



УТВЕРЖДАЮ

Директор ФКУ

«Детский дом № 35»

Н.Л. Остроухова

«05» сентября 2017 г.

**Рабочая программа по борьбе самбо
для групп начальной подготовки и тренировочных групп**

Составитель: Бровченко Е.С,
тренер-преподаватель

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В целях формирования у подростков и молодёжи желания служить Родине через созидательный труд, ведения деятельности по сохранению и изучению российского исторического и культурного наследия, увековечению памяти погибших при защите Отечества, получения опыта общественного самоуправления, осуществления начальной военной подготовки допризывной молодёжи в Ставропольского края созданы и работают военно-патриотические объединения подростков и молодёжи.

В истории России патриотическому воспитанию молодёжи всегда отводилась главенствующая роль, что позволяло воспитывать у воинов высокий моральный дух, героизм, мужество, инициативу и стойкость в бою. Сила и отвага россиян на полях сражений множилась осознанием славных побед наших предков на Чудском озере, на Куликовом поле, при изгнании чужеземных захватчиков с русской земли в 1612 и 1812 годах, в других сражениях и войнах. Высокий патриотизм россиян был отражен в девизах «За веру, царя и Отечество», «За нашу Советскую Родину», с которыми они шли в бой и побеждали. Воспитание современной молодёжи на примерах истории, приобщение её к опыту предшествующих поколений является основным условием того, что здоровый патриотизм может и должен стать нормой нашего общества, что традиционные понятия чести, воинского долга вновь возобладают среди большинства граждан.

Основными задачами подростковых военно-патриотических клубов являются до армейская подготовка и профессиональная ориентация подростков, их адаптация к жизни в обществе, обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, трудового воспитания подростков, удовлетворение их потребности в занятиях физической культурой и спортом, организация содержательного досуга, создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда подростков, выявление и развитие творческого потенциала одарённых ребят.

Необходимость создания данной программы продиктована интересами детей и подростков, потребностями семьи, запросами социума, а также наличием ресурсов и специалистов соответствующего профиля.

Новизна программы состоит в том, что она соединяет в себе занятия по комплексной до армейской подготовке, а также медицинскую, туристическую подготовку и занятия спортом. Таким образом, программа имеет не только военно-патриотическую, но и оздоровительную, реабилитационную направленность, рекомендована для подростков с дивергентным поведением. Именно таким учащимся очень важно проявить себя в разных видах деятельности, особенно в подготовке к взрослой самостоятельной жизни.

Актуальность программы:

В наше время в жизни большинства людей не хватает физической двигательной активности, здоровых привычек, положительных эмоций, в том числе, радости общения и ощущения успеха. Это касается также детей и молодёжи. Отсутствие увлечений, самореализации и успешности приводит к неуверенности в собственных силах, и, вслед за этим, к ухудшению самочувствия, эмоционального, психического и физического здоровья.

В жизни человека, в его организме всё должно быть сбалансировано; ему необходим вполне определенный объём физической и эмоциональной нагрузки, определенное количество разнообразных питательных веществ, информации, социального общения,

определенное время для работы, творчества, сна и отдыха. Если человек получает слишком мало или, наоборот, слишком много нагрузки, информации, пищи или отдыха, тогда нарушается равновесие систем, и расстраиваются их функции. Если нет равновесия – нет здоровья и благополучия. Очень важным фактором для здоровья и самочувствия любого человека является возможность его самореализации.

Занятия физической культурой и спортом, до армейская военная подготовка и, в частности, занятия в военно-спортивном подростковом клубе – это и есть самореализация, путь становления здоровой и успешной творческой личности. У подростков, активно занимающихся спортом и готовящихся к службе в армии, развиваются не только физическое, но и психическое здоровье, морально-нравственные качества личности, что, в свою очередь, способствует формированию гражданско-патриотических взглядов и профилактике различных вредных привычек.

