

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА ПОЛЯРНЫЕ ЗОРИ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 4»

Принята на школьном
методическом совете
от 15.05.2023 № 6



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ДОПРИЗЫВНАЯ ПОДГОТОВКА»

Возраст 13 – 15 лет
Срок реализации – 1 год
(базовый уровень)

Составитель:
Викулова Наталья Евгеньевна
учитель физической культуры
МБОУ СОШ №4

г. Полярные Зори
2023г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА ПОЛЯРНЫЕ ЗОРИ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 4»

Принята на школьном
методическом совете
от 15.05.2023 № 6

Утверждена приказом
МБОУ СОШ № 4
от 25.05.2023 № 125

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ДОПРИЗЫВНАЯ ПОДГОТОВКА»

Возраст 13 – 15 лет
Срок реализации – 1 год
(базовый уровень)

Составитель:
Викулова Наталья Евгеньевна
учитель физической культуры
МБОУ СОШ №4

г. Полярные Зори
2023г.

Пояснительная записка

Нормативно-правовая база

Дополнительная общеобразовательная программа «Основы военной подготовки» (далее - Программа) разработана в соответствии с современными требованиями к структуре и содержанию дополнительных образовательных программ, а также государственными нормативно-правовыми актами в сфере дополнительного образования и патриотического воспитания подрастающего поколения:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г № 996-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «О утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»»

Актуальность программы:

В современных государственных нормативно-правовых актах в сфере образования отмечается необходимость совершенствования и модернизации содержания и технологий патриотического воспитания, формирования гражданской идентичности на основе присущей российскому обществу ценностей, внедрения новых практико-ориентированных форм и методов патриотической деятельности, которые способствовали бы формированию активной гражданской позиции подрастающего поколения, в том числе, идеалов служения Отечеству. Ведь сегодня одним из важнейших ориентиров для гражданина Российской Федерации является служба в рядах вооруженных сил.

Новизна: программа «Допризывная подготовка» направлена на формирование комплексного представления обучающихся об особенностях военной службы в российской армии, получение базовых военно-практических и военно-теоретических навыков в рамках допризывной подготовки.

Отличительные особенности: Содержание программы выстроено в соответствии с возрастными психологическими закономерностями и особенностями личностного роста, отвечает современным требованиям к организации патриотического воспитания и допризывной подготовки, а также учитывает современные формы и методы патриотического воспитания. Структура программы выстроена по принципу взаимосвязанных образовательных блоков, освоение содержания которых поможет обучающимся последовательно и систематично осваивать основы военного дела, развивать навыки социального взаимодействия, формировать гражданскую активность по принципу "от простого к сложному". Последовательность образовательных блоков может комбинироваться в зависимости от актуальных запросов и потребностей воспитанников, текущих задач, стоящих перед воспитанниками объединения. Необходимость разработки и внедрения Программы обуславливается, в том числе, недостаточным количеством учебного времени, выделяемого в общеобразовательной школе на освоение содержания отдельных разделов учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности», а именно военно-тактическую (стрелковую) подготовку, оказание первой помощи, отработку практических навыков выживания в экстремальных условиях и др. Поэтому в

структуру программы внедрены практико-ориентированные блоки, позволяющие сформировать жизненно важные компетенции, которые могут быть применены и в условиях допризывной подготовки. Недостаточность устоявшихся подходов к организации допризывной подготовки детей и молодежи в части формирования устойчивых морально-волевых и психологических качеств личности, а также необходимость соблюдения принципов здоровьесберегающего обучения обусловила необходимость разработки специального образовательного блока, связанного с военно-психологической подготовкой обучающихся в рамках социально-психологических тренингов (далее - СПТ). СПТ, в том числе, будут способствовать социальной адаптации и социализации обучающихся с особенностями развития личности.

программы является достижение высокого результата в подготовке обучающихся к армейской службе или подготовке к обучению в военных заведениях.

В основе построения программы лежит принцип сочетания теоретической и практической подготовки и активного использования имеющейся в школе материально-технической базы (технические средства кабинета ОБЖ, спортивный зал)

Направленность(профиль) программы: военно-патриотическая

Уровень программы: базовый.

