

Департамент физической культуры, спорта и дополнительного образования  
Тюменской области

Государственное автономное учреждение дополнительного образования Тюменской области  
«Региональный центр допризывной подготовки и патриотического воспитания «Аванпост»

Рассмотрено на заседании педагогического  
совета ГАУ ДО ТО «Региональный центр  
допризывной подготовки и патриотического  
воспитания «Аванпост»  
Протокол № 10 от 05.08.2020.

Утверждаю:  
Директор ГАУ ДО ТО «Региональный  
центр допризывной подготовки и  
патриотического воспитания «Аванпост»  
Н.Ю. Савченко  
Приказ № 134 от 05.08.2020.



**Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа  
социально-педагогической направленности  
«ПРИЗЫВНИК»**

Возраст обучающихся: 16 - 21 год  
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:  
Накаряков Е.А.,  
педагог дополнительного образования

Тюмень, 2020

## Содержание

1. Пояснительная записка .....	3
2. Учебный план для 1-го года обучения .....	7
3. Календарный учебный график для 1-го года обучения .....	10
4. Содержание программного материала для 1-го года обучения .....	11
5. Учебный план для 2-го года обучения .....	17
6. Календарный учебный график для 2-го года обучения .....	21
7. Содержание программного материала для 2-го года обучения .....	22
8. Методические материалы .....	29
9. Перечень материально-технического обеспечения программы .....	33
10. Требования техники безопасности в процессе реализации программы....	34
11. Аттестация обучающихся .....	36
12. Список используемой литературы .....	37

## 1. Пояснительная записка

*«... если мы позволим себе хотя бы на минуту расслабиться, допустить хотя бы один существенный сбой в модернизации Армии и Флота, в подготовке войск, ситуация может очень быстро измениться с учетом скорости происходящих в мире событий. Мы даже не успеем заметить. Поэтому от вас очень многое зависит в продолжении работы, которая начата и проводится в течение последних лет.»*

*В.В. Путин*

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-педагогической направленности «Призывник» подготовлена в соответствии со следующими **нормативными документами**:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020).

2. Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей».

3. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

4. Федеральный закон от 29.12.2010 N 436-ФЗ (ред. от 18.12.2018) «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».

5. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 N 52831).

6. Устав ГАУ ДО ТО «РЦДППВ «Аванпост».

7. Положение об объединениях социально-педагогической направленности в ГАУ ДО ТО «РЦДППВ «Аванпост».

8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014 N 33660).

**Направленность программы** - социально-педагогическая, ориентирована на подготовку подрастающего поколения к функционированию и взаимодействию в условиях демократического общества, к инициативному труду, участию в управлении социально ценными делами, к реализации прав и обязанностей, а также укрепления ответственности за свой политический, нравственный и правовой выбор, за максимальное развитие своих способностей в целях достижения жизненного успеха. Военно-патриотическое воспитание способствует становлению и развитию личности, обладающей качествами гражданина и патриота своей страны.

Кроме того данная программа относится к гражданско-правовой группе программ дополнительного образования, и направлена на осознание гражданской идентичности, знакомство с правовыми нормами отношений в государстве и обществе, формирование патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству, готовности к выполнению гражданского долга и защите интересов Родины. Такая программа формирует уважительное отношение к труженику и результатам его труда, родной земле, защитникам Отечества, государственной символике, традициям государства и общенародным праздникам.

**Актуальность программы.** Сегодня идет строительство Вооруженных Сил на основе созданных в процессе реформы правовых, политических, организационно-структурных предпосылок с учетом по-новому осмысленных национальных интересов и степени реальности угроз национальной безопасности России. Вооруженные силы комплектуются высококвалифицированными кадрами, способными в современных условиях вести эффективную профессиональную деятельность.

Активно ведется работа по переходу вооруженных сил на контрактный принцип комплектования. В связи с этим, к солдатам контрактной службы предъявляются повышенные требования к уровню образования и физической подготовленности. Неподготовленный человек сталкивается с определенными трудностями как при поступлении в высшие военные учебные заведения, так и при поступлении на срочную (контрактную) службу.

Отличительная особенность заключается в том, что работа по военно-патриотическому воспитанию проводится комплексно, что позволит подростку

усилить свою ориентацию на развитие интересов и способностей, укрепить здоровье, овладеть военно-прикладными видами спорта.

**Целью программы** «Призывник» является физическая и моральная подготовка обучающихся к службе в вооруженных силах и силовых ведомствах Российской Федерации.

**Задачи** обучения и воспитания:

- формирование положительной мотивации к военной службе;
- воспитание чувства патриотизма;
- развитие базовых и специальных личностных компетенций, позволяющих обучающемуся обеспечить сохранность жизни и здоровья;
- формирование нравственно-волевых качеств, дисциплинированности и исполнительности;
- развитие основных (базовых) физических качеств;
- получение опыта военно-профессиональной деятельности;
- формирование жизненно важных умений и навыков;
- формирование психического и физического состояния обучающихся.

Решение указанных задач направлено на оптимизацию психического и физического состояния обучающихся, формирование физической культуры личности.

Данная программа предназначена к освоению юношами в возрасте от 16 до 20 лет, изъявившими добровольное желание ее изучать, допущенных по состоянию здоровья. Количество обучающихся в объединении 20 - 22 человека. Срок освоения программы рассчитан на 2 учебных года. Общее количество учебного времени обучения составляет **436 часов**. Из них: 1 год обучения = 228 часов (34 учебных недели по 6 часов (3 раза в неделю по 2 часа), что составляет 204 учебных часа, а так же культурно-массовые мероприятия в количестве 24 часов); 2 год обучения = 208 часов (34 учебных недели по 6 часов (3 раза в неделю по 2 часа), что составляет 204 учебных часа, а так же культурно-массовые мероприятия в количестве 4 часов). Продолжительность одного учебного часа - 45 минут.

**Форма обучения** - очная с применением дистанционных технологий и электронного обучения. Использование технологий дистанционного обучения повышает качество образования за счет использования современных технических

средств, электронных библиотек и т.п., позволяет более широко удовлетворять образовательные запросы обучающихся, так как образовательный процесс, реализуемый в дистанционной форме, предусматривает значительную долю самостоятельных занятий.

Используемые **формы организации образовательного процесса:**

- лекция, экскурсия, самостоятельная работа, конференция, консультация, веб-занятие, телеконференция;
- практическое занятие, дидактическая игра;
- зачет, тестирование, аттестация, фото и видео отчет.

**Планируемые результаты освоения программы:**

- Получение практических навыков по основам военной службы, прирост знаний обучающихся в области основных военных дисциплин, достижение нормативных требований по физической подготовке.

- Развитие духовно-нравственного потенциала обучающихся, развитие патриотизма как одной из основных характеристик отдельной личности и граждан в целом вне зависимости от занимаемого положения, социального статуса, национальной, религиозной и иной принадлежности.

- Воспитание чувства гордости и уважения к ветеранам войны, труда, Российской Армии.

- Возрождение стремления молодежи к службе в Вооруженных силах Российской Федерации, готовность граждан к защите интересов Отечества, бережное сохранение и развитие его славных боевых и трудовых традиций.

- Морально-психологическая акклиматизация допризывной молодежи к службе в армии, профилактика неуставных отношений между будущими призывниками.

**Мониторинг результатов освоения программы** осуществляется с помощью следующих методов:

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ результатов анкетирования, тестирования, зачетов, участия обучающихся в мероприятиях (конкурсах, соревнованиях), решения задач поискового характера, активности обучающихся на занятиях.

## 2. Учебно-тематический план для 1-го года обучения

Дополнительная общеобразовательная программа «Призывник» для 1 года обучения включает следующие основные дисциплины:

1. Военная история.
2. Уставы ВС РФ.
3. Огневая подготовка.
4. Строевая подготовка.
5. Самооборона.
6. Основы оказания первой помощи.
7. Общая физическая подготовка.
8. Профорientационная работа.
9. Организация и проведение массовых мероприятий.

### Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование дисциплины	Очная форма обучения				Занятия с применением дистанционных технологий и электронного образования			
		Кол-во часов			Форма контроля	Кол-во часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего		Теория	Практика	Всего	
	<b>Вводное занятие. (1)</b> <i>Вводный инструктаж, инструктаж по технике безопасности на занятиях. История создания центра «Аванпост»</i>	1	-	1		0	-	0	
<b>1.</b>	<b>Военная история. (26 час.)</b>	-	-	-		26	-	26	
1.1.	<b>Сражения и битвы.</b> <i>Куликовская битва 1830 г. Отечественная война 1812 г. Великая отечественная война 1941-1945 гг. Анализ причин войны, её целей.</i>	-	-	-	-	6	-	6	Тестирование
1.2.	<b>Полководцы России.</b> <i>Победы в сражении, выигранная военная компания. Биография великих полководцев.</i>	-	-	-	-	4	-	4	Тестирование
1.3.	<b>История 38 Тобольского пехотного полка.</b>	-	-	-	-	4	-	4	Тестирование
1.4.	<b>Типы армий.</b> <i>Описание типов государства, которые определяют исторически тип армий: система комплектования ВС.</i>	-	-	-	-	4	-	4	Тестирование
1.5.	<b>Вооружение армий.</b> <i>Изменения в вооружении армии. Процесс развития военного дела с древнейших времен.</i>	-	-	-	-	4	-	4	Тестирование
1.6.	<b>Дни воинской славы России.</b>	-	-	-	-	4	-	4	Тестирование
<b>2.</b>	<b>Уставы ВС РФ. (10 час.)</b>	-	-	-		10	-	10	
2.1.	<i>Устав Внутренней Службы.</i>	-	-	-	-	2	-	2	Тестиро-

									вание
2.2.	Строевой Устав ВС РФ.	-	-	-	-	2	-	2	Тести- вание
2.3.	Дисциплинарный Устав ВС РФ.	-	-	-	-	2	-	2	Тести- вание
2.4.	Устав Караульной и гарнизонной службы ВС РФ.	-	-	-	-	2	-	2	Тести- вание
2.5.	Боевой Устав ВС РФ.	-	-	-	-	2	-	2	Тести- вание
<b>3.</b>	<b>Огневая подготовка. (20 час.)</b>	-	<b>16</b>	<b>16</b>		<b>4</b>	-	<b>4</b>	
3.1.	<b>ТТХ современного стрелкового оружия.</b> АК. РПК. ПМ. Основные части и механизмы. Принцип работы. Порядок неполной разборки.снаряжение магазина патронами	-	2	2	Тест	2	-	2	Тести- вание
3.2.	<b>Основные приемы и правила стрельбы.</b> Изготовка к стрельбе: «лежа», «стоя», «с колена».	-	6	6	Зачет	-	-	-	-
3.3.	<b>Прицеливание.</b> Правильное прицеливание, установка прицела, дыхание, производство выстрела.	-	4	4	Зачет	2	-	2	Тести- вание
3.4.	<b>Ручные осколочные гранаты РГД-5, Ф-1.</b> ТТХ ручных осколочных гранат. Отработка броска гранат.	-	4	4	Тест	-	-	-	-
<b>4.</b>	<b>Строевая подготовка. (19 час.)</b>	2	<b>17</b>	<b>19</b>		-	-	-	
4.1.	<b>Строевые приемы и движение без оружия.</b> Строевая стойка. Движение строевым шагом. Повороты на месте и в движении. подход к начальнику и отход от него	1	6	7	Контроль ное занятие	-	-	-	-
4.2.	<b>Строевые приемы и движения с оружием.</b> Выполнение строевых приемов с оружием.	1	6	7	Контроль ное занятие	-	-	-	-
4.3.	Строевое слаживание. Движение строевым шагом в составе подразделения. Исполнение строевой песни. Отдание воинского приветствия.	-	-	6	Контроль ное занятие	-	-	-	-
<b>5.</b>	<b>Самооборона. (32 час.)</b>	-	<b>36</b>	<b>36</b>		-	-	-	-
5.1.	Ударная техника. Формирование и постановка удара.	-	4	4	Контроль ное занятие	-	-	-	-
5.2.	Нижняя акробатика. Отработка падений, кувьрки вперед.	-	4	4	Контроль ное занятие	-	-	-	-
5.3.	Нижняя акробатика. Кувьрок через препятствие, подбор оружия в кувьрке.	-	4	4	Контроль ное занятие	-	-	-	-
5.4.	Освобождение от захватов. Освобождение от захватов, руки, плеча, головы, ноги.	-	12	12	Контроль ное занятие	-	-	-	-
5.5.	Защита от ударов. Защита от противника вооруженного: палкой, ножом, огнестрельным оружием.	-	12	12	Контроль ное занятие	-	-	-	-
<b>6.</b>	<b>Основы оказания первой помощи. (12 час.)</b>	-	<b>5</b>	<b>5</b>		<b>7</b>		<b>7</b>	
6.1.	Порядок действия при оказании первой помощи. Оценка ситуации. Эвакуация пострадавшего. Виды эвакуаций. Осмотр пострадавшего.	-	1	1	Тест	1	-	1	Тести- вание
6.2.	Оказание первой помощи. Оказание первой помощи при переломах, вывихах различных частей тела.	-	-	-	Контроль ное занятие	2	-	2	Тести- вание



