

Отдел образования и культуры администрации муниципального образования
ГО ЗАТО Комаровский Оренбургской области
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр «Ровесник»

РАССМОТРЕНО И СОГЛАСОВАНО

решением педагогического Совета
МБУ ДО Центр «Ровесник»
Протокол № 1 от «08» сентября 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО Центр «Ровесник»
_____ О.В.Пахомова
Приказ № 31-О от «08» сентября 2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ЧЕМПИОН»

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ

(СПОРТИВНЫЙ КЛУБ «ГВАРДЕЕЦ»)

ВОЗРАСТ ОБУЧАЮЩИХСЯ - 14-18 ЛЕТ

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ – 3 ГОДА

АВТО

**Ермашов
Сергей Яковлевич**

ЗАТО Комаровский

2025 г.

| № | Содержание программы | стр. |
|-------------|---|--------------|
| | Раздел I. «Комплекс основных характеристик программы». | |
| 1.1. | Пояснительная записка. | 1 |
| 1.2. | Цели и задачи программы. | 1-2 |
| 1.3. | Содержание программы. | 3-6 |
| 1.3.1 | Учебный план 1 года обучения. | 7-9 |
| | Содержание учебного плана 1 года обучения. | 10-12 |
| 1.3.2. | Учебный план 2 года обучения кадетов. | 13-15 |
| | Содержание учебного плана 2 года обучения. | 16-19 |
| 1.3.3. | Учебный план 3 года обучения кадетов. | 20-22 |
| | Содержание учебного плана 3 года обучения. | 23-25 |
| 1.4. | Планируемые результаты. | 26 |
| | Раздел II. «Комплекс организационно-педагогических условий». | |
| 2.1. | Условия реализации программы. | 40 |
| 2.2. | Формы аттестации. | 41 |
| 2.3. | Оценочные материалы. | 42 |
| 2.4. | Методические материалы. | 43 |
| 2.5. | Список литературы. | 44 |
| | Приложения к программе. | 35-42 |

Раздел I. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Патриотическое воспитание подрастающего поколения всегда являлось одной из важнейших задач государства и общества, ведь детство и молодость - самая благодатная пора для привития священного чувства любви к Родине. Под патриотическим воспитанием понимается постепенное и неуклонное формирование у учащихся любви к собственной Родине. Патриотизм - одна из важнейших черт всесторонне развитой личности. У воспитанников обязательно вырабатывается чувство гордости за свою Родину и свой люд, уважение к его великим свершениям и достойным страницам прошедшего.

Обществу нужны здоровые, мужественные, смелые, инициативные, дисциплинированные, грамотные люди, которые были бы готовы работать и учиться на его благо. Поэтому особое место в воспитании подрастающего поколения отводится воспитанию патриотизма, чувства любви к Родине.

В настоящее время в нашей стране возрождается система патриотического воспитания детей и подростков, в котором наряду с традиционными задачами подготовки подрастающего поколения к военной службе, появилась необходимость ориентировать ребят на выбор профессии спасателя, социального работника, пожарного, сотрудника правоохранительных органов.

Программа военно-спортивного клуба «Гвардеец» рассчитана для детей преимущественно с 14 лет, на 3 года обучения. Комплектование в группу детей в основном одного возраста позволит построить занятие соответственно с их возрастными особенностями, определить методику проведения занятий, правильно запланировать время для теоретических и практических занятий.

Образовательный процесс по программе организован в виде теоретических и практических занятий, учебно-тренировочных занятий, зачетов, контрольных упражнений и переводных испытаний, соревнований, конкурсов и военно-спортивных игр.

Местом проведения занятий являются – учебные кабинеты, спортивные залы и спортивные площадки, стрелковый тир.

Настоящая программа включает в себя материал, освоение которого дает возможность учащимся добиваться отличных показателей по физической культуре, развивать творческое воображение, фантазию, формировать здоровый образ жизни и правильное духовно-нравственное развитие.

Программа рассчитана на три года обучения.

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

1.2. Задачи программы:

Образовательные:

- использование приобретенных знаний и умений в практической деятельности в повседневной жизни;
- подготовка подрастающего поколения к военной службе и воспитание уважения к Российской армии;
- формирование профессионально значимых качеств и умений, верности конституционному и военному долгу.

Развивающие:

- сформировать потребность учащихся в постоянном пополнении своих знаний в укреплении своего здоровья;
- развить навыки самообороны;
- формировать потребности к самообразованию, самоопределению, самореализации и выработке адекватной самооценки;
- развить у воспитанников чувства уважения к российской армии и желание служить в ней, защищая свое Отечество;

- развить память, мышление.

Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать сознательную дисциплину и культуру поведения;
- воспитывать ответственность за порученное дело;
- формировать стремление к взаимоуважению и взаимопониманию;
- воспитывать у подростков готовность к защите Отечества, действиям в экстремальных ситуациях.
- формировать лидерские качества.

1.3. Содержание программы

Данная программа носит – *спортивную направленность и направлена на:*

- формирование у детей патриотического сознания, верности Отечеству, готовности к выполнению конституционных обязанностей;
- воспитание качеств, направленных на гармоничное физическое и духовно-нравственное развитие личности учеников;
- приобретение и сохранение знаний и умений, а так же приумножение опыта рукопашного боя;
- повышение работоспособности учеников, совершенствование их физических и психических качеств, необходимых для владения техникой рукопашного боя;
- развитие у обучающихся: трудовых навыков, силы воли, внимательности, веры в свои силы, рационального образа мышления и поступков, чувства уважения к людям и окружающему миру.