Форма реализации программы - очная

Срок освоения программы: 1 год

Объем программы: Программа рассчитана на 1 год обучения - 72 часа

Формы организации занятий: групповые, индивидуальные.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 2 часа

Виды учебных занятий: лекции, практические занятия, полевые выходы, экскурсии, социально-психологические тренинги; участие в смотрах, соревнованиях; организация встреч с ветеранами; проведение совместных дел с военнослужащими; военные сборы, военно\спортивно-тактические игры;

Адресат программы: программа предназначена для детей и подростков в возрасте от 13 до 15 лет. Наполняемость в группе – 10 человек.

В объединения принимаются учащиеся, не имеющих медицинских противопоказаний для участия в слетах и соревнованиях.

Цель-создание условий, способствующих патриотическому, физическому, интеллектуальному и духовному развитию личности юного гражданина России, его лидерских качеств.

Задачи программы:

- формирование чувства гордости за свой народ и страну;
- формирование знаний, умений и навыков в области истории Отечества и Вооруженных Сил России, физкультуры, спортивной гигиены, медицины, развитие интереса к воинским специальностям;
- воспитание у подростков чувства чести, достоинства, благородства и ответственности;
- физическое развитие обучающихся, формирование навыков дисциплины, самоорганизации и умения действовать в сложных и экстремальных ситуациях.
- воспитание силы воли, мужества, стойкости, гражданственности и патриотизма.
- подготовка к службе в Вооруженных силах и других силовых ведомствах.

Обучающие:

- познакомить с правилами и способами оказания первой помощи, формами применения знания на практике;
- обучить основам строевой подготовки, выполнению основных строевых приемов в согласии со Строевым уставом ВС РФ;

- сформировать знания об истории создания и развития военного дела в России, ключевых событиях прошлого и настоящего России, связанного с военной историей;
- сформировать теоретические и практические знания по стрелковой подготовке, обучить приемам и правилам стрельбы из автоматического оружия и его аналогов, мерам безопасности при обращении с оружием;

Развивающие:

- развивать необходимые морально-психологические качества для решения боевых задач;
- развивать потребность к занятиям спортивно-оздоровительной деятельностью;
- развивать установки на здоровый и безопасный образ жизни, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- развивать умения продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- развить умения самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения с учетом гражданских и нравственных ценностей.

Воспитательные:

- формировать активную жизненную позицию и чувство патриотизма
- Воспитывать:*
- общую культуру, высокие морально – психологические качества;
 - дисциплинированность, правила воинской вежливости, гражданственность, патриотизм, чувство гордости за Россию, героизм и отвагу;
 - дружелюбие, чувство коллективизма, выдержки, уверенности, взаимопомощи и самоконтроля;
 - ответственность за жизнь и здоровье окружающих, взаимопомощь;
 - культуру самопознания, саморазвития и самовоспитания;
 - физическую выносливость и стойкость;
 - положительную мотивацию к прохождению воинской службы в Вооруженных Силах Российской Федерации.

Планируемые результаты:

Наиболее важными предполагаемыми результатами работы по реализации программы можно считать:

- становление личности обучающегося как гражданина России, готового встать на защиту Родины;
- воспитание уважительного отношения к пожилым людям, укрепление связи ветеранов и молодежи, преемственность;
- создание условий для раскрытия ребёнка как гармонично развивающейся личности, с большим творческим потенциалом;
- привлечение как можно большего количества детей и педагогов к активным формам гражданского и патриотического воспитания, способствующих сохранению преемственности поколений.

Формы предоставления результатов: открытое занятие, участие в соревнованиях военно-патриотической направленности, результаты сдачи нормативов, тестирование. собеседование, тестирование, подготовка и защита итогового проекта по выбранной теме, знание алгоритмов (протоколов) первой помощи, опросы, наблюдение, мини-доклады, круглый стол-викторина, демонстрация навыков

Система мониторинга разработана по видам контроля.