На занятиях в военно-спортивном патриотическом клубе в современном образовательном учреждении присутствуют и тренировки, и походы, и экскурсии в музеи, и занятия с использованием компьютера, и информационно-коммуникационных технологий, и различные соревнования, что даёт возможность воспитанникам клуба проявить себя в разных видах деятельности. А дружеские отношения в коллективе, личные достижения и командные победы в различных конкурсах создают только положительные эмоции, являющиеся важным фактором формирования здоровой атмосферы и успешности в жизни подростка.

Занятия в военно-спортивном патриотическом клубе – это труд, творческий путь к духовному и физическому здоровью. Поэтому, здоровьесберегающие технологии в работе педагогов военно-патриотической направленности являются одними из основных. Бег, акробатика, гимнастика и другие физические упражнения улучшают обмен веществ, работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма подростка, в итоге дают хорошее самочувствие, снимают психологические перегрузки и утомление, повышают иммунитет к различным заболеваниям.

Данная программа является адаптированной. Данная программа долгосрочная. Она рассчитана для детей и подростков от 6 до 18 лет и более.

Количество занимающихся в группе – неограничено. Программа обучения в военно-спортивном патриотическом клубе рассчитана на занятия подростков обоего пола. Учебная нагрузка постепенно увеличивается. Количество учебных часов в неделю - 6 часов для 1-го года обучения, 8 часов для 2-го года обучения и 9 часов для 3-5-го года обучения. Всего воспитанники занимаются по программе клуба в год 1-ый год обучения – 216 часов, во 2-ой – 288 часов, в 3-ий – 324 часа, в 4-ий – 324 часа, в 5-ий – 324 часа итого за 5 лет обучения – 1476 часов.

По окончании обучения по программе и успешного прохождения итоговой аттестации предполагается выдача выпускникам клуба соответствующего свидетельства.

Членом клуба может стать любой учащийся школы, который признаёт и выполняет Устав клуба, имеет допуск врача к занятиям со средней физической нагрузкой и, конечно, желает заниматься до армейской подготовкой.

Программа направлена на оздоровление, развитие гражданской активности школьников, воспитание патриотизма, военно-спортивную подготовку.

Цель программы: Подготовка юношей к службе в рядах вооружённых сил России.

Задачи:

Выявить и развить способности каждого обучающегося для будущей успешной службы в армии и адаптации к современной жизни.

Сформировать у обучающихся волевые и моральные качества гражданина и патриота Родины.

Сохранить и укрепить здоровье подростков.

Предупредить у подростков девиацию и вредные привычки.

Предполагаемая модель выпускника ВСПК:

- выпускник имеет активное творческое «Я» при решении каких-либо проблем;
- свободно общается с людьми, понимает и владеет множеством механизмов общения, уверен в себе, эрудирован;
- овладел комплексом знаний по профилю клуба;
- реализует полученные в клубе знания и навыки, самосовершенствуется;
- самостоятельный, выдержанный и дисциплинированный.

Педагогические принципы работы с воспитанниками клуба:

Природосообразность - не бороться с природой подростка, не переделывать его, а развивать то, что уже есть, выращивать в нём те необходимые для развитой личности качества, которых пока нет.

Целостность – военная, спортивная подготовка, патриотическое воспитание обучающихся неразрывно связаны со всем учебно-воспитательным процессом.

Сотрудничество - работа клуба строится на отношениях партнерства, уважения, доверия.

Педагогические подходы к работе с воспитанниками клуба:

- деятельный,
- личностно-ориентированный,
- возрастной.

Формы и методы работы с воспитанниками клуба

Реализация учебно-воспитательных задач достигается за счёт применения разнообразных форм обучения, таких как:

- соревнования спортивные, стрелковые и др.;
- марш-броски, экспедиции, походы;
- трудовые десанты, субботники по благоустройству памятников и обелисков героям Великой Отечественной войны,
- уроки мужества, «Вахты памяти»,
- встречи с ветеранами Вооруженных Сил, совместные военно-спортивные праздники военнослужащих и членов ВСПК
- лекции, диспуты, вечера общения и т.д.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

По завершению обучения в клубе у курсантов должен быть сформирован интерес к военному деду.

