

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ
«Борисоглебский технологический техникум»**

УТВЕРЖДЕНО
протокол № 10
от октября 2018 г.
педагогического совета
от октября 2018 г.

СОГЛАСОВАНО
Директор ГБПОУ ВО "БТЭТ"
Н.В. Качанова
Н.В. Качанова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ВОЕННО-СПОРТИВНОГО КЛУБА
«ОРЛЕНОК»**

Разработал:

Педагог дополнительного образования
ГБПОУ ВО "БТЭТ" Маклаков В.Н.

Возраст участников программы:
15 – 19 лет
Срок реализации программы:
1 год

Направленность: социально-педагогическая (военно-патриотическая)

Борисоглебск, 2014 г.

Автор-составитель:

Маклаков В.Н., педагог дополнительного образования

ГБПОУ ВО «Борисоглебский технологический техникум»

Рецензент:

В.О. Белоусов, помощник главы администрации БГО по мобилизационной подготовке, полковник запаса, ветеран войны в Афганистане, кавалер 2-х орденов "Красная Звезда".

1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа имеет **социально-педагогическую (военно-патриотическую) направленность.**

Разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 27Э-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. №06-1855 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Военно-патриотическое воспитание молодёжи – важнейшая государственная задача, в основе которой лежит подготовка молодых людей к службе в Вооружённых Силах РФ, воспитание у них любви к армии, развитию высокого чувства гордости за принадлежность к российскому гражданству, формированию постоянной готовности к защите Родины.

Военно-патриотическое воспитание – многоплановая, систематическая, целенаправленная и скоординированная деятельность образовательного учреждения по формированию у молодежи высокого патриотического сознания, возвышенного чувства верности к своему Отечеству, готовности к выполнению гражданского долга, важнейших конституционных обязанностей по защите интересов Родины.

Приоритетом государственной политики по обеспечению национальной безопасности страны является повышение престижа военной службы, а главным условием качественного комплектования Вооружённых Сил солдатами, матросами, сержантами, старшинами и офицерами является подготовка граждан Российской Федерации к военной службе.

В нашей стране сформированы и активно функционируют обязательная и добровольная системы подготовки населения к прохождению воинской службы. Указанные системы реализуются на всех уровнях: от федерального до объектового. Обучение населения организовано и проводится в соответствии с необходимыми требованиями, а также с учетом возрастных и половых признаков, максимально используя материально-техническую базу и местные условия.

В 1998 году с принятием Федерального Закона «О воинской обязанности и военной службе» началось официальное возрождение обязательной подготовки граждан к военной службе. Постановление Правительства РФ от 31 декабря 1999 года №1441 «Об утверждении Положения о подготовке граждан Российской Федерации к военной службе» раскрыло механизм реализации данного закона и определило порядок деятельности федеральных органов исполнительной власти, образовательных учреждений и общественных организаций по патриотическому воспитанию граждан и подготовке их к выполнению конституционного долга по защите Родины.

Подготовка обучающихся образовательных учреждений к безопасной жизнедеятельности и военной службе проводится в соответствии с программой «Основы безопасности жизнедеятельности». Содержание программы в целом отражает государственную образовательную политику в вопросах подготовки к самостоятельной жизнедеятельности и военной службе. Однако подготовка студентов к военной службе исключительно в рамках учебного предмета не позволяет полностью сформировать у них сознательное и ответственное отношение к вопросам личной, общественной и национальной безопасности по ряду объективных и субъективных причин. В связи с этим, **актуальность и педагогическая целесообразность** программы заключается в том, что она способствует расширению знаний учащихся в области военной службы, популяризации службы в армии, а также приобретению навыков, необходимых для прохождения военной службы и развитию физических способностей.

Новизна данной программы заключается в том, что, в отличие от других подобных военно-патриотических программ, в ней, помимо стандартных разделов: "Основы огневой подготовки", "Общевоинские уставы Вооруженных сил РФ", "Строевая подготовка", добавлены такие разделы, как: "Основы тактической подготовки", "Основы радиационной, химической и бактериологической защиты", "Основы военно-инженерной подготовки", "Основы военной топографии", "Основы военно-

медицинской подготовки", "Приемы самообороны". При этом программа имеет расширенный характер и включает в себя не только курс военной подготовки, но и курс физической подготовки ("Общефизическая подготовка").

Цели и задачи программы

• **Цель программы** - создание условий для расширения знаний у подростков и молодежи в области военных дисциплин и популяризация службы в армии; активизация подготовки молодёжи к исполнению конституционного долга по служению и защите Отечества; совершенствование физического и духовного здоровья молодёжи.

• Задачи:

Образовательные:

- изучить основные военные дисциплины.

Воспитательные:

- воспитать у молодых людей гражданское сознание и верность Отечеству;

- воспитать дисциплинированность, силу воли, умение концентрироваться на выполнении поставленной цели;

- привить потребность в здоровом образе жизни и активном отдыхе.

Развивающие:

- развивать умения самостоятельно приобретать знания, анализировать свое поведение в повседневной жизни, принимать решения в нестандартных ситуациях и нести за них ответственность;

- развивать интерес к военной службе и социально значимой деятельности;

- развивать личностные физические и морально-психологические качества, необходимые для выполнения обязанностей военнослужащего по вооруженной защите Российской Федерации;

- развивать способность коллективно выполнять поставленные задачи.

Отличительные особенности данной программы от уже существующих

Программа разработана на основе типовых положений, но она не дублирует ни одну из действующих программ в области военно-патриотического воспитания, а дополняет и расширяет их содержание. В программу включены такие разделы, как: "Основы тактической подготовки", "Основы радиационной, химической и бактериологической защиты", "Основы военно-инженерной подготовки", "Основы огневой подготовки", "Основы военной топографии", "Основы военно-медицинской

подготовки", "Строевая подготовка", "Общевойсковые уставы Вооруженных сил РФ", "Общепедагогическая подготовка", "Приемы самообороны".

Занятия, реализуемые по данной программе, практикоориентированы, проводятся с опорой на учебные стенды, макеты и специализированное оборудование. Кроме индивидуальных нормативов в программу включены командные нормативы, а также введены уровни сложности. В ходе обучения члены клуба участвуют в проектной деятельности.

Летом члены ВСК "Орленок" выезжают в оборонно-спортивный лагерь, организуемый на базе МБУДО "БДООЦ "Дружба", где занятия дополняются зачетами, экзаменами и тактическими учениями на местности.

Возрастные особенности детей, участвующих в реализации программы

Возраст обучаемых - 15- 19 лет. Программа составлена с учетом возрастных особенностей детей.

У большинства студентов учреждений СПО мотив «достижения цели» не сформирован, либо сформирован недостаточно, что влечёт за собой неправильное, искажённое восприятие учебного процесса. У таких обучающихся (с повышенной тревожностью), формируется «защитная установка относительно учебной деятельности». Отсутствие потребности в достижении цели не даёт им возможности ощутить удовлетворение от самостоятельно достигнутых положительных результатов, успехов. Если в этот период не сформировать у них эту потребность, то подобное отношение к себе и своей деятельности, поступкам, действиям останется на всю жизнь, в связи с отсутствием самореализации, самоудовлетворённости.

Формы и режим занятий

Форма организации детей на занятии:

- 1) по количеству обучающихся, задействованных в занятии: коллективное, групповое;
- 2) по особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и обучающихся: практические, теоретические, комбинированные, соревновательные.

В соответствии с указанной программой организуются встречи с ветеранами ВОВ, участниками войны в Афганистане, с военнослужащими, уволенными в запас, выпускниками техникума, отслужившими в армии. В план работы клуба входит

участие в таких мероприятиях, как: несение службы в Почетных караулах у памятных мест города, участие во Всероссийских акциях, городских и областных военно-спортивных соревнованиях и смотрах, проектная деятельность.

Занятия проводятся в аудиториях, спортзале, спортплощадке ГБПОУ ВО "БТЭТ". Работа в клубе проводится по трем направлениям: военно-патриотическая, общевоинская и физическая подготовка.

Срок реализации программы: 1 год, общее количество часов- 216. Практические занятия составляют более 75 % от общего учебного времени.

Режим занятий: 3 занятия в неделю по 2 часа.

Успешное выполнение программы определяется результатами мониторинга ЗУН в начале, середине и конце учебного года.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

Личностные результаты:

- формирование понимания ценности здорового, разумного и безопасного образа жизни, потребностей соблюдать данные нормы;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных и экстремальных ситуациях;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества, воспитание патриотизма, чувства ответственности и долга перед родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к саморазвитию и самообразованию, осознанному выбору профессии и построению индивидуальной траектории дальнейшего образования;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общества, учитывающего социальное, культурное, языковое и духовное многообразие современного мира;
- освоение социальных норм, правил и форм поведения в различных группах и сообществах;
- формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определить цели своего обучения, формулировать и ставить перед собой новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы в этих видах деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения поставленных целей и осознанию выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение согласовывать свои действия в опасных и чрезвычайных ситуациях с прогнозируемыми результатами, определять их способы, контролировать и корректировать их в соответствии с изменениями обстановки.

Предметные результаты:

По окончании курса предусмотрено овладение учащимися знаниями строевой, огневой, тактической подготовки, военной топографии, основ военно-инженерной подготовки, основ военно-медицинской подготовки, основ радиационной, химической и бактериологической защиты.

По окончании обучения обучающиеся *должны знать:*

- основы тактической подготовки;
- основы радиационной, химической и биологической защиты;
- основы военно-инженерной подготовки;
- выполнение воинского приветствия без оружия и с оружием на месте и в движении;
- строевые приемы и движения с оружием;
- требования безопасности при обращении с оружием и боеприпасами;
- права, обязанности и ответственность военнослужащих;
- обязанности солдата;
- правила ношения военной формы;
- взаимоотношения между военнослужащими;
- общие положения строевого устава;
- строевые приемы и движения без оружия;
- ТТХ, основные части и механизмы автомата Калашникова (АК – 74);
- порядок неполной разборки и сборки АК-74;

- назначение, устройство частей и механизмов автомата Калашникова (АК – 74);
- работу частей и механизмов автомата Калашникова (АК – 74);
- порядок подготовки автомата к стрельбе, снаряжение магазина;
- порядок ухода за автоматом, его хранение;
- основы стрельбы;
- требования безопасности при выполнении практических стрельб из оружия;
- приемы и правила стрельбы из стрелкового оружия;
- сущность и характеристики современного общевойскового боя;
- основные виды боя;
- порядок действий солдата на поле боя;
- порядок оказания первой медицинской (доврачебной) помощи;
- основы военной топографии.