6.3.	Оказание первой помощи. Оказание ПМП при переохлаждении, перегреве.	-	-	-	Контроль ное занятие	2	-	2	Тести- вание
6.4.	Оказание первой помощи в экстремальных условиях. Оценка ситуации. Наложение жгута, наложение повязок.	-	4	4	Контроль ное занятие	2	-	2	Тести- вание
7.	<b>Общая физическая подготовка. (74 час.)</b>	-	74	74		-	-	-	-
7.1.	Функциональное многоборье Понятие «Функциональное многоборье». Основы функционального многоборья. Техника выполнения, безопасность и эффективность.	-	8	8	Контроль ное занятие	-	-	-	-
7.2.	Кардиотренировка и аэробика. Бег. Скакалка. Аэробные упражнения с весом тела.	-	14	14	Контроль ное занятие	-	-	-	-
7.3.	Гимнастика, отжимания, акробатические упражнения, сгибания на пресс, подтягивания, выходы силой, стойка и ходьба на руках.	-	14	14	Контроль ное занятие	-	-	-	-
7.4.	Техника бега на лыжах.	-	8	8	Контроль ное занятие	-	-	-	-
7.5.	Тяжелая атлетика. Становая тяга. Сумо до груди. Взятие на грудь. Присед.	-	14	14	Контроль ное занятие	-	-	-	-
7.6.	Метаболические тренировки. Кардио + тяжелая атлетика. Гимнастика + кардио + тяжелая атлетика. Тяжелая атлетика + гимнастика. Кардио + тяжелая атлетика + гимнастика. Кардио + гимнастика. Тяжелая атлетика + кардио + гимнастика.	-	12	12	Контроль ное занятие	-	-	-	-
7.7.	Военно-прикладные навыки. Марш-бросок в составе подразделения. Общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий.	-	4	4	Соревно- вания	-	-	-	-
8.	<b>Культурно массовые мероприятия. Встречи, беседы с представителями ГУ МЧС России по Тюменской области, УФСИН России по Тюменской области, военного комиссариата Тюменской области, ТОСЭР.</b>	6	-	6	Встречи, экскурси и	-	-	-	-
9.	<b>Участие в массовых мероприятиях.</b>	-	24	24	Обще- груп- повые собрания	-	-	-	-
<b>Общее кол-во часов:</b>		<b>9</b>	<b>172</b>	<b>181</b>		<b>47</b>	<b>-</b>	<b>47</b>	
<b>Всего часов:</b>		<b>228</b>							

### 3. Календарный учебный график для 1-го года обучения

Календарно-тематическое планирование по программе «Призывник» на 2020-2021 учебный год								
№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				Инструктаж, теоретическое занятие	2	Строевые приемы и движение без оружия. Строевая стойка. Движение строевым шагом. Повороты на месте и в движении	Строевой платц	Опрос
				Лекция	2	Основные приемы стрельбы. Изготовка к стрельбе: «лежа», «стоя», «с колена».	Учебный класс	Опрос
				Практическое занятие	2	Функциональное многоборье. Понятие «Функциональное многоборье». Основы функционального многоборья.	Спортивный зал	Контрольное занятие
				Лекция	2	Ударная техника. Формирование и постановка удара.	Учебный класс	Опрос
				Практическое занятие	2	Порядок действия при оказании первой помощи. Оценка ситуации. Эвакуация пострадавшего. Виды эвакуаций. Осмотр пострадавшего.	Спортивный зал	Контрольное занятие
				Лекция, практическое занятие	2	Кардиотренировка и аэробика. Бег. Скакалка. Аэробные упражнения с весом тела.	Учебный класс	Тест
				Лекция	2	Биомеханические основы техники ударов, бросков, защитных действий, критерии оценки	Территория «Старой заставы»	Контрольное занятие
				Практическое занятие	2	Устав Внутренней Службы. Обязанности солдата матроса.	Строевой платц	Контрольное занятие
				Лекция	2	Основы выстрела. Правильность прицеливания. Производство выстрела. Стрельба на вскидку. Стрельба из ПВ.	Учебный класс	Опрос
				Практическое занятие	2	Строевые приемы и движения с оружием. Выполнение команд с оружием. Движение с оружием.	Учебный класс	Опрос
				Практическое занятие	2	Самостраховка, стойки перемещения.	Спортивный зал	Контрольное занятие
				Практическое занятие	2	Метаболические тренировки. Кардио + тяжелая атлетика. Гимнастика + кардио + тяжелая атлетика. Тяжелая атлетика + гимнастика. Кардио + тяжелая атлетика + гимнастика. Кардио + гимнастика. Тяжелая атлетика + кардио + гимнастика.	Спортивный зал	Контрольное занятие
			Практическое занятие	2	Тяжелая атлетика. Становая тяга. Сумо до груди. Взятие на грудь. Присед.	Территория «Старой заставы»	Контрольное занятие	
2					26			
				Лекция	2	Строевой устав. Статьи Строевого устава.	Учебный класс	Опрос
				Практическое занятие	2	Строевые приемы и движение без оружия. Строевая стойка. Движение строевым шагом. Повороты на месте и в движении.	Стадион	Контрольное занятие
				Практическое занятие	2	Освобождение от захватов. Освобождение от захватов, руки, плеча, головы, ноги.	Спортивный зал	Контрольное занятие
			Практическое занятие	2	Самостраховка, стойки перемещения	Учебный класс	Контрольное занятие	

			Практическое занятие	2	Дисциплинарный Устав. Основы.	Спортивный зал	Контрольное занятие
			Практическое занятие	2	Функциональное многоборье. Техника выполнения, безопасность и эффективность.	Территория «Старой заставы»	Контрольное занятие
			Лекция	2	Строевые приемы и движение без оружия. Строевая стойка. Движение строевым шагом. Повороты на месте и в движении	Учебный класс	Опрос
			Практическое занятие	2	Функциональное многоборье. Техника выполнения, безопасность и эффективность.	Стадион	Контрольное занятие
			Практическое занятие	2	Гимнастика, отжимания, приседания, сгибания на пресс, подтягивания, выходы силой, стойка и ходьба на руках.	Строевой платц	Контрольное занятие
			Практическое занятие	2	Основные приемы стрельбы. Изготовка к стрельбе: «лежа», «стоя», «с колена».	Спортивный зал	Контрольное занятие
			Лекция	2	Гимнастика, отжимания, приседания, сгибания на пресс, подтягивания, выходы силой, стойка и ходьба на руках.	Учебный класс	Опрос
3			Лекция	2	Функциональное многоборье. Техника выполнения, безопасность и эффективность.	Территория «Старой заставы»	Опрос
			Лекция	2	Основы выстрела. Правильность прицеливания. Производство выстрела. Стрельба на вскидку. Стрельба из ПВ.	Учебный класс	Опрос
				26			
			Практическое занятие	2	Освобождение от захватов и обхватов	Спортивный зал	Контрольное занятие
			Практическое занятие	2	Функциональное многоборье Понятие «Функциональное многоборье». Основы функционального многоборья. Техника выполнения, безопасность и эффективность.	Актовый зал	Опрос
			Практическое занятие	2	Основы выстрела. Правильность прицеливания. Производство выстрела. Стрельба на вскидку. Стрельба из ПВ.	Спортивный зал	Контрольное занятие
			Практическое занятие	2	Биомеханические основы техники ударов, бросков, защитных действий, критерии оценки	Территория «Старой заставы»	Контрольное занятие
			Лекция	2	Болевые приемы	Учебный класс	Опрос
			Лекция	2	Ручные осколочные гранаты РГД-5, Ф-1. ТТХ ручных осколочных гранат. Отработка броска гранат.	Компьютерный класс	Опрос
			Практическое занятие	2	Кардиотренировка и аэробика. Бег. Скакалка. Аэробные упражнения с весом тела	Строевой платц	Контрольное занятие
			Практическое занятие	2	Кардиотренировка и аэробика. Бег. Скакалка. Аэробные упражнения с весом тела	Спортивный зал	Контрольное занятие
			Практическое занятие	2	Приемы борьбы лежа.	Актовый зал	Контрольное занятие
		Практическое занятие	2	Основы выстрела. Правильность прицеливания. Производство выстрела. Стрельба на вскидку. Стрельба из ПВ.	Спортивный зал	Контрольное занятие	
4			Практическое занятие	2	Биомеханические основы техники ударов, бросков, защитных действий, критерии оценки	Спортивный зал	Контрольное занятие
			Лекция	2	Кардиотренировка и аэробика. Бег. Скакалка. Аэробные упражнения с весом тела.	Актовый зал	Опрос
			Практическое занятие	2	Тяжелая атлетика. Становая тяга. Сумо до груди. Взятие на грудь. Присед.	Спортивный зал	Контрольное занятие
				26			

			Лекция	2	Болевые приемы.	Стрелковый тир	Опрос
			Лекция	2	Кардиотренировка и аэробика. Бег. Скакалка. Аэробные упражнения с весом тела	Учебный класс	Опрос
			Лекция	2	Кардиотренировка и аэробика. Бег. Скакалка. Аэробные упражнения с весом тела.	Актовый зал	Опрос
			Практическое занятие	2	Освобождение от захватов и обхватов	Спортивный зал	Контрольное занятие
			Практическое занятие	2	Кардиотренировка и аэробика. Бег. Скакалка. Аэробные упражнения с весом тела	Спортивный зал	Контрольное занятие
			Лекция	2	Тяжелая атлетика. Становая тяга. Сумо до груди. Взятие на грудь. Присед.	Тренажерный зал	Сдача нормативов
			Практическое занятие	2	Приемы борьбы лежа.	Спортивный зал	Контрольное занятие
			Лекция	2	Кардиотренировка и аэробика. Бег. Скакалка. Аэробные упражнения с весом тела.	Стадион-Спортивный зал	Опрос
			Практическое занятие	2	Тяжелая атлетика. Становая тяга. Сумо до груди. Взятие на грудь. Присед.	Тренажерный зал	Опрос
			Практическое занятие	2	Основы выстрела. Правильность прицеливания. Производство выстрела. Стрельба из ПВ.	Стрелковый тир	Опрос
				20			
			Лекция	2	Кардиотренировка и аэробика. Бег. Скакалка. Аэробные упражнения с весом тела.	Стадион-Спортивный зал	Опрос
			Практическое занятие	2	Техника ударов руками и защиты от ударов.	Стрелковый тир	Опрос
			Практическое занятие	2	Основы выстрела. Правильность прицеливания. Производство выстрела. Стрельба на вскидку. Стрельба из ПВ.	Стрелковый тир	Опрос
			Практическое занятие	2	Защита от ударов. Защита от противника вооруженного: палкой, ножом, огнестрельным оружием.	Спортивный зал	Контрольное занятие
			Практическое занятие	2	Функциональное многоборье. Понимание Функционального многоборья. Основы Функционального многоборья. Техника выполнения, безопасность и эффективность. Масштабирование нагрузок.	Спортивный зал	Контрольное занятие
			Практическое занятие	2	Тяжелая атлетика. Становая тяга. Сумо до груди. Взятие на грудь. Присед.	тренажерный зал	Контрольное занятие
			Лекция	2	Защита от ударов. Защита от противника вооруженного: палкой, ножом, огнестрельным оружием.	Спортивный зал	Опрос
			Практическое занятие	2	Гимнастика, отжимания, приседания, сгибания на пресс, подтягивания, выходы силой, стойка и ходьба на руках.	спортивный зал	Опрос
			Практическое занятие	2	Ударная техника. Формирование и постановка удара.	спортивный зал	Зачет
			Практическое занятие	2	Защита от ударов. Защита от противника вооруженного: палкой, ножом, огнестрельным оружием.	спортивный зал	Контрольное занятие
			Практическое занятие	2	Кардиотренировка и аэробика. Бег. Скакалка. Аэробные упражнения с весом тела	Стадион-спортивный зал	Тест
			Практическое занятие	2	Ударная техника. Формирование и постановка удара.	Спортивный зал	Контрольное занятие
				24			
			Лекция	2	Ручные осколочные гранаты РГД-5, Ф-1. ТТХ ручных осколочных гранат. Отработка броска гранат.	Учебный класс-Стадион	Опрос