Курсанты должны принимать участие и занимать призовые места в различных районных и областных мероприятиях: играх типа «Зарница», конкурсах проектов, сборах ВСПК и др.

У курсантов и юнармейцев воспитаны чувства ответственности, отзывчивости, самостоятельности, патриотизма.

Обучающийся должен иметь теоретическую подготовку по следующим темам:

- основы стрельбы,
- строевые приемы без оружия,
- условные тактические знаки,
- ориентирование по карте,
- основные положения общевоинских уставов.

Обучающийся должен уметь практически:

- вести наблюдения,
- применять приёмы стрельбы из пневматической винтовки,
- метать ручные гранаты,
- выполнять строевые приёмы,
- производить разборку и сборку АК-74,
- преодолевать заграждения.

№	Тема	Всего часов	теория	практика
1.	Военно-историческое прошлое России	16	10	6
2.	Подготовка по основам военной службы	50	12	38
2.1.	Огневая подготовка	20	4	16
2.2	Строевая подготовка	20	4	16
2.3	Тактическая подготовка	10	4	6
3.	Прикладная физическая подготовка	54	-	54
3.1	Гимнастика	10	-	10
3.2	Акробатика	10	-	10
3.3	Игры с мячом	26	-	26
3.4	Кроссовая подготовка	8	-	8
4.	Туристско-краеведческая деятельность	36	8	28
4.1	Выживание в природных условиях. Подготовка походов и марш-бросков.	22	4	18
4.2	Туристское снаряжение	4	2	2
4.3	Ориентирование на местности	10	2	8
5.	Медико-санитарная подготовка	18	9	9
5.1	Гигиена	2	1	1
5.2	Доврачебная помощь пострадавшему	8	4	4
5.3	Оказание первой медицинской помощи при травмах, ожогах, ранениях, утоплении, солнечном ударе	8	4	4
6.	Досуговая деятельность	8	-	8
7.	Проектная деятельность	6	-	6
8.	Участие в различных соревнованиях	16	-	16
9.	Полевые сборы	12	-	12
	ИТОГО:	216	39	177

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
2-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

№	Тема	Всего	теория	практика
---	------	-------	--------	----------

		часов		
1.	Войны 1 половины 20 века. Великая Отечественная война	14	10	4
2	Подготовка по основам военной службы	72	-	72
1	Огневая подготовка	36	-	36
2.2	Строевая подготовка	18	-	18
2.3	Тактическая подготовка	18	-	18
3.	Прикладная физическая подготовка	112	-	112
3.1	Гимнастика	46	-	46
3.2	Акробатика	18	-	18
3.3	Кроссовая подготовка	12	-	12
3.4	Игры с мячом	36	-	36
4.	Туристско-краеведческая деятельность	18	6	12
4.1	Топография	6	2	4
4.2	Правила организации зимних походов	8	2	6
4.3	Питание в походе	4	2	2
5.	Медико-санитарная подготовка	12	4	8
5.1	Возможные травмы в походах. Организация доврачебной помощи	8	2	6
5.2	Режим физических нагрузок	4	2	2
6.	Досуговая деятельность	6	-	6
7.	Проектная деятельность	6	-	6
8	Участие в различных соревнованиях	24	-	24
9.	Полевые сборы	24	-	24
	ИТОГО:	288	20	268

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
3-5-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