По окончании обучения обучающиеся *должны уметь*:

- применять полученные знания на практике;
- применять строевые приемы без оружия и с оружием;
- передвигаться в пешем порядке на поле боя;
- осуществлять неполную разборку и сборку АК-74;
- снаряжать магазин патронами;
- стрелять из оружия;
- определять расстояние на местности;
- читать топографические карты;
- ориентироваться на местности без карты;
- оказывать первую медицинскую (доврачебную) помощь;
- выполнять физические упражнения;
- разучивать и совершенствовать физические упражнения;
- применять приемы самообороны.

Сформированность *универсальных учебных действий*:

- *познавательные*: умение поставить учебную задачу, выбрать способы и найти информацию для ее решения, уметь работать с информацией, структурировать полученные знания; логические учебные действия — умение анализировать и синтезировать новые знания, устанавливать причинно- следственные связи, доказать

свои суждения; постановка и решение проблемы — умение сформулировать проблему и найти способ ее решения;

- *коммуникативные*: планирование сотрудничества, постановка вопросов, инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации, разрешение конфликтов, умение вступать в диалог и вести его, умение улавливать различия особенностей общения с различными группами людей;

- *регулятивные*: целеполагание, планирование, корректировка плана, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, саморегуляция.

Программа занятий в военно-спортивном клубе закладывает **прочные основы военно-патриотического воспитания** посредством:

- формирования высокого уровня мотивации и ценностно-нравственной основы отношения молодёжи к военно-профессиональной деятельности;
- формирования психологической готовности молодых людей к военно-профессиональной деятельности;
- пропаганды здорового и безопасного образа жизни;
- популяризации военно-прикладных видов спорта.

Основные формы контроля - опросы, тесты, индивидуальные и командные нормативы. С целью определения точных результатов эффективности обучения применяются показатели, полученные в ходе участия в военных смотрах, конкурсах различного уровня, соревнованиях.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела программы	Кол-во часов		Всего
		<i>Теоретические занятия</i>	<i>Практические занятия</i>	
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Основы тактической подготовки	6	14	20
3	Основы радиационной, химической и бактериологической защиты	5	11	16
4	Основы военно-инженерной подготовки	2	7	9
5	Основы огневой подготовки	5	29	34
6	Основы военной топографии	5	9	14
7	Основы военно-медицинской подготовки	4	10	14
8	Строевая подготовка	6	30	36
9	Общевоинские уставы Вооруженных сил РФ	8	6	14
10	Общефизическая подготовка	1	30	31
11	Приемы самообороны	3	24	27
Итого:		46	170	216

Содержание программы

Вводное занятие: Цели и задачи клуба. Знакомство с историей клуба. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий. (1ч.)

РАЗДЕЛ 1. Основы тактической подготовки

ТЕМА 1. Действия при подъеме по тревоге (1ч.). Выполнение личным составом обязанностей по сигналу «Сбор» и выход в пункт сбора. Тренировка в действиях по сигналам оповещения.

ТЕМА 2. Вооруженные силы РФ (1ч.). Назначение Вооруженных Сил РФ. Виды Вооруженных Сил, их состав и назначение. Состав Сухопутных войск, назначение родов войск и специальных войск.

ТЕМА 3. Предмет и задачи тактики (1ч.). Предмет и задачи основ тактики. Тактика – теория и практика ведения боя. Задачи основ тактики в кадетском корпусе.

ТЕМА 4. Организация, вооружение и боевая техника мотострелкового, танкового взвода (2ч.). Тактико-техническая характеристика вооружения и боевой техники. Состав отделения (экипажа танка) и его вооружение.

ТЕМА 5. Основные виды оружия и боевой техники, состоящей на вооружении ВС РФ (2ч.). Тактико-технические данные основных типов оружия, боевой техники Сухопутных войск, Военно-воздушных Сил и Военно-морского Вооружённых Сил Российской Федерации.

ТЕМА 6. Основы современного общевойскового боя (1ч.). Виды боя, их характеристика. Маневр огнем и подразделением в бою. Походный, предбоевой и боевой порядок.

ТЕМА 7. Основы ведения обороны (1ч.). Сущность оборонительного боя. Требования, предъявляемые к обороне, условия перехода к обороне. Боевой порядок отделения и взвода в обороне. Инженерное оборудование. Организация системы огня в обороне. Ведение оборонительного боя.

ТЕМА 8. Основы ведения наступления (1ч.). Цель наступления, способы перехода в наступление. Боевая задача отделения и взвода в наступлении. Боевой порядок подразделения в наступлении. Ведение наступления.

ТЕМА 9. Сигналы управления и оповещения в бою (1ч.). Управление одиночным военнослужащим в бою. Сигналы управления флажками и фонарем. Порядок управления военнослужащими в бою. Команды, сигналы и действия по ним.

ТЕМА 10. Действия солдата в бою (1ч.). Способы передвижения (в полный рост, пригнувшись, перебежками, переползанием), перекаты. Использование местности и местных предметов при передвижении, выполнение нормативов.

ТЕМА 11. Действия солдата в обороне (1ч.). Выбор и оборудование места (окопа) для стрельбы и его маскировка. Отрывка и маскировка одиночных окопов. Подготовка к ведению огня. Наблюдение за полем боя. Действия при нахождении под артиллерийским огнем противника. Ведение огня по команде командира и самостоятельно. Уничтожение атакующего противника и ворвавшегося в траншею. Смена огневой позиции (места для стрельбы).

ТЕМА 12. Действия солдата в наступлении (1ч.). Подготовка к атаке: пополнение боеприпасов, снаряжение гранат, наблюдение за сигналами командира. Выскакивание из траншеи и движение в атаку. Преодоление заграждений. Атака первой траншеи противника, ведение огня и забрасывание его гранатами. Бой в траншее, ходе сообщения, уничтожение противника огнем в упор и в рукопашном бою.

ТЕМА 13. Основы ведения обороны подразделением (1ч.). Сущность оборонительного боя. Требования, предъявляемые к обороне, условия перехода к обороне. Боевой порядок отделения и взвода в обороне. Инженерное оборудование огневой позиции отделения. Организация системы огня в обороне. Ведение оборонительного боя.

ТЕМА 14. Основы ведения наступления подразделением (1ч.). Цель наступления, способы перехода в наступление. Боевой порядок подразделения в наступлении. Ведение наступления.

ТЕМА 15. Управление подразделением в бою (1ч.). Сущность управления и требования, предъявляемые к нему. Порядок и содержание работы командира отделения в бою. Управление отделением в ходе ведения боя. Порядок подачи команд и сигналов.

ТЕМА 16. Отделение в поиске (1ч.). Организация поиска. Выбор объекта поиска. Отдача боевого приказа. Выдвижение к объекту поиска. Преодоление заграждений и нападение на объект. Захват пленного и документов.

ТЕМА 17. Практическая отработка действий солдата в различных видах боевых действий (2 ч.). Отработка действий солдата в обороне. Отработка действий солдата в наступлении. Отработка действий солдата-наблюдателя.

Перечень нормативов по тактике, отрабатываемых со студентами, №№ 1, 2, 4, 5, 10, 11 («Сборник нормативов по боевой подготовке Сухопутных войск» (для мотострелковых подразделений). Книга 1. Приказ ГК СВ 1990 года № 163).

Используемая литература

- Боевой устав Сухопутных войск РФ.
- Справочник младшего командира, Воениздат, М. –2007 г.
- Методика тактической подготовки мотострелковых подразделений.
- Учебник сержанта мотострелковых войск, Воениздат, М. –2003 г.
- Учебник «Тактика (взвод, отделение, танк) часть 1», Воениздат, М. – 1992 г.
- Общевоинские уставы ВС РФ.

РАЗДЕЛ 2. Основы радиационной, химической и биологической защиты.

ТЕМА 1. История развития оружия массового поражения (1ч.). Понятие оружия массового поражения. История его развития, примеры применения. Его роль в современном бою.

ТЕМА 2. Основные понятия о ядерном оружии (1ч.). Ядерные боеприпасы. Принципы устройства ядерных, термоядерных боеприпасов. Виды ядерных взрывов и их поражающие факторы. Ударная волна. Световое излучение. Проникающая радиация. Радиоактивное заражение местности и объектов. Электромагнитный импульс. Средства и способы защиты от поражающих факторов.

ТЕМА 3. Основные понятия о химическом оружии (1ч.). Определение химического оружия. Отравляющие вещества, их назначение и классификация. Боевые свойства ОВ, пути воздействия их на организм человека. Стойкость отравляющих веществ. Принципы устройства и действия химических боеприпасов. Защита от поражения химическим оружием.

ТЕМА 4. Основные понятия о бактериологическом (биологическом) оружии (1ч.). Определение, основные свойства бактериологического (биологического) оружия. Внешние признаки применения. Средства защиты от бактериологического оружия и

меры предупреждения инфекционных заболеваний. Правила поведения личного состава в очагах бактериологического (биологического) заражения.

ТЕМА 5. Средства индивидуальной защиты (1ч.). Назначение, устройство и подбор по размеру средств индивидуальной защиты. Использование их в положениях «походном», «наготове» и «боевом», подаваемые при этом команды. Обслуживание и содержание средств индивидуальной защиты в подразделении.

ТЕМА 6. Оказание первой помощи при поражении ядерным, химическим и бактериологическим (биологическим) оружием (1ч.). Назначение и устройство индивидуального противохимического пакета, шприц-тюбика и правила пользования ими. Оказание самопомощи при радиоактивном заражении, поражении ОВ нервнопаралитического, обще ядовитого, кожно-нарывного, удушающего действия и при поражении бактериальными средствами. Правила поведения на зараженной местности.

ТЕМА 7. Зажигательное оружие и защита от него (2ч.). Поражающие свойства зажигательного оружия и средства его применения. Способы защиты личного состава, вооружения, боевой техники от зажигательного оружия. Действия личного состава при попадании зажигательных веществ на обмундирование, снаряжение, средства защиты, вооружение, технику. Оказание помощи при поражении зажигательными веществами.

ТЕМА 8. Использование индивидуальных средств защиты и защитных свойств местности (4 ч.). Использование защитных свойств рельефа, воронки, придорожной канавы, оврага для защиты от ядерного взрыва при действии в пешем порядке. Приемы пользования индивидуальными средствами защиты. Их размещение при действиях в пешем порядке. Порядок надевания и снятия индивидуальных средств защиты личным составом в районе расположения, на марше, в ходе боя. Тренировка в выполнении нормативов №№ 1, 4, 6, 7, 8.