Основные принципы работы в рамках Программы:

- *принцип личностно-ориентированного подхода* - это методологическая ориентация в педагогической деятельности, позволяющая посредством опоры на систему взаимосвязанных понятий, идей и способов действий обеспечивать и поддерживать процессы самопознания и самореализации личности ребенка, развития его неповторимой индивидуальности;
- *принцип непрерывности и комплексности* – взаимосвязь всех ступеней и форм образования и воспитания обучающихся (семьи, школы, центра, объединения);
- *принцип гуманистической ориентации учебно-воспитательной работы* – признание человека, его прав и свобод главной ценностью, построение всей системы на основе реальных проблем и потребностей подростков;
- *принцип обучения и воспитания детей в коллективе* - оптимальное сочетание коллективных, групповых и индивидуальных форм организации педагогического процесса;
- *принцип преемственности, последовательности и систематичности* - закрепление ранее усвоенных знаний, умений, навыков, личностных качеств, их последовательное развитие и совершенствование;
- *принцип наглядности* - применение наглядных пособий, диапозитивов, карт, схем и т.п. Наглядность может применяться на всех этапах педагогического процесса;
- *принцип добровольности* - ученики должны сами выбрать ту деятельность, которая им наиболее интересна, в области которой они могут проявить свои способности, талант, добиться определенных результатов;

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Чемпион» способствует воспитанию у спортсменов патриотизма и формированию мотивации к выполнению Священного долга по защите Отечества, поступлению в высшие военные учебные заведения или продолжения прохождения службы по контракту.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Чемпион» переработана в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

1. Федеральный Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-29.12.2012);
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утв. Распоряжением правительства РФ от 4 сентября 2014г. №1726-р);
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минобрнауки РФ от 09.11.2018г. № 196);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014г. № 41 «Об утверждении Сан ПиН 2.4.4. 3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДО детей»;
5. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ).
7. Методические рекомендации по проведению областной военно-спортивной игры «Зарница».
8. Методические рекомендации по проведению окружной военно-спортивной игры «Зарница - Поволжья».
9. Методические рекомендации по проведению финала спартакиады молодежи России допризывного возраста.

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 молодежи. 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 объем 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, доармейская 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.

Отличительные особенности программы - отличие и новизна данной программы от существующих заключается в комплексной основе реализации её по нескольким направлениям:

- военно-патриотическое направление (общая тактика, огневая подготовка, общевойсковые уставы ВС РФ, строевая подготовка, обеспечение жизнедеятельности в экстремальных ситуациях)

- спортивно- оздоровительное направление (здоровый образ жизни, общая и специальная физическая подготовка).

При составлении данной программы учитывались следующие факторы:

- образовательные потребности обучающихся;

- особенности обучающихся (уровень подготовки, состояние здоровья, уровень мотивации);

- уровень профессиональной компетентности кадрового потенциала, его возможности;

- состояние материально-технического обеспечения Центра, в том числе и учебно-методического обеспечения.

Адресат программы – программа рассчитана на обучение и воспитание юношей и девушек от 14 до 17 лет.

Режим занятий, периодичность и продолжительность.

| № п/п | Разделы | 6,7 класс | 8,9 класс | Итого |
|-------|---|-----------|-----------|-----------|
| 1. | Основы военной службы и военного дела. | 192 часа | 128 часов | 320 часа |
| 2. | Физическая подготовка. | 192 часа | 64 часа | 256 часов |
| 3. | Соревнования, экскурсии, уроки мужества, военно-патриотические мероприятия. | 24 часа | 8 часов | 32 часа |
| 4. | Зачеты (входная, промежуточная, выходная диагностика, выполнение разрядных нормативов). | 12 часов | 12 часов | 24 часа |
| | Итого: | 420 часов | 212 часов | 632 часа |

Количество спортсменов:

6,7 класс – 10-12 спортсменов

8,9 класс – 10-12 спортсменов

Продолжительность занятий в соответствии с СанПин 40 минут (перерыв между занятиями 5 минут).

1.3. Содержание программы

1.3.3. Учебно–тематический план 1 года обучения по военно-спортивной подготовке

| № п/п | Тема занятия | Количество часов | | | Форма занятия | Форма контроля |
|-------------|--|------------------|----------|-----------|------------------------------|---|
| | | всего | теория | практика | | |
| | Вводное занятие, инструктаж по ТБ ознакомление с планом обучения и проводимыми мероприятиями в течение года. | 2 | 2 | | групповая | собеседование |
| 1. | Основы военной службы и военного дела | 80 | 8 | 72 | | |
| 1.1. | Общевойсковые уставы вооруженных сил РФ. | 4 | 3 | 1 | групповая | собеседование |
| 1.1.1. | Особенности несения внутренней службы, обязанности дежурного и дневального по роте. | 2 | 2 | | групповая | собеседование, контрольное упражнение |
| 1.1.2. | Обязанности командиров отделений и практические действия каждого кадета в должности командира отделения. | 2 | 1 | 1 | групповая, индивидуальная | собеседование, контрольное упражнение |
| 1.2. | Общая тактика | 2 | | 2 | | |
| 1.2.1. | Тактические игра на местности: (практическая отработка действий солдата в бою). | 2 | | 2 | групповая, индивидуальная | собеседование, контрольное упражнение |
| 1.3. | Строевая подготовка | 25 | | 25 | | |
| 1.3.1. | Строевые приемы и движения без оружия. | 10 | | 10 | групповая, индивидуальная | собеседование, контрольное упражнение |
| 1.3.2. | Строевые приемы и движения с оружием. | 6 | | 6 | групповая, индивидуальная | собеседование, контрольное упражнение |
| 1.3.3. | Порядок вноса и относа Государственного флага Российской Федерации. | 4 | | 4 | групповая, индивидуальная | собеседование, контрольное упражнение |
| 1.3.. | Порядок заступления на Пост №1 и смены с Поста №1. | 5 | | 5 | групповая, индивидуальная | собеседование, контрольное |