Виды контроля	Цель контроля	Методы/формы контроля	Сроки контроля
Предварительный	Зафиксировать начальный уровень подготовки учащихся, имеющиеся знания, умения и навыки, связанные с предстоящей деятельностью.	Наблюдение, собеседование	В начале обучения
Текущий	Освоение учебного материала по темам.	Тестирование	В течение учебного года
Промежуточный	Освоение учебного материала за полугодие.	Тестирование	Декабрь-январь
Итоговый	Освоение учебного материала.	Сдача нормативов	Май

Оценочные материалы

В процессе обучения осуществляется контроль за уровнем знаний и умений обучающихся. Для оценки эффективности усвоения программного материала и подведения итогов реализации Программы используется:

- педагогическое наблюдение;
 - педагогический анализ результатов анкетирования, тестирования, участия учащихся в мероприятиях военно-патриотической направленности, активности учащихся на занятиях и т.п.).
- Основные методы контроля: собеседование, тестирование, практическое занятие. Результаты заносятся в сводную итоговую таблицу результатов обучения.

Оценка уровней освоения программы

Уровни/количество баллов	Параметры	Показатели
Высокий уровень 71-100% усвоения материала	Теоретические знания.	Обучающийся освоил материал в полном объеме. Знает и понимает значение терминов, самостоятельно ориентируется в содержании материала по темам. Обучающийся заинтересован, проявляет устойчивое внимание к выполнению заданий.
	Практические навыки и умения.	Способен применять практические умения и навыки во время выполнения самостоятельных заданий.
Средний уровень 31-70% усвоения материала	Теоретические знания.	Обучающийся освоил базовые знания, ориентируется в содержании материала по темам, иногда обращается за помощью к педагогу. Обучающийся заинтересован, но не всегда проявляет устойчивое внимание к выполнению задания.
	Практические навыки и умения.	Владеет базовыми навыками и умениями, но не всегда может выполнить самостоятельное задание, затрудняется и просит помощи педагога. В работе делает ошибки, но может устранить их после наводящих вопросов.
Низкий уровень 10-30% усвоения материала	Теоретические знания.	Владеет минимальными знаниями, ориентируется в содержании материала по темам только с помощью педагога.
	Практические навыки и умения.	Владеет минимальными начальными навыками и умениями. Обучающийся способен выполнять работу только с подсказкой педагога. В работе допускает грубые ошибки

Результаты диагностики по образовательной программе дополнительного образования «Допризывная подготовка»

Педагог д/о _____ Группа № _____

Форма проведения _____

№ по/ порядку	ФИО обучающегося	% усвоения материала
1		
2		
3		
4		

Сводная таблица результатов обучения

Педагог д/о _____ Группа № _____

	ФИО обучающегося	Оценка теоретических знаний	Оценка практических умений и навыков
1			
2			
3...			

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Дисциплины	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1	Основы военной службы	4ч	4		Собеседование
2	Строевая подготовка	12ч		12	Наблюдение, практические занятия
3	Огневая подготовка	25ч	7	18	Практические занятия, выполнение нормативов
4	Физическая подготовка	22ч	2	20	Практические занятия, выполнение нормативов
5	История и боевые традиции Отечества	4 ч	4		Собеседование
6	Медицинская подготовка	5ч	3	2	Практические занятия
ИТОГО:		72	20	52	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№	Название раздела	Содержание темы (раздела)	Вид деятельности
1	Основы военной службы.	Знакомство с деятельностью кружка «Допризывник». Вооруженные силы РФ, виды и рода вооруженных сил РФ. Воинская обязанность и комплектование Вооруженных сил РФ. Офицерский корпус России, младший командный состав. Военнослужащие и взаимоотношения между ними, воинская дисциплина, поощрения и дисциплинарные взыскания. Воинский этикет и культура общения военнослужащих. Устав гарнизонной и караульной службы, суточный наряд роты, обязанности и действия часового.	познавательная
2	Строевая	Элементы строевой подготовки, обязанности солдата перед построением и в строю. Одиночная строевая подготовка военнослужащего, строевые приемы и движение без оружия.	практика
3	Огневая подготовка	Устройство и порядок применения стрелкового оружия, назначение и боевые свойства гранат Ф -1 и РГД – 5. Меры безопасности при обращении с оружием и боеприпасами, устройство автомата АКМ, порядок выполнения упражнения стрельб из пневматической винтовки.	познавательная
4	Физическая подготовка	Отработка выполнения упражнений на перекладине, брусках, «шведской стенке», «римской скамье». Отработка силовых упражнений. Кросс на 1000 метров по пересеченной местности, «челночный бег», спортивные игры, эстафеты.	практика
5	История и боевые традиции Отечества	Знакомство с Государственной и военной символикой, Днями воинской славы России, Символами воинской чести, основными битвами ВОВ, городами – героями ВОВ, Вооруженными Силами Российской Федерации	познавательная
6	Медицинская подготовка	Основы здорового образа жизни, правила личной гигиены и здоровья. Первая медицинская помощь при ранениях, травмах, ожогах, отравлениях, остановке сердца. Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья, профилактика вредных привычек.	познавательная Практика