ТЕМА 9. Основы радиационной, химической и биологической разведки (1ч.). Основные задачи, организация и ведение радиационного и химического наблюдения, разведки и дозиметрического контроля в подразделениях. Назначение, основные тактико-технические характеристики, общее устройство и принцип работы приборов радиационной, химической разведки и контроля радиоактивного облучения, состоящих на снабжении подразделений.

ТЕМА 10. Дегазация, дезактивация, дезинфекция индивидуального оружия и обмундирования (1 ч.). Частичная специальная обработка. Знакомство со штатными средствами специальной обработки мотострелковых подразделений, их назначением, принципом действия и порядком работы с ними. Проведение дезактивации, дегазации, дезинфекции личного оружия. Порядок проведения частичной санитарной обработки личного состава.

ТЕМА 11. Зачетные занятия (2 ч.).

Используемая литература

- Учебник сержанта мотострелковых войск, Воениздат, М. – 2003 г.
- Справочник младшего командира, Воениздат, М. – 2007 г.

РАЗДЕЛ 3. Основы военно-инженерной подготовки

ТЕМА 1. Инженерное имущество(1ч.). Шанцевый инструмент, его назначение, применение и сбережение. Заточка и правка инструмента.

ТЕМА 2. Маскировка (3 ч.). Цель маскировки. Демаскирующие признаки. Требования, предъявляемые к маскировке. Чем достигается маскировка личного состава и боевой техники. Общие понятия о современных средствах разведки, наблюдения и меры маскировки от них. Табельные и подручные средства маскировки и их использование для маскировки личного состава, боевой техники и инженерных сооружений.

ТЕМА 3. Отрывка и оборудование окопов (3 ч.). Назначение окопов и порядок их оборудования. Одиночные стрелковые и пулеметные окопы, их элементы и размеры. Приемы выполнения работ при оборудовании окопа для стрельбы лежа и последовательность его развития для стрельбы с колена и стоя. Маскировка окопов. Выполнение норматива № 1.

ТЕМА 4. Инженерное оборудование позиции отделения (2 ч.). Элементы и размеры окопа на отделение. Расположение его на местности и последовательность устройства. Разбивка и частичное устройство окопа на отделение. Инженерные заграждения. Инженерные заграждения, их названия и требования, предъявляемые к ним. Их классификация. Минные поля, способы их установки. Фиксация и документальное оформление установленного минного поля. Средства дистанционного минирования и их применение. Классификация средств разведки и разминирования.

Способы проделывания проходов в минные поля. Ознакомление с невзрывными противотанковыми и противопехотными заграждениями.

ТЕМА 5. Зачетные занятия (2 ч.).

Используемая литература

- Боевой устав Сухопутных войск.
- Наставление по военно-инженерной подготовке.
- Справочник младшего командира, Воениздат, М. – 2007 г.

РАЗДЕЛ 4. Основы огневой подготовки

ТЕМА 1. История развития отечественного стрелкового оружия (1ч.).

Развитие стрелкового оружия и введение его на вооружение русской армии. Роль отечественных конструкторов в создании первоклассных образцов вооружения. Классификация и перспективы развития современного стрелкового оружия.

ТЕМА 2. Стрелковое оружие и гранатометы (8 ч.). Автомат Калашникова (АК-74). Назначение и боевые свойства. Порядок неполной разборки и сборки. Назначение и устройство частей и механизмов автомата, патронов, принадлежностей. Принцип устройства и действия автоматики. Возможные задержки при стрельбе и их устранение.

ТЕМА 3. Ручной пулемёт Калашникова (РПК-74) (1 ч.). Назначение и боевые свойства. Порядок неполной разборки и сборки. Назначение и устройство частей и механизмов автомата, патронов, принадлежностей. Принцип устройства и действия автоматики. Возможные задержки при стрельбе и их устранение.

ТЕМА 4. Ручной противотанковый гранатомёт (РПГ-7) (1 ч.). Назначение и боевые свойства, общее устройство и понятие о работе гранатомета. Порядок разборки и сборки. Назначение, устройство частей, механизмов и принадлежности. Назначение, устройство и принцип действия гранаты. Задержки при стрельбе из гранатомета. Порядок хранения гранатомета и гранаты, уход за ними и бережение. Меры безопасности при обращении с гранатой и при стрельбе из гранатомета.

ТЕМА 5. Малокалиберная и пневматическая винтовка (1ч.). Назначение, возможности, общее устройство. Порядок разборки и сборки винтовки. Возможные задержки при стрельбе и порядок их устранения. Меры безопасности.

ТЕМА 6. Ручные осколочные и кумулятивные гранаты (1ч.). Назначение, общее устройство и классификация ручных гранат (РГД-5, Ф-1, РКГ-3) и запалов к

ним. Работа частей и механизмов. Подготовка ручных гранат к бою. Требования безопасности при обращении с ручными гранатами. Порядок, правила и приемы метания.

ТЕМА 7. Приборы наблюдения (1ч.). Общее предназначение приборов наблюдения и их классификация. Назначение, основные характеристики и общее устройство биноклей, стереотрубы и перископа-разведчика. Порядок пользования ими. Уход за приборами наблюдения, их хранение и бережение.

ТЕМА 8. Общие сведения по основам стрельбы (2ч.). Сведения из внутренней баллистики. Явление выстрела. Начальная скорость пули. Явление отдачи. Угол вылета. Использование отдачи в автоматическом оружии. Способы поглощения энергии отдачи. Сведения из внешней баллистики. Понятие о траектории и ее элементах. Превышение траектории полета пули над точкой прицеливания. Прямой выстрел и его практическое применение в бою. Прикрытое, поражаемое и мертвое пространство. Влияние внешних условий на полет пули. Явление рассеивания. Средняя точка попадания и способы её определения. Действительность стрельбы. Кучность и меткость стрельбы, способы их повышения.

ТЕМА 9. Основные положения Курса стрельб (2 ч.). Назначение и содержание Курса стрельб из стрелкового оружия. Общие организационно-методические указания. Порядок проведения дневных и ночных стрельб. Обязанности лиц, руководящих стрельбой и обслуживающих стрельбу. Меры безопасности при проведении стрельб.

ТЕМА 10. Подготовка вооружения к стрельбе и уход за ним после стрельбы (1ч.). Осмотр и подготовка оружия и боеприпасов к стрельбе. Обслуживание оружия после стрельбы. Порядок чистки и смазки оружия. Практическое занятие по проведению чистки оружия.

ТЕМА 11. Правила стрельбы из автомата по неподвижным, появляющимся и движущимся целям (2 ч.). Разведка целей наблюдением, определение дальностей и целеуказание. Формула «тысячной» и её практическое применение. Знакомство с таблицами стрельбы и порядком пользования ими. Решение простейших задач.

ТЕМА 12. Классификация целей на поле боя и их краткая характеристика (3ч.). Способы ведения огня из автомата. Наводка оружия, сущность, виды и приемы производства выстрела. Выбор момента выстрела. Исходные установки, понятие и правила их назначения при стрельбе по неподвижным, появляющимся и движущимся

целям с места, учет поправок на различные условия при подготовке исходных данных для стрельбы. Простейшая огневая задача, ее сущность и алгоритм решения. Выбор места наблюдения. Приемы изучения местности. Демаскирующие признаки цели. Способы определения дальности, их характеристика. Определение направления и скорости движения цели. Определение местоположения целей различными способами. Доклад о результатах наблюдения. Целеуказание различными способами.

ТЕМА 13. Стрелковые тренировки. Выполнение упражнений стрельб (8 ч.).

Требования Курса стрельб по организации, порядку и мерам безопасности во время стрельб и тренировок. Изучение условий упражнения. Разведка целей. Тренировка в развитии наблюдательности, определении и назначении установок для стрельбы, целеуказаний и корректировки огня. Занятия на учебно-тренировочных средствах. Отработка нормативов, усовершенствование знаний по устройству вооружения. Действия со стрелковым оружием. Выполнение упражнений начальных (учебных) стрельб из малокалиберной винтовки и автомата, упражнений в метании имитационных наступательных и оборонительных гранат.

ТЕМА 14. Зачетные занятия (2 ч.).

Используемая литература

- Учебник сержанта мотострелковых войск, Воениздат, М. – 2003 г.
- Справочник младшего командира, Воениздат, М. – 2007 г.
- Методика огневой подготовки мотострелковых подразделений.
- Наставления по видам вооружений.
- Наставления по стрелковому делу.
- Курс стрельб из стрелкового оружия.
- Учебник управление огнем мотострелковых и танковых подразделений, Воениздат, М. – 1971г.

РАЗДЕЛ 5. Основы военной топографии.

ТЕМА 1. Местность как элемент боевой обстановки (1ч.). Предмет и задачи основ военной топографии. Местность и ее значение в бою. Тактические свойства местности, основные ее разновидности и влияние на боевые действия войск. Сезонные изменения тактических свойств местности.

ТЕМА 2. Чтение карты, изучение рельефа, ориентирование и определение расстояний по карте (4ч.). Топографические карты. Виды условных знаков. Цветовое оформление (расцветка) карт, пояснительные надписи и цифровые обозначения. Абсолютные и относительные отметки. Общие правила чтения карт. Масштаб топографических карт. Определение по карте направления и крутизны скатов. Определение расстояний по карте.

ТЕМА 3. Ориентирование на местности без карты (4ч.). Сущность и способы ориентирования на местности. Компас и приемы работы с ним. Определение сторон горизонта различными способами. Выбор ориентиров. Определение и указание своего местонахождения относительно ориентиров и сторон горизонта. Приемы запоминания местности и нахождения обратного пути. Способы целеуказания на местности. Выполнение норматива № 1.

ТЕМА 4. Ориентирование и движение на местности по карте (2ч.). Способы ориентирования карты на местности. Определение своего местоположения по карте. Сличение карты с местностью, ориентирование по карте в движении днем по дороге и вне ее. Восстановление потерянной ориентировки.

ТЕМА 5. Движение по азимутам днем и ночью (2ч.). Магнитный азимут. Определение направления движения по заданному маршруту. Движение по азимуту. Обход препятствий. Особенности движения по азимутам ночью. Изучение по карте маршрута движения и подготовка данных для движения по азимутам.

ТЕМА 6. Составление схем местности и карточки огня отделения (1ч.). Понятие о боевых графических документах, их назначение, общие правила составления и оформления. Условные обозначения, применяемые при составлении схем местности и карточки огня отделения, способы составления схем местности.

