | практика           | 2 | Направляющий и замыкающий                                   |  |       |
| 29. |         |  |  | практика           | 2 | Правый и левый фланг                                        |  |       |
| 30. |         |  |  | практика           | 2 | Интервал и дистанция                                        |  |       |
| 31. |         |  |  | теория             | 2 | Обязанности военнослужащих перед построением и в строю      |  |       |
| 32. |         |  |  | практика           | 2 | Колонна и шеренга                                           |  |       |
| 33. |         |  |  | практика           | 2 | Одно-и двухшереножный строй                                 |  |       |
| 34. |         |  |  | практика           | 2 | Развернутый строй и походный, ответ на воинское приветствие |  |       |
| 35. |         |  |  | практика           | 2 | Одиночная подготовка                                        |  |       |
| 36. |         |  |  | практика           | 2 | Внешний вид. Осмотр внешнего вида                           |  |       |
| 37. | декабрь |  |  | теория             | 2 | Команды «Равняйсь», «Смирно», «Вольно», «Заправиться»       |  |       |
| 38. |         |  |  | экскурсия          | 2 | Повороты на месте направо, налево, кругом                   |  |       |
| 39. |         |  |  | теория             | 2 | Выполнение приемов в составе подразделения и на месте       |  |       |
| 40. |         |  |  | практика           | 2 | Движение. Одиночная подготовка                              |  |       |
| 41. |         |  |  | практика           | 2 | Элементы строевого и походного шага                         |  |       |
| 42. |         |  |  | практика           | 2 | Темп и скорость движения                                    |  |       |

|     |         |  |  |                    |   |                                                           |  |                           |
|-----|---------|--|--|--------------------|---|-----------------------------------------------------------|--|---------------------------|
| 43. |         |  |  | практика           | 4 | Постановка ноги. Движение строевым походным шагом         |  |                           |
| 44. |         |  |  | практика           | 2 | Переход со строевого шага на походный и обратно           |  |                           |
| 45. |         |  |  | практика           | 2 | Повороты в движении направо, налево, кругом               |  |                           |
| 46. |         |  |  | практика           | 2 | Выполнение воинского приветствия                          |  |                           |
| 47. |         |  |  | практика           | 2 | Одиночная подготовка                                      |  | зачет                     |
| 48. |         |  |  | теория<br>практика | 2 | История создания стрелкового оружия                       |  |                           |
| 49. | январь  |  |  | теория<br>практика | 2 | Метательное оружие, его виды, принцип действия.           |  |                           |
| 50. |         |  |  | теория<br>практика | 2 | Разновидности метательного оружия с древнейших времен     |  | промежуточная диагностика |
| 51. |         |  |  | теория<br>практика | 2 | Лук и стрелы, арбалеты их возникновение, виды, эволюция   |  |                           |
| 52. |         |  |  | теория             | 2 | Огнестрельное оружие                                      |  |                           |
| 53. |         |  |  | теория<br>практика | 2 | Возникновение, первые исторические факты использования    |  |                           |
| 54. |         |  |  | теория<br>практика | 2 | Факты первого применения артиллерии и ручного оружия      |  |                           |
| 55. |         |  |  | практика           | 2 | Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб      |  |                           |
| 56. |         |  |  | практика           | 2 | Порядок обращения с оружием                               |  |                           |
| 57. |         |  |  | практика           | 2 | Правила хранения и использования оружия на занятиях       |  |                           |
| 58. |         |  |  | практика           | 2 | Возможные последствия нарушений ТБ.                       |  |                           |
| 59. |         |  |  | практика           | 2 | Правила поведения в тире при проведении стрельб           |  |                           |
| 60. |         |  |  | практика           | 2 | Сигналы и команды, подаваемые при проведении стрельб      |  |                           |
| 61. | февраль |  |  | практика           | 2 | Инструктаж по технике безопасности согласно документации  |  |                           |
| 62. |         |  |  | практика           | 2 | Оборудование стрелкового тира и порядок его использования |  |                           |
| 63. |         |  |  | практика           | 2 | Устройство и ТТХ пневматического оружия                   |  |                           |
| 64. |         |  |  | практика           | 2 | Мишени и цели для стрельбы                                |  |                           |

|     |        |  |  |                    |   |                                                                            |  |                                    |
|-----|--------|--|--|--------------------|---|----------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------|
| 65. |        |  |  | теория<br>практика | 2 | Основы техники стрельбы                                                    |  |                                    |
| 66. |        |  |  | практика           | 2 | Основы техники стрельбы                                                    |  |                                    |
| 67. |        |  |  | теория<br>практика | 2 | Порядок упражнения по стрельбе из пневматической винтовки.                 |  |                                    |
| 68. |        |  |  | практика           | 2 | Правила и способы прицеливания, заряжания оружия                           |  |                                    |
| 69. |        |  |  | теория<br>практика | 2 | Расчет и внесение поправок на прицельных приспособлениях.                  |  |                                    |
| 70. |        |  |  | практика           | 2 | Изготовка стрелка для производства выстрела сидя. Соревнования по стрельбе |  | классификационн<br>ые соревнования |
| 71. |        |  |  | теория<br>практика | 2 | Возникновение и развитие физкультуры и спорта в России                     |  |                                    |
| 72. |        |  |  | теория<br>практика | 2 | Значение спорта для жизни и здоровья человека                              |  |                                    |
| 73. |        |  |  | теория<br>практика | 2 | Гигиена и физиология                                                       |  |                                    |
| 74. | март   |  |  | теория<br>практика | 2 | Основы здорового образа жизни.                                             |  |                                    |
| 75. |        |  |  | практика           | 2 | Бег на короткие дистанции (спринт) 20-25 м                                 |  |                                    |
| 76. |        |  |  | теория<br>практика | 2 | Варианты низкого старта: обычный, растянутый, сближенный                   |  |                                    |
| 77. |        |  |  | практика           | 2 | Стартовый разбег. Бег по дистанции. Финиширование                          |  |                                    |
| 78. |        |  |  | практика           | 2 | Бег на средние дистанции (600-2000 м)                                      |  |                                    |
| 79. |        |  |  | практика           | 2 | Бег на длинные дистанции (3000 м и более)                                  |  |                                    |
| 80. |        |  |  | практика           | 2 | Бег по пересеченной местности (кросс)                                      |  |                                    |
| 81. |        |  |  | практика           | 2 | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса                                  |  |                                    |
| 82. |        |  |  | практика           | 2 | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса                                  |  |                                    |
| 83. |        |  |  | практика           | 2 | Упражнения для мышц туловища и шеи                                         |  |                                    |
| 84. |        |  |  | практика           | 2 | Упражнения для мышц туловища и шеи                                         |  |                                    |
| 85. |        |  |  | практика           | 2 | Упражнения для мышц ног                                                    |  |                                    |
| 86. | апрель |  |  | практика           | 2 | Упражнения для мышц ног                                                    |  |                                    |
| 87. |        |  |  | практика           | 2 | Упражнения на развитие силовых способностей всех мышц                      |  |                                    |

