

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Пажгинская средняя общеобразовательная школа»  
«Паджгаса шөр школа» муниципальной велөдан сьомкуд учреждение

Согласовано:  
Зам.дир. по ВР \_\_\_\_\_ / В.С. Сарачлиева /

Утверждаю:  
Директор \_\_\_\_\_ / Е.В. Иванова /

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Начальная военная подготовка»**

Направление: физкультурно-спортивное  
Срок реализации - 2 года (7-9 классы)  
Программу составил: Можегов Иван Васильевич

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеразвивающая программа «Начальная военная подготовка» (далее - Программа) физкультурно-спортивной направленности, базового уровня направлена на реализацию задач спортивно-патриотического воспитания, предназначена для знакомства и адаптации обучающихся к характеру и условиям различных видов военнопрофессиональной деятельности, формирование практических знаний, умений и навыков, развитие и совершенствование физических качеств - выносливости, силы, быстроты и ловкости с целью подготовки к службе в Российской Армии и Государственных силовых структурах РФ.

### **Актуальность Программы**

На образовании России, лежит важнейшая задача - сохранить психическое, физическое и нравственное здоровье подрастающего поколения, обеспечения социализации личности.

Государству и обществу нужны здоровые, мужественные, сильные, инициативные, дисциплинированные, образованные люди, готовые работать на его благо, а в случае необходимости, встать на его защиту.

Начальное военное воспитание обучающихся является составной частью патриотического воспитания. Это направление имеет богатые традиции и активно развивается в настоящее время с помощью организации военноспортивных клубов, военно-патриотических объединений, введения в действие дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

В данной Программе заложена идея бережного использования духа борьбы и соперничества, свойственных нынешнему поколению подростков. Эти особенности обучающихся, умело используемые в рамках реализации Программы, помогают в формировании здорового, психологически устойчивого, добропорядочного и законопослушного гражданина - достойного защитника своего Отечества.

Военно-спортивное воспитание - образовательная технология, которая всеми доступными формами вооружает юного гражданина важнейшими морально-психологическими качествами, необходимыми как будущему военному, так и вполне мирному человеку. Ведь смелость, твердость характера, физическая выносливость необходимы как офицеру, так и врачу, и инженеру.

**Новизна** Программы заключается в более широком подходе к процессу обучения, в использовании различных методов активизации познавательной деятельности обучающихся. Программа характеризуется разнообразием форм и методов, позволяющих обучающимся приобрести практические умения и навыки.

### **Педагогическая целесообразность** Программы заключается:

- в формировании гражданственности и патриотизма, развитии потребности в здоровом образе жизни;
- в раскрытии физических, интеллектуальных и творческих возможностей обучающихся, в повышении их самооценки;
- в повышении психологической защищённости обучающихся, в формировании у них коммуникабельности, взаимовыручки, навыков самоконтроля;
- в повышении уровня теоретической подготовки обучающихся по смежным дисциплинам: ОБЖ, физической культуре, географии, химии, биологии и т.д.;

- в организации предпрофильной подготовки обучающихся, выразивших желание связать свою последующую трудовую деятельность с Вооруженными силами России (далее - ВС РФ) и Силowymi структурами РФ.

**Цель Программы** - воспитание гражданственности и патриотизма обучающихся, содействие развитию и пропаганде военно-прикладных дисциплин с целью укрепления здоровья и гармоничного развития обучающихся, повышения их морально-психологической и физической подготовки, готовности к службе на благо Отечества.

Реализация поставленной цели предусматривает решение ряда задач.

#### **Задачи Программы**

В ходе реализации Программы будут решены следующие задачи:

##### **обучающие:**

- ознакомить со структурой и составом ВС РФ, порядком прохождения военной службы;
- ознакомить с общими обязанностями военнослужащих, с порядком выполнения приказа, с требованиями воинской дисциплины, с правилами воинской вежливости и воинского приветствия
- изучить боевые свойства и материальную часть стрелкового оружия, правила его хранения, меры безопасности при обращении с оружием и проведении стрельб;
- обучить применению средств индивидуальной защиты (далее - СИЗ) при радиоактивном, химическом и биологическом заражении;
- обучить навыкам оказания первой доврачебной помощи при различных травмах и ранениях;

##### **развивающие:**

- развить морально-волевые и физические качества: координацию, гибкость, общефизическую выносливость;
- стимулировать проявление активности, инициативы, самостоятельности и творчества;
- развить лидерские качества, умение работать в группе, коллективе;

##### **воспитательные:**

- воспитать у подростков чувства патриотизма, любви к Родине, гражданского долга;
- воспитать у обучающихся чувства товарищества и взаимовыручки, высокие нравственно-волевые качества, активную гражданскую позицию;
- воспитать у обучающихся дисциплинированность, силу воли, умение концентрироваться на выполнение поставленной цели.

**Отличительная особенность данной Программы** состоит в том, что в ней наряду с теоретическими вопросами уделяется большое внимание практическим занятиям по изучению общих обязанностей военнослужащих, формированию у обучающихся ценности здорового образа жизни, умений и навыков по оказанию первой медицинской помощи, применению средств индивидуальной защиты, обращению с оружием.

Способ построения учебной Программы Концентрический. Концентрическая структура предполагает возвращение к изучаемому материалу. Один и тот же вопрос рассматривается несколько раз в разных классах, но с элементами усложнения, с

расширением, обогащением содержания образования новыми сведениями, связями и зависимостями, с углублением рассмотрения темы.

#### **Категория обучающихся**

Работа ведется в разновозрастных группах, группы комплектуются из учащихся кадетских классов 13-16 лет.

#### **Сроки реализации**

Программа рассчитана на 2 года обучения. Общее количество часов в год составляет 68 часов.

#### **Формы и режим занятий**

Программа реализуется 2 раза в неделю. Одно занятие - 1 час. Программа включает в себя лекционные и практические занятия.

#### **Формы контроля и оценочные материалы**

Служат для определения результативности освоения Программы обучающимися. Аттестация проводится 1 раза в год: итоговая - в мае.