Используемая литература

- Боевой устав Сухопутных войск РФ.
- Учебник сержанта мотострелковых войск, Воениздат., М. –2003г.
- Учебник подразделения в разведке, Воениздат., М. 1988 г.

РАЗДЕЛ 6. Основы военно-медицинской подготовки

ТЕМА 1. Личная и общественная гигиена военнослужащих (1ч.). Основы личной и общественной гигиены. Выполнение кадетами основных требований личной и общественной гигиены. Предупреждение кожно-гнойничковых заболеваний. Закаливание организма. Особенности труда военнослужащих с учетом характера боевой деятельности войск.

ТЕМА 2. Предупреждение инфекционных заболеваний (1ч.). Понятие об инфекционных заболеваниях. Свойства микробов, вирусов и пути их проникновения в организм человека. Иммуитет, назначение и порядок проведения предохранительных прививок военнослужащим. Простейшие способы дезинфекции. Требования Устава внутренней службы Вооруженных Сил РФ о сохранении здоровья военнослужащих.

ТЕМА 3. Средства индивидуального медицинского оснащения военнослужащих (1ч.). Табельные средства: аптечка индивидуальная, пакет перевязочный, индивидуальный. Их предназначение; порядок и правила пользования ими.

ТЕМА 4. Оказание первой медицинской помощи при ранениях, кровотечениях, переломах костей, ожогах, обморожениях, отравлениях (8 ч.). Наложение повязок. Первая медицинская помощь при переломах трубчатых костей. Виды кровотечений и способы их временной остановки. Использование табельных и подручных средств для остановки кровотечения. Понятие о шоке и меры его предупреждения. Простейшие способы реанимации на поле боя. Методика проведения непрямого массажа сердца, основные способы искусственного дыхания. Отработка нормативов №№ 1, 2, 3, 4.

ТЕМА 5. Основы гигиены питания и водоснабжения (1ч.). Санитарно-гигиенические требования к приготовлению пищи. Гигиена водоснабжения и водопользования. Особенности питания, водоснабжения и водопользования в полевых условиях.

ТЕМА 6. Розыск и вынос раненых с поля боя (2 ч.). Организация розыска и выноса раненых. Табельные и подручные средства выноса (вывоза) раненых. Приемы извлечения раненых из БМП, БТР, инженерных сооружений. Выполнение норматива № 7, 8.

Используемая литература

- Боевой устав Сухопутных войск
- Учебник сержанта мотострелковых войск, Воениздат, М. – 2003 г.
- Справочник младшего командира, Воениздат, М. – 2007 г.
- Учебник «Тактика (взвод, отделение, танк) часть 1», Воениздат, М. – 1992г.

РАЗДЕЛ 7. Строевая подготовка.

ТЕМА 1. Общие положения (1ч.). Оценка строевой подготовки. Правила ношения военной формы одежды. Строи и управление ими. Обязанности командира и солдата перед построением и в строю.

ТЕМА 2. Строевые приемы и движение без оружия (6 ч.). Строевая стойка. Выполнение команд «Становись», «Равняйся», «Смирно», «Вольно», «Заправиться», «Отставить», «Головные уборы (головной убор) – надеть». Повороты на месте. Движение. Повороты в движении. Выполнение воинского приветствия на месте и в движении без оружия. Выход из строя, подход к начальнику и отход. Возвращение в строй. Совершенствование навыков одиночной строевой подготовки.

ТЕМА 3. Строевые приемы и движение с оружием (10 ч.). Строевая стойка с оружием. Выполнение воинского приветствия с оружием на месте и в движении. Выход из строя, подход к начальнику и отход. Выполнение команд «Ремень - ОТПУСТИТЬ (ПОДТЯНУТЬ)», «Положить – ОРУЖИЕ», «В РУЖЬЕ», «Автомат на – ГРУДЬ», «На ре-МЕНЬ», «К но-ГЕ». Совершенствование навыков одиночной строевой подготовки.

ТЕМА 4. Приемы «Ложись» («К бою»), «Встать», перебежки и переползания (6ч.). Выполнение команд «Ложись» («К бою»), «Встать». Перебежки. Переползание по-пластунски, на получетвереньках, на боку.

ТЕМА 5. Порядок посадки личного состава на машины (1ч.). Расчет военнослужащих по машинам. Способы посадки. Проверка оружия перед посадкой. Назначение старших, наблюдателей и бортовых. Размещение личного состава в машине. Выполнение команд «К машинам» и «По местам». Посадка в боевые машины и в кузов автомобиля. Выполнение команды «К машинам» при высадке из машин. Порядок выполнения воинского приветствия на машинах на месте и в движении.

ТЕМА 6. Строи отделения (10ч.). Практика в командовании строями отделения. Подача команд для построения, движения, перестроения отделения в различных строях на месте и в движении. Практика в командовании строями отделения.

ТЕМА 7. Зачетные занятия (2 ч.).

Используемая литература

- Строевой устав ВС РФ.
- Методика «Строевой подготовки», Апакидзе, Воениздат., М. –1991г.
- Инструкция о порядке проверки и оценки строевой подготовки в ВС РФ.

РАЗДЕЛ 8. Общевоинские уставы вооруженных сил РФ.

ТЕМА 1. Общие положения устава внутренней службы ВС РФ (1ч.). Устав внутренней службы Вооруженных Сил - основной государственный правовой акт, определяющий общие обязанности военнослужащих и взаимоотношений между ними, правила внутреннего порядка в воинских частях и подразделениях. Военнослужащий Вооруженных Сил Российской Федерации - защитник своей Родины. Военная присяга. Порядок принятия присяги военнослужащим. Боевое Знамя воинской части (образовательного учреждения) - символ воинской чести, доблести, славы. Порядок его вручения, хранения и содержания. Книга почета части.

ТЕМА 2. Суточный наряд (1 ч.). Суточный наряд в части (корпусе). Суточный наряд роты (батареи), его предназначение и состав. Подготовка к несению службы. Дневальный по роте (батарее), его обязанности. Документация дежурного по роте (батарее). Прием и сдача дежурства. Правила ведения служебных переговоров по телефону.

ТЕМА 3. Развод суточного наряда (1ч.). Отправление и следование подразделений (команд). Развод суточного наряда. Порядок и время построения. Встреча дежурного по части (корпусу). Проверка внешнего вида и знание обязанностей лицами суточного наряда. Отправление и следование подразделений (команд).

ТЕМА 4. Общие обязанности военнослужащих и взаимоотношения между ними (1 ч.). Общие обязанности военнослужащих. Воинские звания. Начальники и подчиненные, старшие и младшие. Порядок отдачи и выполнение приказаний. Воинское приветствие. Порядок обращения к начальникам по служебным и личным вопросам. Правила написания рапорта.

ТЕМА 5. Правила воинской вежливости и поведения военнослужащих (1 ч.).

О воинской вежливости и поведении военнослужащих. Правила поведения военнослужащих, находящихся вне расположения части (корпуса). Порядок представления командирам. Правила ношения и бережения формы одежды.

ТЕМА 6. Размещение военнослужащих (1ч.). Общие положения. Помещение для роты (батареи). Размещение личного состава в спальнях помещений (постель военнослужащего, прикроватная тумбочка и др.). Оборудование и содержание помещений. Отопление, проветривание и освещение помещений.

ТЕМА 7. Распределение времени и повседневный порядок (1 ч.). Распорядок дня части (корпуса). Подъем, физическая зарядка, уборка помещений и территории. Утренний и вечерний туалет. Утренний осмотр, порядок его проведения и устранение обнаруженных недостатков. Прием пищи. Правила поведения в столовой. Учебные занятия. Самостоятельная подготовка. Личное время солдат (кадет). График работы библиотеки корпуса. Порядок увольнения из расположения части (корпуса). Прослушивание радио, просмотр телепрограмм. Прием посетителей. Встреча с родителями. Вечерняя прогулка. Вечерняя поверка. Отбой.

ТЕМА 8. Порядок хранения и учета стрелкового оружия и боеприпасов в подразделениях (1 ч.). Оборудование комнаты для хранения оружия и мест (комнаты) для его чистки. Хранение стрелкового оружия и боеприпасов. Учет стрелкового оружия. Порядок выдачи и приема оружия и боеприпасов. Основные положения Уголовного Кодекса Российской Федерации об уголовной ответственности за хищение огнестрельного оружия, боеприпасов и взрывчатых веществ. Порядок хранения, выдачи и приема шанцевого инструмента и противогазов.

ТЕМА 9. Основы организации и несения караульной службы (1 ч.). Назначение, задачи и организация караульной службы. Несение караульной службы – выполнение боевой задачи. Назначение караулов, их классификация и подчиненность. Состав и вооружение караула. Часовой. Пост. Способы охраны объектов часовыми. Караульная форма одежды.

ТЕМА 10. Наряд и подготовка караулов (1ч.). Должностные лица караула, порядок их назначения. Подготовка караулов к несению службы.

ТЕМА 11. Права и обязанности лиц состава караула (1 ч.). Часовой. Права, неприкосновенность и обязанности часового. Заряжание оружия. Следование на пост.

Прием поста. Несение службы часовым. Действия часового при нападении на пост; при приближении людей к посту; при возникновении пожара и своем заболевании. Отдание чести часовым. Порядок вызова на пост начальника караула, его помощника или разводящего. Обязанности часового при охране Боевого Знамени, огнеопасного хранилища, караульного помещения, арестованных на гауптвахте. Особые обязанности часового. Права, обязанности и подчиненность разводящего, помощника начальника караула.

ТЕМА 12. Развод и смена караулов (1ч.). Смена часовых. Порядок построения караулов. Встреча дежурного по караулам. Проверка готовности караулов к несению службы. Пароль. Обязанности лиц, которым известен пароль. Смена караулов. Построение первой смены. Заряжение оружия перед выходом на посты. Смена часовых наружных и внутренних постов. Разряжение оружия.

ТЕМА 13. Внутренний порядок в караулах (1ч.). Поведение личного состава караула в караульном помещении. Порядок хранения оружия и боеприпасов. Порядок отдыха личного состава. Охрана караульного помещения.

ТЕМА 14. Зачетные занятия (1ч.).

Используемая литература

- Общевоинские уставы ВС РФ.
- Справочник младшего командира, Воениздат., М. –2007 г.

РАЗДЕЛ 9. Физическая подготовка.