|      |     |  |  |                    |   |                                                                                    |  |                   |
|------|-----|--|--|--------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------|
| 88.  |     |  |  | практика           | 2 | Упражнения на развитие силовых способностей всех мышц                              |  |                   |
| 89.  |     |  |  | практика           | 2 | Соревнования по ОФП.                                                               |  | соревнования      |
| 90.  |     |  |  | практика           | 2 | Подготовительные приемы                                                            |  |                   |
| 91.  |     |  |  | теория<br>практика | 2 | Гигиена спортсмена                                                                 |  |                   |
| 92.  |     |  |  | теория<br>практика | 2 | Приемы нападения без оружия                                                        |  |                   |
| 93.  |     |  |  | практика           | 2 | Удары кулаком: боковой, прямой, снизу                                              |  |                   |
| 94.  |     |  |  | практика           | 2 | Удары основанием и ребром ладони, локтем                                           |  |                   |
| 95.  |     |  |  | практика           | 4 | Отработка приемов рукопашного боя                                                  |  | зачет             |
| 96.  |     |  |  | теория             | 2 | Защита человека в экстремальных ситуациях                                          |  |                   |
| 97.  | май |  |  | теория             | 2 | Психология выживания. Факторы риска. План выживания                                |  |                   |
| 98.  |     |  |  | теория<br>практика | 2 | Несессер путешественника. Рюкзак, палатка, запасная одежда                         |  |                   |
| 99.  |     |  |  | теория<br>практика | 2 | Носимый аварийный запас. Вода<br>Минимизация потерь воды. Поиск и методы добывания |  |                   |
| 100. |     |  |  | практика           | 2 | Несение Вахты Почетного караула.                                                   |  |                   |
| 101. |     |  |  | теория<br>практика | 2 | Рациональный расчет потребления воды и пищи                                        |  | опрос             |
| 102. |     |  |  | теория<br>практика | 2 | Подготовка и проведение игры-соревнования «Юные Защитники Отечества»               |  |                   |
| 103. |     |  |  | практика           | 2 | Подготовка и проведение игры-соревнования «Юные Защитники Отечества»               |  |                   |
| 104. |     |  |  | практика           | 2 | Подготовка и проведение игры-соревнования «Юные Защитники Отечества»               |  |                   |
| 105. |     |  |  | практика           | 2 | Подготовка и проведение игры-соревнования «Юные Защитники Отечества»               |  |                   |
| 106. |     |  |  | практика           | 2 | Подготовка и проведение игры-соревнования «Юные Защитники                          |  | игра-соревнование |

|      |       |  |  |          |     |                         |  |                         |
|------|-------|--|--|----------|-----|-------------------------|--|-------------------------|
|      |       |  |  |          |     | Отечества»              |  |                         |
| 107. |       |  |  | практика | 2   | Стрелковый турнир.      |  | итоговая<br>диагностика |
| 108. |       |  |  | теория   | 2   | Заключительное занятие. |  |                         |
|      | Итого |  |  |          | 216 |                         |  |                         |

**Календарный учебный график**  
**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы военной подготовки»**  
**Второй год обучения. Количество часов – 6 (3 раза в неделю по 2 час.)**

| № п/п | месяц    | число | время | форма занятия      | кол-во час. | тема занятия                                                                                                             | место проведения | форма контроля              |
|-------|----------|-------|-------|--------------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------------|
| 1.    | сентябрь |       |       | теория<br>практика | 2           | Вводное занятие.<br>Вводный инструктаж по ОТ, ТБ, ЧС и ГО.<br>Знакомство с программой обучения.<br>Коммуникативные игры. |                  |                             |
| 2.    |          |       |       | теория             | 2           | Защита Советского Заполярья в годы Великой Отечественной войны.                                                          |                  | предварительная диагностика |
| 3.    |          |       |       | теория<br>практика | 2           | Роль Северного флота в обороне Заполярья.<br>Герои - летчики.                                                            |                  |                             |
| 4.    |          |       |       | теория<br>практика | 2           | Трудовой подвиг прифронтового Мурманска.                                                                                 |                  |                             |
| 5.    |          |       |       | теория<br>практика | 2           | Викторина по теме «Ратные страницы истории Заполярья»                                                                    |                  |                             |
| 6.    |          |       |       | теория             | 2           | Высшие государственные награды Российской империи, учрежденные за подвиги во время войн.                                 |                  |                             |
| 7.    |          |       |       | теория             | 2           | Города-герои и города, удостоенные звания «Город воинской славы».                                                        |                  | кроссворд                   |
| 8.    |          |       |       | теория             | 2           | Дни воинской славы. Символы ратной славы и доблести                                                                      |                  |                             |
| 9.    |          |       |       | теория<br>практика | 2           | Дни воинской славы. Символы ратной славы и доблести                                                                      |                  | опрос                       |
| 10.   |          |       |       | теория<br>практика | 2           | Назначение ВС РФ, состав и боевые традиции РА и ВМФ                                                                      |                  |                             |
| 11.   |          |       |       | теория<br>практика | 2           | Виды Вооруженных сил Российской Федерации                                                                                |                  |                             |
| 12.   |          |       |       | теория             | 2           | Сухопутные войска. Предназначение сухопутных войск                                                                       |                  |                             |
| 13.   | октябрь  |       |       | теория<br>практика | 2           | Вооружение и боевая техника механизированной дивизии                                                                     |                  |                             |
| 14.   |          |       |       | теория<br>практика | 2           | ТТХ и боевые возможности вооружения и боевой техники                                                                     |                  |                             |