#### **Формы проведения промежуточной аттестации:**

- соревнования.

При оценке достижений обучающихся используются следующие критерии:

**Высокий уровень** - обучающийся владеет навыками выполнения физических упражнений, разборки и сборки стрелкового оружия. Знает основополагающие моменты уставов ВС РФ, состав военнослужащих, воинские звания и знаки отличия. Владеет основами военной топографии. Умеет самостоятельно оказать первую помощь.

**Достаточный уровень** - обучающийся знает и выполняет основные виды физических упражнений. Владеет приемами разборки и сборки стрелкового оружия. Знает состав военнослужащих, воинские звания и знаки отличия. Умеет ориентироваться на местности, может оказать первую помощь.

**Недостаточный уровень** - обучающийся знает, но не выполняет виды физических упражнений и приемы разборки и сборки стрелкового оружия. Знает основы уставов ВС РФ, состав военнослужащих, воинские звания и знаки отличия. Плохо ориентируется на местности. Знает, как оказать первую помощь.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (7- 9 КЛАСС)

№ п/п	Названия раздела, темы	Количество часов (всего)	Из них (количество часов)	
			Теоретические занятия	Практические занятия
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Необходимые качества и физическая подготовка для участников объединения</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>2.</b>	<b>Военно-теоретическая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
2.1.	Страницы воинской славы России	1	1	
2.2.	Состав военнослужащих и воинские звания	1	1	
2.3.	Общие обязанности военнослужащих	1	1	
2.4.	Внутренний наряд. Организация и несение караульной службы	1	1	
<b>3.</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
3.1.	Общая физическая подготовка	2	1	1
3.2.	Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств	2	1	1
3.3.	Преодоление полосы препятствий	2	1	1
3.4.	Рукопашный бой	2	1	1
<b>4.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>7</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
4.1.	Общее понятие о тактике общевойсковых подразделений. Боевая задача, оценка обстановки	2	1	1
4.2.	Местность как элемент боевой обстановки	1	1	
4.3.	Ориентирование на местности без карты и по карте	1		1
4.4.	Правила выбора места для бивака. Способы оборудования ночлега	1		1

4.5.	Способы разведения костра. Способы приготовления пищи на костре	1		1
4.6.	Радиационная, химическая и биологическая защита (РХБЗ)	1	1	
<b>5.</b>	<b>Строевая подготовка</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
5.1.	Обязанности командиров и военнослужащих перед построением и в строю	1	1	
<b>6.</b>	<b>Огневая подготовка</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>2</b>
6.1.	Приемы и способы стрельбы. Техника безопасности при обращении со стрелковым оружием	1	1	
6.2.	Малкалиберная винтовка (МВ) ТОЗ-8: тактико-технические характеристики, разборка, сборка, стрельба	1	1	
6.3.	Пневматическая винтовка (ПВ) ИЖ-38: тактико-технические характеристики, разборка, сборка, стрельба	2	1	1
6.4.	Пистолет Макарова (ПМ): тактико-технические характеристики, разборка, сборка, стрельба	1	1	
6.5.	Автомат Калашникова АК-74: тактико-технические характеристики, разборка, сборка, стрельба	2	1	1
<b>9.</b>	<b>Военно-медицинская подготовка. Первая помощь (ПП)</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>2</b>
9.1.	Раны и кровотечения. Оказание ПП	2	1	1
9.2.	Травмы при ударах и падениях: вывихи, растяжения, переломы. Оказание ПП	2	1	1
9.3.	Ожоги. Отравления. Оказание ПП	1	1	
<b>10.</b>	<b>Итоговые (зачётные) занятия: участие в соревнованиях по военному многоборью</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>34</b>	<b>21</b>	<b>13</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 7-8 КЛАСС

#### Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж

*Теория.* Знакомство с деятельностью объединения, с его целями и задачами, с порядком и планом работы на учебный год. Инструктаж по технике безопасности. Необходимые качества и физическая подготовка для участников объединения.

#### Раздел 2. Военно-теоретическая подготовка

##### Тема 2.1. Страницы воинской славы России

*Теория.* Страницы воинской славы: ратная слава русских дружин и ополчений, век русской воинской славы (XVII).

##### Тема 2.2. Состав военнослужащих и воинские звания

*Теория.* Воинское звание. Воинская должность. Воинские знаки различия.

##### Тема 2.3. Общие обязанности военнослужащих

*Теория.* Общевоинские уставы ВС РФ. Общие обязанности военнослужащих, закрепленные Уставом.

##### Тема 2.4. Внутренний наряд. Организация и несение караульной службы

*Теория.* Особенности внутреннего наряда при расположении лагеря: состав наряда, обязанности дежурного и дневального.

#### Раздел 3. Физическая подготовка

##### Тема 3.1. Общая физическая подготовка

*Теория.* Виды общеразвивающих упражнений на развития гибкости, ловкости, равновесия, координации.

*Практика.* Выполнение физических упражнений.

##### Тема 3.2. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств

*Теория.* Техника выполнения комплексов упражнений на развитие силы, комплексов упражнений для развития быстроты и т.д.

*Практика.* Выполнение силовых упражнений на гимнастических снарядах (поднимание ног к перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях).

##### Тема 3.3. Преодоление полосы препятствий

*Теория.* Изучение общего контрольного упражнения на единой полосе препятствий по элементам.

*Практика.* Выполнение общего контрольного упражнения на единой полосе препятствий.

##### Тема 3.4. Рукопашный бой

*Теория.* Приемы самообороны. Подготовка к бою без оружия. Передвижения в боевой стойке.

*Практика.* Отработка приемов начального комплекса приемов рукопашного боя РБ-Н.

#### Раздел 4. Тактическая подготовка

*Тема. 4.1. Общее понятие о тактике общевоинских подразделений. Боевая задача, оценка обстановки*

*Теория.* Знакомство с понятиями: бой, наступательный бой, атака, встречный бой, оборона.