№	Тема	Всего часов	теория	практика
1.	Локальные войны 2-ой половины 20-го века	12	6	6
2.	Подготовка по основам военной службы	84	6	78
2.1.	Огневая подготовка	24	-	24
2.2	Строевая подготовка	16	-	16
2.3	Тактическая подготовка	16	2	14
2.4	Военная топография	16	2	14
2.5	Инженерная подготовка	12	2	10
3.	Прикладная физическая подготовка	128	-	128
3.1	Гимнастика	24	-	24
3.2	Акробатика	20	-	20
3.3	Кроссовая подготовка	24	-	24
3.4	Игры с мячом	60	-	60
4.	Туристско-краеведческая деятельность	28	8	20
4.1	Факторы риска и выживание	8	2	6
4.2	Аварийное ориентирование	8	2	6
4.3	Как правильно подать сигналы бедствия	4	2	2
4.4	Обеспечение продуктами питания в аварийной ситуации	8	2	6
5.	Медико-санитарная подготовка	12	4	8
5.1	Первая медицинская помощь в аварийных ситуациях	6	2	4
5.2	Самолечение и выживание в экстремальной ситуации	6	2	4
6.	Досуговая деятельность	6	-	6
7.	Проектная деятельность	6		6
8.	Участие в различных соревнованиях	24	-	24
9.	Полевые сборы	24	-	24
	ИТОГО:	324	24	300

СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ
УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА 1-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ

ВОЕННО-ИСТОРИЧЕСКОЕ ПРОШЛОЕ РОССИИ

История клуба, учебного заведения. История малой Родины (родного края). Ратная история древней и средневековой Руси. Боевые традиции армии и флота Российской империи. Великие полководцы и флотоводцы. Государственная и военная символика России. Служба в армии как почётная обязанность гражданина России.

ПОДГОТОВКА ПО ОСНОВАМ ВОЕННОЙ СЛУЖБЫ

Огневая подготовка.

Основы стрельбы. Явление выстрела. Начальная скорость и энергия пули. Отдача оружия. Полет пули в воздухе. Наводка и её элементы.

Пневматическая винтовка. Назначение, боевые свойства, устройство и работа пневматической винтовки. Устройство частей и механизмов винтовки и принадлежностей. Работа частей и механизмов винтовки. Осмотр винтовки и подготовка к стрельбе.

Приёмы стрельбы из пневматической винтовки.

Правила стрельбы из винтовки. Изготовка к стрельбе. Производство стрельбы (выстрел). Прекращение стрельбы.

Уход за оружием, его хранение и сбережение.

Общие положения. Особенности чистки и смазки малокалиберной винтовки. Хранение и сбережение оружия.

Приёмы метания ручных гранат.

Правила метания гранат. Метание гранат из положения стоя, лёжа, с колена, в движении и в пешем порядке. Меры безопасности при обращении с гранатами.

Строевая подготовка.

Строевая стойка. Повороты на месте. Движение строем. Повороты в движении. Отдание воинской чести. Выход из строя и подход к начальнику. Развернутый строй отделения. Отдание чести в строю, на месте и в движении.

Тактическая подготовка.

Основные задачи и составные части вооружённых сил современного государства. Виды современного оружия и военной техники. Воинские подразделения и соединения. Командование войсками. Срочная и контрактная служба. Военные учебные заведения. Будущее российской армии.

ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Значение занятий акробатикой, гимнастикой и атлетикой. Ловкость, гибкость, сила и силовая выносливость, устойчивость к укачиванию и перегрузкам, пространственная ориентация, прикладные двигательные навыки как основные качества, формирующие физически развитого человека. Воспитание смелости и решительности, совершенствование осанки, строевой выправки и подтянутости.

Комбинированные силовые упражнения на перекладине, комплексные силовые упражнения, подтягивание и подъем переворотом на перекладине. Элементы акробатики. Передвижение по пересечённой местности в пешем порядке и на лыжах (кроссовый бег, марш-броски, и др.). Баскетбол. Волейбол. Футбол.

ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Правила организации и проведения туристских походов. Подбор групп. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана и графика движения. Групповое, личное и

специальное снаряжение туристов. Главные требования: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Устройство палатки. Правила укладки рюкзака. Стороны горизонта. Устройство компаса. Пользование компасом. Азимут. Движение группы по азимутам на заданное расстояние. Определение сторон горизонта по солнцу, звёздам и местным признакам.

Практические занятия. Поход. Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам. Определение направления по заданным азимутам (прямые засечки) и азимутам на заданные ориентиры (обратная засечка). Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. Глазомерная оценка расстояний до предметов.