|     |         |  |  |                    |   |                                                             |  |       |
|-----|---------|--|--|--------------------|---|-------------------------------------------------------------|--|-------|
| 15. |         |  |  | теория             | 2 | ВМС – самостоятельный вид вооруженных сил РФ                |  |       |
| 16. |         |  |  | теория<br>практика | 2 | Основные задачи ВМС в мирное и военное время. Виды ВМС      |  |       |
| 17. |         |  |  | теория<br>практика | 2 | Северный Флот РФ                                            |  |       |
| 18. |         |  |  | теория<br>практика | 2 | Основы подготовки к военной службе                          |  |       |
| 19. |         |  |  | теория<br>практика | 2 | Основные понятия и определения обороны государства          |  |       |
| 20. |         |  |  | теория<br>практика | 2 | Боевые традиции ВС РФ. Символы воинской чести               |  | опрос |
| 21. |         |  |  | экскурсия          | 2 | Посещение воинской части                                    |  |       |
| 22. |         |  |  | экскурсия          | 2 | Посещение воинской части                                    |  |       |
| 23. |         |  |  | практика           | 2 | Ознакомление с жизнью и бытом военнослужащих                |  |       |
| 24. |         |  |  | практика           | 2 | Участие в мероприятии «День Призывника»                     |  |       |
| 25. | ноябрь  |  |  | теория<br>практика | 2 | Строи и их элементы                                         |  |       |
| 26. |         |  |  | практика           | 2 | Вид строев и их элементы                                    |  |       |
| 27. |         |  |  | практика           | 2 | Глубина и ширина строя                                      |  |       |
| 28. |         |  |  | практика           | 2 | Направляющий и замыкающий                                   |  |       |
| 29. |         |  |  | практика           | 2 | Правый и левый фланг                                        |  |       |
| 30. |         |  |  | практика           | 2 | Интервал и дистанция                                        |  |       |
| 31. |         |  |  | теория             | 2 | Обязанности военнослужащих перед построением и в строю      |  |       |
| 32. |         |  |  | практика           | 2 | Колонна и шеренга                                           |  |       |
| 33. |         |  |  | практика           | 2 | Одно-и двухшереножный строй                                 |  |       |
| 34. |         |  |  | практика           | 2 | Развернутый строй и походный, ответ на воинское приветствие |  |       |
| 35. |         |  |  | практика           | 2 | Одиночная подготовка                                        |  |       |
| 36. |         |  |  | практика           | 2 | Внешний вид. Осмотр внешнего вида                           |  |       |
| 37. | декабрь |  |  | теория             | 2 | Команды «Равняйся», «Смирно», «Вольно», «Заправиться»       |  |       |
| 38. |         |  |  | теория             | 2 | Повороты на месте направо, налево, кругом                   |  |       |
| 39. |         |  |  | теория             | 2 | Выполнение приемов в составе                                |  |       |

|     |         |  |  |                    |   |                                                          |  |                           |
|-----|---------|--|--|--------------------|---|----------------------------------------------------------|--|---------------------------|
|     |         |  |  |                    |   | подразделения и на месте                                 |  |                           |
| 40. |         |  |  | практика           | 2 | Движение. Одиночная подготовка                           |  |                           |
| 41. |         |  |  | практика           | 2 | Элементы строевого и походного шага                      |  |                           |
| 42. |         |  |  | практика           | 2 | Темп и скорость движения                                 |  |                           |
| 43. |         |  |  | практика           | 4 | Постановка ноги. Движение строевым походным шагом        |  |                           |
| 44. |         |  |  | практика           | 2 | Переход со строевого шага на походный и обратно          |  |                           |
| 45. |         |  |  | практика           | 2 | Повороты в движении направо, налево, кругом              |  |                           |
| 46. |         |  |  | практика           | 2 | Выполнение воинского приветствия                         |  |                           |
| 47. |         |  |  | практика           | 2 | Одиночная подготовка                                     |  | зачет                     |
| 48. |         |  |  | теория<br>практика | 2 | История создания стрелкового оружия                      |  |                           |
| 49. | январь  |  |  | теория<br>практика | 2 | Метательное оружие, его виды, принцип действия.          |  |                           |
| 50. |         |  |  | теория<br>практика | 2 | Разновидности метательного оружия с древнейших времен    |  | промежуточная диагностика |
| 51. |         |  |  | теория<br>практика | 2 | Лук и стрелы, арбалеты их возникновение, виды, эволюция  |  |                           |
| 52. |         |  |  | теория             | 2 | Огнестрельное оружие                                     |  |                           |
| 53. |         |  |  | теория<br>практика |   | Возникновение, первые исторические факты использования   |  |                           |
| 54. |         |  |  | теория<br>практика |   | Факты первого применения артиллерии и ручного оружия     |  |                           |
| 55. |         |  |  | практика           |   | Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб     |  |                           |
| 56. |         |  |  | практика           |   | Порядок обращения с оружием                              |  |                           |
| 57. |         |  |  | практика           |   | Правила хранения и использования оружия на занятиях      |  |                           |
| 58. |         |  |  | практика           |   | Возможные последствия нарушений ТБ.                      |  |                           |
| 59. |         |  |  | практика           |   | Правила поведения в тире при проведении стрельб          |  |                           |
| 60. |         |  |  | практика           | 2 | Сигналы и команды, подаваемые при проведении стрельб     |  |                           |
| 61. | февраль |  |  | практика           |   | Инструктаж по технике безопасности согласно документации |  |                           |