ТЕМА 1. Вводное занятие (1 ч.). Программа обучения, цель, задачи. Техника безопасности.

ТЕМА 2. Беговые упражнения. (4 ч.). Бег по прямой. Бег по стадиону. Кроссовый бег. Эстафетный бег.

ТЕМА 3. Преодоление полосы препятствий. (4 ч.) Передвижения вперед по бревну (гимнастической скамейке) прыжками со сменой ног. Упражнения в лазании по гимнастической стенке на руках и с помощью ног по диагонали. Прыжки по "кочкам" (меткам на полу). Передвижения в упоре на брусьях. Длинный кувырок вперед. Опорный прыжок.

ТЕМА 4. Метание. (3 ч.). Техника метания. Метание гранаты на дальность. Метание гранаты на точность.

ТЕМА 5. Ознакомление и разучивание комплекса вольных упражнений. (4 ч.). Комплекс вольных упражнений № 1. Комплекс вольных упражнений № 2. Комплекс вольных упражнений № 3.

ТЕМА 6. Ознакомление и разучивание упражнений. Атлетическая подготовка (10 ч.). Подтягивание на перекладине. Поднимание ног к перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подъем переворотом на перекладине. Рывок гири 16 кг. Тест Купера.

ТЕМА 7. Стратегические игры. (4 ч.). Стенка на стенку. Перетягивание каната. Комбинированная эстафета. Выведение из равновесия. Борьба в квадратах.

ТЕМА 8. Зачетные занятия (1 ч.).

Используемая литература

- Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).
- Гуревич И.А. Учебно-методическое пособие . Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий (подвижных игр на уроке физкультуры). Изд. Выш. школа. Респ. Беларусь - 2011 г.

РАЗДЕЛ 10. Приемы самообороны

ТЕМА 1. Общие положения (2 ч.). Техника безопасности при отработке приемов. Уязвимые места тела человека при нанесении ударов. Стойки. Формирование кисти для нанесения ударов рукой. Удары рукой. Удары ногой.

ТЕМА 2. Защита от ударов (6 ч.). Защита от ударов блокированием. Защита от ударов отбивами. Защита подставками. Защита захватами. Защита уклоном. Защита нырками. Защита отклонами.

ТЕМА 3. Болевые приемы и приемы задержания (6 ч.). Рычаги. Дожимы. Скручивания. Узлы. Болевые захваты. Болевые надавливания. Заведение руки за спину или блокирование руки сзади. Загиб руки за спину толчком при подходе за спину. Загиб руки за спину "нырком". Загиб руки за спину скручиванием внутрь. Загиб руки за спину рывком. Загиб руки за спину "замком". Загиб руки за спину рывком с захватом локтя изнутри. Загиб руки за спину толчком при подходе спереди или сбоку. Рычаг руки внутрь. Переход от рычага руки внутрь к загибу руки за спину. Рычаг руки наружу. Дожим кисти сгибанием. Перевод в положение лежа на животе. Разнонаправленные комбинации из болевых приемов.

ТЕМА 4. Освобождение от захватов (6 ч.). Освобождение от захвата руки. Освобождение от удушающих захватов. Освобождение от захвата одежды. Освобождение от обхвата туловища.

ТЕМА 5. Защита при нападении противника (7 ч.). Защита от ударов сверху и от прямого удара в верхний уровень. Защита от ударов сбоку, наотмашь и снизу. Защита при нападении вооруженного противника. Защита от удара ножом. Основы тактики защиты при нападении двоих на одного.

Используемая литература

- Лавров В.Н. Приемы рукопашного боя. Учебное наглядное пособие. Академия МВД России, Ниж.Н.-2008 г.

Материально-техническое обеспечение

1. Учебное помещение со столами и стульями, доской, с техническим оборудованием и учебно-наглядными пособиями (плакаты, стенды), видео- и аудиоматериалами;
2. Компьютер, интерактивные компьютерные программы;
4. Телевизор Samsung;
5. DVD-проигрыватель Samsung;
6. Карта мира, карта Российской Федерации;
7. Пневматическая винтовка - 3 шт.;
8. Компас Андрианова-1 шт.;
9. Саперная лопата- 1шт.;
10. Пулеулавливатель- 1шт.;
11. Магазин с учебными патронами-1 шт.;
12. Макет Автомата Калашникова-4 шт.;
13. ОЗК-1 шт.;
14. ГП-44 шт.;
15. Костюм камуфлированный 2 комплекта- 20 шт.;
16. Берет - 20 шт.;
17. Ремень поясной -10 шт.;
18. Укомплектованная аптечка-1 шт.

Аннотация основных методических разработок к программе

РАЗДЕЛ "Основы тактической подготовки"

1. Требования к объему теоретических знаний и практических навыков

В результате изучения раздела студенты должны:

знать:

- общую характеристику современного боя; виды боя и их характеристику; обязанности личного состава отделения в бою; основы общевойсковой (одиночной) тактической подготовки; основы организации и ведения боя мотострелковым отделением; организационно-штатную структуру, вооружение и боевую технику мотострелкового отделения и взвода; сигналы управления отделением (флажками, фонарем);

уметь:

- выполнять приемы и способы действий солдата в бою в пешем порядке; составлять карточки огня отделения; выполнять нормативы по тактической и тактико-специальной подготовке; подавать команды на открытие огня из стрелкового оружия; передавать команды и сигналы по радио; командовать отделением в различных видах боя;

ознакомиться:

- с основами ведения боя мотострелковым взводом.

II Организационно-методические указания

1. Основы тактики должны быть тесно увязаны с другими предметами обучения военной подготовки, занятия по тактико-специальным предметам (основы военно-медицинской подготовки, основы огневой подготовки, основы военно-инженерной подготовки, основы РХБЗ) должны проводиться в тесной взаимосвязи с основами тактики и обеспечивать получение обучаемыми необходимых знаний, навыков и умений для практических занятий по основам тактики.

2. Основными видами учебных занятий являются теоретические занятия, тактико-строевые занятия, тактические учения (военная игра).

3. На каждом виде занятий следует использовать наиболее присущие ему методы обучения. На теоретических занятиях используется устное изложение материала, беседы (дискуссии); на тактико-строевых занятиях – объяснения, показ упражнений, тренировка; на тактических занятиях – практическая работа.

4. На учебных местах занятие следует начинать с ввода обучаемых в тактическую обстановку, постановки задач на практические действия и оценочных показателей их выполнения.

РАЗДЕЛ "Основы огневой подготовки"

1. Требования к объему теоретических знаний и практических навыков

В результате изучения раздела студенты должны:

знать:

- назначение, боевые свойства, принципы работы и общее устройство автомата, ручного пулемета, ручного противотанкового гранатомета и ручных осколочных гранат; основные положения из внутренней и внешней баллистики; правила стрельбы из стрелкового оружия; приёмы стрельбы из автомата и пневматической винтовки из различных положений; приёмы метания ручных осколочных гранат; порядок наблюдения в бою и определения расстояний до цели; порядок проведения стрельб и меры безопасности при проведении стрельб;

уметь:

- готовить оружие и боеприпасы к стрельбе и содержать их в боевой готовности; выполнять неполную разборку и сборку автомата; устранять задержки, возникающие при стрельбе из автомата; выполнять приёмы стрельбы из автомата из положений лёжа, с колена и стоя; производить метание осколочных ручных гранат; вести разведку целей наблюдением, определять дальность до них и правильно давать целеуказания; вести меткий огонь. **ознакомиться:**

- с историей развития стрелкового автоматического оружия и с основными направлениями совершенствования вооружения мотострелкового подразделения.

II. Организационно-методические указания

1. При проведении занятий по основам огневой подготовки необходимо убедительно показывать студентам высокие боевые свойства отечественного стрелкового оружия, его преимущества над оружием основных армий мира, прививать любовь и бережное отношение к стрелковому оружию.

2. Материальная часть и основы стрельбы изучаются на занятиях в учебном кабинете, в последующем знания закрепляются и совершенствуются на стрелковых тренировках, полевых занятиях с оружием и во время ухода за ним. При изучении материальной части оружия особое внимание следует обращать на выработку у

обучаемых твердых навыков в разборке, сборке, чистке и смазке оружия, осмотре его в разобранном и собранном виде, в подготовке к стрельбе и обеспечении безотказности в работе. Обучение проводится, как правило, на учебных образцах оружия (массогабаритных макетах) с соблюдением всех требований безопасности. Перед началом, в ходе и в конце каждого занятия руководитель производит осмотр оружия и учебных боеприпасов. На занятиях необходимо широко использовать макеты, плакаты.

3. Основы и правила стрельбы целесообразно изучать в последовательности:

- основные сведения из внутренней баллистики; основные сведения из внешней баллистики; рассеивание пуль; правила стрельбы из стрелкового оружия.

Занятия следует проводить в учебном кабинете, на огневом городке или стрельбище. В учебном кабинете изучаются основные теоретические положения, а на огневом городке (стрельбище) основное внимание уделяется решению простейших задач по применению правил стрельбы, определению поправок на отклонение, условий стрельбы от нормальных и назначению исходных установок.

4. Занятия по обучению стрельбе, метанию гранат, разведке целей наблюдением, определением дальностей и целеуказанию проводятся в поле, на стрельбище, в тире.

5. Обучение основным приемам стрельбы и метанию ручных осколочных гранат следует начинать с образцового показа руководителем занятия порядка выполнения этих приемов сначала в целом, а затем по частям (по подразделениям). После этого прием разучивается с членами клуба .

Все стрельбы организуются в строгом соответствии с требованиями Курса стрельб, при этом особое внимание следует обращать на соблюдение требований безопасности.

Перечень отрабатываемых нормативов по основам огневой подготовке №№ 1, 2, 13, 14, 16.

РАЗДЕЛ "Строевая подготовка"

1. Требования к объему теоретических знаний и практических навыков

В результате изучения раздела студенты должны:

знать:

- основные положения Строевого устава Вооруженных Сил РФ; статьи 1-15, 25-26 Строевого устава знать наизусть – наизусть;

уметь:

выполнять обязанности командиров подразделений и солдат перед построением и в строю; строго соблюдать правила ношения военной формы одежды; уверенно и четко выполнять строевые приемы на месте и в движении без оружия и с оружием, выполнять воинское приветствие, выходить и становиться в строй, подходить к начальнику и отходить от него; правильно действовать в строю отделения, взвода, роты в пешем порядке, управлять ими;

ознакомиться:

- с требованиями проверки и оценки строевой подготовки военнослужащих, подразделений, воинских частей и военно-учебных заведений Вооруженных Сил РФ; с порядком проведения состязаний на лучшую строевую выучку военнослужащих, отделений, методикой разучивания строевой песни с подразделением.