| | | | | | | |
|-------------|--|-----------|----------|-----------|------------------------------|---|
| | | | | | | упражнение |
| 1.4. | Огневая подготовка | 36 | 2 | 34 | | |
| 1.4.1. | Контрольный осмотр автомата Калашникова и подготовка его к стрельбе. | 1 | 1 | | групповая | собеседование |
| 1.4.2. | Наблюдение в бою и определение расстояний до цели. | 2 | 1 | 1 | групповая, индивидуальная | собеседование, контрольное упражнение |
| 1.4.3. | Ручные осколочные гранаты. Приемы метания ручных осколочных гранат. | 3 | | 3 | групповая, индивидуальная | собеседование, контрольное упражнение |
| 1.4.4. | Практические упражнения по стрельбе из пневматической винтовки. | 10 | | 10 | групповая, индивидуальная | собеседование, контрольное упражнение |
| 1.4.5. | Практические упражнения по стрельбе из пневматического пистолета. | 4 | | 4 | групповая, индивидуальная | собеседование, контрольное упражнение |
| 1.4.6. | Совершенствование неполной разборки, сборки АК-74. Снаряжение патронами магазина АК-74. | 9 | | 9 | групповая, индивидуальная | собеседование, контрольное упражнение |
| 1.4.7. | Стрелковый поединок. | 7 | | 7 | групповая | собеседование, контрольное упражнение |
| 1.5. | Основы безопасности и жизнедеятельности. РХБ защита. | 13 | 3 | 10 | | |
| 1.5.1. | Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, поражениях электрическим током, утоплении и отравлениях. | 6 | 2 | 4 | групповая, индивидуальная | собеседование, контрольное упражнение |
| 1.5.2. | Признаки изменения погоды | 1 | 1 | | групповая | собеседование |
| 1.5.3. | Практическое использование ИСЗ (выполнение норматива по одеванию противогаза). | 6 | | 6 | групповая, индивидуальная | собеседование, контрольное упражнение |
| 2. | Физическая подготовка | 79 | | 79 | | |
| 2.1. | Полоса препятствий | 8 | | 8 | | |

| | | | | | | |
|-------------|---|------------|-----------|------------|------------------------------|---|
| 2.1.1. | Общевойсковая полоса препятствий (400м.- мальчики, 200м.-девочки). | 6 | | 6 | групповая, индивидуальная | собеседование, контрольное упражнение |
| 2.1.2. | Полоса разведчиков. | 2 | | 2 | групповая, индивидуальная | собеседование, контрольное упражнение |
| 2.2. | Легкая атлетика | 71 | | 71 | | |
| 2.2.3. | Специальная ОФП. | 19 | | 19 | групповая | собеседование, контрольное упражнение |
| 2.2.4.. | Силовая подготовка. | 18 | | 18 | групповая | собеседование, контрольное упражнение |
| 2.2.5. | Кроссовая подготовка. | 17 | | 17 | групповая | собеседование, контрольное упражнение |
| 2.2.6. | Бег на короткие дистанции. | 17 | | 17 | групповая | собеседование, контрольное упражнение |
| 3. | Соревнования, экскурсии, уроки мужества, военно-патриотические мероприятия | 24 | | 24 | | |
| 4. | Зачеты: (входная, промежуточная, выходная диагностика) | 12 | | 12 | | |
| | ИТОГО: | 197 | 10 | 187 | | |

Содержание учебного плана 1-года обучения по военно-спортивной подготовке.

Вводное занятие.

Ознакомление с программой первого года обучения и проводимыми мероприятиями. Инструктаж по технике безопасности. (2 часа – лекция – (1 час в первом полугодии, 1 час во втором полугодии)).

Раздел I Основы военной службы и военного дела.

Общевоинские уставы вооруженных сил РФ.

Тема: Особенности внутренней службы, обязанности командиров отделений и практические действия каждого кадета в должности командира отделения. (2 часа – лекция).

- изучение особенностей внутренней и караульной службы при расположении войск в полевых условиях;

Форма проведения занятия – групповая. Форма контроля - собеседование.

Тема: Обязанности командиров отделений (1 час - занятие – лекция, 1 час- практическое занятие).

- изучение обязанностей командира отделения (сержанта);

- практическая отработка каждым кадетом в должности командира отделения (сержанта) применительно к клубу.

Форма проведения занятия – групповая, индивидуальная. Форма контроля - собеседование, контрольное упражнение.

Общая тактика.

Тема: Тактические учения: (практическая отработка действия солдата в бою). (2 часа - практические занятия)

- отработка действий солдата в бою, в составе отделения, взвода, в ходе марша, порядок передвижения, маскировки и т.д.

Форма проведения занятия – групповая. Форма контроля - выполнения контрольного упражнения по выполнению действий солдата в бою.

Строевая подготовка.

Тема: Строевые приемы и движения без оружия (10 часов - практические занятия с показом).

- практическая отработка строевых приемов и движений без оружия;

Форма проведения занятия – групповая, индивидуальная. Форма контроля - собеседование, контрольное упражнение по выполнению строевых приемов (Приложение № 1).

Тема: Строевые приемы и движения с оружием (6 часов - практических занятий).

- практическая отработка строевых приемов и движений с оружием.