			Лекция	2	Приемы борьбы лежа	Спортивный зал	Опрос
			Практическое занятие	2	Гимнастика, отжимания, приседания, сгибания на пресс, подтягивания, выходы силой, стойка и ходьба на руках.	Спортивный зал	Контрольное занятие
			Практическое занятие	2	Нижняя акробатика. Отработка падений, кувырки вперед	Спортивный зал	Контрольное занятие
			Практическое занятие	2	Гимнастика, отжимания, приседания, сгибания на пресс, подтягивания, выходы силой, стойка и ходьба на руках.	Спортивный зал	Контрольное занятие
			Практическое занятие	2	Нижняя акробатика. Отработка падений, кувырки вперед	Спортивный зал	Контрольное занятие
			Лекция	2	Кардиотренировка и аэробика. Бег. Скакалка. Аэробные упражнения с весом тела.	Стадион	Опрос
			Практическое занятие	2	Нижняя акробатика. Кувырок через препятствие, подбор оружия в кувырке.	Спортивный зал	Контрольное занятие
			Практическое занятие	2	Тяжелая атлетика. Становая тяга. Сумо до груди. Взятие на грудь. Присед.	Спортивный зал	Контрольное занятие
			Практическое занятие	2	Приемы борьбы лежа.	Спортивный зал	Контрольное занятие
7			Практическое занятие	2	Нижняя акробатика. Отработка падений, кувырки вперед.	Спортивный зал	Контрольное занятие
			Практическое занятие	2	Нижняя акробатика. Кувырок через препятствие, подбор оружия в кувырке.	Спортивный зал	Контрольное занятие
			Практическое занятие	2	Гимнастика, отжимания, приседания, сгибания на пресс, подтягивания, выходы силой, стойка и ходьба на руках.	Спортивный зал	Контрольное занятие
				26			
			Практическое занятие	2	Нижняя акробатика. Кувырок через препятствие, подбор оружия в кувырке.	Спортивный зал	Смотр караула
			Практическое занятие	2	Гимнастика, отжимания, приседания, сгибания на пресс, подтягивания, выходы силой, стойка и ходьба на руках.	Спортивный зал	Контрольное занятие
			Практическое занятие	2	Освобождение от захватов. Освобождение от захватов, руки, плеча,	Спортивный зал	Контрольное занятие
			Практическое занятие	2	Кардиотренировка и аэробика. Бег. Скакалка. Аэробные упражнения с весом тела.	Стадион-спортивный зал	Контрольное занятие
			Практическое занятие	2	Освобождение от захватов. Освобождение от захватов, руки, плеча,	Спортивный зал	Контрольное занятие
			Практическое занятие	2	Основы выстрела. Правильность прицеливания. Производство выстрела. Стрельба на вскидку. Стрельба из ПВ.	Стрелковый тир	Контрольное занятие
	8			Практическое занятие	2	Гимнастика, отжимания, приседания, сгибания на пресс, подтягивания, выходы силой, стойка и ходьба на руках.	Спортивный зал
			Практическое занятие	2	Освобождение от захватов. Освобождение от захватов, руки, плеча,	Спортивный зал	Контрольное занятие

		Практическое занятие	2	Основные приемы стрельбы. Изготовка к стрельбе: «лежа», «стоя», «с колена».	Стрелковый тир	Контрольное занятие
		Практическое занятие	2	Тяжелая атлетика. Становая тяга. Сумо до груди. Взятие на грудь. Присед.	Тренажерный зал	Контрольное занятие
		Практическое занятие	4	Кардиотренировка и аэробика. Бег. Скакалка. Аэробные упражнения с весом тела.	Стадион-спортивный зал	Контрольное занятие
			28			
		Практическое занятие	2	Гимнастика, отжимания, приседания, сгибания на пресс, подтягивания, выходы силой, стойка и ходьба на руках.	Стадион	Контрольное занятие
		Практическое занятие	2	Тяжелая атлетика. Становая тяга. Сумо до груди. Взятие на грудь. Присед.	Тренажерный зал-Стадион	Контрольное занятие
		Практическое занятия	2	Техника ударов руками и защиты от ударов	Спортивный зал	Контрольное занятие
		Лекция	2	Тяжелая атлетика. Становая тяга. Сумо до груди. Взятие на грудь. Присед.	Тренажерный зал-Стадион	Опрос
		Практическое занятие	2	Строевые приемы и движение без оружия. Строевая стойка. Движение строевым шагом. Повороты на месте и в движении	Строевой платц	Контрольное занятие
		Практическое занятие	2	Кардиотренировка и аэробика. Бег. Скакалка. Аэробные упражнения с весом тела.	Стадион	Контрольное занятие
		Практическое занятие	2	Оказание первой помощи. Оказание первой помощи при переломах, вывихах различных частей тела.	Учебный класс	Контрольное занятие
		практические занятия	2	Гимнастика.	Спортивный зал	Тестовые нормативы
		практические занятия	2	Кардиотренировка и аэробика.	Стадион	Тестовые нормативы
		практические занятия	2	Боевое охранение.	Территория Старой заставы	Контрольное занятие
		практические занятия	2	Противостояние.	Спортивный зал	Контрольное занятие
		практические занятия	2	Ручные осколочные гранаты РГД-5, Ф-1. ТТХ ручных осколочных гранат. Отработка броска гранат.	Стадион-спортивный зал	Тестовые нормативы
		практические занятия	4	Кардиотренировка и аэробика. Основы выстрела. Правильность прицеливания. Производство выстрела. Стрельба на вскидку. Стрельба из ПВ.	Спортивный зал-Тир	Тестовые нормативы
			28			
			228			

## 4. Содержание программного материала для 1-го года обучения

### **1. Учебная дисциплина «Военная история».**

*Тема: «Сражения и битвы».*

Теоретические занятия: Куликовская битва 1830 г. Отечественная война 1812 г. Великая Отечественная война 1941-1945 гг. Анализ причин войны, цели и задачи.

*Тема: «Полководцы России».*

Теоретические занятия: Победы в сражении, выигранная военная кампания, биография великих полководцев.

*Тема: «История 38-го Тобольского пехотного полка».*

Теоретические занятия: История, цели и задачи, основные сражения.

*Тема: «Типы армий».*

Теоретические занятия: Типы государства. Формирование типов армий. Система комплектования ВС.

*Тема: «Вооружение армии».*

Теоретические занятия: Изменения в вооружении армии. Процесс развития военного дела с древнейших времен.

*Тема: «Дни воинской славы России».*

Теоретические занятия: История, цели и задачи, основные сражения.

### **2. Учебная дисциплина «Уставы ВС РФ».**

*Тема: «Устав Внутренней службы».*

Теоретическое занятие: включает в себя следующие подтемы: распорядок дня военнослужащего, обязанности солдата-матроса, обязанности дневального и дежурного, обязанности командира отделения и заместителя командира взвода, военнослужащие и взаимоотношения между ними, описание нагрудного знака (нарукавной повязки) лиц суточного наряда.

Практическое занятие: отработка несения службы дневального (дежурного).

*Тема: «Строевой Устав».*

Теоретическое занятие: включает в себя следующие подтемы: общие положения, строи и управление ими, обязанности командиров и военнослужащих перед построением и в строю

Практическое занятие: строевые приемы и движение без оружия/с оружием, выполнение воинского приветствия без оружия на месте/в движении, подход к начальнику и отход от него.

*Тема: «Дисциплинарный Устав ВС РФ».*

Теоретическое занятие: включает в себя следующие подтемы: воинская дисциплина, поощрение, права командира отделения, заместителя командира взвода и старшины роты.

*Тема: «Устав Караульной и гарнизонной службы».*

Теоретическое занятие: включает в себя следующие подтемы: должностные лица гарнизона и их обязанности, организация караульной службы, подготовка караулов.

*Тема: «Боевой Устав».*

Теоретическое занятие включает в себя следующие подтемы: общевойсковой бой, способы его ведения и средства вооруженной борьбы, основы применения подразделений в общевойсковом бою, обязанности личного состава в бою, управление подразделениями в бою, оборона, наступление.

### ***3. Учебная дисциплина «Огневая подготовка».***

*Тема: «ТТХ современного стрелкового оружия: АК, РПК, ПМ. Основные части и механизмы. Принцип работы. Порядок неполной разборки».*

Теоретическое занятие включает в себя следующие подтемы: инструктаж, техника безопасности, ТТХ современного стрелкового оружия. АК. РПК, ПМ. Основные части и механизмы. Принцип работы. Порядок неполной разборки.

Практическое занятие: неполная разборка и сборка АК, РПК, ПМ. Снаряжение магазина патронами.

*Тема: Основные приемы и правила стрельбы. Изготовка к стрельбе: «лежа», «стоя», «с колена».*

Практическое занятие: отработка и выполнение 1УНС.

*Тема: Прицеливание. Правильное прицеливание, установка прицела, дыхание, производство выстрела.*

Теоретическое занятие: инструктаж, техника безопасности, правильная изготовка для стрельбы из различных положений, прицеливание, дыхание при стрельбе, правильность спуска.



Практическое занятие: стрельба из ПВ по мишени № 10 и по спортивным мишенным установкам.

*Тема: «Ручные осколочные гранаты РГД-5, Ф-1. ТТХ ручных осколочных гранат. Отработка броска гранат».*

Теоретическое занятие: инструктаж, техника безопасности, устройство и назначение гранат, правильное осуществление броска гранаты.

Практическое занятие: техника выполнения броска гранаты на дальность и точность.

#### **4. Учебная дисциплина: «Строевая подготовка».**

*Тема: «Строевые приемы и движение без оружия. Строевая стойка. Движение строевым шагом. Повороты на месте и в движении подход к начальнику и отход от него».*

Теоретическое занятие: понятие «строй», обязанности солдата перед построением и в строю.

Практическое занятие: одиночная строевая подготовка, строевые приемы и движение без оружия, строевая стойка, движение строевым шагом, повороты на месте и в движении.

*Тема: «Строевые приемы и движение с оружием. Выполнение команд с оружием. Движение с оружием».*

Теоретическое занятие: понятие «строй», обязанности солдата перед построением и в строю.

Практическое занятие: одиночная строевая подготовка, строевые приемы и движение с оружием, строевая стойка, движение строевым шагом, повороты на месте и в движении.

*Тема: «Строевое слаживание. Движение строевым шагом в составе подразделения. Исполнение строевой песни. Отдание воинского приветствия».*

Теоретическое занятие: правильность выполнения отдания воинского приветствия, правильность исполнения строевой песни.

Практическое занятие: строевое слаживание, движение строевым шагом в составе подразделения, исполнение строевой песни, отдание воинского приветствия, отработка прохождения торжественным маршем с отдаванием воинского приветствия.

## **5. Учебная дисциплина: «Самооборона».**

*Тема: «Ударная техника: формирование и постановка удара».*

Практическое занятие: инструктаж, техника безопасности, разминка, отработка по лапам прямых и боковых ударов, уход от удара, контр-атака.

*Тема: «Нижняя акробатика. Отработка падений, кувырки вперед».*

Практическое занятие: разминка, отработка падений и кувырков вперед через голову, плечо, с группировкой.