Ресурсное обеспечение программы

Информационно - методическое обеспечение

Для освоения программы используются разнообразные приемы и методы обучения и воспитания. Выбор осуществляется с учетом возможностей обучающихся, их возрастных и психофизических особенностей:

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ, лекция и т.д.);
- наглядный (демонстрация презентаций, приемов тактической подготовки и медицинской подготовки, фильмов, карт и др.);
- практический (отработка практических умений и навыков допризывной (начальной) подготовки, выполнение физических упражнений, тренировок);
- игровой (викторины, игры, кроссворды)
- репродуктивный – учащиеся демонстрируют полученные знания;

Занятия построены на основных дидактических принципах:

- доступности (от простого к сложному);
- систематичности и последовательности;
- дифференцированного подхода к учащимся;
- учет возможностей, интересов и способностей учащихся;
- принцип разнообразия форм обучения.

Формы познавательной деятельности, используемые в процессе обучения:

- ✓ встречи с интересными людьми (ведущими представителями общественных организаций и творческой общественности, ветеранами, преподавателями, специалистами);
- ✓ участие в муниципальных, областных и всероссийских, общественных и творческих мероприятиях (выставках, акциях, конкурсах, конференциях ит.д.);
- ✓ участие в интеллектуально-познавательных, сюжетно-ролевых играх историко-патриотического содержания;
- ✓ работа в музейных фондах, создание тематических музейных экспозиций;
- ✓ работа с историческими источниками, просмотр и обсуждение учебных фильмов, и др.

Материально – техническое обеспечение.

Электронных презентации по темам, видео- и художественные фильмы патриотической направленности.

Использование интернета, компьютера и программного обеспечения для создания электронных тестов, мультимедийных презентаций.

Наглядный материал, реквизит:

- мультимедийные презентации;
- учебные видеофильмы;
- плакаты;
- макеты автоматов Калашникова(АК-74)
- спортивный зал (скакалки, набивные мячи - мячи для спортивных игр, гимнастические маты)
- секундомер - гимнастические скамейки
- разметочные колпаки - перекладины нависные
- форма для соревнований - палатки туристические
- флаги РФ, МО, ВС РФ
- оборудование для оказания первой помощи: манекены, комплект шин транспортных иммобилизационных складных КШТИВ-01, табельные средства для оказания первой помощи, имитаторы ранений и поражений,
- кабинет № 7

Кадровое обеспечение Педагог, работающий по данной программе должен иметь базовое профессиональное образование, быть способным к инновационной профессиональной деятельности, обладать необходимым уровнем методологической культуры и сформированной готовностью к непрерывному образованию в течение всей жизни, должен знать возрастные особенности детей.