*Практика.* Техничко-тактическая игра «Пейнтбол».

##### Тема 4.2. Местность как элемент боевой обстановки

*Теория.* Рельеф местности и боевые действия. Маскирующие свойства местности.

### ***Тема 4.3. Ориентирование на местности без карты и по карте***

***Практика.*** Ориентация на местности без карты и по карте.

### ***Тема 4.4. Правила выбора места для бивака. Способы оборудования ночлега***

***Практика.*** Выбор места для бивака. Оборудование ночлега.

### ***Тема 4.5. Способы разведения костра. Способы приготовления пищи на костре***

***Практика.*** Разведение костров различными способами. Подготовка воды и продуктов к приготовлению. Приготовление пищи на костре.

### ***Тема 4.6. Радиационная, химическая и биологическая защита (РХБЗ)***

***Теория.*** Современные средства поражения: ядерное, химическое, биологическое оружие, его поражающие факторы. Средства индивидуальной защиты кожи (СИЗК).

## **Раздел 5. Строевая подготовка**

***Тема 5.1. Обязанности командиров и военнослужащих перед построением и в строю***

***Теория.*** Обязанности командиров и военнослужащих перед построением и в строю.

## **Раздел 6. Огневая подготовка**

***Тема 6.1. Приемы и способы стрельбы. Техника безопасности при обращении со стрелковым оружием***

***Теория.*** Теория выстрела: устройство патрона, порядок прицеливания и корректировки огня, производство выстрела. Общие правила безопасности.

### ***Тема 6.2. Малокалиберная винтовка (МВ) ТОЗ-8: тактико-технические характеристики, разборка, сборка, стрельба***

***Теория.*** Устройство и основные части МВ ТОЗ-8. Назначение и боевые свойства. Уход. Хранение. Изготовка к стрельбе. Правила прицеливания.

***Тема 6.3. Пневматическая винтовка (ПВ) ИЖ-38: тактико-технические характеристики, разборка, сборка, стрельба***

***Теория.*** Устройство и основные части ПВ ИЖ-38. Назначение и боевые свойства. Уход. Хранение. Изготовка к стрельбе. Правила прицеливания.

***Практика.*** Выбор установки прицела и точки прицеливания для стрельбы по неподвижным и появляющимся целям.

***Тема 6.4. Пистолет Макарова (ПМ): тактико-технические характеристики, разборка, сборка, стрельба***

***Теория.*** Назначение и боевые свойства, назначение, тактико-технические характеристики. Принципы работы пистолета.

***Тема 6.5. Автомат Калашникова АК-74: тактико-технические характеристики, разборка, сборка, стрельба***

***Теория.*** История создания, модификации. Назначение, боевые свойства, устройство, основные части, принцип работы. Уход. Хранение.

***Практика.*** Определение и учет поправок на отклонение от нормальных (табличных) целей в зависимости от условий стрельбы.

## **Раздел 9. Военно-медицинская подготовка. Первая помощь (ПП)**

### ***Тема 9.1. Раны и кровотечения. Оказание ПП***

***Теория.*** Понятие о ране, классификация ран. Общие правила оказания ПП при ранах и кровотечениях.

***Практика.*** Оказание ПП в зависимости от вида раны. Остановка кровотечений.

***Тема 9.2. Травмы при ударах и падениях: вывихи, растяжения, переломы. Оказание ПП***

**Теория.** Вывих. Растяжение. Ушиб. Перелом. Оказание ПП.

**Практика.** Оказание ПП при вывихе, при растяжении, ушибе. Оказание ПП при переломах, наложение шин.

### **Тема 9.3. Ожоги. Оказание ПП**

**Теория.** Виды ожогов: термические, электрические; лучевые. Тепловые и солнечные удары. Оказание ПП.

### **Раздел 10. Итоговые (зачётные) занятия.**

**Практика.** Участие в соревнованиях по военному многоборью.

## **9 КЛАСС**

### **Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж**

**Теория.** Знакомство с деятельностью объединения, с его целями и задачами, с порядком и планом работы на учебный год. Инструктаж по технике безопасности. Необходимые качества и физическая подготовка для участников объединения.

### **Раздел 2. Военно-теоретическая подготовка**

#### **Тема 2.1. Страницы воинской славы России**

**Теория.** Армия и флот России в войнах XIX – начала XX вв. А. В. Суворов. Великая Отечественная война 1941-1945 гг.

#### **Тема 2.2. Состав военнослужащих и воинские звания**

**Теория.** Воинские подразделения: отделение, взвод, рота, батальон, полк, бригада, дивизия и т.д.

#### **Тема 2.3. Общие обязанности военнослужащих**

**Теория.** Устав внутренней службы, Дисциплинарный устав, Устав гарнизонной и караульной служб, строевой устав. Порядок отдачи и выполнения приказаний.

#### **Тема 2.4. Внутренний наряд. Организация и несение караульной службы**

**Теория.** Внутренний порядок в лагере, особенности внутреннего порядка в лагере, вызов дежурных на линию. Состав караула, обязанности часового, разводящего, начальника караула и его помощника, развод и смена караулов, порядок смены часовых.

### **Раздел 3. Физическая подготовка**

#### **Тема 3.1. Общая физическая подготовка**

**Теория.** Значение физической подготовки.

**Практика.** Выполнение физических упражнений.

#### **Тема 3.2. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств**

**Теория.** Техника выполнения комплексов упражнений на развитие гибкости, комплексов упражнений для развития ловкости и т.д.

**Практика.** Выполнение упражнений в прыжках (прыжок через козла, в длину). Тренировки в беге на дистанции: 100 м. и 1 км.

#### **Тема 3.3. Преодоление полосы препятствий**

**Теория.** Изучение техники метания гранат с места и в движении.

**Практика.** Выполнение метания гранат на точность и дальность.

#### **Тема 3.4. Рукопашный бой**

**Теория.** Приемы нападения и защиты без оружия (начальный комплекс приемов рукопашного боя РБ-Н). Приемы нападения и защиты с оружием (автомат, нож), (начальный комплекс приемов рукопашного боя РБ-Н).