Форма проведения занятия – групповая, индивидуальная. Форма контроля – собеседование, выполнения контрольных упражнений по выполнению строевых приемов с оружием.

Тема: Порядок вноса и относа Государственного флага Российской Федерации. (4 часа - практические занятия).

Форма проведения занятия – групповая, индивидуальная. Форма контроля – собеседование, выполнения контрольных упражнений по вносу и отношению Государственного флага Российской Федерации.

Тема: Порядок заступления на пост № 1 и смены с поста №1 (5 часов - практические занятия).

Форма проведения занятия – групповая, индивидуальная. Форма контроля – собеседование, выполнения контрольных упражнений по выполнению строевых приемов с оружием при заступлении на пост, несения службы на посту и порядка смены с поста.

Огневая подготовка.

Тема: Контрольный осмотр автомата и подготовка его к стрельбе Приемы стрельбы из автомата (1 час - занятие лекция с показом).

- порядок контрольного осмотра автомата и готовности его к стрельбе, приемы стрельбы из автомата.

Форма проведения занятия – групповая. Форма контроля - собеседование.

Тема: Наблюдение в бою и определение расстояний до цели (1 час - занятие - лекция с показом – 1 час – практическое занятие).

- способы наблюдения в бою и порядок определения расстояния до цели.

Форма проведения занятия – групповая. Форма контроля - собеседование.

Тема: Ручные осколочные гранаты. Приемы метания ручных осколочных гранат (наступательных, оборонительных и противотанковых).

(3 часа – практические занятия).

Форма проведения занятия – групповая, индивидуальная. Форма контроля - собеседование, контрольное упражнение.

Тема: Практические упражнения по стрельбе из пневматической винтовки (10 часов практические занятия).

- изучение порядка и правильности стрельбы и практическая отработка с 10 метров стоя, лёжа.

Форма проведения занятия – групповая, индивидуальная. Форма контроля - собеседование, выполнения контрольных упражнений по выполнению нормативов по стрельбе по стрельбе: стоя, лежа – мишень № 8).

Тема: Практические упражнения по стрельбе из пневматического пистолета (4 часа - практические занятия).

- изучение порядка и правильности стрельбы.

Форма проведения занятия – групповая, индивидуальная. Форма контроля - собеседование, выполнения контрольных упражнений по выполнению нормативов по стрельбе).

Тема: Совершенствование неполной разборки, сборки АК-74. Снаряжение патронами магазина АК-74. (Приложение № 2)

(9 часов – практические занятия по выполнению норматива на время (разборка и сборка АК-74, снаряжение патронами магазина АК-74).

Форма проведения занятия – групповая, индивидуальная. Форма контроля – собеседование, выполнение контрольного упражнения).

Тема: Стрелковый поединок (7 часов - практические занятия).

- способствуют активизации внимания кадетов, поднимает интерес, вырабатывает выносливость, скоростные навыки и психологическую устойчивость во время стрельбы
Форма проведения занятия – групповая. Форма контроля - выполнение контрольных упражнений по стрельбе.

Основы безопасности жизнедеятельности и РХБЗ защита.

Тема: Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, поражениях электрическим током, утоплении и отравлениях , переноска раненого (2 часа - занятия – лекция , 4 часа - практические занятия).

- практическая отработка первой медицинской помощи при ожогах, обморожениях, поражениях электрическим током, утоплении и отравлениях, переноска раненого.

Форма проведения занятия – групповая, индивидуальная. Форма контроля - собеседование, выполнение контрольных упражнений по оказанию первой медицинской помощи при ожогах, обморожениях, поражениях электрическим током, утоплении и отравлениях, переноске раненого).

Тема: Признаки изменения погоды (1 час - занятие - лекция).

- «природное метеобюро», народные приметы определения погоды (по поведению насекомых, птиц, рыб, лягушек, по растениям, по облакам, ветру, туману, радуге и солнцу);

- признаки приближения ненастья и признаки улучшения погоды.

Форма проведения занятия – групповая. Форма контроля - собеседование.

Тема: Практическое использование ИСЗ (выполнение нормативов по одеванию противогаза и ОЗК в составе подразделения) (6 часов - практические занятия)

- совершенствование практического выполнения норматива по одеванию ОЗК и противогаза одним курсантом и в составе отделения.

Форма проведения занятия – групповая, индивидуальная. Форма контроля - выполнение контрольного упражнения по выполнению нормативов по одеванию противогаза и ОЗК в составе подразделения.

Раздел II. Физическая подготовка.

Полоса препятствий.

Тема: Общевоинская полоса препятствий (200 метров – девочки, 400метров - мальчики), (6 часов - практические занятия).

- совершенствование навыков в преодолении препятствий: рва, лабиринта, преодоление стенки прыжком с опорой рукой и ногой, разрушенной лестницы.

Форма проведения занятия – групповая, индивидуальная. Форма контроля - выполнение контрольного упражнения по выполнению норматива по прохождению полосы препятствий.

Тема: Полоса разведчиков (упрощенная полоса в тире), (2 часа -практические занятия).

- совершенствование прохождения полосы разведчиков с выполнением нормативов одним кадетом и двумя кадетами.

Форма проведения занятия – групповая, индивидуальная. Форма контроля - выполнение контрольного упражнения по выполнению норматива по прохождению полосы разведчиков индивидуально и в составе группы (2 кадета).

Легкая атлетика.

Тема: Специальная ОФП (19 часов - практические занятия).

- упражнения: для рук и плечевого пояса, для мышц шеи, для туловища, для ног, с сопротивлением, со скакалкой.

Форма проведения занятия – групповая. Форма контроля – правильность выполнения.