|     |      |  |  |                    |  |                                                                               |  |                                |
|-----|------|--|--|--------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------|
| 62. |      |  |  | практика           |  | Оборудование стрелкового тира и порядок его использования                     |  |                                |
| 63. |      |  |  | практика           |  | Устройство и ТТХ пневматического оружия                                       |  |                                |
| 64. |      |  |  | практика           |  | Мишени и цели для стрельбы                                                    |  |                                |
| 65. |      |  |  | теория<br>практика |  | Основы техники стрельбы                                                       |  |                                |
| 66. |      |  |  | практика           |  | Основы техники стрельбы                                                       |  |                                |
| 67. |      |  |  | теория<br>практика |  | Порядок упражнения по стрельбе из пневмовинтовки                              |  |                                |
| 68. |      |  |  | практика           |  | Правила и способы прицеливания, заряжания оружия                              |  |                                |
| 69. |      |  |  | теория<br>практика |  | Расчет и внесение поправок на прицельных приспособлениях.                     |  |                                |
| 70. |      |  |  | практика           |  | Изготовка стрелка для производства выстрела сидя.<br>Соревнования по стрельбе |  | классификационные соревнования |
| 71. |      |  |  | теория<br>практика |  | Возникновение и развитие физкультуры и спорта в России                        |  |                                |
| 72. |      |  |  | теория<br>практика |  | Значение спорта для жизни и здоровья человека                                 |  |                                |
| 73. |      |  |  | теория<br>практика |  | Гигиена и физиология                                                          |  |                                |
| 74. | март |  |  | теория<br>практика |  | Основы здорового образа жизни.                                                |  |                                |
| 75. |      |  |  | практика           |  | Бег на короткие дистанции (спринт) 20-25 м                                    |  |                                |
| 76. |      |  |  | теория<br>практика |  | Варианты низкого старта: обычный, растянутый, сближенный                      |  |                                |
| 77. |      |  |  | практика           |  | Стартовый разбег. Бег по дистанции. Финиширование                             |  |                                |
| 78. |      |  |  | практика           |  | Бег на средние дистанции (600-2000 м)                                         |  |                                |
| 79. |      |  |  | практика           |  | Бег на длинные дистанции (3000 м и более)                                     |  |                                |
| 80. |      |  |  | практика           |  | Бег по пересеченной местности (кросс)                                         |  |                                |
| 81. |      |  |  | практика           |  | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса                                     |  |                                |
| 82. |      |  |  | практика           |  | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса                                     |  |                                |
| 83. |      |  |  | практика           |  | Упражнения для мышц туловища и шеи                                            |  |                                |
| 84. |      |  |  | практика           |  | Упражнения для мышц туловища и шеи                                            |  |                                |

|      |        |  |  |                    |  |                                                                                    |  |                        |
|------|--------|--|--|--------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------|
| 85.  | апрель |  |  | практика           |  | Упражнения для мышц ног                                                            |  |                        |
| 86.  |        |  |  | практика           |  | Упражнения для мышц ног                                                            |  |                        |
| 87.  |        |  |  | практика           |  | Упражнения на развитие силовых способностей всех мышц                              |  |                        |
| 88.  |        |  |  | практика           |  | Упражнения на развитие силовых способностей всех мышц                              |  |                        |
| 89.  |        |  |  | практика           |  | Соревнования по ОФП.                                                               |  | соревнования           |
| 90.  |        |  |  | практика           |  | Подготовительные приемы                                                            |  |                        |
| 91.  |        |  |  | теория<br>практика |  | Гигиена спортсмена                                                                 |  |                        |
| 92.  |        |  |  | теория<br>практика |  | Приемы нападения без оружия                                                        |  |                        |
| 93.  |        |  |  | практика           |  | Удары кулаком: боковой, прямой, снизу                                              |  |                        |
| 94.  |        |  |  | практика           |  | Удары основанием и ребром ладони, локтем                                           |  |                        |
| 95.  |        |  |  | практика           |  | Отработка приемов рукопашного боя                                                  |  | зачет                  |
| 96.  | май    |  |  | теория             |  | Защита человека в экстремальных ситуациях                                          |  |                        |
| 97.  |        |  |  | теория             |  | Психология выживания. Факторы риска. План выживания                                |  |                        |
| 98.  |        |  |  | теория<br>практика |  | Несессер путешественника. Рюкзак, палатка, запасная одежда                         |  |                        |
| 99.  |        |  |  | теория<br>практика |  | Носимый аварийный запас. Вода<br>Минимизация потерь воды. Поиск и методы добывания |  |                        |
| 100. |        |  |  | практика           |  | Несение Вахты Почетного караула.                                                   |  |                        |
| 101. |        |  |  | теория<br>практика |  | Рациональный расчет потребления воды и пищи                                        |  | опрос                  |
| 102. |        |  |  | теория<br>практика |  | Правила проведения.<br>Подготовка и проведение военно-спортивной игры              |  |                        |
| 103. |        |  |  | практика           |  | Подготовка и проведение военно-спортивной игры                                     |  |                        |
| 104. |        |  |  | практика           |  | Подготовка и проведение военно-спортивной игры                                     |  |                        |
| 105. |        |  |  | практика           |  | Подготовка и проведение военно-спортивной игры                                     |  |                        |
| 106. |        |  |  | практика           |  | Подготовка и проведение военно-спортивной игры                                     |  | военно-спортивная игра |

|      |       |  |  |          |     |                         |  |                         |
|------|-------|--|--|----------|-----|-------------------------|--|-------------------------|
| 107. |       |  |  | практика |     | Стрелковый турнир.      |  | итоговая<br>диагностика |
| 108. |       |  |  | теория   |     | Заключительное занятие. |  |                         |
|      | Итого |  |  |          | 216 |                         |  |                         |