*Тема: «Нижняя акробатика. Кувырок через препятствие, подбор оружия в кувырке».*

Практическое занятие: разминка, отработка кувырков через препятствие, отработка кувырков с оружием, подбор оружия в кувырке.

*Тема: «Освобождение от захватов руки, плеча, головы и ноги».*

Практическое занятие: разминка, отработка упражнений освобождения от захватов руки, плеча, головы и ноги.

*Тема: «Защита от ударов».*

Практическое занятие: разминка, защита от противника вооруженного палкой, ножом, огнестрельным оружием, отработка упражнений.

## **6. Учебная дисциплина «Основы оказания первой помощи».**

*Тема: «Порядок действия при оказании первой помощи».*

Теоретическое занятие: Оценка ситуации. Эвакуация пострадавшего. Виды эвакуаций. Осмотр пострадавшего.

Практическое занятие: отработка последовательности действий при оказании первой помощи.

*Тема: «Оказание первой помощи при переломах, вывихах различных частей тела».*

Теоретическое занятие: Виды перелом, оказание первой помощи при переломах. Вывих и их виды, оказание первой помощи при вывихах.

Практическое занятие: инструктаж, техника безопасности, отработка последовательности действий при переломах, вывихах различных частей тела.

*Тема: «Оказание первой помощи при переохлаждении, перегреве».*

Теоретическое занятие: переохлаждение, степени переохлаждений. Перегрев, степени перегрева.

Практическое занятие: отработка последовательности действий при переохлаждении, перегреве.

*Тема: «Оказание первой помощи в экстремальных ситуациях. Оценка ситуации. Наложение жгута, повязок».*

Теоретическое занятие: последовательность действий первой помощи в экстремальных ситуациях. Оценка ситуации. Наложение жгута

Практическое занятие: транспортировка раненого в безопасную зону, правильность оказания первой помощи в безопасной зоне. Наложение жгута, повязок.

### ***7. Учебная дисциплина «Общая физическая подготовка».***

*Тема: «Функциональное многоборье».*

Практическое занятие: инструктаж, техника безопасности, разминка, понятие и основы «Функционального многоборья», техника выполнения, безопасность и эффективность, контроль нагрузок.

*Тема: «Кардиотренировка и аэробика».*

Практическое занятие: инструктаж, техника безопасности, разминка, отработка техники бега, упражнений со скакалкой, аэробных упражнений с весом тела.

*Тема: «Гимнастика».*

Практическое занятие: инструктаж, техника безопасности, разминка, отработка техники выполнения отжиманий, акробатических упражнений, сгибаний на пресс, подтягиваний, выходов силой. Стойка и ходьба на руках.

*Тема: «Техника бега на лыжах».*

Практическое занятие: инструктаж, техника безопасности, разминка, отработка выполнения техники бега «коньковым ходом» и «классическим ходом» на лыжах, отработка подъема и спуска на лыжах.

*Тема: «Тяжелая атлетика».*

Практическое занятие: инструктаж, техника безопасности, разминка, становая тяга, сумо до груди, взятие на грудь штанги и присед со штангой.

*Тема: «Метаболические тренировки».*

Практическое занятие: инструктаж, техника безопасности, разминка, выполнение комплексов упражнений:

- кардиотренировка + тяжелая атлетика,
- гимнастика + кардиотренировка + тяжелая атлетика,
- тяжелая атлетика + гимнастика,
- кардиотренировка + тяжелая атлетика + гимнастика,
- кардиотренировка + гимнастика,
- тяжелая атлетика + кардиотренировка + гимнастика.

*Тема: «Военно-прикладные навыки».*

Практическое занятие: инструктаж, техника безопасности, разминка, марш и бросок в составе подразделения, контрольное упражнение на единой полосе препятствий.

## 5. Учебно-тематический план для 2-го года обучения

Дополнительная общеобразовательная программа «Призывник» для 2 года обучения включает следующие основные дисциплины:

1. Уставы ВС РФ.
2. Самооборона.
3. Огневая подготовка.
4. Строевая подготовка.
5. Общая физическая подготовка.
6. Основы первой помощи.
7. Военная топография.
8. Тактическая подготовка.
9. РХБЗ.
10. Профорientационные работы.

### Учебно-тематический план для 2 года обучения

№ п/п	Наименование дисциплины	Очная форма обучения, кол-во часов				Занятия с применением дистанционных технологий и электронного образования, кол-во часов			
		Теория	Практика	Всего	Форма контроля	Теория	Практика	Всего	Форма контроля
	<b>Вводное занятие.</b> (1 час) <i>Вводный инструктаж, инструктаж по технике безопасности на занятиях.</i>	1	-	1		-	-	-	
<b>1.</b>	<b>Уставы ВС РФ. (6 час.)</b>	-	-	-		6	-	6	
1.1.	<i>Устав внутренней службы ВС РФ. Приведение военнослужащих к Военной присяге (принесение обязательства). Правила хранения оружия, условия и порядок применения.</i>	-	-	-	-	1	-	1	Тестирование
1.2.	<i>Обязанности командиров и военнослужащих перед построением и в строю. Строевые приемы и движение без оружия/с оружием.</i>	-	-	-	-	2	-	2	Тестирование
1.3.	<i>Рода и виды ВС РФ.</i>	-	-	-	-	1	-	1	Тестирование
1.4.	<i>Размещение и быт военнослужащих в ппд, в полевых условиях.</i>	-	-	-	-	2	-	2	Тестирование
<b>2.</b>	<b>Самооборона. (24 час.)</b>	-	24	24	Зачет.	-	-	-	
2.1.	<i>Техника выполнения бросков: через бедро, плечо.</i>	-	4	4	Контрольное	-	-	-	-

					занятие				
2.2.	<i>Нижняя акробатика. Кувырок через препятствие, подбор оружия в кувырке.</i>	-	2	2	Контрольное занятие	-	-	-	-
2.3.	<i>Техника борьбы в партере: выход на болевые приемы, освобождение от болевых приемов.</i>	-	6	6	Контрольное занятие	-	-	-	-
2.4.	<i>Борьба в стойке: отработка бросков и выходов на болевые приемы, отработка подсечки, удержание.</i>	-	6	6	Контрольное занятие	-	-	-	-
2.5.	<i>Противостояние. Особенности работы против нескольких противников.</i>	-	6	6	Контрольное занятие	-	-	-	-
<b>3.</b>	<b>Огневая подготовка. (20 час.)</b>	-	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>Соревнование</b>	<b>4</b>	-	<b>4</b>	
3.1.	<i>ТТХ современного стрелкового оружия. АК12. ПКМ СВД ВСС Винторез, Пистолет Ярыгина. Основные части и механизмы. Принцип работы. Порядок неполной разборки.</i>	-	2	2	Тестирование	2	-	2	Тестирование
3.2.	<i>Приемы и правила выстрела из автомата. Производство стрельбы. Прицел и точка прицеливания.</i>	-	2	2	Контрольное занятие	-	-	-	-
3.3.	<i>Основы выстрела. Правильность прицеливания. Производство выстрела. Стрельба на вскидку. Стрельба из ПВ.</i>	-	6	6	Контрольное занятие	-	-	-	-
3.4.	<i>Изучение упражнений учебных стрельб. Техника безопасности при стрельбе.</i>	-	2	2	Контрольное занятие	2	-	2	Тестирование
3.5.	<i>ТТХ ручных осколочных гранат и противотанковых гранат, отработка броска гранат РГО, РГН, РКГ-3.</i>	-	4	4	Тестирование	-	-	-	-
<b>4.</b>	<b>Стрелковая подготовка. (18 час.)</b>	<b>1</b>	<b>17</b>	<b>18</b>		-	-	-	-
4.1.	<i>Стрелковые приемы и движение без оружия. Стрелковая стойка. Движение стрелковым шагом. Повороты на месте и в движении, подход к начальнику и отход от него.</i>	-	6	6	Контрольное занятие	-	-	-	-
4.2.	<i>Стрелковые приемы и движения с оружием. Выполнение стрелковых приемов. Движение с оружием.</i>	-	4	4	Контрольное занятие	-	-	-	-
4.3.	<i>Стрелковое слаживание. Движение стрелковым шагом в составе подразделения. Исполнение стрелковой песни. Отдание воинского приветствия.</i>	-	4	4	Контрольное занятие	-	-	-	-
4.4.	<i>Несение караульной службы. Слаженность караульной смены. Возложение гирлянды. Работа знаменной группы.</i>	1	3	4	Смотр караула	-	-	-	-

<b>5.</b>	<b>Общая физическая подготовка. (81 час.)</b>	<b>1</b>	<b>80</b>	<b>81</b>		-	-	-	-
5.1.	Общая физическая подготовка-основа успешного выполнения комплексов прикладного функционального многоборья	-	5	5	Контрольное занятие	-	-	-	-
5.2.	Кардиотренировка и аэробика. Бег. Скакалка. Аэробные упражнения с весом тела.	-	20	20	Контрольное занятие	-	-	-	-
5.3.	Гимнастика. Отжимания. Акробатические упражнения. Сгибания на пресс. Подтягивания. Выходы силой. Стойка и ходьба на руках.	-	20	20	Контрольное занятие	-	-	-	-
5.4.	Тяжелая атлетика. Становая тяга. Сумо до груди. Взятие на грудь. Присед.	-	10	10	Контрольное занятие	-	-	-	-
5.5.	Метаболические тренировки. Кардио + Тяжелая Атлетика. Гимнастика + Кардио + Тяжелая атлетика. Тяжелая атлетика + Гимнастика. Кардио + Тяжелая атлетика + Гимнастика. Кардио + Гимнастика Тяжелая атлетика + Кардио + Гимнастика.	-	12	12	Контрольное занятие	-	-	-	-
5.6.	Техника бега на лыжах	-	10	10	Контрольное занятие	-	-	-	-
5.7.	Военно-прикладные навыки. Марш-бросок в составе подразделения. Общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий.	-	4	4	Соревнование	-	-	-	-
<b>6.</b>	<b>Основы оказания первой помощи. (10 час.)</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>10</b>		-	-	-	-
6.1.	Основы анатомии и физиологии человека	1	3	4	Тестирование	-	-	-	-
6.2.	Основы сердечно-легочной реанимации	1	1	2	Контрольное занятие	-	-	-	-
6.3.	Синдром длительного сдавливания конечности	1	1	2	Контрольное занятие	-	-	-	-
6.4.	Оказание первой помощи при отсутствии сознания, остановке дыхания и кровообращения.	1	1	2	Контрольное занятие	-	-	-	-
<b>7.</b>	<b>Военная топография. (10 час.)</b>	<b>3</b>	<b>7</b>	<b>10</b>		-	-	-	-
7.1.	Работа с картами. Умение читать карты. Условные обозначения. Масштаб карты. Типы карт.	2	3	5	Контрольное занятие	-	-	-	-
7.2.	Ориентирование на местности. Определение сторон света. Работа с компасом. Определение расстояния до объекта.	1	4	5	Контрольное занятие	-	-	-	-
<b>8.</b>	<b>Тактическая подготовка. (22 час.)</b>	<b>2</b>	<b>20</b>	<b>22</b>		-	-	-	-

8.1.	<i>Передвижение. Передвижение пригнувшись. Короткие перебежки. Переползание. Скрытое передвижение.</i>	1	7	8	Контрольное занятие	-	-	-	-
8.2.	<i>Боевое слаживание. Передвижения на поле боя. Передвижения в составе взвода. Боевое охранение. Действия при нападении.</i>	1	5	6	Контрольное занятие	-	-	-	-
8.3.	<i>Маскировка. Одиночная маскировка и в составе взвода. Оборудование одиночной стрелковой ячейки.</i>	-	4	4	Контрольное занятие	-	-	-	-
8.4.	<i>Преодоление препятствий. Наведение переправы. Преодоление различных преград.</i>	-	4	4	Контрольное занятие	-	-	-	-
9.	<b>РХБЗ. (6 час.)</b>	2	4	6		-	-	-	-
9.1.	<i>Средства индивидуальной защиты. Устройство противогаза. Правила надевания и снятия противогаза. Изучение и надевание ОЗК. Преодоление зараженной местности.</i>	1	2	3	Контрольное занятие	-	-	-	-
9.2.	<i>Боевые отравляющие вещества. Виды и характеристики БОВ. Условные сигналы и выполнении команд при заражении.</i>	1	2	3	Контрольное занятие	-	-	-	-
10.	<b>Культурно массовые мероприятия. Встречи, беседы с представителями Пункта отбора на военную службу по контракту по Тюменской области, ОМОН УВД России по Тюменской области, войсковой части 3059 города Тюмени.</b>	-	6	6	Встречи, экскурсии	-	-	-	-
11.	<b>Участие в массовых мероприятиях.</b>	-	4	4	Общегрупповые собрания	-	-	-	-
	<b>Общее кол-во часов:</b>	14	184	198		10	-	10	
	<b>Всего часов:</b>	<b>208</b>							