Активная работа в школьном музее. Изучение краеведческого материала.

МЕДИКО-САНИТАРНАЯ ПОДГОТОВКА

Личная гигиена. Обувь, уход за ногами и обувью. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде. Предупреждение охлаждения и обморожения в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. Содержание походной аптечки. Первая доврачебная помощь пострадавшему. Транспортировка пострадавшего. Виды травм, ожогов, ранений. Оказание первой медицинской помощи.

Практическая работа. Транспортировка пострадавшего.

ДОСУГОВАЯ И ПРОЕКТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

День рождения клуба. Спортивный турнир. Викторина по истории России.

Смотр строя и песни. Игра «Зарница». Вахта памяти.

День здоровья. Выпускной вечер. Походы выходного дня. Экспедиции по местам боевой славы. Поездки в музеи, театры, на спортивные соревнования.

УЧАСТИЕ В РАЗЛИЧНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ

Участие в районных, окружных, краевых соревнованиях по стрельбе, футболу, боевым искусствам и др.

ПОЛЕВЫЕ СБОРЫ

Участие в районных и краевых сборах ВСПК.

СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА 2-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ

ВОЕННО-ИСТОРИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Войны 1 половины 20 века. Русско-японская война. Первая мировая война. Вторая мировая война. Изучение жизни и подвигов воинов, военачальников, юных защитников Отечества. Изучение боевого пути воинских частей и соединений. Крупные сражения и боевые операции Великой Отечественной войны.

ПОДГОТОВКА ПО ОСНОВАМ ВОЕННОЙ СЛУЖБЫ

1. Огневая подготовка.

Автомат Калашникова. Назначение, боевые свойства и устройство автомата Калашникова. Разборка и сборка автомата. Назначение, устройство частей и механизмов

автомата, принадлежностей и патронов. Задержки при стрельбе из автомата и способы их устранения. Осмотр автомата, боеприпасов и подготовка их к стрельбе.

Приёмы стрельбы из автомата. Изготовка к стрельбе. Производство стрельбы (выстрела). Прекращение стрельбы.

Правила стрельбы из автомата.

2. Строевая подготовка.

Строевая стойка. Повороты на месте. Движение. Повороты в движении. Отдание воинской чести. Выход из строя и подход к начальнику. Развернутый строй отделения. Отдание чести в строю, на месте, и в движении. Выполнение воинского приветствия с оружием. Выполнение строевых приемов с автоматом.

3. Тактическая подготовка.

Боевая готовность. Составные части БГ. Степени БГ.

Порядок постановки боевой задачи. Ориентировка, цель, время.

Действия подразделения в разведке. Передвижение по пересеченной местности, преодоление препятствий, засада, налет, поиск, маскировка. Полоса препятствий.

ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Занятия акробатикой, гимнастикой, атлетикой. Развитие ловкости, силы и силовой выносливости, гибкости, устойчивости к укачиванию и перегрузкам, пространственной ориентации, прикладных двигательных навыков. Совершенствование осанки, строевой выправки и подтянутости. Комбинированное силовое упражнение на перекладине, комплексное силовое упражнение, подтягивание и подъем переворотом на перекладине. Передвижение по пересеченной местности в пешем порядке (кроссовый бег, марш-броски, и др.). Баскетбол. Волейбол. Футбол. Боевые искусства .

Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий индивидуально и в составе подразделения. Метание гранаты на точность и дальность.

Контрольное упражнение на полосе препятствий. Преодоление единой полосы препятствий в составе подразделения. Выполнение задания с макетом оружия и противогазом в походном положении. Форма одежды – спортивная. Дистанция – 400 метров.

ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Топография.

Способы ориентирования. Ориентирование с помощью компаса и карты, без карты и компаса, по местным предметам. Организация соревнований по ориентированию. Оценка расстояний и времени. Определение расстояний шагами. Оценка расстояний глазомером и по слышимости звуков. Определение времени. Движение с использованием промежуточных ориентиров. Движение без четких ориентиров.