**Календарный учебный график**  
**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы военной подготовки»**  
**Третий год обучения      Количество часов – 6 (3 раза в неделю по 2 час.)**

| № п/п | Месяц    | Число | Время | Форма занятия      | Кол-во часов | Тема занятия                                                                                                                                                       | Место проведения | Форма контроля                 |
|-------|----------|-------|-------|--------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------------------|
| 1.    | сентябрь |       |       | теория<br>практика | 2            | Вводное занятие.<br>Вводный инструктаж по ОТ, ТБ, ЧС и ГО.<br>Знакомство с программой обучения.<br>Коммуникативные игры.                                           |                  | предварительная<br>диагностика |
| 2.    |          |       |       | теория             | 2            | Герои и дважды Герои Советского Союза, получившие звание во время войны на Кольском полуострове. Армейские соединения и партизанские отряды, защищавшие Заполярье. |                  |                                |
| 3.    |          |       |       | теория<br>практика | 2            | Организация союзных конвоев с военными грузами для СССР.                                                                                                           |                  |                                |
| 4.    |          |       |       | практика           | 2            | Освобождение Советского Заполярья - проведение Петсамо-Киркенесской операции в октябре 1944 г                                                                      |                  |                                |
| 5.    |          |       |       | теория             | 2            | Высшие государственные награды СССР и РФ, учрежденные за подвиги во время войн.                                                                                    |                  |                                |
| 6.    |          |       |       | теория<br>практика | 2            | Дни воинской славы и памятные даты Мурманской области.                                                                                                             |                  | кроссворд                      |
| 7.    |          |       |       | теория             | 2            | Знакомство с материалами по основным формам увековечения памяти российских воинов, отличившихся в сражениях, связанных с днями воинской славы России.              |                  |                                |
| 8.    |          |       |       | экскурсия          | 2            | Посещение музея Полярных конвоев.                                                                                                                                  |                  |                                |
| 9.    |          |       |       | практика           | 2            | Викторина по теме «Ратные страницы истории Заполярья»                                                                                                              |                  |                                |
| 10.   |          |       |       | практика           | 2            | Работа с картой «Военные действия в Заполярье»                                                                                                                     |                  |                                |
| 11.   |          |       |       | теория             | 2            | Изучение материалов и посещение мемориальных                                                                                                                       |                  |                                |

|     |         |  |  |                    |   |                                                                                                                                                                                                                                 |  |  |
|-----|---------|--|--|--------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|     |         |  |  | практика           |   | сооружений и объектов, увековечивающих дни воинской славы России в Заполярье. Подготовка мини-докладов, посвященным Дням воинской славы России.                                                                                 |  |  |
| 12. |         |  |  | теория             | 2 | Современная Российская Армия. Воздушно-космические силы. Предназначение и задачи авиации. Войска противовоздушной обороны.                                                                                                      |  |  |
| 13. | октябрь |  |  | теория<br>практика | 2 | Зенитно-ракетные и радиотехнические войска. Тактико-технические характеристики и боевые возможности вооружения и боевой техники                                                                                                 |  |  |
| 14. |         |  |  | теория<br>практика | 2 | Ядерная триада. Специальные войска, их предназначение. Войска связи, инженерные войска, войска радиационной, химической и биологической защиты, войска радиоэлектронной борьбы, топографическая служба, железнодорожные войска. |  |  |
| 15. |         |  |  | теория             | 2 | Тыл Вооруженных сил РФ, их предназначение, состав, подразделения.                                                                                                                                                               |  |  |
| 16. |         |  |  | практика           | 2 | Несение Вахты Почетного караула у Вечного огня.                                                                                                                                                                                 |  |  |
| 17. |         |  |  | практика           | 2 | Несение Вахты Почетного караула у Вечного огня.                                                                                                                                                                                 |  |  |
| 18. |         |  |  | теория<br>практика | 2 | Войска связи, инженерные войска, войска радиационной, химической и биологической защиты мини-доклады учащихся.                                                                                                                  |  |  |
| 19. |         |  |  | теория<br>практика | 2 | Войска радиоэлектронной борьбы, топографическая служба, железнодорожные войска, войска радиоэлектронной борьбы, топографическая служба, железнодорожные войска.                                                                 |  |  |
| 20. |         |  |  | теория<br>практика | 2 | Уставы Вооруженных Сил Российской Федерации. Сущность и особенности воинской обязанности.                                                                                                                                       |  |  |
| 21. |         |  |  | практика           | 2 | Воинская обязанность и военная служба граждан. Подготовка граждан к военной службе. Призыв граждан на военную службу. Альтернативная гражданская служба. Служба по контракту.                                                   |  |  |