## 6. Календарный учебный график для 2-го года обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь			Инструктаж, теоретическое занятие(дистанционное обучение)	2	<b>Уставы ВС РФ:</b> Устав внутренней службы ВС РФ. Система званий ВС РФ.	Стрелковой плац	Опрос
				теоретическое занятие(дистанционное обучение)	2	ТТХ современного стрелкового оружия. АК12. ПКМ СВД ВСС Винторез, Пистолет Ярыгина. Основные части и механизмы. Принцип работы. Порядок неполной разборки.	Учебный класс	Опрос
				Практическое занятие	2	<b>Самооборона:</b> Техника выполнения бросков: Через бедро, плечо, мельница.	Спортивный зал	Контрольное занятие
				Лекция	2	<b>Самооборона:</b> Нижняя акробатика. Кувырок через препятствие, подбор оружия в кувырке.	Учебный класс	Опрос
				теоретическое занятие(дистанционное обучение)	2	<b>Стрелковой устав ВС РФ:</b> Гимн РФ. Обязанности командиров и военнослужащих перед построением и в строю. Стрелковые приемы и движение без оружия/с оружием. Гимн РФ.	Спортивный зал	Контрольное занятие
				Лекция, практическое занятие	2	<b>Огневая подготовка:</b> Основные приемы стрельбы. Изготовка к стрельбе: лежа, стоя, с колена.	Учебный класс	Тест
2	Октябрь			Лекция	2	<b>Уставы ВС РФ:</b> Рода и виды ВС РФ.	Территория «Старой заставы»	Контрольное занятие
				Практическое занятие(дистанционное обучение)	2	<b>Огневая подготовка:</b> Изучение упражнений учебных стрельб и снаряжение магазина. Порядок и действия на стрельбище. Техника безопасности при стрельбе.	Стрелковой плац	Контрольное занятие
				Лекция	2	<b>Стрелковая подготовка:</b> Стрелковые приемы и движение без оружия. Стрелковая стойка. Движение стрелковым шагом. Повороты на месте и в движении.	Учебный класс	Опрос
				Практическое занятие	2	<b>Огневая подготовка:</b> Основы выстрела. Правильность прицеливания. Производство выстрела. Стрельба на вскидку. Стрельба из ПВ.	Учебный класс	Опрос
				Практическое занятие	2	<b>Стрелковая подготовка:</b> Стрелковые приемы и движения с оружием. Выполнение команд с оружием. Движение с оружием.	Спортивный зал	Контрольное занятие
				Практическое занятие	2	<b>Стрелковая подготовка:</b> Стрелковые приемы и движения с оружием. Выполнение команд с оружием. Движение с оружием.	Учебный класс	Контрольное занятие
				Практическое занятие	2	<b>Стрелковая подготовка:</b> Стрелковые приемы и движение без оружия. Стрелковая стойка. Движение стрелковым шагом. Повороты на месте и в движении.	Спортивный зал	Контрольное занятие
				Практическое занятие	2	<b>Самооборона:</b> Техника выполнения бросков: Через бедро, плечо, мельница.	Территория «Старой заставы»	Контрольное занятие
				Практическое занятие	2	<b>Огневая подготовка:</b> Основы выстрела. Правильность прицеливания. Производство выстрела. Стрельба на вскидку. Стрельба из ПВ.	Стрелковой плац	Контрольное занятие
				Лекция	2	<b>Стрелковая подготовка:</b> Стрелковые приемы и движение без оружия. Стрелковая стойка. Движение стрелковым шагом. Повороты на месте и в движении.	Учебный класс	Опрос
				Практическое занятие	2	<b>Самооборона:</b> Борьба в стойке: отработка бросков и выходов на болевые приемы, отработка подсечки, удержание.	Стадион	Контрольное занятие
				Практическое занятие	2	<b>Стрелковая подготовка:</b> Стрелковое слаживание. Движение стрелковым шагом в составе	Спортивный зал	Контрольное занятие

					подразделения. Исполнение строевой песни. Отдание воинского приветствия.		
			Практическое занятие	2	<b>Строевая подготовка:</b> Строевое слаживание. Движение строевым шагом в составе подразделения. Исполнение строевой песни. Отдание воинского приветствия.	Учебный класс	Контрольное занятие
			Практическое занятие	2	<b>Огневая подготовка:</b> ТТХ ручных осколочных гранат и отработка броска ручных осколочных гранат.	Спортивный зал	Контрольное занятие
3	Ноябрь		Практическое занятие	2	<b>Общая физическая подготовка:</b> Функциональное многоборье. Понимание Функционального многоборья. Основы Функционального многоборья. Техника выполнения	Территория «Старой заставы»	Контрольное занятие
			Лекция	2	<b>Общая физическая подготовка:</b> Гимнастика. Отжимания. Акробатические упражнения. Сгибания на пресс. Подтягивания. Выходы силой. Стойка и ходьба на руках.	Учебный класс	Опрос
			Практическое занятие	2	<b>Самооборона:</b> Техника борьбы в партере: Выход на болевые приемы, освобождение от болевых приемов.	Стадион	Контрольное занятие
			Практическое занятие	2	<b>Огневая подготовка:</b> Основы выстрела. Правильность прицеливания. Производство выстрела. Стрельба на вскидку. Стрельба из ПВ.	Строевой платц	Контрольное занятие
			Практическое занятие	2	<b>Общая физическая подготовка:</b> Кардиотренировка и аэробика. Бег. Скакалка. Аэробные упражнения с весом тела.	Спортивный зал	Контрольное занятие
			Лекция	2	<b>Общая физическая подготовка:</b> Кардиотренировка и аэробика. Бег. Скакалка. Аэробные упражнения с весом тела.	Учебный класс	Опрос
			Лекция	2	<b>Общая физическая подготовка:</b> Техника бега на лыжах	Территория «Старой заставы»	Опрос
			Лекция	2	<b>Самооборона:</b> Борьба в стойке: отработка бросков и выходов на болевые приемы, отработка подсечки, удержание.	Учебный класс	Опрос
			Практическое занятие	2	<b>Общая физическая подготовка:</b> Кардиотренировка и аэробика. Бег. Скакалка. Аэробные упражнения с весом тела.	Стадион	Контрольное занятие
			Практическое занятие	2	<b>Общая физическая подготовка:</b> Техника бега на лыжах	Спортивный зал	Контрольное занятие
			Практическое занятие	2	<b>Общая физическая подготовка:</b> Кардиотренировка и аэробика. Бег. Скакалка. Аэробные упражнения с весом тела.	Актовый зал	Опрос
			Практическое занятие	2	<b>Самооборона:</b> Техника борьбы в партере: Выход на болевые приемы, освобождение от болевых приемов.	Спортивный зал	Контрольное занятие
			Практическое занятие	2	<b>Общая физическая подготовка:</b> Кардиотренировка и аэробика. Бег. Скакалка. Аэробные упражнения с весом тела.	Территория «Старой заставы»	Контрольное занятие
4	Декабрь		Лекция	2	<b>Огневая подготовка:</b> ТТХ ручных осколочных гранат и отработка броска ручных осколочных гранат.	Учебный класс	Опрос
			Лекция	2	<b>Общая физическая подготовка:</b> Кардиотренировка и аэробика. Бег. Скакалка. Аэробные упражнения с весом тела.	Компьютерный класс	Опрос
			Практическое занятие	2	<b>Самооборона:</b> Техника борьбы в партере: Выход на болевые приемы, освобождение от болевых приемов.	Строевой платц	Контрольное занятие

			Практическое занятие	2	<b>Общая физическая подготовка:</b> Кардиотренировка и аэробика. Бег. Скакалка. Аэробные упражнения с весом тела.	Спортивный зал	Контрольное занятие
			Практическое занятие	2	<b>Общая физическая подготовка:</b> Кардиотренировка и аэробика. Бег. Скакалка. Аэробные упражнения с весом тела.	Актовый зал	Контрольное занятие
			Практическое занятие	2	<b>Общая физическая подготовка:</b> Тяжелая атлетика. Становая тяга. Сумо до груди. Взятие на грудь. Присед.	Спортивный зал	Контрольное занятие
			Практическое занятие	2	<b>Стрелковая подготовка:</b> Несение караульной службы. Слаженность караульной смены. Возложение гирлянды. Работа знаменной группы.	Спортивный зал	Контрольное занятие
			Лекция	4	1) <b>Стрелковая подготовка:</b> Несение караульной службы. Слаженность караульной смены. Возложение гирлянды. Работа знаменной группы. 2) <b>РХБЗ:</b> Средства индивидуальной защиты. Устройство противогаза. Правила одевания и снятия противогаза. Изучение и одевание ОЗК. Преодоление зараженной местности.	Спортивный зал	Опрос
			Практическое занятие	2	<b>Самооборона:</b> Борьба в стойке: отработка бросков и выходов на болевые приемы, отработка подсечки, удержание.	Спортивный зал	Контрольное занятие
			Лекция	2	<b>Общая физическая подготовка:</b> Кардиотренировка и аэробика. Бег. Скакалка. Аэробные упражнения с весом тела.	Учебный класс	Опрос
			Лекция	4	1) <b>Стрелковая подготовка:</b> Несение караульной службы. Слаженность караульной смены. Возложение гирлянды. Работа знаменной группы 2) <b>Общая физическая подготовка:</b> Функциональное многоборье Понимание Функционального многоборья. Основы Функционального многоборья. Техника выполнения 3) <b>Военная топография:</b> Работа с картами. Умение читать карты. Условные обозначения. Масштаб карты. Типы карт	Стрелковый тир	Опрос
5	Январь		Лекция	2	<b>Общая физическая подготовка:</b> Гимнастика. Отжимания. Акробатические упражнения. Сгибания на пресс. Подтягивания. Выходы силой. Стойка и ходьба на руках.	Учебный класс	Опрос
			Лекция	2	<b>Общая физическая подготовка:</b> Кардиотренировка и аэробика. Бег. Скакалка. Аэробные упражнения с весом тела.	Актовый зал	Опрос
			Практическое занятие	2	<b>Самооборона:</b> Противостояние. Особенности работы против нескольких противников.	Спортивный зал	Контрольное занятие
			Практическое занятие	4	1) <b>Общая физическая подготовка:</b> Функциональное многоборье Понимание Функционального многоборья. Основы Функционального многоборья. Техника выполнения 2) <b>РХБЗ:</b> Боевые отравляющие вещества. Виды и характеристики БОВ. Условные сигналы и выполнении команд при заражении	Спортивный зал	Контрольное занятие
			Лекция	2	<b>Общая физическая подготовка:</b> Тяжелая атлетика. Становая тяга. Сумо до груди. Взятие на грудь. Присед.	Учебный класс	Опрос
			Практическое занятие	2	<b>Общая физическая подготовка:</b> Техника бега на лыжах	Спортивный зал	Контрольное занятие