Практические занятия. Зарисовка топографических знаков, чтение топографической карты по квадратам и маршрутам. Топографический диктант. Прокладывание на карте маршрута по его текстовому описанию (по легенде). Измерение на карте азимутов и расстояний заданных линий (маршрутов).

Правила организации зимних походов.

Требования к снаряжению. Организация бивака. Организация питания. Темп движения.

Питание в походе.

Значение, режим и особенности организации питания туристов в сложном спортивном походе. Весовые и калорийные нормы дневного рациона. Набор продуктов для многодневного похода. Правила приготовления еды на костре. Костровые принадлежности. Режим питания. Водно-солевой режим. Способы обеззараживания воды. Подготовка продуктов к походу.

Практическое занятие. Приготовление еды на костре. Расчет продуктов для многодневного похода.

Краеведческая работа. Поиск материалов о земляках – участниках войны. Встречи с ветеранами Великой Отечественной войны.

МЕДИКО-САНИТАРНАЯ ПОДГОТОВКА

Обеспечение безопасности многодневного похода. Режим физических нагрузок. Возможные травмы в походах. Организация доврачебной помощи. Лекарственные растения.

ДОСУГОВАЯ И ПРОЕКТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

День рождения клуба. Слет ветеранов. Встречи поколений.

Спортивный турнир. Викторина по истории России.

Смотр строя и песни. Игра «Зарница». Вахта памяти.

День здоровья. Выпускной вечер. Походы выходного дня. Экспедиции по местам боевой славы. Поездки в музеи, театры, на спортивные соревнования.

УЧАСТИЕ В РАЗЛИЧНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ. ПОЛЕВЫЕ СБОРЫ

Участие в районных, окружных, краевых соревнованиях по стрельбе, футболу, хоккею и др. Участие в районных и краевых сборах ВСПК.

СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА 3-5-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ

ВОЕННО-ИСТОРИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Локальные войны 2-ой половины 20-го века.

В результате отработки предмета обучения подростки должны:

з н а т ь текст Государственного гимна Российской Федерации, Военной присяги; государственные символы и символы внутренних войск, их описание и историю (Государственный герб Российской Федерации, Государственный флаг Российской Федерации, знамена внутренних войск);

историю внутренних войск, своей воинской части куратора;

основные требования Верховного главнокомандующего ВС РФ, министра внутренних дел, главнокомандующего внутренними войсками по вопросам внутренней безопасности государства, боевой службы, боевой подготовки, выполнения СБЗ;

общественно-политическую обстановку, нравы и обычаи народов и народностей в регионе, в котором дислоцируется ВСПК, краткие исторические сведения о крае;

основное содержание социальных гарантий, компенсаций и мер социальной поддержки, установленных законодательными и иными нормативными правовыми актами Российской Федерации для военнослужащих и членов их семей;

ПОДГОТОВКА ПО ОСНОВАМ ВОЕННОЙ СЛУЖБЫ

Огневая подготовка.

Назначение общее устройство и классификация ручных гранат и запалов к ним. Положение частей и механизмов до и после броска. Подготовка ручных гранат к применению. Требования безопасности при обращении с ручными гранатами.

Назначение, общее устройство и классификация боевых патронов к стрелковому оружию, вооружению БТР, выстрелов к гранатометам. Ручные осколочные гранаты и реактивные противотанковые гранатометы. Маркировка и отличительная окраска боеприпасов. Порядок подготовки к использованию. Требования безопасности при обращении с боеприпасами.

Назначение, характеристика и общее устройство осветительных (сигнальных) ракет, пистолета СПШ и дымовых патронов. Порядок их использования. Требования безопасности при обращении с ракетами (патронами)

Назначение и размещение в БТР вооружения, приборов и механизмов. Боекомплект и его размещение. Назначение, боевые свойства и устройство пулеметов БТР. Работа частей и механизмов КПВТ и ПКТ при зарядании и стрельбе. Требования безопасности при обращении с пулеметами.