|     |        |  |  |           |   |                                                                                                                                                                                             |  |       |
|-----|--------|--|--|-----------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------|
| 22. |        |  |  | практика  | 2 | Организация караульной службы, общие положения. Наряд караулов, подготовка караулов. Часовой. Обязанности часового. Воинская дисциплина.                                                    |  |       |
| 23. |        |  |  | экскурсия | 2 | Посещение воинской части. Участие в мероприятии «День Призывника».                                                                                                                          |  |       |
| 24. |        |  |  | практика  | 2 | Ознакомление с жизнью и бытом военнослужащих.                                                                                                                                               |  |       |
| 25. | ноябрь |  |  | теория    | 2 | Общевойсковые уставы Вооруженных Сил Российской Федерации.                                                                                                                                  |  | зачет |
| 26. |        |  |  | практика  | 2 | Строевая подготовка. Действия отделения в походном строю. Перестроения отделения.                                                                                                           |  |       |
| 27. |        |  |  | практика  | 2 | Действие взвода в развернутом строю. Из одной шеренги в две и обратно. Повороты направо, налево в движении. Действия взвода в походном строю. Движение отделения походным и строевым шагом. |  |       |
| 28. |        |  |  | практика  | 2 | Разучивание строевой песни. Совершенствование строевой выучки.                                                                                                                              |  |       |
| 29. |        |  |  | практика  | 2 | Разучивание строевой песни. Совершенствование строевой выучки.                                                                                                                              |  |       |
| 30. |        |  |  | практика  | 2 | Разучивание строевой песни. Совершенствование строевой выучки.                                                                                                                              |  |       |
| 31. |        |  |  | теория    | 2 | Разучивание строевой песни. Совершенствование строевой выучки.                                                                                                                              |  |       |
| 32. |        |  |  | практика  | 2 | Разучивание строевой песни. Совершенствование строевой выучки.                                                                                                                              |  |       |
| 33. |        |  |  | практика  | 2 | Разучивание строевой песни. Совершенствование строевой выучки.                                                                                                                              |  |       |
| 34. |        |  |  | практика  | 2 | Разучивание строевой песни. Совершенствование строевой выучки.                                                                                                                              |  |       |
| 35. |        |  |  | практика  | 2 | Разучивание строевой песни. Совершенствование строевой выучки.                                                                                                                              |  |       |
| 36. |        |  |  | практика  | 2 | Разучивание строевой песни. Совершенствование строевой выучки.                                                                                                                              |  |       |

|     |         |  |  |                    |   |                                                                                                       |  |                              |
|-----|---------|--|--|--------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------|
| 37. | декабрь |  |  | теория             | 2 | Разучивание строевой песни. Совершенствование строевой выучки.                                        |  |                              |
| 38. |         |  |  | экскурсия          | 2 | Разучивание строевой песни. Совершенствование строевой выучки.                                        |  |                              |
| 39. |         |  |  | теория             | 2 | Разучивание строевой песни. Совершенствование строевой выучки.                                        |  |                              |
| 40. |         |  |  | практика           | 2 | Разучивание строевой песни. Совершенствование строевой выучки.                                        |  |                              |
| 41. |         |  |  | практика           | 2 | Разучивание строевой песни. Совершенствование строевой выучки.                                        |  |                              |
| 42. |         |  |  | практика           | 2 | Разучивание строевой песни. Совершенствование строевой выучки.                                        |  |                              |
| 43. |         |  |  | практика           | 2 | Разучивание строевой песни. Совершенствование строевой выучки.                                        |  |                              |
| 44. |         |  |  | практика           | 2 | Разучивание строевой песни. Совершенствование строевой выучки.                                        |  |                              |
| 45. |         |  |  | практика           | 2 | Разучивание строевой песни. Совершенствование строевой выучки.                                        |  |                              |
| 46. |         |  |  | практика           | 2 | Разучивание строевой песни. Совершенствование строевой выучки.                                        |  | зачет                        |
| 47. |         |  |  | практика           | 2 | Разучивание строевой песни. Совершенствование строевой выучки.                                        |  |                              |
| 48. |         |  |  | теория<br>практика | 2 | Разучивание строевой песни. Совершенствование строевой выучки.                                        |  |                              |
| 49. | январь  |  |  | теория<br>практика | 2 | Разучивание строевой песни. Совершенствование строевой выучки.                                        |  | промежуточная<br>диагностика |
| 50. |         |  |  | теория<br>практика | 2 | Огневая подготовка. Виды и системы современного стрелкового оружия.                                   |  |                              |
| 51. |         |  |  | теория             | 2 | Автомат Калашникова. Технические данные автомата Калашникова, винтовки Драгунова, пистолета Макарова. |  |                              |
| 52. |         |  |  | теория             | 2 | Краткий обзор противопехотных и противотанковых мин.                                                  |  |                              |

|     |         |  |  |                    |   |                                                                                                                                                                   |  |  |
|-----|---------|--|--|--------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 53. |         |  |  | теория<br>практика | 2 | Краткий обзор гранатометов и РПО. Назначение и боевые свойства гранат. Способы метания гранат. Правила и приемы метания ручных гранат.                            |  |  |
| 54. |         |  |  | теория<br>практика | 2 | Пневматическое оружие. Меры безопасной стрельбы. Изучение изготовления для стрельбы сидя с руки с опорой локтями о стол или стоя с опорой на стойку               |  |  |
| 55. |         |  |  | практика           | 2 | Изготовка к стрельбе лежа с упора, прицеливание, спуск курка.                                                                                                     |  |  |
| 56. |         |  |  | практика           | 2 | Самоконтроль изготовления. Прицеливание с открытым прицелом. Координация всех действий стрелка. Правила применения и использования огнестрельного оружия.         |  |  |
| 57. |         |  |  | практика           | 2 | Взаимодействие частей и механизмов автомата Калашникова. Неполная сборка и разборка. Совершенствование техники стрельбы.                                          |  |  |
| 58. |         |  |  | практика           | 2 | Подготовительные упражнения по стрельбе из пневматической винтовки. Отработка устойчивости, техники прицеливания и нажима на спусковой крючок                     |  |  |
| 59. |         |  |  | практика           | 2 | Техника отработки спуска (производство выстрела). Тренировка в прицеливании и отработке спуска без действительного выстрела. Тренировка в изготовке без выстрела. |  |  |
| 60. |         |  |  | практика           | 2 | Вспомогательные упражнения по стрельбе из пневматической винтовки.                                                                                                |  |  |
| 61. | февраль |  |  | практика           | 2 | Стрельба по белому листу на кучность. Стрельба с корректировкой. Освоение стрельбы из положения стоя.                                                             |  |  |
| 62. |         |  |  | практика           | 2 | Тренировки в выполнении упражнений по стрельбе из пневматической винтовки с увеличением дистанции и сменой вида мишени                                            |  |  |
| 63. |         |  |  | практика           | 2 | Упражнение на дистанции 5 метров 8 выстрелами по круглой мишени диаметром 88 мм.                                                                                  |  |  |