Тема: Силовая подготовка (18 часов - практические занятия).

- выполнение силовых упражнений.

Форма проведения занятия – групповая. Форма контроля – правильность выполнения.

Тема: Кроссовая подготовка (17 часов - практические занятия).

- совершенствование бега на средние и длинные дистанции (500м, 1000м);

- совершенствование выполнения стартового разгона, непосредственно бега по дистанции и финиширования.

Форма проведения занятия – групповая. Форма контроля – выполнение контрольного упражнения по выполнению норматива в беге на 500 метров и 1000 метров.

Тема: Бег на короткие дистанции (17 часов - практические занятия).

- совершенствование бега на короткие дистанции (60м, 100м);

- совершенствование выполнения стартового разгона, непосредственно бега по дистанции и финиширования.

Форма проведения занятия – групповая. Форма контроля – выполнение контрольного упражнения по выполнению норматива в беге на 60 метров и 100 метров.

Раздел III Соревнования, экскурсии, уроки мужества, военно-патриотические мероприятия.

(24 часа)

- соревнования по военно-прикладным видам спорта: строевой подготовке, стрельбе,

полосе препятствий, неполной разборке и сборке АК-74, снаряжению патронами магазина АК, летнему полиатлону (многоборью) и т.д.;

- экскурсии в 13 Краснознаменную ракетную дивизию для ознакомления с историей дивизии и бытом военнослужащих;
- уроки мужества с ветеранами боевых действий, военнослужащими, сотрудниками МВД России.
- участие в военно-патриотических мероприятиях на территории ГО ЗАТО Комаровский.

Раздел IV Зачеты (входная, промежуточная, выходная диагностика)

(12 часов)

- в ходе диагностики кадеты сдают контрольные нормативы по строевой подготовке, стрельбе, полосе препятствий, неполной разборке и сборке АК-74, снаряжению патронами магазина АК, и др.

1.3. Содержание программы

1.3.4. Учебно–тематический план 2 года обучения по военно-спортивной подготовке

| № п/п | Тема занятия | Количество часов | | | Форма занятия | Форма контроля |
|-------------|---|------------------|----------|-----------|------------------------------|---|
| | | всего | теория | практика | | |
| | Вводное занятие, инструктаж по ТБ ознакомление с планом обучения и проводимыми мероприятиями в течение года. | 2 | 2 | | групповая | собеседование |
| 1. | Основы военной службы и военного дела | 59 | 9 | 48 | | |
| 1.1. | Общевоинские уставы вооруженных сил РФ. | 4 | 1 | 3 | | |
| 1.1.1. | Особенности внутренней службы при расположении войск в полевых условиях. Караульная служба, обязанности начальника караула, часового. | 4 | 1 | 3 | групповая, индивидуальная | собеседование, контрольное упражнение |
| 1.2. | Общая тактика | 2 | | 2 | | |
| 1.2.1. | Тактические игра на местности: (практическая отработка действий солдата в бою). | 2 | | 2 | групповая, индивидуальная | собеседование, контрольное упражнение |
| 1.3. | Строевая подготовка | 14 | 1 | 13 | | |
| 1.3.1. | Строевые приемы и движения без оружия. | 6 | | 6 | групповая, индивидуальная | собеседование, контрольное упражнение |
| 1.3.2. | Строевые приемы и движения с оружием. | 5 | | 5 | групповая, индивидуальная | собеседование, контрольное упражнение |
| 1.3.3. | Порядок представления Знамени ЮВПК «Ровесник». | 3 | 1 | 2 | групповая, индивидуальная | собеседование, контрольное упражнение |
| 1.4. | Огневая подготовка | 28 | 3 | 25 | | |
| | | 1 | 1 | | групповая | собеседование |

| | | | | | | |
|-------------|--|-----------|----------|-----------|------------------------------|---|
| 1.4.1. | Наблюдение за полем боя и определение расстояний до цели. | | | | | |
| 1.4.2. | Приемы стрельбы из автомата при движении, из укрытий, по воздушным целям. | 1 | 1 | | групповая | собеседование |
| 1.4.3. | Порядок пристрелки пневматической винтовки, пистолета. | 3 | 1 | 2 | групповая, индивидуальная | собеседование, контрольное упражнение |
| 1.4.4. | Практические упражнения по стрельбе из пневматической винтовки. | 8 | | 8 | групповая, индивидуальная | собеседование, контрольное упражнение |
| 1.4.5. | Практические упражнения по стрельбе из пневматического пистолета. | 3 | | 3 | групповая, индивидуальная | собеседование, контрольное упражнение |
| 1.4.6. | Совершенствование неполной разборки, сборки АК-74. Снаряжение патронами магазина АК-74. | 6 | | 6 | групповая, индивидуальная | собеседование, контрольное упражнение |
| 1.4.7. | Стрелковый поединок. | 6 | | 6 | групповая | собеседование, контрольное упражнение |
| 1.5. | Основы безопасности и жизнедеятельности. РХБ защита. | 11 | 4 | 7 | | |
| 1.5.1. | Местность как элемент боевой обстановки. | 1 | 1 | | групповая | собеседование |
| 1.5.2. | Измерение местности. | 1 | 1 | | групповая | собеседование |
| 1.5.3. | Движение по азимуту. | 1 | 1 | | групповая | собеседование |
| 1.5.4. | Правила переноски и перевозки раненых. | 2 | 1 | 1 | групповая, индивидуальная | собеседование, контрольное упражнение |
| 1.5.5. | Практическое использование ИСЗ (выполнение норматива по одеванию противогаза). | 6 | | 6 | групповая, индивидуальная | контрольное упражнение |
| 2. | Физическая подготовка | 50 | | 50 | | |