II. Организационно-методические указания

1. Строевая подготовка включает: одиночное строевое обучение; обучение действиям в строю подразделения в пешем порядке. Основой строевой подготовки является одиночное строевое обучение. Совершенствование строевой выучки и практических навыков студентов в командовании следует проводить на занятиях по всем изучаемым дисциплинам, в повседневной жизни, при несении службы, в построениях и передвижениях, в подготовке и проведении строевых смотров, воинских ритуалов, при исполнении строевых песен и в ходе других мероприятий.

2. Занятия по строевой подготовке следует планировать, как правило, одночасовым и проводить на строевом плацу. Каждое из них должно быть образцово организовано. Необходимо предусматривать эффективное использование учебного времени, из которого 80-90 процентов должно отводиться на практическую отработку строевых приемов и действий.

3. Обучение строевым приемам необходимо проводить в последовательности: ознакомление с приемом, его разучивание, тренировка. Для ознакомления с приемом необходимо: назвать его; указать, где и для какой цели он применяется; подать команду, по которой выполняется прием; образцово показать его выполнение в целом; показать его в медленном темпе (по разделениям) с кратким пояснением порядка выполнения.

4. Разучивание строевого приема проводится вначале по разделениям с помощью подготовительных упражнений, а затем в целом. Руководитель занятия, подавая

команды на выполнение строевого приема, следит за его отработкой двумя, тремя обучаемыми и исправляет допущенные ими ошибки. Остальные обучаемые по этим командам одновременно повторяют прием. Тренировка в выполнении приема заключается в многократном его повторении до получения обучаемыми прочных навыков. Тренировка проводится вначале в медленном темпе, а затем в обычном. При этом строевой прием может выполняться по команде (счету) командира, по счету вслух самих обучаемых или под барабан.

5. При обучении действиям в строях подразделений руководитель вначале объявляет название строя, сообщает, какие подаются команды для построения и перестроения, правильно и четко подает команды, показывает выполнение приема на подразделении по разделением и слитно, а затем приступает к тренировке.

6. В ходе занятий руководитель наблюдает за действиями обучаемых, поочередно назначаемых командовать подразделениями, и устраняет допущенные ими ошибки.

ОЦЕНИВАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

№	Критерии	Показатели	Измерители
1.	Уровень обученности	Положительная динамика усвоения теоретических знаний.	Вопросы и задания для тестирования знаний обучающихся.
		Положительная динамика практических умений.	Карта наблюдения «Сформированность практических умений обучающихся»; Нормативы с различными уровнями сложности.
2.	Осознанное стремление учащихся реализовывать свои способности	Положительная динамика участия в смотрах, конкурсах.	Мониторинг участия в смотрах, конкурсах.
		Положительная динамика умений: -сотрудничать с педагогами и сверстниками; -формулировать собственное мнение и позицию.	Карта наблюдения «Сформированность коммуникативных умений».
3.	Физическое развитие	Оценка исходного физического состояния и динамика его изменений.	Возрастные оценочные нормативы.

ПЕРЕЧЕНЬ НОРМАТИВНЫХ ДОКУМЕНТОВ И ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ПО ВСЕМУ КУРСУ

1. Распоряжение Правительства РФ от 03.02.2010 года № 134-р «Об утверждении Концепции федеральной системы подготовки граждан Российской Федерации к военной службе на период до 2020 года» (с изменениями на 20 сентября 2012).
2. Совместный приказ Министра обороны РФ № 96 и Министерства образования и науки РФ № 134 от 24.02.2010 г. «Об утверждении Инструкции об организации обучения граждан РФ начальным знаниям в области обороны и их подготовке по основам военной службы в образовательных учреждениях среднего (полного) общего образования, образовательных учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования и учебных пунктах».
3. Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы» (Постановление Правительства РФ от 30.12.2015 г. № 1493).
4. «Концепция развития дополнительного образования детей» (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. №1726-р);
5. «План мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей» (распоряжение Правительства РФ от 25.04.2015 г. № 729-р).
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
8. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 05.05.2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
9. Региональная программа "Патриотическое воспитание граждан РФ, проживающих на территории Воронежской области, на 2016-2020 годы".

10. Муниципальная программа Борисоглебского городского округа Воронежской области "Развитие образования (2014-2020 годы).
11. Боевой устав Сухопутных войск РФ. М., Воениздат. – 2005 г.
12. Справочник младшего командира. М. Воениздат. –2007 г.
13. Учебник сержанта мотострелковых войск. М. Воениздат. –2003 г.
14. Тактика. 1 часть – взвод, отделение, танк. Под ред. В.И. Крылова. Учебник для курсантов высших военных училищ сухопутных войск. М. Воениздат – 1992г.
15. Общевоинские уставы ВС РФ.
16. Наставления по видам вооружений.
17. Наставления по стрелковому делу.
18. Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009). Утверждено приказом Министра обороны РФ от 21 апреля 2009 г. № 200. (Вступило в силу 21 июля 2009 г.)
19. Гуревич И.А. Учебно-методическое пособие. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно - игровых заданий (подвижных игр на уроке физкультуры). Изд. Выш. школа. Респ. Беларусь - 2011 г.
20. Курс стрельб из стрелкового оружия, боевых машин и танков Сухопутных войск (КС СО, БМ и Т СВ-84). М. Воениздат. – 1989 г.
21. Управление огнем мотострелковых и танковых подразделений. Под. ред. ГСС, ген. - полк. танк. войск Д.А. Драгунского. М. Воениздат -1971г.
22. Гаврилов А.В. Военная топография. Учебник для высших военно-учебных заведений. М. Воениздат. – 2010 г.
23. Гредасов Ф.И. Подразделения в разведке. М. Воениздат. – 1988 г.
24. Строевой устав ВС РФ.
25. Купчинов Р.И. Физическое воспитание. Учебное пособие для вузов. Минск: Изд. Т.С. Системс. -2013 г.
26. Апакидзе В.В., Дуков Р.Г. Методика строевой подготовки. М., Воениздат. –1987 г.
27. Инструкция о порядке проверки и оценки строевой подготовки в ВС РФ.
28. Лавров В.Н. Приемы рукопашного боя. Учебное наглядное пособие. Академия МВД России., Ниж.Н.-2008 г.
29. Организаторам работы по военно-патриотическому воспитанию детей и молодежи. Методическое пособие. – Воронеж. Государственное бюджетное учреждение

Воронежской области «Областной центр развития дополнительного образования, гражданского и патриотического воспитания детей и молодежи» Государственное бюджетное учреждение Воронежской области «Областной молодежный центр» авт.-сост. Н.Н. Голева, Н.В. Дубровская, Р.А. Бородин, А.А. Пальчиков, Е.С. Свиридов, С.А. Ковалев. – 2013.

30. Нормативно-правовые основы организации работы по патриотическому воспитанию детей и молодёжи: методическое пособие / Департамент образования, науки и молодежной политики Воронеж. обл., Обл. центр развития дополнительного образования, гражданского и патриотического воспитания детей и молодёжи; Н.Н. Голева, Н.В. Дубровская, А.В. Смирнова. – Воронеж: [б. и.], 2012. – 180 с.

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

1. Чеурин Г.С. Самоспасение без снаряжения. Учебное пособие. – М.: Армпред, 2008.
2. Глинский М.И., Николаев А.И. Огневая подготовка. Учебное пособие. – М.: Армпред, 2008.
3. Горбылёв М.И. Боевые традиции Вооружённых Сил. Символы воинской чести. Учебное пособие. – М.: Армпред, 2008.
4. Горбылёв М.И. Вооружённые Силы России. Учебное пособие. – М.: Армпред, 2008.
5. Глинский М.И. Обеспечение жизнедеятельности в экстремальных ситуациях. Учебное пособие. – М.: Армпред, 2007.
6. Общевоинские уставы Вооружённых Сил Российской Федерации. – М.: Эксмо. – 2011.
7. Маркин А.В. Основы тактической подготовки современного солдата. – М.: АСТ, - 2006.
8. Огневая подготовка: учебник /под ред. В.Н. Миронченко. – М.: Воениздат, 2011. – 416 с.
9. Военная топография. Учебное пособие. / под. ред. А.В. Маркеленко. – М.: Феникс. – 2008.
10. Справочник младшего командира. М.: Воениздат. –2007 г.

Приложение

Методические рекомендации по выполнению комплекса вольных упражнений, упражнений по гимнастике и атлетической подготовке. Раздел: "Физическая подготовка". Темы: "Ознакомление и разучивание комплекса вольных упражнений", "Ознакомление и разучивание упражнений. Атлетическая подготовка".

Комплекс вольных упражнений взят из Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009), которое определяет основы организации физической подготовки в Вооруженных Силах Российской Федерации. Наставление утверждено приказом Министра обороны Российской Федерации от 21 апреля 2009 г. № 200. (Вступило в силу 21 июля 2009 г.)

ГИМНАСТИКА И АТЛЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Занятия по гимнастике и атлетической подготовке направлены на развитие ловкости, силы и силовой выносливости, устойчивости к укачиванию и перегрузкам, пространственной ориентировки, прикладных двигательных навыков, воспитание смелости и решительности, совершенствование строевой выправки.

Занятия проводятся на гимнастических площадках, городках, в спортивных залах или специально оборудованных помещениях, на тренажерных комплексах, на местности.

В занятия по гимнастике и атлетической подготовке включаются физические упражнения на перекладине, брусках, опорные прыжки, акробатические упражнения, упражнения с тяжестями, на тренажерах и многопролетных снарядах, в равновесии, лазании, подвижные игры и эстафеты.

В раздел «Гимнастика и атлетическая подготовка» включаются следующие упражнения:

УПРАЖНЕНИЕ 1. КОМПЛЕКС ВОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ №1

Выполняется на 16 счетов.

Исходное положение – строевая стойка.

«Раз-два» - поднимаясь на носки, пальцы сжать в кулак, медленно поднять руки вперед, затем вверх, ладони внутрь, смотреть вверх, потянуться.

«Три» - опускаясь на обе ступни, с силой согнуть руки, локти прижать к туловищу, кулаки к плечам, лопатки соединить, смотреть прямо.

«Четыре» - разогнуть руки вверх, пальцы сжаты в кулак, ладони внутрь, прогнуться, смотреть вверх.