|     |      |  |  |                    |   |                                                                                                                                                                         |  |                                |
|-----|------|--|--|--------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------|
| 64. |      |  |  | практика           | 2 | Упражнение на дистанции 8 метров 8 выстрелами по круглой мишени диаметром 88 мм. Упражнение на дистанции 8 метров по группе из 3 опрокидывающихся мишеней 5 выстрелами. |  |                                |
| 65. |      |  |  | теория<br>практика | 2 | Выполнение контрольных нормативов по круглой мишени диаметром 88 мм на дистанции 5 и 8 метров 8 выстрелами.                                                             |  |                                |
| 66. |      |  |  | практика           | 2 | Выполнение контрольных нормативов по группе опрокидывающихся мишеней на дистанции 8 метров 5 выстрелами.                                                                |  |                                |
| 67. |      |  |  | теория<br>практика | 2 | Упражнение на дистанции 10 метров по круглой мишени диаметром 88 мм 8 выстрелами                                                                                        |  |                                |
| 68. |      |  |  | практика           | 2 | Упражнение по группе опрокидывающихся мишеней на дистанции 10 метров 5 выстрелами.                                                                                      |  |                                |
| 69. |      |  |  | теория<br>практика | 2 | Упражнение по группе опрокидывающихся мишеней на дистанции 10 метров 5 выстрелами.                                                                                      |  |                                |
| 70. |      |  |  | практика           | 2 | Проведение соревнований на дистанции 10 метров по круглой мишени диаметром 88 мм. 8 выстрелами.                                                                         |  |                                |
| 71. |      |  |  | теория<br>практика | 2 | Проведение соревнований на дистанции 10 метров по группе опрокидывающихся мишеней 5 выстрелами.                                                                         |  |                                |
| 72. |      |  |  | теория<br>практика | 2 | Проведение соревнований на дистанции 10 метров по группе опрокидывающихся мишеней 5 выстрелами с учетом норматива времени.                                              |  |                                |
| 73. | март |  |  | теория<br>практика | 2 | Выполнение на классификационных соревнованиях нормы «Начинающий стрелок», «Юный стрелок», «Меткий стрелок».                                                             |  | классификационные соревнования |
| 74. |      |  |  | теория<br>практика | 2 | Физическая культура и спорт в России. Влияние окружающей среды на здоровье человека в процессе его жизнедеятельности.                                                   |  |                                |
| 75. |      |  |  | теория<br>практика | 2 | Основы здорового образа жизни.                                                                                                                                          |  | опрос                          |
| 76. |      |  |  | практика           | 2 | Кросс:<br>• бег на короткие дистанции (спринт) 20-25 м,                                                                                                                 |  |                                |

|     |        |  |  |                    |   |                                                                                                                       |  |              |
|-----|--------|--|--|--------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------|
| 77. |        |  |  | практика           | 2 | • бег на средние дистанции (600-2000 м),                                                                              |  |              |
| 78. |        |  |  | практика           | 2 | • бег на длинные дистанции (3000 м и более),                                                                          |  |              |
| 79. |        |  |  | практика           | 2 | • бег по пересеченной местности (кросс).                                                                              |  |              |
| 80. |        |  |  | практика           | 2 | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса:                                                                            |  |              |
| 81. |        |  |  | практика           | 2 | Упражнения с отягощением (гантели, гири, штанга),                                                                     |  |              |
| 82. |        |  |  | практика           | 2 | Упражнения в сопротивлении, с резиновыми амортизаторами.                                                              |  |              |
| 83. |        |  |  | практика           | 2 | Упражнения для мышц туловища и шеи: упражнения без предметов                                                          |  |              |
| 84. |        |  |  | практика           | 2 | Упражнения в сопротивлении с отягощением.                                                                             |  |              |
| 85. | апрель |  |  | практика           | 2 | Упражнения для мышц ног: упражнения без предметов, в сопротивлении с отягощением.                                     |  |              |
| 86. |        |  |  | теория<br>практика | 2 | Упражнения на развитие силовых способностей всех групп мышц.                                                          |  |              |
| 87. |        |  |  | практика           | 2 | Упражнения на развитие общей выносливости.                                                                            |  | соревнования |
| 88. |        |  |  | теория<br>практика | 2 | Основы, назначение и содержание разминки по служебно-прикладному самбо, подготовительные и подводящие упражнения      |  |              |
| 89. |        |  |  | практика           | 2 | Некоторые приемы служебно-прикладного самбо.                                                                          |  |              |
| 90. |        |  |  | теория<br>практика | 2 | Отработка приемов служебно-прикладного самбо. Стойки, передвижения. Страховка и само-страховка.                       |  |              |
| 91. |        |  |  | практика           | 2 | Выведение из равновесия.                                                                                              |  |              |
| 92. |        |  |  | теория<br>практика | 2 | Броски в различных комбинациях и плоскостях.                                                                          |  |              |
| 93. |        |  |  | теория<br>практика | 2 | Удары ногами и руками. Защита от ударов ногами и руками.                                                              |  |              |
| 94. |        |  |  | теория<br>практика | 2 | Ведение борьбы в партере. Выход, с защиты от удара, на выведение противника из равновесия и бросок или болевой прием. |  |              |
| 95. |        |  |  | теория<br>практика | 2 | Выход, с защиты от удара, на выведение противника из равновесия и бросок или болевой прием.                           |  | зачет        |