**Практика.** Отработка приемов начального комплекса приемов рукопашного боя РБ-Н.

## **Раздел 4. Тактическая подготовка**

### ***Тема 4.1. Общее понятие о тактике общевойсковых подразделений. Боевая задача, оценка обстановки***

**Теория.** Отход, маневр, охват, обход, маневр огнем, взаимодействие войск. Особенности общевойсковых подразделений. Управление подразделениями.

**Практика.** Техничко-тактическая игра «Пейнтбол».

### ***Тема 4.2. Местность как элемент боевой обстановки***

**Теория.** Измерение местности. Способы определения расстояния, высоты, площади

### ***Тема 4.3. Ориентирование на местности без карты и по карте***

**Практика.** Ориентация на местности без карты и по карте.

### ***Тема 4.4. Правила выбора места для бивака. Способы оборудования ночлега***

**Практика.** Выбор места для бивака. Оборудование ночлега.

### ***Тема 4.5. Способы разведения костра. Способы приготовления пищи на костре***

**Практика.** Разведение костров различными способами. Подготовка воды и продуктов к приготовлению. Приготовление пищи на костре.

### ***Тема 4.6. Радиационная, химическая и биологическая защита (РХБЗ)***

**Теория.** Виды защитных сооружений. Приборы радиационной и химической разведки, правила пользования. Характеристики, принцип действия, назначение и применение фильтрующего противогаза. Состав, устройство, маркировка общевойскового защитного комплекта (далее – ОЗК). Подготовка ОЗК к пользованию. Правила надевания ОЗК.

## **Раздел 5. Строевая подготовка**

### ***Тема 5.1. Обязанности командиров и военнослужащих перед построением и в строю***

**Теория.** Построение с выполнением уставных обязанностей.

## **Раздел 6. Огневая подготовка**

### ***Тема 6.1. Приемы и способы стрельбы. Техника безопасности при обращении со стрелковым оружием***

**Теория.** Общие правила безопасности при обращении с оружием и боеприпасами, во время следования на транспортных средствах, во время несения боевой службы, на занятиях и стрельбах. Порядок осмотра оружия и патронов перед стрельбами.

### ***Тема 6.2. Малокалиберная винтовка (МВ) ТОЗ-8: тактико-технические характеристики, разборка, сборка, стрельба***

**Теория.** Устройство и основные части МВ ТОЗ-8. Назначение и боевые свойства. Уход. Хранение. Изготовка к стрельбе. Правила прицеливания.

### ***Тема 6.3. Пневматическая винтовка (ПВ) ИЖ-38: тактико-технические характеристики, разборка, сборка, стрельба***

**Теория.** Корректировка стрельбы. Стрельба из положения лежа, стоя, с колена. Устранение основных неисправностей.

**Практика.** Выбор установки прицела и точки прицеливания для стрельбы по неподвижным и появляющимся целям.

### ***Тема 6.4. Пистолет Макарова (ПМ): тактико-технические характеристики, разборка, сборка, стрельба***

**Теория.** Устранение основных неисправностей. Уход. Хранение. Изготовка к стрельбе. Правила прицеливания. Корректировка стрельбы.

**Тема 6.5. Автомат Калашникова АК-74: тактико-технические характеристики, разборка, сборка, стрельба**

**Теория.** Порядок неполной разборки-сборки. Подготовка к стрельбе. Возможные задержки и неисправности при стрельбе, способы их устранения.

**Практика.** Выбор установки прицела и точки прицеливания для стрельбы по неподвижным и появляющимся целям.

Раздел 9. Военно-медицинская подготовка. Первая помощь (ПП)

**Тема 9.1. Раны и кровотечения. Оказание ПП**

**Теория.** Остановка кровотечений с использованием табельных и подручных средств. Наложение повязок при различных ранениях: в голову, грудную клетку, живот, верхние и нижние конечности.

**Практика.** Оказание ПП в зависимости от вида раны. Остановка кровотечений: наложение повязок и жгутов.

**Тема 9.2. Травмы при ударах и падениях: вывихи, растяжения, переломы. Оказание ПП**

**Теория.** Использование подручных материалов для иммобилизации переломов костей.

**Практика.** Способы изготовления носилок из подручных материалов

**Тема 9.3. Ожоги. Оказание ПП**

**Теория.** Поражение электрическим током или молнией. Оказание ПП. Первая помощь при радиационных поражениях.

**Раздел 10. Итоговые (зачётные) занятия.**

**Практика.** Участие в соревнованиях по военному многоборью.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

По итогам реализации Программы, обучающиеся будут **знать:**

- назначение, состав и принципы комплектования ВС РФ;
- устав ВС РФ;
- средства поражения, их поражающие факторы, защитные сооружения гражданской обороны и правила их использования;
- основы военной топографии, способы и методы ориентирования на местности;
- основы строевой дисциплины;
- виды стрелкового оружия;
- приемы и способы стрельбы, требования правил безопасности при обращении с оружием и проведении стрельб;
- способы выживания на местности;
- комплексы общефизических упражнений;
- правила оказания и средства для оказания первой медицинской помощи.

По итогам реализации Программы, обучающиеся будут **уметь:**

- пользоваться индивидуальными средствами защиты;
- выполнять строевые команды;
- выполнять упражнения общефизической подготовки;
- осуществлять разборку и сборку автомата Калашникова (далее - АК), малокалиберной винтовки, пневматической винтовки (далее - ПВ), пистолета;

- стрелять из малокалиберной винтовки, АК, ПВ, пистолета;
- ориентироваться на местности по карте, компасу и без них;
- выполнять измерения на местности, определять координаты объектов;
- оказывать первую помощь пострадавшим.