«Пять» - соединяя носки ног, присесть до отказа на обе ступни, колени вместе, ладони на бедрах, локти в стороны.

«Шесть» - встать (носки ног не разводить), поднимая руки вперед, развести их в стороны и назад до отказа (с рывком в конце движения), ладони вперед пальцы сжаты в кулак, прогнуться.

«Семь» - присесть до отказа на обе ступни, ладони на бедрах, локти в стороны.

«Восемь» - прыжком встать, ноги врозь на широкий шаг, руки на пояс.

«Девять» - разгибая левую руку и одновременно с поворотом туловища налево отвести руку в сторону и назад до отказа, ладонь вперед пальцы сжаты в кулак, смотреть на кисть левой руки (ноги не сдвигать).

«Десять» - повернуть туловище прямо, руки на пояс.

«Одиннадцать» - разгибая правую руку и одновременно с поворотом туловища налево отвести руку в сторону и назад до отказа, ладонь вперед пальцы сжаты в кулак, смотреть на кисть правой руки (ноги не сдвигать).

«Двенадцать» - повернуть туловище прямо, руки на пояс.

«Тринадцать» - резко наклониться вперед до касания пола пальцами рук, ладони назад (ноги не сгибать).

«Четырнадцать» - выпрямиться, поднимая руки вперед, отвести их в стороны и назад до отказа (с рывком в конце движения), ладони вперед пальцы сжаты в кулак.

«Пятнадцать» - резко наклониться вперед до касания пола руками, пальцы сжаты в кулак, ладони назад (ноги не сгибать).

«Шестнадцать» - прыжком строевая стойка.

УПРАЖНЕНИЕ 2. КОМПЛЕКС ВОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ №2

Выполняется на 16 счетов.

Исходное положение – строевая стойка.

«Раз-два» - с силой отвести руки назад до отказа, пальцы разжать, ладони вперед и поднимаясь на носки медленно поднять руки в стороны, затем вверх, ладони внутрь, потянуться, смотреть вверх.

«Три» - опускаясь на обе ступни, с силой согнуть руки, локти прижать к туловищу, кулаки к плечам, лопатки соединить, смотреть прямо.

«Четыре» - сделать широкий выпад влево с резким разгибанием рук в стороны, ладони вниз и поворотом головы налево.

«Пять» - толчком приставить левую ногу к правой, с силой согнуть руки, локти прижать к туловищу, кулаки к плечам, лопатки соединить, смотреть прямо.

«Шесть» - сделать широкий выпад вправо с резким разгибанием рук в стороны, ладони вниз и поворотом головы направо.

«Семь» - толчком приставить правую ногу к левой, с силой согнуть руки, локти прижать к туловищу, ладони к плечам, лопатки соединить, смотреть прямо.

«Восемь» - прыжком встать ноги врозь на широкий шаг, руки вверх, ладони с хлопком соединить над головой, туловище отклонить назад.

«Девять» - резко наклониться вперед до отказа, руки между ног, ладони вместе (ноги не сгибать).

«Десять» - не останавливаясь, выпрямиться, поднимая руки вперед повернуть туловище налево и резким движением развести руки в стороны и назад до отказа, ладони вперед пальцы сжаты в кулак (ноги с места не сдвигать).

«Одиннадцать» - не останавливаясь, повернуть туловище прямо, ладони рук соединить и резко наклониться вперед до отказа, руки между ног, ладони вместе (ноги не сгибать).

«Двенадцать» - не останавливаясь, выпрямиться, поднимая руки вперед повернуть туловище направо и резким движением развести руки в стороны и назад до отказа, ладони вперед пальцы сжаты в кулак (ноги с места не сдвигать).

«Тринадцать» - не останавливаясь, повернуть туловище прямо, ладони рук соединить и резко наклониться вперед до отказа, руки между ног, ладони вместе (ноги не сгибать).

«Четырнадцать» - выпрямляясь, прыжком свести ноги на ширину плеч (ступни ног параллельно) присесть до отказа, руки вперед, ладони вниз.

«Пятнадцать» - прыжком поставить ноги врозь на широкий шаг, руки вверх в стороны, ладони внутрь.

«Шестнадцать» - прыжком строевая стойка.

УПРАЖНЕНИЕ 3. КОМПЛЕКС ВОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ №3

Выполняется на 16 счетов.

Исходное положение – строевая стойка.

«Раз-два» - поднимаясь на носки, пальцы разжать и медленно поднять руки вперед, затем вверх в стороны, ладони внутрь, смотреть вверх, потянуться.

«Три» - опуская руки вперед принять упор присев, колени и носки соединить, ладони параллельно.

«Четыре» - толчком, выпрямляя ноги назад, принять упор лежа.

«Пять» - согнуть руки, поднять левую ногу до отказа, голову повернуть налево.

«Шесть» - разогнуть руки, принять упор лежа, голову повернуть прямо.

«Семь» - согнуть руки, поднять правую ногу до отказа, голову повернуть направо.

«Восемь» - разогнуть руки, принять упор лежа, голову повернуть прямо.

«Девять» - толчком ног принять упор присев, колени и носки соединить, ладони параллельно.

«Десять» - прыжком вверх выпрямиться и встать ноги врозь на широкий шаг, согнуть руки за голову, ладони прижать к затылку (правая сверху), локти в стороны и назад до отказа, смотреть прямо.

«Одиннадцать» - наклонить туловище влево (ноги не сгибать).

«Двенадцать» - не останавливаясь, наклонить туловище вправо (ноги не сгибать).

«Тринадцать» - не останавливаясь, выпрямиться и отклонить туловище назад, руки в стороны и назад до отказа, ладони вперед (ноги не сгибать).

«Четырнадцать» - не останавливаясь, наклонить туловище вперед до касания земли пальцами рук ладонями назад (ноги не сгибать).

«Пятнадцать» - выпрямляясь, выполнить прыжок вверх прогнувшись ноги вместе, руки в стороны, ладони вперед и принять положение «Доскок» (положение полуприседа на обе ступни, пятки вместе, носки и колени врозь, руки вперед в стороны, ладони внутрь, смотреть прямо).

«Шестнадцать» - строевая стойка.

УПРАЖНЕНИЕ 4. ПОДТЯГИВАНИЕ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ

Вис хватом сверху, сгибая руки, подтянуться (подбородок выше грифа перекладины), разгибая руки, опуститься в вис. Положение вися фиксируется.

Разрешается незначительное сгибание и разведение ног, незначительное отклонение тела от неподвижного положения в вися.

Запрещается выполнение движений рывком и махом.

УПРАЖНЕНИЕ 5. ПОДНИМАНИЕ НОГ К ПЕРЕКЛАДИНЕ

Вис хватом сверху, поднять ноги к перекладине до касания грифа и опустить их вниз. Положения вися фиксируется.

Разрешается незначительное сгибание и разведение ног.

Запрещается выполнение движений махом.

УПРАЖНЕНИЕ 6. ПОДЪЕМ ПЕРЕВОРОТОМ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ

Вис хватом сверху, сгибая руки, поднять ноги к перекладине и переворачиваясь вокруг оси снаряда выйти в упор на прямые руки. Положения виса и упора фиксируются, опускание в вис выполняется произвольным способом.

Разрешается незначительное сгибание и разведение ног, незначительное отклонение тела от неподвижного положения в висе.

Запрещается выполнение движений махом.

УПРАЖНЕНИЕ 7. ПОДЪЕМ СИЛОЙ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ

Вис хватом сверху, сгибая руки, поставить в упор сначала одну согнутую руку, затем - другую; продолжая движение, выйти в упор на прямые руки. Положение виса и упора фиксируются; опускание в вис выполняется произвольным способом.

Разрешается подъем силой на обе руки, незначительное сгибание и разведение ног, незначительное отклонение тела от неподвижного положения в висе.

Запрещается выполнение движений рывком и махом.

УПРАЖНЕНИЕ 9. СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ НА БРУСЬЯХ

Упор, сгибая руки, опуститься в упор на согнутых руках; разгибая руки, выйти в упор. Положение упора фиксируется; при опускании руки сгибаются полностью.

Разрешается незначительное сгибание и разведение ног.

Запрещается выполнение движений махом.

УПРАЖНЕНИЕ 16. СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА

Упор лежа, туловище прямое, согнуть руки до касания грудью пола, разгибая руки принять положение упор лежа.

Упражнение выполняется без остановки.

УПРАЖНЕНИЕ 17. КУВЫРОК ВПЕРЕД

Строевая стойка, упор присев, поставить руки вперед, наклоняя голову к груди, оттолкнуться ногами и, группируясь, выполнить перекат вперед в положение упор присев, встать.

УПРАЖНЕНИЕ 18. КУВЫРОК НАЗАД

Строевая стойка, упор присев, наклоняя голову к груди, принять положения группировки, выполнить перекат назад, силой разгибая руки принять положение упор присев, встать.

УПРАЖНЕНИЕ 21. РЫВОК ГИРИ

Вес гири 16 кг.

Стойка - ноги врозь, хватом сверху одной рукой за дужку гири, последовательно поднимать гирю вверх и опускать вниз, не касаясь пола, сначала одной рукой, затем без отдыха после смены рук - другой. Положение гири вверху фиксируется на прямой руке, смена рук осуществляется на замахе вперед.

Запрещается отдыхать в положении, когда гиря опущена вниз, касаться свободной рукой частей тела.

Установлены две весовые категории: до 70 кг, 70 кг и выше.

Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике и атлетической подготовке обеспечивается:

- высокой дисциплинированностью;
- соблюдением техники выполнения физических упражнений и хорошим знанием приемов самостраховки;
- соблюдением методики обучения гимнастическим упражнениям и требований безопасности;
- надежной помощью и страховкой при выполнении опорных прыжков и упражнений на снарядах;
- проверкой надежности крепления рук и ног при выполнении упражнений на снарядах и тренажерах.

Методические рекомендации по проведению соревновательно-игровых заданий.

Раздел: "Физическая подготовка". Тема: "Стратегические игры"

Представленный материал (Гуревич И.А. Учебно-методическое пособие. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий. Изд. Выш. школа. Респ. Беларусь - 2011 г.) по подвижным играм и соревновательным упражнениям может широко использоваться как на учебных занятиях, так и во внеурочной физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе с учащимися.

"СТЕНКА НА СТЕНКУ"

Задачи: закрепление навыка ведения единоборства с помощью элементов борьбы в соревновательной обстановке; развитие силовой выносливости.

Инвентарь: не требуется.

Место: гимнастический или борцовский зал.