|      |     |  |  |                    |   |                                                                                                                                                                                                      |  |                           |
|------|-----|--|--|--------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------|
| 96.  |     |  |  | теория<br>практика | 2 | Человек в дикой природе. Рациональное распределение пищи и воды. Правила добывания огня. Сохранение огня. Выживание человека в условиях экстремальной ситуации.                                      |  |                           |
| 97.  | май |  |  | теория<br>практика | 2 | Защита от неблагоприятного воздействия факторов окружающей среды. Укрытия, убежища. Выбор места стоянки. Влияние погодных условий. Народные приметы погоды. Естественные опасности: насекомые, змеи. |  |                           |
| 98.  |     |  |  | теория<br>практика | 2 | Выбор места стоянки. Влияние погодных условий. Народные приметы погоды. Естественные опасности: насекомые, змеи.                                                                                     |  |                           |
| 99.  |     |  |  | теория<br>практика | 2 | Типы укрытий. Крепления, узлы, петли. Еда. Правила приготовления пищи в экстремальной ситуации.                                                                                                      |  |                           |
| 100. |     |  |  | теория<br>практика | 2 | Съедобные растения: вкусовой тест. Орехи, фрукты, ягоды. Ядовитые растения. Съедобные и ядовитые грибы.                                                                                              |  |                           |
| 101. |     |  |  | теория<br>практика | 2 | Оказание доврачебной помощи в полевых условиях. Первая помощь. Солнечный и тепловой удар. Естественные лекарства.                                                                                    |  | опрос                     |
| 102. |     |  |  | теория             | 2 | Элементы тактической подготовки.                                                                                                                                                                     |  |                           |
| 103. |     |  |  | теория<br>практика |   | Виды боя, виды огня, маневр подразделения, управление и маневр огнем, сектор огня основной и запасной, карточка огня, схема обороны взвода.                                                          |  |                           |
| 104. |     |  |  | практика           |   | Отработка одиночной подготовки с оружием стоя, на колене, лежа, в движении.                                                                                                                          |  | наблюдение                |
| 105. |     |  |  | теория<br>практика | 2 | Правила проведения военно-спортивной игры. Подготовка и проведение военно-спортивной игры.                                                                                                           |  |                           |
| 106. |     |  |  | практика           | 2 | Подготовка и проведение военно-спортивной игры.                                                                                                                                                      |  |                           |
| 107. |     |  |  | практика           | 2 | Проведение военно-спортивной игры.                                                                                                                                                                   |  | военно-спортивная<br>игра |

|      |       |  |  |                    |     |                         |  |                         |
|------|-------|--|--|--------------------|-----|-------------------------|--|-------------------------|
| 108. |       |  |  | теория<br>практика | 2   | Заключительное занятие. |  | итоговая<br>диагностика |
|      | Итого |  |  |                    | 216 |                         |  |                         |

### Список литературы для педагога

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы». Постановление Правительства Российской Федерации от 30 декабря 2015 г. N 1493.
3. Вайнштейн Л.М., Расс В.П. Меткий стрелок и юный стрелок. Методическое руководство по стрелковому спорту для внеклассной и внешкольной работы. - М.: издательство ДОСААФ, 1972.
4. Дворкин А.Д. Стрельба из пневматических винтовок. Методическое пособие по стрелковому спорту для внеклассной и внешкольной работы. - М., 2011.
5. Дворкин А.Д. Юный стрелок. Программа кружка. - М., 2011.
6. Жилина М.Я. Методика тренировки стрелка-спортсмена.- М., 1986.
7. Иткис М.А. Специальная подготовка стрелка-спортсмена. - М., 1982.
8. Киселев А.А. Родное Заполярье: Очерки истории Мурманской области (1917-1972г.г.). – Мурманск: Кн. Изд-во, 1974.
9. Корх А.Я. Стрелковый спорт и методика преподавания. - М.,1986.
10. Министерство Обороны СССР. Наставления по стрелковому делу. - М.: Военное издательство, 1987.
11. Методические рекомендации по ведению военной подготовки в общеобразовательной школе. М., 1989.
12. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Оборонно-спортивные кружки. – М.: Просвещение, 1976.
13. Радзиевский С.Э. Стрелковое оружие, первичные навыки обращения с ним. Образовательная рабочая программа занятий кружка для учащихся средней общеобразовательной школы. – М., 2005.
14. Сборник руководящих документов по пулевой стрельбе.- М.: ДОСААФ, 1989.
15. Сверчков А.Э. Основы стрелковой подготовки. Дополнительная общеобразовательная программа. – ГАОУМОДОД «МОЦДОД «Лапландия», 2014.
16. Устав внутренней службы Вооруженных Сил РФ.
17. Устав гарнизонной и караульной служб Вооруженных Сил РФ.
18. Дисциплинарный устав Вооруженных Сил РФ.
19. Строевой устав Вооруженных Сил РФ
20. Боевой устав Сухопутных войск РФ.
21. Ушаков И.Ф. Избранные произведения в 3-х т.: Историко-краеведческие исследования. - Мурманск: Кн. изд-во, 1997.

### Список литературы для учащихся

1. Герасименко Д.А., Колкер И.И., Нехорошев Ф.А. Славен героями северный флот. – Мурманск: Кн. изд-во, 1982.
2. Дранишников В.В. История родного края. Учебное пособие для учащихся 5 класса школ Мурманской области. – Мурманск, 1995.
3. Дранишников В.В. Этих дней не смолкнет слава: Пособие для учащихся младшего и среднего возраста школ Мурманской области. – Мурманск, 1995.
4. Киселев А.А. Война в Заполярье: Учебное пособие для старших классов общеобразовательных школ, лицеев, гимназий. – Мурманск: Изд-во ОНМЦСО, 1995.
5. Киселев А.А., Тулин М.А. Улицы Мурманска. – Мурманск: Кн. изд-во, 1991.
6. Не просто имя – биография страны: Книга первая. - Мурманск: Кн. изд-во, 1987.
7. Орешета М.Г. Гвоздики на скалах. – Мурманск: Кн. изд-во, 1989.