| | | | | | | |
|-------------|---|------------|-----------|------------|------------------------------|---|
| 2.1. | Полоса препятствий | 10 | | 10 | | |
| 2.1.1. | Общевойсковая полоса препятствий (400м. - мальчики, 200м. - девочки). | 8 | | 8 | групповая, индивидуальная | собеседование, контрольное упражнение |
| 2.1.2. | Полоса разведчиков. | 2 | | 2 | групповая, индивидуальная | собеседование, контрольное упражнение |
| 2.2. | Легкая атлетика | 40 | | 40 | | |
| 2.2.3. | Специальная ОФП. | 10 | | 10 | групповая | собеседование, контрольное упражнение |
| 2.2.4.. | Силовая подготовка. | 10 | | 10 | групповая | собеседование, контрольное упражнение |
| 2.2.5. | Кроссовая подготовка. | 10 | | 10 | групповая | собеседование, контрольное упражнение |
| 2.2.6. | Бег на короткие дистанции. | 10 | | 10 | групповая | собеседование, контрольное упражнение |
| 3. | Соревнования, экскурсии, уроки мужества, военно-патриотические мероприятия | 8 | | 8 | | |
| 4. | Зачеты: (входная, промежуточная, выходная диагностика) | 12 | | 12 | | |
| | ИТОГО: | 131 | 11 | 120 | | |

Содержание учебного плана 2-года обучения по военно-спортивной подготовке.

Вводное занятие.

Ознакомление с программой первого года обучения и проводимыми мероприятиями. Инструктаж по технике безопасности. (2 часа – лекция – (1 час в первом полугодии, 1 час во втором полугодии)).

Раздел I. Основы военной службы и военного дела.

Общевоинские уставы вооруженных сил РФ.

Тема: Особенности внутренней службы при расположении войск в полевых условиях. Караульная служба, обязанности начальника караула, часового. (4 часа – 1 час – лекция, 3 часа – практические занятия).

- изучение особенностей внутренней и караульной службы при расположении войск в полевых условиях;

- изучение обязанностей начальника караула, часового.

Форма проведения занятия – групповая, индивидуальная. Форма контроля – собеседование, контрольное упражнение по несению внутренней и караульной службы.

Общая тактика.

Тема: Тактическая игра на местности: (практическая отработка действия солдата в бою).

(2 часа - практические занятия)

- отработка действий солдата в бою, в составе отделения, взвода, в ходе марша, порядок передвижения, маскировки и т.д.

Форма проведения занятия – групповая. Форма контроля – выполнения контрольного упражнения по выполнению действий солдата в бою.

Строевая подготовка.

Тема: Строевые приемы и движения без оружия (5 часов - практические занятия с показом).

- практическая отработка строевых приемов и движений без оружия;

Форма проведения занятия – групповая, индивидуальная. Форма контроля – собеседование, контрольное упражнение по выполнению строевых приемов (Приложение № 1).

Тема: Строевые приемы и движения с оружием (5 часов - практических занятий).

- практическая отработка строевых приемов и движений с оружием.

Форма проведения занятия – групповая, индивидуальная. Форма контроля – собеседование, выполнения контрольных упражнений по выполнению строевых приемов с оружием.

Тема: Порядок представления знамени ЮВПК «Ровесник». (3 часа - 1 час – лекция, 2 часа - практических занятий).

Форма проведения занятия – групповая, индивидуальная. Форма контроля – собеседование, выполнения контрольных упражнений по представлению знамени ЮВПК «Ровесник».

Огневая подготовка.

Тема: Наблюдение за полем боя и определение расстояний до цели (1 час - занятие - лекция).

- способы наблюдения в бою и порядок определения расстояния до цели.

Форма проведения занятия – групповая. Форма контроля - собеседование.

Тема: Приемы стрельбы из автомата при движении, из укрытий, по воздушным целям (1 час - занятие - лекция).

Форма проведения занятия – групповая. Форма контроля - собеседование.

Тема: Порядок пристрелки пневматической винтовки (3 часа, 1 час - занятие – лекция, 2 часа – практические упражнения).

Форма проведения занятия – групповая, индивидуальная. Форма контроля - собеседование, контрольное упражнение.

Тема: Практические упражнения по стрельбе из пневматической винтовки (8 часов практических занятий).

- изучение порядка и правильности стрельбы и практическая отработка с 10 метров стоя, лёжа.

Форма проведения занятия – групповая, индивидуальная. Форма контроля - собеседование, выполнения контрольных упражнений по выполнению нормативов по стрельбе по стрельбе: стоя, лежа – мишень № 8).

Тема: Практические упражнения по стрельбе из пневматического пистолета (3 часа практических занятий).

- изучение порядка и правильности стрельбы.

Форма проведения занятия – групповая, индивидуальная. Форма контроля - собеседование, выполнения контрольных упражнений по выполнению нормативов по стрельбе.

Тема: Совершенствование неполной разборки, сборки АК-74. Снаряжение патронами магазина АК-74. (Приложение № 2)

(6 часов – практические занятия по выполнению норматива на время (разборка и сборка АК-74, снаряжение патронами магазина АК-74).

Форма проведения занятия – групповая, индивидуальная. Форма контроля – собеседование, выполнение контрольного упражнения.

Тема: Стрелковый поединок (6 часов - практические занятия).

- способствуют активизации внимания кадетов, поднимает интерес, вырабатывает выносливость, скоростные навыки и психологическую устойчивость во время стрельбы
Форма проведения занятия – групповая. Форма контроля - выполнение контрольных упражнений по стрельбе.