Содержание

Участники игры делятся на две равные команды и выстраиваются в шеренгах вдоль линий лицом или спиной к соперникам.

По сигналу преподавателя игроки пытаются вытолкнуть команду соперника за линию.

Варианты игры: выталкивание может выполняться как грудью, так и спиной.

Правила

Руки необходимо держать в замке, соединив их в локтях.

Побеждает команда, сумевшая вытолкнуть соперника за линию поражения.

ОМУ

Участники игры могут выстраиваться в несколько шеренг, которые соревнуются между собой по круговой системе.

"БОРЬБА В КВАДРАТАХ"

Задачи: формирование силовой выносливости; совершенствование координации движений; развитие ловкости.

Инвентарь: нет.

Место: спортивный (борцовский) зал, спортивная площадка.

Содержание

Для игры размечают три квадрата: размер первого 3X3 м, второго - 2X2 м, третьего - 1X1 м.

Расстояние между квадратами - 1,5 м.

В первый квадрат вызывают 4 пары игроков.

Каждый из них становится на одну ногу, другую подгибает, а руки кладет за спину.

По сигналу игроки начинают плечом выталкивать друг друга за линию.

Победители переходят во второй квадрат, а затем - в третий.

Правила

Игроки, победившие в первом, втором и третьем квадратах, получают по 4 очка (максимальное количество - 12 очков). За победу только в двух квадратах - 8 очков, а за победу в одном квадрате - 4.

За участие в игре - 2 очка.

Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

ОМУ

Можно начертить на площадке не одну серию квадратов, а несколько, тогда одновременно сможет играть больше учащихся.

"ПЕРЕТЯГИВАНИЕ КАНАТА"

Задачи: развитие силовой выносливости в соревновательной обстановке; воспитание чувства коллективизма.

Инвентарь: канат.

Место: гимнастический зал, площадка.

Содержание

Игроки делятся поровну на две команды и берутся за канат.

По сигналу преподавателя начинается перетягивание каната командами.

Правила

Первым игрокам от каждой команды необходимо братья за канат на одинаковом расстоянии от его середины.

Победа определяется после выполнения трех попыток.

ОМУ

Для игры следует обозначить пограничные линии, за которые перетягивают канат.

"ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ"

Задачи: развитие силы; приобретение умения перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно изменяющейся обстановки в игровых условиях.

Инвентарь: не требуется.

Место: гимнастический или борцовский зал, рекреация.

Содержание

Участники команд образуют пары равной весовой категории. Они становятся боком друг к другу и упираются внешними краями ступней, обоюдно захватив рукой лучезапястный сустав.

По сигналу преподавателя соперники стремятся перетянуть на свою сторону или вывести из равновесия друг друга.

Варианты захватов: одноименными руками, разноименными или двумя.

Правила

Побеждает игрок, сумевший перетянуть на свою сторону или вывести из равновесия соперника.

После этого соперники занимают исходное положение и борьба начинается вновь.

Победителем является команда, набравшая за определенное время большее количество побед.

ОМУ

Расположение может быть в шеренгах, колоннах, кругах. Борьба может вестись без выбывания и с выбыванием соперника.

Смена захвата рук по договоренности.

Методические рекомендации по основам тактики защиты от угрозы и ударов ножом. Раздел: "Приемы самообороны". Тема: "Защита при нападении противника" (Выдержки из Учебного наглядного пособия "Приемы рукопашного боя для сотрудников ОВД" Лавров В.Н. Академия МВД России. Н.Нов.-2008г.)

Основы тактики защиты от угрозы и ударов ножом.

Защитные действия от угрозы и ударов ножом могут быть пассивные, после которых не выполняются ответные действия и активные, которые характеризуются тем, что в качестве упреждающих или ответных действий могут применяться угроза применения оружия или его применение на поражение, подручными средствами, руками и ногами, а также болевые приемы. При выборе тактики защитных действий от угрозы и ударов ножом необходимо учитывать следующие условия:

- физическое развитие противника (рост, вес и др.) и техническая готовность (изготовки, хваты и перехваты ножа и др.) по внешним признакам;
- особенности ножа: короткий, длинный, заточка и т.п.;
- намерения противника и степень его агрессивности;
- индивидуальные возможности защищающегося;
- благоприятность ситуации для захвата вооруженной руки или удара в уязвимое место.

Особенностью защиты от ударов ножом является необходимость остерегаться клинка. Учитывая это должны применяться способы защиты, исключаящие уколы и порезы.

Наиболее безопасные способы защиты: уходы отскоком или бегом назад, в стороны с целью разорвать дистанцию (глубокое маневрирование), обеспечить недостижимость удара ножом. Более опасными приемами защиты от ударов ножом являются такие подставки, когда клинок обращен к руке и вооруженная рука противника не зафиксирована захватом другой руки. В подобных случаях противник имеет возможность перейти от колющего удара на режущий удар.

При выполнении пассивной защиты, упреждающего удара или контрудара необходимо, как правило, разорвать дистанцию переместившись таким образом, чтобы противник оказался в неудобном положении для последующей атаки.

При подготовке к защитным действиям следует учитывать хват ножа.

Конечной целью защитных действия от угрозы или ударов ножом является обезоруживание противника и его задержание.

Упреждающие приемы с применением ударов по руке вооруженной ножом



фото 1



фото 2



Фото 3

При хвате от большого пальца и рука в переднем положении нож может быть выбит ударом носком снизу по запястью (фото 1). При хвате от большого и указательного пальца и рука вытянута нож может быть выбит ударом по дуге внешним или внутренним сводом стопы правой или левой ногой по тыльной поверхности кисти вооруженной руки (фото 2).

Выбиванием ножа ударом рукой (предплечьем, основанием ладони, кулаком) по тыльной поверхности кисти вооруженной руки захваченной за запястье (фото 3).

После обезоруживания для задержания может быть применен любой способ загиба руки за спину.

Применение болевых приемов на руку вооруженную ножом.

В качестве упреждающих и ответных после защиты от ударов ножом из болевых приемов на руку, главным образом, применяются рычаг руки внутрь и наружу, при проведении которых вооруженная рука достаточно надежно блокируется, клинок ножа обращен в безопасное направление и обеспечивается обезоруживание.

Обезоруживание при взятии вооруженной руки на рычаг руки внутрь или рычаг руки наружу проводится за счет усиления болевого воздействия приема, и, прежде всего, дожима кисти, вынуждающего разжать кисть, выпустить нож (фото 4,5). Дополнительно может быть подана команда: «Брось нож!». При проведении рычага наружу дополнительно может быть нанесен удар ногой (пяткой сверху или носком снизу в правое подреберье) (фото 5).



фото 4



фото 5

Защита от удара ножом сверху



фото 1а



фото 1 б



фото 1 в

1. С шагом левой захват вооруженной руки «вилкой»;
2. Расслабляющий удар правой (фото 1а)
3. С отставлением правой ноги назад и поворотом направо выполнить рычаг руки внутрь (фото 1б);
4. Обезоружить и перевести на загиб руки за спину (фото 1в).

Нормативы, выполняемые членами ВСК "Орленок".

Норматив: "Преодоление единой полосы препятствий в составе" подразделения

Количество до 7 человек		Количество до 10 человек	
Время выполнения	Оценка	Время выполнения	Оценка
5мин. 05сек	«3»	5мин. 30сек.	«3»
4мин. 40сек.	«4»	5мин. 05сек.	«4»
3мин. 55сек.	«5»	4мин. 40сек.	«5»

Норматив: "Разборка - сборка макета автомата Калашникова" в составе группы

Количество 6 человек (чередую разборка-сборка) по принципу "эстафета"		Количество 5 человек (норматив выполняется одновременно всеми участниками группы)	
Время выполнения	Оценка	Время выполнения	Оценка
1 мин. 50 сек.	«отлично»	37 секунд	«отлично»
1 мин. 55 сек.	«хорошо»	42 секунды	«хорошо»

Норматив: "Надевание общевойскового защитного комплекта"(норматив 4 "А")

Надевание в виде плаща		
Юноши	3 минуты	Отлично
	3 мин. 20 сек.	Хорошо
	4 минуты	Удовлетворительно
Надевание в виде плаща		
Девушки	3 мин. 10 сек.	Отлично
	3 мин. 30 сек.	Хорошо
	4 мин. 10 сек.	Удовлетворительно

Норматив: "Стрельба из пневматической винтовки из положения стоя с опорой"

(5 выстрелов)

Юноши	40 очков	Отлично
	32 очка	Хорошо
Девушки	25 очков	Удовлетворительно

**Норматив: " Неполная разборка - сборка макета пистолета Макарова"
различными способами**

Разборка-сборка (I уровень сложности)		
Юноши	16 сек.	Отлично
	18 сек.	Хорошо
	22 сек.	Удовлетворительно
Девушки	16 сек.	Отлично
	18 сек.	Хорошо
	22 сек.	Удовлетворительно
Разборка-сборка с "завязанными глазами" (II уровень сложности)		
Юноши	22 сек.	Отлично
	25 сек.	Хорошо
Девушки	22 сек.	Отлично
	25 сек.	Хорошо

**Норматив: "Разборка - сборка макета автомата Калашникова" различными
способами**

Разборка-сборка (I уровень сложности)		
Юноши	35 сек.	Отлично
	40 сек.	Хорошо
	45 сек.	Удовлетворительно
Девушки	40 сек.	Отлично
	45 сек.	Хорошо
	50 сек.	Удовлетворительно
Разборка-сборка с использованием одной руки (II уровень сложности)		
Юноши	50 сек.	Отлично
	60 сек.	Хорошо
Девушки	60 сек.	Отлично
	1 мин. 10 сек.	Хорошо

Разборка-сборка с "завязанными глазами" (III уровень сложности)		
Юноши	50 сек.	Отлично
	60 сек.	Хорошо
Девушки	60 сек.	Отлично
	1 мин. 10 сек.	Хорошо

Примечание

При выполнении норматива на "отлично" осуществляется переход на следующий уровень сложности.

Результат "удовлетворительно" не фиксируется в журнале приема нормативов. Член клуба работает над улучшением своих показателей до сдачи норматива на "хорошо" и "отлично".

При выполнении норматива на "отлично" член клуба, в конце каждого месяца, имеет возможность подать заявку на установление рекорда ВСК "Орленок". На установление такового претенденту предоставляется три попытки, которые фиксируются на видео. В случае установления нового лучшего результата, фото члена клуба и информация о рекорде размещается на стенде "Рекорды нашего клуба" в центральном холле техникума.