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

Содержание и методика начальной военной подготовки включает как организаторские и методические факторы, так и специально предназначенные упражнения. При планировании занятий необходимо учитывать, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов, отличных друг от друга по характеру и объему, и направленных на воспитание духовных и физических качеств, таких как быстрота, сила, гибкость, выносливость, что требует учета индивидуальных особенностей занимающихся. Планы занятий необходимо составлять после предварительного изучения воспитанников (беседы с обучающимися и родителями, медицинский контроль, результаты сдачи контрольных нормативов 2 раза в год).

Педагог дополнительного образования должен систематически оценивать реакцию учащихся на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также обязан, формировать у учащихся необходимые умения и навыки в отношении гигиены, режима дня, питания, планирования досуга, техники безопасности и самоконтроля за состоянием здоровья, в выборе спортивной одежды и обуви и т.п.

При подборе средств и методов практических занятий педагог дополнительного образования должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, гимнастика, подвижные игры, силовая подготовка и т.д.).

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

В процессе обучения педагогам дополнительного образования необходимо учитывать:

### **Взаимосвязь практических занятий с детьми старшего возраста.**

1.1. Знание так называемых сенситивных (наиболее чувствительных) возрастных периодов развития физических качеств и психомоторных функций.

1.2. Знание конкретных примеров влияния достигнутого уровня физического развития в предшествующие годы на уровень физического развития учащихся в старшем возрасте.

1.3. Перспективное и целенаправленное планирование роста и поддержания на должном уровне физической подготовленности занимающихся к окончанию учебного года.

### **Сочетание физической и психологической подготовки обучающихся.**

2.1. Физическая подготовка и боеготовность.

2.2. Психологический фактор.

2.3. Знание примерного содержания физической подготовки в армейских условиях.

2.4. Интенсивная физическая подготовка - непереносимое требование практической готовности к боевым условиям.

2.5. Надежность физической подготовки.

2.6. Опережающая физическая подготовка.

2.7. Обеспечение оптимального объема физкультурных занятий.

2.8. Особое внимание к имеющим низкий уровень физической подготовленности.

Психолого-педагогическая деятельность должна быть направлена на создание благоприятной обстановки для адаптации личности в коллективе. Целесообразно использовать такие формы работы как беседа, ролевая игра, психологический тренинг, участие в тематических вечерах, экскурсия, поход и т.п.

**Овладение способностями и знаниями, необходимыми для обеспечения целенаправленности процесса физического воспитания, конкретного его содержания и соответствующей методики.**

2.9. Сочетание наиболее ярко выраженных способностей, характерных для педагога дополнительного образования, их роль в достижении высоких практических результатов в подготовке (конструктивные, организаторские, коммуникативные, аналитические, педагогические, творческие и другие, в том числе личная двигательная подготовленность).

2.10. Проведение физической подготовки педагогом дополнительного образования с выполнением при этом определенного набора и конкретного числа повторений рекомендованных физических упражнений.

2.11. Постоянное применение комплексных занятий, круговой тренировки и проведение системы конкурсов и соревнований с целью стабильного выполнения всеми занимающимися установленных норм и требований на протяжении всего периода обучения.

2.12. Специфическое содержание упражнений и особенности методики физической подготовки учащихся (формирование общей выносливости, развитие быстроты движений, силы мышц, ловкости, формирование устойчивости к гипоксии, вестибулярной устойчивости).

**Повышение тренировочных нагрузок (продолжительный бег, интенсивные физические упражнения) требуют постоянного контроля и самоконтроля за состоянием здоровья.**

Подобные нагрузки рекомендуется вводить постепенно и только с разрешения врача. При планировании учебно-тренировочного процесса необходимо исходить из следующих соображений: величина и интенсивность нагрузки должны зависеть от возраста, состояния здоровья, физической подготовленности и конкретных условий производственной деятельности.

**Выбор средств и методов общей военно-прикладной физической подготовки по основным видам физического воспитания обучающихся.**

При подборе средств физического воспитания учитывается специфика службы в различных видах Вооруженных Сил и требования, предъявляемые к формированию

физических и специальных качеств, необходимых для успешного прохождения воинской службы.

К физическим качествам относятся: общая выносливость, быстрота, сила, ловкость, к специальным - устойчивость организма к гипоксии, перегрузкам, ускорениям, вибрации, вестибулярная устойчивость.

#### **Походы по историческим местам и местам боевой славы.**

Походы - не только один из лучших видов активного отдыха, но и возможность испытать физические нагрузки. Передвижения по различной по рельефу местности совершенствуют нервную регуляцию двигательных и вегетативных функций. Школьникам с удовлетворительной физической подготовкой рекомендуются однодневные походы местного значения в живописной местности в пределах 5-15 км с остановкой для отдыха и приема пищи. Походы способствуют формированию новых двигательных и жизненных навыков, которых в школе без него не приобрести, причем эти навыки крайне необходимы в армии.

Перемена обстановки, новые впечатления, физические нагрузки укрепляют организм, развивают находчивость, смелость, силу и ловкость. Обычно походы совершаются группами под руководством педагога дополнительного образования, который регулирует физическую нагрузку. Однако перед тем, как пойти в поход, все же надо побывать у врача, проверить готовность всех систем организма к длительной работе и получить разрешение родителей или лиц их заменяющих.

#### **Контроль и самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями.**

Как показали многочисленные исследования, повышение двигательной активности дает положительный эффект. Даже 5-минутные ежедневные занятия физическими упражнениями вызывают определенное улучшение самочувствия. Если же число самостоятельных занятий достигает 3-5 в неделю, продолжительностью 30-50 мин, то появляются существенные сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем: улучшается снабжение сердца кислородом, снижается частота сердечных сокращений, нормализуется артериальное давление, растет физическая работоспособность.

Простейший способ определения интенсивности оптимальных нагрузок заключается в измерении числа сокращений/ударов пульса в минуту с последующим использованием формулы: 180 минус возраст. Пульс рекомендуется отсчитывать в течение 10 секунд. Полученное число умножается на 6 - это и будет количество ударов пульса в одну минуту. Определять пульс до и после занятий необходимо в одном положении (лучше всего сидя). Принято считать, что увеличение ЧСС в два раза по сравнению с показателями в покое, равное обычно 60-80 уд/мин. нормально, а свыше 160-180 уд/мин, сразу после нагрузки - чрезмерно.