Основы безопасности жизнедеятельности и РХБЗ защита.

Тема: Местность как элемент боевой обстановки (1 час - занятие - лекция):

- умение использовать рельефа местности в боевой обстановке.

Форма проведения занятия – групповая. Форма контроля - собеседование.

Тема: Измерения на местности (1 час - занятие - лекция):

- методы измерения на местности с использованием подручных предметов.

Форма проведения занятия – групповая. Форма контроля - собеседование.

Тема: Движение по азимуту (1 час - занятие – лекция)

- изучение правил движения по азимуту.

Форма проведения занятия – групповая. Форма контроля - собеседование.

Тема: Правила переноски и перевозки раненого (1 час - занятие – лекция, 1 час – практическое занятие)

- практическая отработка правил переноски и перевозки раненого.

Форма проведения занятия – групповая, индивидуальная. Форма контроля - собеседование, выполнения контрольных упражнений правилам переноски и перевозки раненого.

Тема: Практическое использование ИСЗ (выполнение нормативов по одеванию противогаза и ОЗК в составе подразделения) (6 часов - практические занятия)

- совершенствование практического выполнения норматива по одеванию ОЗК и противогаза одним курсантом и в составе отделения.

Форма проведения занятия – групповая, индивидуальная. Форма контроля - выполнение контрольного упражнения по выполнению нормативов по одеванию противогаза и ОЗК в составе подразделения.

Раздел II. Физическая подготовка.

Полоса препятствий.

Тема: Общевоинская полоса препятствий (200 метров – девочки, 400метров - мальчики), (8 часов практических занятий).

- совершенствование навыков в преодолении препятствий: рва, лабиринта, преодоление стенки прыжком с опорой рукой и ногой, разрушенной лестницы.

Форма проведения занятия – групповая, индивидуальная. Форма контроля - выполнение контрольного упражнения по выполнению норматива по прохождению полосы препятствий.

Тема: Полоса разведчиков (упрощенная полоса в тире), (2 часа практических занятий).

- совершенствование прохождения полосы разведчиков с выполнением нормативов одним кадетом и двумя кадетами.

Форма проведения занятия – групповая, индивидуальная. Форма контроля - выполнение контрольного упражнения по выполнению норматива по прохождению полосы разведчиков индивидуально и в составе группы (2 кадета).

Легкая атлетика.

Тема: Специальная ОФП (10 часов - практические занятия).

- упражнения: для рук и плечевого пояса, для мышц шеи, для туловища, для ног, с сопротивлением, со скакалкой.

Форма проведения занятия – групповая. Форма контроля – правильность выполнения.

Тема: Силовая подготовка (10 часов - практические занятия).

- выполнение силовых упражнений.

Форма проведения занятия – групповая. Форма контроля – правильность выполнения.

Тема: Кроссовая подготовка (10 часов - практические занятия).

- совершенствование бега на средние и длинные дистанции (500м, 1000м);

- совершенствование выполнения стартового разгона, непосредственно бега по дистанции и финиширования.

Форма проведения занятия – групповая. Форма контроля – выполнение контрольного упражнения по выполнению норматива в беге на 500 метров и 1000 метров.

Тема: Бег на короткие дистанции (10 часов - практические занятия).

- совершенствование бега на короткие дистанции (60м, 100м);

- совершенствование выполнения стартового разгона, непосредственно бега по дистанции и финиширования.

Форма проведения занятия – групповая. Форма контроля – выполнение контрольного упражнения по выполнению норматива в беге на 60 метров и 100 метров.

Раздел III. Соревнования, военно-патриотические мероприятия.

(8 часов)

- соревнования по военно-прикладным видам спорта: строевой подготовке, стрельбе, полосе препятствий, неполной разборке и сборке АК-74, снаряжению патронами магазина АК, летнему полиатлону (многоборью) и т.д.;

- участие в военно-патриотических мероприятиях на территории ГО ЗАТО Комаровский.

Раздел IV. Зачеты (входная, промежуточная, выходная диагностика).

(12 часов)

- в ходе диагностики кадеты сдают контрольные нормативы по строевой подготовке, стрельбе, полосе препятствий, неполной разборке и сборке АК-74, снаряжению патронами магазина АК и др.

1.3. Содержание программы

1.3.5. Учебно–тематический план 3 года обучения по военно-спортивной подготовке

| № п/п | Тема занятия | Количество часов | | | Форма занятия | Форма контроля |
|-------------|--|------------------|----------|-----------|---------------------------|---------------------------------------|
| | | всего | теория | практика | | |
| | Вводное занятие, инструктаж по ТБ ознакомление с планом обучения и проводимыми мероприятиями в течение года. | 2 | 2 | | групповая | собеседование |
| 1. | Основы военной службы и военного дела | 59 | 3 | 56 | | |
| 1.1. | Общевойские уставы вооруженных сил РФ. | 4 | 2 | 2 | | |
| 1.1.1. | Обязанности солдата, сержанта, дежурного, дневального по роте, начальника караула, часового. | 4 | 2 | 2 | групповая | собеседование, контрольное упражнение |
| 1.2. | Общая тактика | 2 | | 2 | | |
| 1.2.1. | Тактические игра на местности: (практическая отработка действий солдата в бою). | 2 | | 2 | групповая, индивидуальная | собеседование, контрольное упражнение |
| 1.3. | Строевая подготовка | 12 | 1 | 11 | | |
| 1.3.1. | Строевые приемы и движения без оружия. | 5 | | 5 | групповая, индивидуальная | собеседование, контрольное упражнение |
| 1.3.2. | Строевые приемы и движения с оружием. | 4 | | 4 | групповая, индивидуальная | собеседование, контрольное упражнение |
| 1.3.3. | Порядок представления Знамени ЮВПК «Ровесник». | 3 | 1 | 2 | групповая, индивидуальная | собеседование, контрольное упражнение |
| 1.4. | Огневая подготовка | 31 | | 31 | | |
| 1.4.1. | Практические упражнения по стрельбе из пневматической винтовки. | 8 | | 8 | групповая, индивидуальная | собеседование, контрольное упражнение |