			Лекция	2	<b>Общая физическая подготовка:</b> Техника бега на лыжах	Учебный класс	Опрос
			Практическое занятие	4	<b>1)Военная топография:</b> Ориентирование на местности. Определение сторон света. Работа с компасом. Определение расстояния до объекта. <b>2)Тактическая подготовка:</b> Передвижение пригнувшись. Короткие перебежки. Переползание. Скрытное передвижение.		
			Практическое занятие	4	<b>1)Военная топография:</b> Ориентирование на местности. Определение сторон света. Работа с компасом. Определение расстояния до объекта. <b>2)Тактическая подготовка:</b> Передвижение пригнувшись. Короткие перебежки. Переползание. Скрытное передвижение.		
6	Февраль		Практическое занятие	4	<b>1)Военная топография:</b> Ориентирование на местности. Определение сторон света. Работа с компасом. Определение расстояния до объекта. <b>2)Тактическая подготовка:</b> Боевое слаживание. Передвижения на поле боя. Передвижения в составе взвода. Боевое охранение. Действия при нападении.	Стрелковый тир	Опрос
			Практическое занятие	2	<b>Самооборона:</b> Противостояние. Особенности работы против нескольких противников.	Территория «Старой заставы»	Опрос
			Практическое занятие	2	<b>Общая физическая подготовка:</b> Тяжелая атлетика. Становая тяга. Сумо до груди. Взятие на грудь. Присед.	Спортивный зал	Контрольное занятие
			Лекция	2	<b>Общая физическая подготовка:</b> Техника бега на лыжах	Учебный класс	Опрос
			Практическое занятие	2	<b>Общая физическая подготовка:</b> Метаболические тренировки. Кардио + Тяжелая Атлетика. Гимнастика + Кардио + Тяжелая атлетика. Тяжелая атлетика + Гимнастика. Кардио + Тяжелая атлетика + Гимнастика. Кардио + Гимнастика Тяжелая атлетика + Кардио + Гимнастика.	Стрелковый тир	Опрос
			Практическое занятие	2	<b>Военная топография:</b> Работа с картами. Умение читать карты. Условные обозначения. Масштаб карты. Типы карт.	Стадион	Опрос
			Практическое занятие	2	<b>Общая физическая подготовка:</b> Тяжелая атлетика. Становая тяга. Сумо до груди. Взятие на грудь. Присед.	Стрелковой платц	Контрольное занятие
			Практическое занятие	2	<b>Самооборона:</b> Противостояние. Особенности работы против нескольких противников.	Спортивный зал	Контрольное занятие
			Практическое занятие	2	<b>Общая физическая подготовка:</b> Метаболические тренировки. Кардио + Тяжелая Атлетика. Гимнастика + Кардио + Тяжелая атлетика. Тяжелая атлетика + Гимнастика. Кардио + Тяжелая атлетика + Гимнастика. Кардио + Гимнастика Тяжелая атлетика + Кардио + Гимнастика.	Спортивный зал	Контрольное занятие
			Лекция	2	<b>Общая физическая подготовка:</b> Гимнастика. Отжимания. Акробатические упражнения. Сгибания на пресс. Подтягивания. Выходы силой. Стойка и ходьба на руках.	Учебный класс	Опрос
			Практическое занятие	2	<b>Общая физическая подготовка:</b> Гимнастика. Отжимания. Акробатические упражнения. Сгибания на пресс. Подтягивания. Выходы силой. Стойка и ходьба на руках.	Территория «Старой заставы»	Опрос

				Практическое занятие	2	<b>Тактическая подготовка:</b> Боевое слаживание. Передвижения на поле боя. Передвижения в составе взвода. Боевое охранение. Действия при нападении	Стрелковый тир	Зачет
7	Март			Практическое занятие	2	<b>Общая физическая подготовка:</b> Метаболические тренировки. Кардио + Тяжелая Атлетика. Гимнастика + Кардио + Тяжелая атлетика. Тяжелая атлетика + Гимнастика. Кардио + Тяжелая атлетика + Гимнастика. Кардио + Гимнастика Тяжелая атлетика + Кардио + Гимнастика.	Стрелковой платц	Контрольное занятие
				Практическое занятие	2	<b>Общая физическая подготовка:</b> Тяжелая атлетика. Становая тяга. Сумо до груди. Взятие на грудь. Присед.	Стрелковый тир	Тест
				Практическое занятие	2	<b>Тактическая подготовка:</b> Боевое слаживание. Передвижения на поле боя. Передвижения в составе взвода. Боевое охранение. Действия при нападении	Спортивный зал	Контрольное занятие
				Практическое занятие	2	<b>Тактическая подготовка:</b> Маскировка. Одиночная маскировка и в составе взвода. Оборудование одиночной стрелковой ячейки.	Спортивный зал	Контрольное занятие
				Лекция	2	<b>Общая физическая подготовка:</b> Метаболические тренировки. Кардио + Тяжелая Атлетика. Гимнастика + Кардио + Тяжелая атлетика. Тяжелая атлетика + Гимнастика. Кардио + Тяжелая атлетика + Гимнастика. Кардио + Гимнастика Тяжелая атлетика + Кардио + Гимнастика.	Учебный класс	Опрос
				Лекция	2	<b>Тактическая подготовка:</b> Преодоление препятствий. Установка переправы. Преодоление различных преград.	Территория училища	Опрос
				Практическое занятие	2	<b>Тактическая подготовка:</b> Преодоление препятствий. Установка переправы. Преодоление различных преград	Стрелковой платц	Контрольное занятие
				Практическое занятие	2	<b>Общая физическая подготовка:</b> Гимнастика. Отжимания. Акробатические упражнения. Сгибания на пресс. Подтягивания. Выходы силой. Стойка и ходьба на руках.	Спортивный зал	Контрольное занятие
				Практическое занятие	2	<b>Общая физическая подготовка:</b> Военно-прикладные навыки. Марш-бросок в составе подразделения. Общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий.	Спортивный зал	Контрольное занятие
				Лекция	2	<b>Общая физическая подготовка:</b> Гимнастика. Отжимания. Акробатические упражнения. Сгибания на пресс. Подтягивания. Выходы силой. Стойка и ходьба на руках.	Учебный класс	Опрос
		Практическое занятие	2	<b>Оказание первой помощи:</b> Оказание ПП при переломах, вывихах различных частей тела.	Стрелковой платц	Контрольное занятие		
8	Апрель			Практическое занятие	2	<b>Общая физическая подготовка:</b> Гимнастика. Отжимания. Акробатические упражнения. Сгибания на пресс. Подтягивания. Выходы силой. Стойка и ходьба на руках.	Спортивный зал	Контрольное занятие
				Практическое занятие	2	<b>Оказание первой помощи:</b> Оказание ПМП при переохлаждении, перегреве.	Стрелковой платц	Контрольное занятие
				Практическое занятие	2	<b>Военная топография:</b> Работа с картами. Умение читать карты. Условные обозначения. Масштаб карты. Типы карт.	Спортивный зал	Контрольное занятие
				Практическое занятие	2	<b>Оказание первой помощи:</b> Оказание первой помощи в экстремальных ситуациях. Оценка ситуации. Наложение жгута, наложение повязок.	Спортивный зал	Контрольное занятие

			Практическое занятие	2	<b>Тактическая подготовка:</b> Маскировка. Одиночная маскировка и в составе взвода. Оборудование одиночной стрелковой ячейки.	Спортивный зал	Контрольное занятие
			Практическое занятие	2	<b>Общая физическая подготовка:</b> Гимнастика. Отжимания. Акробатические упражнения. Сгибания на пресс. Подтягивания. Выходы силой. Стойка и ходьба на руках.	Стрелковой платц	Смотр караула
			Практическое занятие	2	<b>Общая физическая подготовка:</b> Военно-прикладные навыки. Марш-бросок в составе подразделения. Общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий.	Спортивный зал	Контрольное занятие
			Практическое занятие	2	<b>Общая физическая подготовка:</b> Гимнастика. Отжимания. Акробатические упражнения. Сгибания на пресс. Подтягивания. Выходы силой. Стойка и ходьба на руках.	Спортивный зал	Контрольное занятие
			Практическое занятие	2	<b>Основы первой помощи:</b> Порядок действия при оказании ПП. Оценка ситуации. Эвакуация пострадавшего. Виды эвакуаций. Осмотр пострадавшего	Спортивный зал	Контрольное занятие
			Практическое занятие	2	<b>Общая физическая подготовка:</b> Метаболические тренировки. Кардио + Тяжелая Атлетика. Гимнастика + Кардио + Тяжелая атлетика. Тяжелая атлетика + Гимнастика. Кардио + Тяжелая атлетика + Гимнастика. Кардио + Гимнастика Тяжелая атлетика + Кардио + Гимнастика.	Спортивный зал	Контрольное занятие
			Практическое занятие	2	<b>Тактическая подготовка:</b> Передвижение. Передвижение пригнувшись. Короткие перебежки. Переползание. Скрытное передвижение	Спортивный зал	Контрольное занятие
			Практическое занятие	2	<b>Основы первой помощи:</b> Порядок действия при оказании ПП. Оценка ситуации. Эвакуация пострадавшего. Виды эвакуаций. Осмотр пострадавшего.	Спортивный зал	Контрольное занятие
9	Май		Практическое занятие	2	<b>Тактическая подготовка:</b> Передвижение. Передвижение пригнувшись. Короткие перебежки. Переползание. Скрытное передвижение.	Спортивный зал	Контрольное занятие
			Практическое занятие	2	<b>Общая физическая подготовка:</b> Гимнастика. Отжимания. Акробатические упражнения. Сгибания на пресс. Подтягивания. Выходы силой. Стойка и ходьба на руках.	Спортивный зал	Контрольное занятие
			Практическое занятие	2	<b>Общая физическая подготовка:</b> Метаболические тренировки. Кардио + Тяжелая Атлетика. Гимнастика + Кардио + Тяжелая атлетика. Тяжелая атлетика + Гимнастика. Кардио + Тяжелая атлетика + Гимнастика. Кардио + Гимнастика Тяжелая атлетика + Кардио + Гимнастика.	Спортивный зал	Контрольное занятие
<b>Итого часов:</b>				198			

## 7. Содержание программного материала для 2-го года обучения

### **1. Учебная дисциплина «Уставы ВС РФ».**

*Тема: «Устав Внутренней службы ВС РФ».*

Теоретическое занятие: Устав внутренней службы ВС РФ. Права военнослужащих. Приведение военнослужащих к Военной присяге (принесение обязательства). Правила хранения оружия. условия и порядок применения его военнослужащими определяются настоящим Уставом, Уставом гарнизонной и караульной служб Вооруженных Сил Российской Федерации и Уставом военной полиции Вооруженных Сил Российской Федерации.

*Тема: «Обязанности командиров и военнослужащих перед построением и в строю».*

Теоретическое занятие: Общие положения, обязанности командиров и военнослужащих перед построением и в строю. Строевые приемы и движение без оружия/с оружием. Гимн РФ.

*Тема: «Рода и виды ВС РФ».*

Теоретическое занятие: состав, руководство и управление ВС РФ. Сухопутные войска. Военно-морской Флот. Ракетные войска стратегического назначения. Воздушно-десантные войска. Части и учреждения тыла ВС РФ.

*Тема: «Размещение и быт военнослужащих в ппд (постоянный пункт дислокации), в полевых условиях».*

Теоретическое занятие: Спальное помещение. КХО. Комната (место) для чистки оружия. Кладовая для хранения имущества роты и личных вещей военнослужащих. Место для чистки обуви.

### **2. Дисциплина: «Самооборона».**

*Тема: «Техника выполнения бросков: через бедро, плечо».*

Практическое занятие: разминка, отработка падений с группировкой, подход к противнику, захват и выполнение броска.

*Тема: «Нижняя акробатика. Кувырок через препятствие, подбор оружия в кувырке».*

Практическое занятие: разминка, отработка кувырков через препятствие, отработка кувырков с оружием, подбор оружия в кувырке.

*Тема: «Техника борьбы в партере».*

Практическое занятие: разминка, понятие «партер», отработка техники борьбы в партере. Выход на болевые приемы, освобождение от болевых приемов.

*Тема: «Борьба в стойке».*

Практическое занятие: разминка, отработка бросков и выходов на болевые приемы, отработка подсечки, удержание.

*Тема: «Противостояние».*

Практическое занятие: инструктаж, техника безопасности, разминка, особенности работы и отработка упражнений против нескольких противников.

### ***3. Учебная дисциплина «Огневая подготовка».***

*Тема: ТТХ современного стрелкового оружия. АК12, ПКМ, СВД, ВСС, Винторез, Пистолет Ярыгина.*

Теоретическое занятие включает в себя следующие подтемы: инструктаж, техника безопасности, ТТХ современного стрелкового оружия. АК12. ПКМ СВД ВСС, Винторез, Пистолет Ярыгина. Основные части и механизмы. Принцип работы. Порядок неполной разборки и сборки.