Необходимо уметь измерять и частоту дыхания. В спокойном состоянии она составляет 16-18 вдохов и выдохов в минуту. Нормальной реакцией организма на умеренную физическую нагрузку считается частота дыхания до 35 вдохов-выдохов в минуту.

При тренировке изменяется и масса тела. Так, потеря 200-300 г за одно занятие говорит о маленькой физической нагрузке, 500-700 г - о средней и 800 г и более - о значительной. При этом необходимо учитывать, что, чем выше тренированность организма, тем меньше потеря в весе при одинаковой физической нагрузке.

Очень важным моментом в самоконтроле является умение находить соответствие между величинами нагрузок и уровнем физической подготовленности. Хорошим ориентиром является общее самочувствие. После первых тренировок могут появиться болевые ощущения в мышцах. Это естественная реакция мышц на нагрузку. В этом случае занятия можно продолжать, но нагрузку рекомендуется снизить. Через несколько дней боли прекратятся. Еще быстрее они исчезнут, если использовать массаж, теплый душ, баню.

Чрезмерные нагрузки могут привести к физическому переутомлению, которое характеризуется болями в правом подреберье, слабостью, головокружением. В этом случае тренировочные занятия следует прекратить. По возможности необходимо заметить, при каких нагрузках возникают эти явления, что поможет корректировать нагрузку в последующих занятиях.

Признаками утомления могут служить также вялость, плохой сон, потеря аппетита, раздражительность. В этом случае нагрузку следует несколько снизить, но занятия продолжать.

Необходимо регулярно следить за массой тела. Каждый занимающийся должен знать свой оптимальный вес и стараться его поддерживать на постоянном уровне. Если вес тела в процессе занятий физической культурой и спортом возрастает, то это указывает на малые нагрузки, а его резкое уменьшение нередко свидетельствует о переутомлении. Нормальный вес (Н) для своего возраста легко определяется по формуле:

$$H = 50 + (\text{рост} - 150) \times 0,75 + [(\text{возраст} - 21) : 4]$$

В определении соответствия физической нагрузки состоянию здоровья и уровню подготовленности учащихся по внешним признакам утомления преподавателю и медицинскому работнику поможет таблица «Внешние признаки утомления» (по В.К. Велитченко).

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

## **ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Продуктивность работы во многом зависит от качества материально-технического оснащения процесса, инфраструктуры организации и иных условий. Для успешного проведения занятий и выполнения программы в полном объеме необходимо следующее:

### **Технические средства обучения:**

- ноутбуки;
- видеопроектор;
- магнитофон;
- телевизор;

### **Инфраструктура организации:**

- наличие стрелковой площадки;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие спортивной площадки;

- полоса препятствий с обязательными элементами: «Лабиринт», «Забор с наклонной доской», «Разрушенный мост», «Разрушенная лестница», «Стена с проломами», «Ров», «Одиночный окоп», «Траншея», «Туннель», «Воронка».

**Медицинские средства и оборудование для оказания первой помощи:**

- аптечка индивидуальная (АИ-1, АИ-2);
- индивидуальные противохимические пакеты (ИПП-8, ИПП-10);
- пакет перевязочный медицинский (ППМ);
- перевязочные средства (бинт марлевый медицинский нестерильный, размер 7м x 14 см, бинт марлевый медицинский нестерильный, размер 5м x 10 см, вата медицинская, компрессная косынка медицинская (перевязочная), повязка медицинская большая стерильная, повязка медицинская малая стерильная);
  - лейкопластырь;
  - кровоостанавливающие жгуты (2 разновидности);
  - охлаждающие пакеты;
  - средства иммобилизации (шина проволочная (лестничная) для ног, шина проволочная (лестничная) для рук, шина фанерная длиной 1 м);
- устройство - маска для искусственной вентиляции легких;
- робот - тренажер «Максим III-01».

**Оборудование для занятий по ориентированию:**

- географические карты;
- компас (15 шт.);
- курвиметр (2 шт.).

**Оборудование для занятий по гражданской обороне:**

- образцы фильтров;
- ватно-марлевые повязки (2 образца);
- противогаз фильтрующий ГП-5, ГП-7, ПДФ-7 - (20 шт.);
- респиратор (2 шт.);
- общевойсковой защитный комплект ОЗК - (10 шт.);
- войсковой прибор химической разведки (ВПХР): ДП-5А - (2 шт.).

**Оборудование для занятий по огневой подготовке:**

- учебные ручные осколочные гранаты (Ф-1, РГД-5);
- магазины АКМ;
- малая саперная лопата;
- мина противотанковая учебная;
- мина противопехотная;
- образцы пуль и патронов;
- автоматы АК-74 (макеты 2 шт.);
- винтовка пневматическая ИЖ (2 шт.);
- пистолет пневматический Макаров (0 шт.);
- пульки (300 шт.);
- РГ (макет), выстрел к РПГ-7;
- мишени разные (100 шт.);

- шомпол для пневматической винтовки;

**Оборудование для занятий по физической подготовке:**

- мяч массой 150 г (20 шт.);
- станок стартовый (4 шт.);
- колодки стартовые (4 пар);
- стойки финишные переносные (2 пары);
- флажки (2 пары);
- лента финишная 40 м;
- нагрудные номера (50 компл.);
- секундомер (3 шт.);
- рулетка (3 шт.);
- гимнастическая стенка (10 пролетов);
- набивные мячи (10 шт.);
- гимнастические скамейки (8 шт.);
- скакалки длинные (50 шт.);
- гантели (10 пар);
- гири (10 шт.);
- штанга (2 шт.);
- брусья;
- козел гимнастический;
- конь гимнастический;
- перекладина универсальная;
- мост гимнастический пружинящий; • маты гимнастические жесткие;
- маты поролоновые в чехлах.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА**