Назначение, основные характеристики и устройство оптических дневных прицелов к снайперской винтовке и гранатометам, биноклей и других приборов наблюдения и прицеливания, состоящих на оснащении войск. Порядок пользования ими. Уход, хранение и сбережение.

2. Строевая подготовка.

Обязанности военнослужащих перед построением и в строю. Строевая стойка, элементы строевой стойки. Выполнение команд: "СТАНОВИСЬ", "СМИРНО", "ВОЛЬНО", "ЗАПРАВИТЬСЯ", "ОТСТАВИТЬ", "Головные уборы - СНЯТЬ (НАДЕТЬ)".

Строевая стойка с оружием. Выполнение команды: «Ремень – ПОДТЯНУТЬ (ОТПУСТИТЬ)», «Положить – ОРУЖИЕ», «К ОРУЖИЮ», «В РУЖЬЕ».

Строи подразделений. Построения подразделения, перестроения, повороты, перемещения и выполнение приемов с оружием. Отдание воинского приветствия в строю на месте и в движении с оружием.

Строевой Устав ВС РФ. Строевой смотр в подразделении.

3. Tактическая подготовка.

Боевой приказ. Содержание, приказная часть. Боевое задание. Работа командира после получения БЗ.

Современный общевойсковой бой. Предназначение и боевые задачи мотострелкового отделения и взвода. Огневые средства отделения и взвода. Походный, предбоевой и боевой порядки отделения и взвода. Сигналы и команды, подаваемые в боевой обстановке. Общие обязанности солдата в бою и по его штатному предназначению. Нормы международного гуманитарного права в бою.

Передвижение на поле боя. Выбор места и скрытное расположение на нем для наблюдения и ведения огня. Выбор пути движения. Приемы и способы передвижения на поле боя: ускоренным шагом или бегом (в полный рост или пригнувшись), перебежками и переползанием. Применение различных способов передвижения в зависимости от интенсивности огня противника и рельефа местности. Сочетание огня с движением.

4. Военная топография.

Назначение и классификация топографических карт. Условные знаки, применяемые на топографических картах.

Ориентирование по карте на местности. Ориентирование карты по линейному ориентиру, глазомерно, по компасу. Определение точки стояния по ближним ориентирам на глаз, промером, засечкой по ориентирам, способом Болотова, с помощью навигационной аппаратуры. Сличение карты с местностью. Движение по дорогам, вне дорог, в городе по карте и с использованием карты и навигационной аппаратуры.

Подготовка по карте данных для движения по азимутам. Движение по азимутам. Обход препятствий. Определение расстояний и углов по карте. Способы нанесения на карту точек местности.

5. Инженерная подготовка.

Понятие о ВВ и о взрыве. Классификация, состав и основные характеристики ВВ. Заряды ВВ, СВ и принадлежности, их назначение, характеристики и требования безопасности при обращении с ними.

Выбор места для оборудования одиночных окопов для стрельбы из автомата, пулемета, гранатомета. Отрывка и маскировка одиночных окопов для стрельбы из стрелкового оружия. Виды сооружений для защиты личного состава: щели (открытые и перекрытые), их устройство, объем и последовательность оборудования. Окопы для БТР и укрытия для автомобильной техники, требования к ним и способы их возведения.

Способы преодоления водных преград. Виды переправ. Средства преодоления водных преград, их характеристика и назначение. Порядок изготовления переправочных средств из подручных материалов. Требования безопасности при преодолении водных преград.

ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Акробатика. Гимнастика. Атлетика.

Занятия и упражнения на развитие ловкости, силы и силовой выносливости, гибкости, устойчивости к укачиванию и перегрузкам, пространственной ориентации, прикладных двигательных навыков, воспитание смелости и решительности, совершенствование осанки, строевой выправки и подтянутости.

Комбинированное силовое упражнение на перекладине, комплексное силовое упражнение, подтягивание и подъем переворотом на перекладине. Передвижение по пересеченной местности в пешем порядке и на лыжах (кроссовый бег, марш-броски, лыжные гонки и др.).