Практическое занятие: неполная разборка и сборка АК12, СВД, пистолета Ярыгина.

*Тема: «Приемы и правила стрельбы из автомата. Производство выстрела, прицел и точка прицеливания».*

Теоретическое занятие: изучение основных приемов стрельбы.

*Тема: «Основы выстрела: правильность прицеливания, производство выстрела, стрельба на вскидку и стрельба из ПВ».*

Теоретическое занятие: инструктаж, техника безопасности, правильная подготовка для стрельбы из различных положений, прицеливание, дыхание при стрельбе, правильность спуска.

Практическое занятие: стрельба из ПВ по мишени № 10 и по спортивным мишенным установкам, стрельба на вскидку. Отработка стрелковых упражнений с применением учебного тренажера (СКАТТ).

*Тема: «Изучение упражнений учебных стрельб. Техника безопасности при стрельбе».*



Теоретическое занятие: инструктаж, техника безопасности. Цикл выполнения упражнений начальных стрельб.

Практическое занятие: инструктаж, техника безопасности. **Выполнение 1-го упражнения начальных стрельб с применением СХП.**

*Тема: «ГТХ ручных осколочных и противотанковых гранат, отработка броска гранат РГО, РГН, РКГ-3».*

Теоретическое занятие: инструктаж, техника безопасности, устройство и назначение гранат, техника выполнения броска гранаты.

Практическое занятие: отработка броска гранаты на дальность и точность.

#### **4. Учебная дисциплина: «Строевая подготовка».**

*Тема: «Строевые приемы и движение без оружия. Строевая стойка. Движение строевым шагом. Повороты на месте и в движении».*

Практическое занятие: инструктаж, техника безопасности, понятие «строй», обязанности солдата перед построением и в строю, одиночная строевая подготовка, строевые приемы и движение без оружия, строевая стойка, движение строевым шагом, повороты на месте и в движении подход к начальнику и отход от него.

*Тема: «Строевые приемы и движение с оружием. Выполнение команд с оружием. Движение с оружием».*

Практическое занятие: инструктаж, техника безопасности, одиночная строевая подготовка, строевые приемы и движение с оружием, строевая стойка, движение строевым шагом, повороты на месте и в движении отдавание воинского приветствия.

*Тема: «Строевое слаживание. Движение строевым шагом в составе подразделения. Исполнение строевой песни. Отдание воинского приветствия».*

Практическое занятие: строевое слаживание, движение строевым шагом в составе подразделения, исполнение строевой песни, отдавание воинского приветствия, отработка прохождения торжественным маршем с отдаванием воинского приветствия.

*Тема: «Несение караульной службы».*

Теоретическое занятие: обязанности часового на посту, обязанности разводящего на посты.

Практическое занятие: Заступление на посты. Смена постов разводящим. Несение караульной службы. Возложение гирлянды. Работа знаменной группы.

#### **5. Учебная дисциплина «Общая физическая подготовка»**

*Тема: Основы выполнения комплексов прикладного функционального многоборья.*

Практическое занятие: инструктаж, техника безопасности. Физические качества, средства и методы их развития. Освоение техники выполнения физических упражнений, повышение результатов в выполнении физических упражнений.

*Тема: «Кардиотренировка и аэробика».*

Практическое занятие: разминка, отработка техники бега, упражнений со скакалкой, аэробных упражнений с весом тела.

*Тема: «Гимнастика».*

Практическое занятие: инструктаж, техника безопасности, разминка, отработка техники выполнения акробатические упражнения, сгибаний на пресс, подтягиваний, выходов силой. Стойка и ходьба на руках.

*Тема: «Тяжелая атлетика».*

Практическое занятие: инструктаж, техника безопасности, разминка, становая тяга, сумо до груди, взятие на грудь и присед.

*Тема: «Метаболические тренировки».*

Практическое занятие: инструктаж, техника безопасности, разминка, выполнение комплексов упражнений:

- кардиотренировка + тяжелая атлетика;
- гимнастика + кардиотренировка + тяжелая атлетика;
- тяжелая атлетика + гимнастика;
- кардиотренировка + тяжелая атлетика + гимнастика;
- кардиотренировка + гимнастика;
- тяжелая атлетика + кардиотренировка + гимнастика.

*Тема: «Техника бега на лыжах».*

Практическое занятие: инструктаж, техника безопасности, разминка, отработка выполнения техники бега «коньковым ходом» и «классическим ходом» на лыжах, отработка подъема и спуска на лыжах.

*Тема: «Военно-прикладные навыки».*

Практическое занятие: инструктаж, техника безопасности, разминка, марш и бросок в составе подразделения, контрольное упражнение на единой полосе препятствий.

### ***6. Учебная дисциплина «Основы оказания первой помощи».***

*Тема: «Основы анатомии и физиологии человека».*

Теоретическое занятие: Краткие сведения о строении организма человека (клетка, ткань, орган, система органов).

*Тема: « Основы сердечно-легочной реанимации».*

Теоретическое занятие: Объем реанимационных мероприятий. Требования к условиям, необходимым для проведения сердечно-легочной реанимации.

Практическое занятие: инструктаж, техника безопасности. Восстановление дыхания. Техника проведения искусственной вентиляции легких (ИВЛ) различными способами («изо рта в рот» и «изо рта в нос»). Восстановление кровообращения. Техника проведения непрямого массажа сердца.

*Тема: «Синдром длительного сдавливания конечности».*

Теоретическое занятие: Причины возникновения и признаки СДС. Осложнения, возникающие при СДС.

Практическое занятие: Первая помощь при синдроме длительного сдавливания конечности.

*Тема: Оказание первой помощи при отсутствии сознания, остановке дыхания и кровообращения.*

Теоретическое занятие: инструктаж, техника безопасности, транспортировка раненого в безопасную зону, правильность оказания первой помощи в безопасной зоне.

Практическое занятие: инструктаж, техника безопасности, оценка обстановки и обеспечение безопасных условий для оказания первой помощи. Вызов скорой медицинской помощи, других специальных служб, сотрудники которых обязаны оказывать первую помощь в соответствии с федеральным законом или со специальным правилом, придание устойчивого бокового положения, запрокидывание головы с подъемом подбородка, выдвигание нижней челюсти.

### ***7. Дисциплина: «Военная топография».***

*Тема: «Работа с картами».*

Теоретическое занятие: Типы карт. Условные обозначения. Масштаб.

Практическое занятие: Распознавание типов карт. Условные обозначения.

Вычисление масштабов карты.

*Тема: «Ориентирование на местности».*

Практическое занятие: инструктаж, техника безопасности. Работа с компасом.

Определение сторон света. Определение азимута. Работа с картами, измерение расстояния до объекта.

### **8. Учебная дисциплина «Тактическая подготовка».**

*Тема: «Передвижение».*

Теоретическое занятие: обязанности солдата в бою.

Практическое занятие: инструктаж, техника безопасности, тактика ведения боя в составе группы, одиночные перемещения на поле боя, скрытое перемещение в лесу.

*Тема: «Боевое слаживание».*

Теоретическое занятие: понятие «слаживание», расстановка личного состава.

Практическое занятие: инструктаж, техника безопасности, передвижение на поле боя в составе взвода, боевое охранение суточного места пребывания, действия при нападении.

*Тема: «Маскировка».*

Практическое занятие: инструктаж, техника безопасности. Виды маскировки.

Индивидуальная маскировка и маскировка вооружения. Оборудование одиночной стрелковой ячейки.

*Тема: «Преодоление препятствий».*

Практическое занятие: инструктаж, техника безопасности, прохождение полосы препятствий, наведение переправы.

### **9. Учебная дисциплина «Радио химическая биологическая защита»**

*Тема: «Средства индивидуальной защиты».*

Теоретическое занятие: понятие «противогаз», устройство противогаза, правила надевания и снятия противогаза, ОЗК.

Практическое занятие: инструктаж, техника безопасности, обработка противогАЗа, отработка действий надевания и снятия противогАЗа, отработка действий надевания и снятия ОЗК, преодоление зараженной местности.

*Тема: «Боевые отравляющие вещества».*

Теоретическое занятие: Виды и характеристики БОВ. Условные сигналы. Основные команды.

Практическое занятие: инструктаж, техника безопасности, распознавание условных сигналов, выполнение команд при заражении.

## Методические материалы

*Образовательный процесс* – это целенаправленное взаимодействие педагога и обучающихся, в ходе которого решаются задачи обучения, воспитания и общего развития обучаемых.

Образовательный процесс является управляемым, следовательно, должен включать в себя следующие элементы:

- планирование;
- организация;
- стимулирование;
- текущий контроль;
- регулирование деятельности;
- анализ результатов.

Все эти элементы должны быть представлены в деятельности педагога.

Современное дополнительное образование ставит личность ребенка на главное место и создает социально-психологические условия для ее развития, а также для формирования универсальных учебных действий.

Учебное занятие является основным элементом образовательного процесса. В системе дополнительного образования форма его организации в значительной мере отличается от учебного занятия в общеобразовательной школе. Главным становится выявление опыта детей, включение их в сотрудничество, активный поиск знаний в сотрудничестве с педагогом и другими обучающимися, а также общение.

При подготовке к проведению занятия следует учесть, что важным этапом в организации педагогического процесса является планирование деятельности. Планирование, а также разработка учебной документации позволяет педагогу грамотно организовать учебные занятия, рационально использовать учебное время, отслеживать результаты.

### ***Особенности современного учебного занятия:***

- соответствие принципам дидактики, научность, системность, наглядность, доступность, активность усвоения обучающимися материала;

- установление логической связи с тем, что ранее изучалось; обеспечение последовательности и преемственности в изучении программного материала;
- систематическое повторение узловых вопросов занятия;
- обеспечение связи обучения с жизнью и осуществление профессиональной ориентации обучающихся, учет личного опыта обучающихся;
- привитие им практических умений, навыков и обучения рациональному мышлению и практическим действиям;
- использование проблемности в обучении, развитие самостоятельности и инициативы учащихся, включение их в активную деятельность, создание ситуаций трудности и успешности;
- дифференцированное обучение;
- индивидуальный подход к обучающимся, учет их возрастных и психофизиологических особенностей;
- положительные эмоции и благоприятная психологическая атмосфера в коллективе.

***Основные задачи учебного занятия:***

- развитие познавательных интересов обучающихся;
- развитие интеллектуальных способностей;
- обучение самообразованию;
- овладение методами и приемами самостоятельной работы;
- развитие изобретательских и конструкторских способностей;
- развитие творческих способностей;
- овладение практическими умениями и навыками;
- формирование умений работать в коллективе, выполнять коллективные работы (задания);
- содействие в профессиональном самоопределении обучающихся;
- формирование умения передавать свои знания другим;
- выявление уровня знаний и умений обучающихся.

***Структура занятия.***

Примерная структура занятия в системе дополнительного образования включает в себя следующие этапы:

1. Организация начала занятия (актуализация знаний).
2. Постановка цели и задач занятия (мотивация).
3. Теоретическая часть (ознакомление с новым материалом).
4. Практическая часть (первичное закрепление навыков).
5. Рефлексия.

### ***Методы и приемы обучения на занятиях.***

На занятиях педагог может использовать различные методы и приемы обучения. Учебное занятие может проводиться как с использованием одного метода обучения, так и с помощью комбинирования нескольких методов и приемов. Целесообразность и выбор применения того или иного метода зависит от образовательных задач, которые ставит педагог. Выбор методов обучения определяется также с учетом возможностей обучающихся: возрастных и психофизиологических особенностей подростков; с учетом специфики изучения дисциплины, направления образовательной деятельности; возможностей материально-технической базы обучения.

### ***Методы обучения.***

1. Словесные методы обучения.
2. Работа с книгой.
3. Методы практической работы: упражнения, письменные работы.
4. Метод наблюдения.
5. Исследовательские методы.
6. Метод проблемного обучения.
7. Методы программированного обучения.
8. Проектно-конструкторские методы.
9. Метод игры.
10. Наглядный метод обучения.
11. Использование на занятиях: активных форм познавательной деятельности; психологических и социологических методов и приемов.