Методическая литература

1. Бубнов В. Г. Основы медицинских знаний / Бубнов В.Г., Бубнова Н. В. – М.: Астрель, 2005. – 252 с.
2. Васильев В. А. Основы Военной службы / Васильев В. А. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2000. – 416 с.
3. Крылов С. А. Стиль спецназа. Система боевого выживания / Крылов А. – Ростовна-Дону: Феникс, 2004. – 240 с.
4. Резник Н. И. Отечество. Честь. Долг / Резник Н. И., Колясников А. И. – М.: Московской типографии, 2005. – 288 с.
5. Сергиенко С. Стиль спецназа. Система боевого выживания / Сергиенко С. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. – 208 с.
6. Потапов А. Приемы стрельбы из пистолета: Практика СМЕРШа-М.: «Издательство ФАИР», 2010.-576с.ил.-(Спецназ).
7. Министерство обороны Российской Федерации. На службе Отечеству. М.: Институт военной истории.1998 – 254с.
8. Васнев В. А., Смирнов А. Т. Основы военной службы: учебное пособие / Васнев В. А., Смирнов А. Т. – Дрофа, 2007. – 239 с.
9. Микрюков В. Ю. Основы военной службы. Учебник / Микрюков В. Ю. – Форум, 2018. – 384 с.
10. Беликов М. А. Начальная военная подготовка: Учебник / Беликов М.А., Быков П. И., И. Ф. Выдрин и др. ; Под общ. ред. Попова А. М.. 3-е изд. —М.: Воениздат, 1980. — 304 с. ил.
11. Васнев В. А., Дронов В. П., Смирнов А. Т., Хренников Б.О. Основы подготовки к военной службе. Сухопутные войска: практикум (ФГОС) / Васнев В. А., Дронов В. П., Смирнов А. Т., Хренников Б. О. – Просвещение, 2016. – 111.
12. Васнев В. А., Дронов В. П., Смирнов А. Т., Хренников Б. О. Основы подготовки к военной службе. Военно-морской флот: практикум (ФГОС) / Васнев В. А., Дронов В. П., Смирнов А. Т., Хренников Б. О. – Просвещение, 2016. – 112.

Литература для обучающихся:

1. Бубнов В. Г., Основы медицинских знаний / Бубнов В. Г., Бубнова Н.В. – М.: Астрель, 2005. – 252 с.
 2. Васильев В. А. Основы Военной службы / В. А. Васильев. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2000. – 416 с.
 3. Ильин А. А. Книга, которая спасет вам жизнь / Ильин А. А. – М.: Эксмо, 2007. – 480 с.
 4. Швецова Е. Новейшая энциклопедия выживания в экстремальных ситуациях / Швецова Е.. – М.: Астрель, 2007. – 320 с
 5. Юный разведчик – Мню: Харвест, М.: ООО «Издательство АРС», 2002г. – 285с.
 6. Аверин А., Выдрин И., Ендовицкий Н., Зыков А. Начальная военная подготовка / Аверин А., Выдрин И., Н. Ендовицкий Н., Зыков А. и др. – Просвещение, 1987. – 256.
 7. Вырщиков А. Н., Настольная книга по патриотическому воспитанию школьников / Вырщиков А. Н. – М.: Глобус, 2007.
 8. Горбова М. А., Патриотическое воспитание средствами краеведения / Горбова М.А. – М.: Глобус, 2007.
- 21
9. Бачевский В. Военно-патриотическое воспитание учащейся молодежи: (Задачи и проблемы на современном этапе) / В. Бачевский, С. Наумов. – Основы безопасности жизнедеятельности. – 1999. – № 7.
 10. Огневая подготовка снайпера. Учебное пособие. – М.: ДОСААФ, 1955.
 11. Молодан И. Учебник по выживанию в экстремальных ситуациях / И. Молодан. – Белгород, Харьков: Книжный клуб "Клуб семейного досуга", 2016. – 320.
 12. Ильиных С. Выживание в лесу / С. Ильиных. – Тактик-Студио, 2014. – 215.

13. Г. Тягунов, А. Волкова, В. Шишкунов, Е. Барышев. Безопасность жизнедеятельности. Учебник / Г. Тягунов, А. Волкова, В. Шишкунов, Е. Барышев. – КноРус, 2018.
14. Микрюков В. Безопасность жизнедеятельности. Учебник / В. Микрюков. – КноРус, 2018 г.
15. Эмерсон К. Выживание в дикой природе и экстремальных ситуациях по методике спецслужб. 100 ключевых навыков / К. Эмерсон. – Альпина нон-Фикшн, 2018.