Баскетбол. Волейбол. Футбол.

Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий индивидуально и в составе подразделений.

Метание гранат на точность.

Контрольные упражнения на полосах препятствий.

Преодоление единой полосы препятствий в составе подразделения. Выполняется с макетом оружия и противогазом в походном положении. Форма одежды – спортивная. Дистанции – 400, 1100, 3100 метров (в зависимости от возраста и подготовки курсантов).

ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Факторы риска и выживание.

Факторы риска: холод, жара, жажда, страх, переутомление, одиночество.

Место аварии: арктическая пустыня, тундра, лесотундра, пустыня, тайга, смешанные леса, лесостепь, степь.

Факторы выживания: готовность к действию в аварийных ситуациях, воля к жизни, знание приемов само спасения, навыки выживания.

Аварийное ориентирование.

Самодельный компас. Ориентирование по звездам, солнцу, тени, солнцу и часам, по местным предметам. Умение выдержать заданный курс. Оценка расстояний.

Практические занятия. Ориентирование на местности. Определение расстояния до заданной точки.

Как правильно подать сигналы бедствия.

Радиотехнические средства аварийной сигнализации. Пиротехнические сигнальные средства. Сигнальное зеркало. Звуковая сигнализация. Азбука Морзе. Сигнальный костер. Свеча. Бутылочная почта. Кодовая таблица.

Практические занятия. Передача сигналов бедствия с помощью известных приемов.

Обеспечение продуктами питания в аварийной ситуации. Съедобные дикорастущие растения. Ядовитые растения. Рыбалка и рыболовные снасти. Охота и охотничьи снасти. Нетрадиционные продукты питания.

Практические занятия. Поиск растений, пригодных в пищу. Приготовление блюд.

МЕДИКО-САНИТАРНАЯ ПОДГОТОВКА

Первая помощь при поражении электротоком, молнией, утоплении, обвалах, удушении, укусах ядовитых змей и насекомых. Причины, признаки и первая помощь при отравлении угарным газом, ядовитыми техническими жидкостями и острых пищевых отравлениях. Причины и признаки состояний, требующих проведения неотложных реанимационных мероприятий. Понятие о терминальном состоянии, его причинах, стадиях, клинических признаках. Сердечно-легочная реанимация, определение, этапы цели и задачи. Правила и техника непрямого массажа сердца и искусственного дыхания. Проведение реанимационных мероприятий в особых ситуациях, транспортирование больных после проведения реанимационных мероприятий.

Оказание первой помощи при ранениях в грудь и живот, при ранениях в конечности. Виды и признаки переломов, признаки вывихов в суставах. Правила и способы оказания первой помощи при переломах костей, вывихах. Правила наложения шин и иммобилизации суставов при отдельных видах переломов и вывихах с использованием табельных и подручных средств. Особенности остановки кровотечения при ранениях шеи и травматических ампутациях конечностей. Показания и требования, предъявляемые к наложению окклюзионной повязки.

Классификация ран. Табельные и подручные перевязочные материалы для наложения первичной повязки. Правила и способы наложения повязки. Причины, признаки и последствия инфицирования ран. Гноеродная и анаэробная инфекция, столбняк. Меры по предупреждению развития раневой инфекции

ДОСУГОВАЯ И ПРОЕКТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

День рождения клуба. Слет ветеранов. Встречи поколений.

Спортивный турнир. Викторина по истории России.

Смотр строя и песни. Игра «Зарница». Вахта памяти.

День здоровья. Выпускной вечер. Походы выходного дня. Экспедиции по местам боевой славы. Поездки в музеи, театры, на спортивные соревнования.

УЧАСТИЕ В РАЗЛИЧНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ

Участие в районных, окружных, краевых соревнованиях по стрельбе, футболу, боевым искусствам и др.

ПОЛЕВЫЕ СБОРЫ

Участие в районных и краевых сборах ВСПК.