1. Федеральный закон от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 4 мая 2012 г. № 477н «Об утверждении перечня состояний, при которых оказывается первая помощь, и перечня мероприятий по оказанию первой помощи» с изменениями и дополнениями от 7 ноября 2012 г.
3. Аганянц Е.К., Бердичевская Е.М., Демидова Е.В. Физиологические особенности развития детей, подростков и юношей. Учебное пособие. - М.: Спорт-Академ-Пресс, 2003.
4. Бадагуев Б. Средства индивидуальной защиты. Классификация и контроль качества. Порядок выдачи и применения. Хранение и уход. Учет СИЗ. - М.: Альфа-Пресс, 2010.
5. Баин С. И др. Огневая подготовка. / Баин С., Кабардин А., Кузнецов С., Степанов В., Зевакин О., Зелепукин А., Жмылев О., Чернов Б. - М.: Воениздат, 2016.
6. Баранов А.Р., Маслак Ю.Г., Ягодинцев В.И. Военная топография в служебно-боевой деятельности оперативных подразделений. - М.: Академический проект, 2016.

7. Буянов В. М., Нестеренко Ю. А. Первая медицинская помощь: Учебник. - М.: Медицина, 2000.
8. Верхошанский В.Я. Общефизическая подготовка. - М.: Физкультура и спорт, 1970.
9. Видякин М.В. Военно-патриотическое воспитание в школе. - М.: Учитель, 2008.
10. Военная история России. /Под ред. О. Егоршиной, В. Людвинской. - М.: Эксмо, 2012.
11. Вяткин Л. А., Сидорчук Е. В. Туризм и спортивное ориентирование. - М.: Академия, 2009.
12. Гаврилов А.В. Военная топография. - М.: Воениздат, 2010.
13. Дворкин А.Д. Стрельба из пневматических винтовок. - М.: ДОСААФ, 1986.
14. Ермолаев В.М. Подготовка многоборцев в условиях вуза. Методическое пособие. - Казань: КГТУ, 1983.
15. Ермолаев, В.М. Методика спортивной подготовки студентов в полиатлоне. Методическое пособие. - Казань: КГТУ, 1998.
16. Железняк М. и др. Спортивные игры. / М. Железняк, В. Савин, В. Левин, О. Матыцин, В. Портнов. - М.: Академия, 2004.
17. Ивочкин В.В. и др. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детскоюношеских спортивных школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. /В.В. Ивочкин, Ю.Г. Травин, Г.Н. Королёв, Г.Н. Семаева. - М.: Советский спорт, 2006.
18. Катуков А.М., Цветаев Е.Н. Военно-патриотическое воспитание учащихся на занятиях по начальной военной подготовке. - М.: Просвещение, 2001.
19. Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. - М.: Советский спорт, 2006.
20. Колядов А.А. В помощь туристу. /Под ред. Н.И. Резника. - М.: РИЦ ГШ ВС РФ, 2003.
21. Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко И.Г. Физическое воспитание. - М.: Высшая школа, 2007.
22. Кудашкин А.В. Военная служба в Российской Федерации. - М.: Юридический центр, 2003.
23. Легкая атлетика. Учебник. /В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков. - М.: Физическая культура, 2014.
24. Лови А.А., Минин Р. А. Организация занятий по огневой подготовке. - М.: ДОСААФ, 1973.
25. Лях В.И, Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2007.
26. Маслов А. Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности»: Учебно-методическое пособие. - М.: ВЛАДОС, 2000.
27. Методика строевой подготовки. /Под ред. В. Меримского. - М.: Воениздат, 1980.

28. Муравлев К.А. Военно-спортивные состязания. Методическое пособие по организации и проведению военно-спортивных состязаний - М.: Воениздат, 1971.
29. Дайнес В.О. и др. На службе Отечеству: Об истории Российского государства и его Вооружённых силах, традициях, правовых и моральнопсихологических основах военной службы: Книга для чтения по общественногосударственной подготовке солдат (матросов), сержантов (старшин) Вооружённых Сил РФ. /В.О. Дайнес, В.А. Авдеев, Н.И. Бородин, А.А. Гуров. /Под ред. Е.В. Савостьянова, В.А. Золотарёва, А.В. Черкасова, А.С. Дудкина. - М.: Русь РКБ, 1998.
30. Насонова А.А. и др. Пулевая стрельба. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. /А.А. Насонова, Д.А. Тышлер, А.В., Митрофанов, М.Б. Коликов, Е.Л. Хайдуров. - М.: Советский спорт, 2005.
31. Общевоинские уставы Вооружённых Сил Российской Федерации. - М.: Феникс, 2017.
32. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. /Под ред. Кофмана Л.Б. - М.: Физкультура и спорт, 2000.
33. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. - М.: Человек, 2014.
34. Псарев А.А., Коваленко А.Н. Топографическая подготовка командира. - М.: Воениздат, 1989.
35. Столов И.И. и др. Лёгкая атлетика. Многоборье. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. /И.И. Столов, А.А. Ушаков, И.Ю. Радчич, В.Б. Зеличенев. - М.: Советский спорт, 2005.
36. Стрелковый спорт и методика преподавания. /Под ред. А.Я. Корха. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
37. Уваров В.А., Гильмутдинов Т.С. Полиатлон. Учебное пособие. - Йошкар-Ола: МарГУ, 2003.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ**

1. Андреев Н.В. Топография и картография. - М.: Просвещение, 1985.
2. Базарный Ф.Д. Основы выживаемости. - М.: Концептуал, 1995.
3. Великая Отечественная война. Энциклопедия для школьников. - М.: Олма-пресс, 2001.
4. Защита Отечества - обязанность каждого гражданина. /А.А. Тихонов,
5. Т.П. Плаксин. - М.: Военные знания, 2013.
6. Кучеров А.М. и др. Полководцы Великой Отечественной. / А. Кучеров, В. Жариков, О. Сарин, В. Яровиков, П. Кузнецов, Н. Рязанов, А. Шестернев, А. Пястолов, М. Меньшов, В. Волошин, М. Скоромный. - М.: Просвещение, 1988.
7. Наставления по стрелковому делу. /В. Чайка - М.: Воениздат, 1987.
8. Петров М.Н. Как выжить во время катастрофы и войны. Практическое пособие. - Минск: Харвест, 2017.
9. Смирнов А. Т., Мишин Б.И., Васнев В.А. Основы военной службы. Учебное пособие. - М.: Академия, 2002.