Электронные ресурсы:

Группы в контакте:

1. Землянка: Выживание. Оружие. Туризм. Снаряжение. URL: <https://vk.com/zemlanca> (Дата обращения: 29.04.2018).
2. Время Истории. URL: <https://vk.com/vremya.istorii> (Дата обращения: 29.04.2018).
3. Великая Отечественная война. URL: <https://vk.com/voyna1941> (Дата обращения: 27.04.2018).
4. История в фотографиях. URL: <https://vk.com/fotohist> (Дата обращения: 26.04.2018).
5. Журнал спецподразделений «Братишка». URL: https://vk.com/bratishka_journal (Дата обращения: 30.04.2018).
6. История Мурманска. URL: <https://vk.com/public138762197> (Дата обращения : 04.05.2018).
7. Армия. Выживание. Военные люди. URL: <https://vk.com/voenchel> (Дата обращения : 30.04.2018).
8. Гражданская оборона. Будь всегда готов. URL: <https://vk.com/ckcshop> (Дата обращения : 01.04.2018).
9. Минобороны России. URL: <https://vk.com/mil> (Дата обращения : 05.05.2018).
10. Армия России. Оружие. Факты. Геополитика. URL: <https://vk.com/ruarm> (Дата обращения : 29.04.2018).
11. Современная армия России. URL: https://vk.com/rus_army_today (Дата обращения : 28.04.2018).
12. Российское историческое общество. URL: <https://historyrussia.org/>.
13. Спецназ.орг. URL: <http://спес-наз.org/>.
14. Памятные даты военной истории России. URL: <https://rvio.histrf.ru/activities/projects/item-1141>.
15. ГТО/ВФСКО ГТО. URL: <http://gto.ru/>.

Календарно-тематический план

№ п/п	дата	тема	теория	практи ка
Основы военной службы				
1		Вооруженные силы РФ. Виды рода ВС; специальные войска.	2	
2		Предназначение и общие положения Строевого устава ВС РФ. Уставы ВС РФ. Правила ношения военной формы одежды.	2	
Строевая подготовка				
3		Обязанности военнослужащих перед построением и в строю. Строевая стойка. Выполнение команд. Повороты на месте.		2
4		Движение строевым шагом.		2
5		Повороты в движении. Выполнение воинского движения на месте и в движении.		2
6		Выход из строя и возвращение в строй. Строевая стойка. Выполнение команд. Повороты на месте		2
		Подход к начальнику и отход от него. Строевая стойка. Выполнение команд. Повороты на месте		2
7		Подача команд для построения и перестроения отделения на месте. Строевая стойка. подача команд для построения, движения и перестроения отделения в движении.		2
Огневая подготовка				
8		Тактико-технические характеристики автомата АКМ. Неполная разборка автомата. Работа частей и механизмов. Возможные неисправности.	2	2
9		Неполная разборка автомата. Работа частей и механизмов. Возможные неисправности.	1	2 2
10		Отработка норматива «Неполная разборка-сборка АК-74». Изучение инструкции по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб в тирах. Порядок обращения с оружием. Сигналы и команды, подаваемые при проведении стрельб.	1	2 2
11		Материальная часть оружия и основы стрельбы. Общее устройство винтовки. Определение средней точки попадания на мишени. Расчёт поправок. Основы техники стрельбы. Прицеливание, изготовка из положения сидя с руки с опорой локтями или стоя с опорой на стойку. Спуск курка. Причины, влияющие на кучность и меткость стрельбы.	1	2 2
12		Изучение и совершенствование техники стрельбы. Тренировки.	2	2
		Проверка знаний пройденного материала. Соревнования.		2
Физическая подготовка				
13		Определение уровня физических качеств: сила, скоростная сила, выносливость, ловкость, силовая выносливость посредством сдачи тестов физической	1	2

		подготовленности. Изучение техники движений со снарядами и на тренажерах, оценка величины отягощения.		
14		Круговая тренировка общефизической направленности.	1	2
15		Круговая тренировка общефизической направленности.		2
16		Круговая тренировка на развитие силы		2
17		Круговая тренировка на развитие скоростной выносливости.		2
18		Круговая тренировка повышенной интенсивности.		2
История и боевые традиции Отечества				
19		Государственная и военная символика. Символы воинской чести.	1	
20		Дни воинской славы России. Символы воинской чести.	1	
21		Основные битвы ВОВ, города – герои ВОВ. Вооруженные Силы Российской Федерации.	1	
22		История, символы и геральдика. Вооруженные Силы Российской Федерации.	1	
Медицинская подготовка				
23		Основы здорового образа жизни, правила личной гигиены и здоровья.	2	
24		Первая медицинская помощь при различных видах травм.	1	2
			20	52
		Итого:	72	