Кроме того, в программе «Призывник» предусмотрено использование дистанционных форм обучения с использованием информационных технологий как основного средства обучения.

***Виды современных дистанционных занятий:***

1. Анонсирующий урок.

2. Вводное занятие.

3. Онлайн-консультация.

4. Тестирование.

5. Вебинар. Есть два вида вебинаров: с двусторонним участием педагога и обучающихся и с односторонним участием (кто-то выступает в качестве докладчика, остальные — слушатели).

6. Веб-квест. Для веб-квеста необходимы интернет-ресурсы, обучающиеся сами ищут информацию, необходимую для выполнения задания, в интернете или книгах.

## **Перечень материально-технического обеспечения программы**

Для качественной реализации программы «Призывник» инфраструктура Учреждения должна включать следующие объекты обучающей и развивающей среды:

1. Спортивный зал (гимнастические маты, атлетические тренажеры, гири, штанги, грифы, гантели, скакалки, борцовский ковер – татами, перчатки, лапы, шлема для рукопашного боя)

2. Спортивная площадка с установленной полосой для общей физической подготовки (гимнастические брусья, канат, гимнастический турник, гимнастические кольца, скамья для отжимания и пресса, беговая дорожка с разметкой на 60 и 100 м, военизированная полоса препятствий, учебные гранаты, мишени для метания гранат, рулетка для метания на дальность).

3. Стрелковый тир (пневматические винтовки, электронная мишень, пневматические пули, мишенные установки, освещение стрелковый тренажер «SKATT»).

4. Лыжная база (беговые лыжи, лыжные палки).

5. Учебный полигон (охлажденное оружие, плащ-палатки, сумка для переноски магазинов с ремнями, шлем стальной армейский, флажки, мишенные установки, столы, приборы инженерной и химической разведки).

6. Учебный класс (столы и стулья, медиа оборудование, проектор, учебные пособия, плакаты и схемы, карты, компасы, учебный тренажер, аптечка, средства индивидуальной противохимической защиты, доступ к сети интернет).

7. Актный зал (медиа оборудование, доступ к сети интернет).

8. Строевой плац.

9. Площадка бронетехники.

## **Требования техники безопасности в процессе реализации программы**

В современных условиях обеспечение безопасности образовательного учреждения является неотъемлемой частью его деятельности. Внимание уделяется созданию условий для безопасной жизни, деятельности и здоровья обучающихся и педагогов.

Со всеми обучающимися в начале учебного года проводится вводный инструктаж. Во всех учебных кабинетах находится необходимая документация для проведения инструктажей с обучающимися, а в кабинетах повышенной опасности оформлены уголки безопасности.

Деятельность учреждения по охране и укреплению здоровья обучающихся регламентируется Законом РФ «Об образовании», СанПиН 2.4.2.2821-10 и Уставом ГАУ ДО ТО «РЦДППВ «Аванпост».

С целью сохранения здоровья обучающихся необходимо выполнять ряд мероприятий:

- выполняются требования по организации рабочих мест обучающихся (требования к помещениям, оборудованию);
- выполняются требования к искусственному и естественному освещению в учебных кабинетах;
- на занятиях общей физической подготовкой осуществляется индивидуальный подход к обучающимся с различными возможностями;
- соблюдается строгий контроль выполнения правил и мероприятий, проводимых во время учебно-воспитательного процесса (объем практической работы, объем домашних заданий и т.д).

## Аттестация обучающихся

### *Содержание аттестации:*

- Входной контроль (предварительная аттестация) – это оценка исходного уровня знаний перед началом образовательного процесса. Проводится с целью определения уровня развития обучающихся.

- Текущий контроль – это оценка качества усвоения обучающимися учебного материала; отслеживание активности обучающихся.

- Промежуточная аттестация – это оценка качества усвоения обучающимися учебного материала по итогам учебного периода (этапа/года обучения).

- Итоговая аттестация – это оценка уровня достижений обучающихся по завершении освоения дополнительной общеобразовательной программы с целью определения изменения уровня развития обучающихся; заключительная проверка знаний, умений, навыков.

Проведение входного контроля (предварительной аттестации) и текущей аттестации осуществляется самим педагогом. После того, как проведена предварительная аттестация, частота дальнейших проверок зависит от предпочтений педагога: текущий контроль может проводиться на каждом занятии, после изучения каждой темы (тематический контроль) или раздела.

Проведение промежуточной аттестации обязательно для учащихся и педагогов образовательной организации. Она осуществляется педагогом и оформляется в виде протоколов по каждой учебной группе (объединению), которые сдаются педагогом руководителю своего структурного подразделения. Для проведения промежуточной аттестации приказом директора формируется аттестационная комиссия (не менее трех человек), в состав которой могут входить представители администрации, методисты, педагоги-психологи, педагоги дополнительного образования. Педагог дополнительного образования, чьи обучающиеся проходят промежуточную аттестацию, в состав аттестационной комиссии не включается.

Итоговая аттестация представляет собой форму оценки степени и уровня освоения обучающимися образовательной программы. Она осуществляется аттестационной комиссией Учреждения и оформляется в виде протоколов по каждой учебной группе (объединению), которые сдаются председателем

аттестационной комиссии директору Учреждения. Состав аттестационной комиссии определяется приказом директора по рекомендации Методического совета и не может быть менее трех человек, из которых один является представителем администрации Учреждения, второй – методистом, третий – педагогом дополнительного образования в данной или смежной предметной области. В аттестационную комиссию могут входить другие педагогические работники по усмотрению администрации. Педагог дополнительного образования, чьи обучающиеся проходят итоговую аттестацию, в состав аттестационной комиссии не включается.

### ***Формы аттестации и оценочные материалы.***

Формы проведения аттестации определяются самим педагогом в его образовательной программе таким образом, чтобы они соответствовали ожидаемым результатам образовательной программы. В зависимости от предмета изучения формы проведения аттестации могут быть следующие:

- Тестовые, контрольные, срезовые задания (устный опрос, письменный опрос, тестирование).
- Создание проблемных, затруднительных заданий (решение проблемных задач, шаблоны-головоломки и т.п.).
- Демонстрационные: организация выставок, конкурсов, соревнований, презентация.
- Передача обучающемуся роли педагога.
- Самооценка обучающихся своих знаний и умений.
- Защита рефератов.
- Домашнее задание на самостоятельное выполнение.
- Зачет (экзамен).

Критериями оценки результативности обучения могут являться:

- критерии оценки уровня теоретической подготовки: соответствие уровня теоретических знаний программным требованиям; широта кругозора; развитость практических навыков работы со специальной литературой;
- критерии оценки уровня практической подготовки: соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям; свобода

владения специальным оборудованием и оснащением; качество выполнения практического задания; технологичность практической деятельности;

- критерии оценки уровня личностного развития обучающихся: культура организации практической деятельности; культура поведения; творческое отношение к выполнению практического задания; аккуратность и ответственность при работе.

**Предмет оценивания** - набор основных знаний, умений, практических навыков по изучаемому виду деятельности; универсальные учебные действия; перечень важнейших личностных свойств и другое. Методика выявления, диагностики и оценки получаемых результатов разрабатываются автором в соответствии с требованиями, принятыми в образовательной организации.

Оценочные материалы — пакет диагностических методик, позволяющих определить достижение обучающимися планируемых результатов.

#### ***Формы подведения итогов.***

Документальные формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы отражают достижения всего коллектива и каждого обучающегося в частности. Они необходимы для подтверждения достоверности полученных результатов освоения программы. Как правило, учреждение имеет свою форму для отражения результатов аттестации, в которой чаще всего выступает протокол установленного образца. Однако он нужен только для подачи сведений администрации, а в рамках своего объединения педагог может разрабатывать и использовать свои формы для фиксации результатов обучающихся. К ним относятся документальные формы, в которых отражены достижения каждого обучающегося: дневник достижений обучающегося, портфолио, карты оценки результатов освоения программы и т.д.

#### ***Анализ результатов аттестации.***

Полученные результаты промежуточной и итоговой аттестации необходимы для выполнения двух важных действий:

- для перевода обучающихся на следующий год (этап) обучения;
- для тщательного анализа самим педагогом и методической службой, которая подводит общий итог и представляет результаты аттестации.

#### ***Параметры подведения итогов:***

- уровень знаний, умений, навыков обучающихся (высокий, средний, низкий);
- количество обучающихся, полностью освоивших образовательную программу, освоивших программу в необходимой степени (количество и проценты);
- совпадение прогнозируемых и реальных результатов в образовательном и воспитательном процессе (совпадают полностью; совпадают в основном);
- перечень основных причин невыполнения детьми образовательной программы;
- перечень факторов, способствующих успешному освоению образовательной программы;
- рекомендации по коррекции образовательной программы, изменению методик преподавания.

Правильно организованная и умело осуществляемая оценка результатов образовательного процесса помогает лучшему усвоению предмета и воспитывает сознательное отношение к учебной деятельности.

## Список используемой литературы

1. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.07.2005г. № 422 (ред. от 13.11.2006) «О государственной программе «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы».
2. Указ Президента Российской Федерации Указ Президента Российской Федерации от 21.02.2020 г. № 147  
«Об утверждении Положения о порядке прохождения военной службы».
3. Указа Президента Российской Федерации от 3 августа 2005 года № 918);  
«Об утверждении общевоинских Уставов вооруженных сил Российской Федерации».
4. Закон Тюменской области от 06.02.1997г. № 72 «О молодежной политике в Тюменской области» (ред. от 08.12.2015 г.).
5. Постановление Губернатора Тюменской области от 17.08.2001г. № 321 «О совершенствовании системы добровольной подготовки граждан к военной службе в области».
6. Система военно-патриотического воспитания несовершеннолетних граждан. Бачевский В.И. Москва, 2001 г.
7. Военная топография. Учебное пособие по «Основам военной службы». Под общ. ред. Егорова В.П. М., 2001 г.
8. Воинская обязанность и военная служба. Сборник документов (Федеральные законы, Указы Президента РФ, Постановления Правительства РФ, Приказы Министра обороны РФ). Выпуск 1. Отв. за выпуск Голда А.Н. М., 1999 г.
9. Воинская обязанность и военная служба. Сборник документов (Федеральные законы, Указы Президента РФ, Постановления Правительства РФ, Приказы Министра обороны РФ). Выпуск 2. Отв. за выпуск Горбылев М.И. М., 1999г.
10. Дворкин А.Д. Пневматическое оружие. Стрельба, эксплуатация, ремонт, оборудование тира. М., 2001 г.
11. Жуковский В., Ковалев С., Петров И. Пистолет в ближнем бою. Анатомия стрельбы. М., 2000 г.
12. Жуковский В., Ковалев С., Петров И. Психология стрельбы. М., 2003 г.
13. Истомин А.Ф. Самооборона: право и необходимые пределы. М., 2005 г.



14. Керсновский А.А. История русской армии. М., 1994 г.
15. Лови А.А., Минин Р.А. Организация занятий по огневой подготовке. Пособие для учебных пунктов. М., 1973 г.
16. Методические рекомендации по организации и выполнению мероприятий повседневной деятельности в воинской части. Книга 1. Организация боевой подготовки. Под общ. ред. Квашина А.В. М., 2003 г.
17. Николаев Г. Воспитание гражданских качеств подростков в детских общественных объединениях. Екатеринбург. 2004 г.
18. Огневая подготовка. Учебное пособие по «Основам военной службы». Под общ. ред. Егорова В.П. М., 2002 г.
19. Попов Г.И. Биомеханика. М., 2005 г.
20. Пособие по обучению молодых солдат. Под общ. ред. Баранова Б.И. М., 1973 г.
21. Рукопашный бой. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М., 2004 г.
22. Строевая подготовка. Учебное пособие по «Основам военной службы». Под общ. ред. Егорова В.П. М., 2001 г.
23. Учебник для сестер милосердия и пастырей, несущих служение в больницах. Под общ. ред. Сергия Филимонова. МПб. 2000 г.
24. Учебно-методическое пособие по начальной военной подготовке. Под общ. ред. Аверина А.И., Штыкало Ф.Е. М., 1986 г.
25. Шепелевич Г.Г. Сборник нормативных правовых актов, регулирующих отношения в сфере образования Тюменской области. Часть 2. Тюмень. 2005 г.