10. Топография, ориентирование и основы тактики: для изучающих начальную военную подготовку. - М.: Воениздат, 2004.

#### ЭЛЕКТРОННЫЕ РЕСУРСЫ

1. <http://www.minsport.gov.ru> - официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации.
2. <http://www.ftr.org.ru> - официальный сайт Российской Федерации триатлона.
3. <http://www.sportedu.ru> - официальный сайт Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК).
4. <http://www.lesgaft.spb.ru> - официальный сайт Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.
5. <http://www.spbniifk.ru> - официальный сайт Санкт-Петербургского научно-исследовательского института физической культуры.
6. [http://biomechanics.sportedu.ru/sites/biomechanics.sportedu.ru/files/furaev\\_a\\_n.sbornik\\_po\\_biomehanike\\_2017-internet\\_versiya.pdf](http://biomechanics.sportedu.ru/sites/biomechanics.sportedu.ru/files/furaev_a_n.sbornik_po_biomehanike_2017-internet_versiya.pdf) - Биомеханика двигательных действий и биомеханический контроль в спорте: материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, 24-26 ноября 2016 г. /Ред.-сост. А.Н. Фураев. - М.: МГАФК, 2016.
7. <http://sdo.mgaps.ru/books/K19/M9/file/1.pdf> - Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебник. /Кузнецов Ж.К., Холодов В.С. - М.: Академия, 2013.
8. <http://tst.sportedu.ru> - Технология спортивной тренировки.
9. <http://www.sportmedicine.ru/> - информационный интернет-портал Спортивная медицина.
10. <http://www.sportspravka.com> - информационный портал СПОРТСПРАВКА.

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (7-8 КЛАСС)

№ п/п	Тема занятия	Дата проведения (по плану)	Дата фактического проведения
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Необходимые качества и физическая подготовка для участников объединения		
2	Страницы воинской славы России		
3	Состав военнослужащих и воинские звания		
4	Общие обязанности военнослужащих		
5	Внутренний наряд. Организация и несение караульной службы		
6	Общая физическая подготовка		
7	Общая физическая подготовка		
8	Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств		
9	Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств		
10	Преодоление полосы препятствий		
11	Преодоление полосы препятствий		
12	Рукопашный бой		
13	Рукопашный бой		

14	Общее понятие о тактике общевойсковых подразделений		
15	Боевая задача, оценка обстановки		
16	Местность как элемент боевой обстановки		
17	Ориентирование на местности без карты и по карте		
18	Правила выбора места для бивака. Способы оборудования ночлега		
19	Способы разведения костра. Способы приготовления пищи на костре		
20	Радиационная, химическая и биологическая защита (РХБЗ)		
21	Обязанности командиров и военнослужащих перед построением и в строю		
22	Приемы и способы стрельбы. Техника безопасности при обращении со стрелковым оружием		
23	Малокалиберная винтовка (МВ) ТОЗ-8: тактико-технические характеристики, разборка, сборка, стрельба		
24	Пневматическая винтовка (ПВ) ИЖ-38: тактико-технические характеристики		
25	Разборка, сборка, стрельба		
26	Пистолет Макарова (ПМ): тактико-технические характеристики, разборка, сборка, стрельба		
27	Автомат Калашникова АК-74: тактико-технические характеристики,		
28	Разборка, сборка, стрельба		
29	Раны и кровотечения.		
30	Оказание ПП		
31	Травмы при ударах и падениях: вывихи, растяжения, переломы.		
32	Оказание ПП		
33	Ожоги. Отравления. Оказание ПП		
34	Итоговое (зачётное) занятие: участие в соревнованиях по военному многоборью		

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (9 КЛАСС)

№ п/п	Тема занятия	Дата проведения (по плану)	Дата фактического проведения
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Необходимые качества и физическая подготовка для участников объединения		
2	Страницы воинской славы России		
3	Состав военнослужащих и воинские звания		
4	Общие обязанности военнослужащих		
5	Внутренний наряд. Организация и несение караульной службы		
6	Общая физическая подготовка		
7	Общая физическая подготовка		
8	Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств		
9	Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств		
10	Преодоление полосы препятствий		
11	Преодоление полосы препятствий		
12	Рукопашный бой		
13	Рукопашный бой		

14	Общее понятие о тактике общевойсковых подразделений		
15	Боевая задача, оценка обстановки		
16	Местность как элемент боевой обстановки		
17	Ориентирование на местности без карты и по карте		
18	Правила выбора места для бивака. Способы оборудования ночлега		
19	Способы разведения костра. Способы приготовления пищи на костре		
20	Радиационная, химическая и биологическая защита (РХБЗ)		
21	Обязанности командиров и военнослужащих перед построением и в строю		
22	Приемы и способы стрельбы. Техника безопасности при обращении со стрелковым оружием		
23	Малокалиберная винтовка (МВ) ТОЗ-8: тактико-технические характеристики, разборка, сборка, стрельба		
24	Пневматическая винтовка (ПВ) ИЖ-38: тактико-технические характеристики		
25	Разборка, сборка, стрельба		
26	Пистолет Макарова (ПМ): тактико-технические характеристики, разборка, сборка, стрельба		
27	Автомат Калашникова АК-74: тактико-технические характеристики,		
28	Разборка, сборка, стрельба		
29	Раны и кровотечения.		
30	Оказание ПП		
31	Травмы при ударах и падениях: вывихи, растяжения, переломы.		
32	Оказание ПП		
33	Ожоги. Отравления. Оказание ПП		
34	Итоговое (зачётное) занятие: участие в соревнованиях по военному многоборью		