| | | | | | | |
|-------------|--|-----------|--|-----------|------------------------------|---|
| 1.4.2. | Практические упражнения по стрельбе из пневматического пистолета. | 4 | | 4 | групповая, индивидуальная | собеседование, контрольное упражнение |
| 1.4.3. | Совершенствование неполной разборки, сборки АК-74. Снаряжение патронами магазина АК-74. | 11 | | 11 | групповая, индивидуальная | собеседование, контрольное упражнение |
| 1.4.4. | Стрелковый поединок. | 8 | | 8 | групповая | собеседование, контрольное упражнение |
| 1.5. | Основы безопасности и жизнедеятельности. РХБ защита. | 10 | | 10 | | |
| 1.5.1. | Практическое ориентирование на местности, по карте, движение по азимуту, оказание первой медицинской помощи. | 3 | | 3 | групповая, индивидуальная | собеседование, контрольное упражнение |
| 1.5.4. | Правила переноски и перевозки раненых. | 2 | | 2 | групповая, индивидуальная | собеседование, контрольное упражнение |
| 1.5.5. | Практическое использование ИСЗ (выполнение норматива по одеванию противогаза). | 5 | | 5 | групповая, индивидуальная | контрольное упражнение |
| 2. | Физическая подготовка | 50 | | 50 | | |
| 2.1. | Полоса препятствий | 10 | | 10 | | |
| 2.1.1. | Общевойсковая полоса препятствий (400м. - мальчики, 200м. - девочки). | 8 | | 8 | групповая, индивидуальная | собеседование, контрольное упражнение |
| 2.1.2. | Полоса разведчиков. | 2 | | 2 | групповая, индивидуальная | собеседование, контрольное упражнение |
| 2.2. | Легкая атлетика | 40 | | 40 | | |
| 2.2.3. | Специальная ОФП. | 10 | | 10 | групповая | собеседование, контрольное упражнение |

| | | | | | | |
|-----------|---|------------|----------|------------|-----------|---|
| 2.2.4.. | Силовая подготовка. | 10 | | 10 | групповая | собеседование, контрольное упражнение |
| 2.2.5. | Кроссовая подготовка. | 10 | | 10 | групповая | собеседование, контрольное упражнение |
| 2.2.6. | Бег на короткие дистанции. | 10 | | 10 | групповая | собеседование, контрольное упражнение |
| 3. | Соревнования, экскурсии, военно-патриотические мероприятия | 8 | | 8 | | |
| 4. | Зачеты: (входная, промежуточная, выходная диагностика) | 12 | | 12 | | |
| | ИТОГО: | 131 | 5 | 126 | | |

Содержание учебного плана 3-года по военно-спортивной подготовке.

Вводное занятие.

Ознакомление с программой первого года обучения и проводимыми мероприятиями. Инструктаж по технике безопасности. (2 часа – лекция – (1 час в первом полугодии, 1 час во втором полугодии)).

Раздел I. Основы военной службы и военного дела.

Общевоинские уставы вооруженных сил РФ.

Тема: Обязанности солдата, сержанта, дежурного, дневального по роте, начальника караула, часового. (4 часа – 2 часа – лекция, 2 часа – практические занятия).

- изучение обязанностей солдата, сержанта, дежурного, дневального по роте, начальника караула, часового

Форма проведения занятия – групповая, индивидуальная. Форма контроля – собеседование, контрольное упражнение по знанию обязанностей солдата, сержанта, дежурного, дневального по роте (кадетскому классу), начальника караула, часового.

Общая тактика.

Тема: Тактическая игра на местности: (практическая отработка действия солдата в бою).

(2 часа - практические занятия)

- отработка действий солдата в бою, в составе отделения, взвода, в ходе марша, порядок передвижения, маскировки и т.д.

Форма проведения занятия – групповая. Форма контроля – выполнения контрольного упражнения по выполнению действий солдата в бою.

Строевая подготовка.

Тема: Строевые приемы и движения без оружия (5 часов - практические занятия с показом).

- практическая отработка строевых приемов и движений без оружия;

Форма проведения занятия – групповая, индивидуальная. Форма контроля – собеседование, контрольное упражнение по выполнению строевых приемов (Приложение № 1).

Тема: Строевые приемы и движения с оружием (4 часа - практических занятий).

- практическая отработка строевых приемов и движений с оружием.

Форма проведения занятия – групповая, индивидуальная. Форма контроля – собеседование, выполнения контрольных упражнений по выполнению строевых приемов с оружием.

Тема: Порядок представления знамени ЮВПК «Ровесник». (3 часа - 1 час – лекция, 2 часа практических занятий).

Форма проведения занятия – групповая, индивидуальная. Форма контроля – собеседование, выполнения контрольных упражнений по представлению знамени ЮВПК «Ровесник».

Огневая подготовка.

Тема: Практические упражнения по стрельбе из пневматической винтовки (8 часов практических занятий).

- изучение порядка и правильности стрельбы и практическая отработка с 10 метров стоя, лёжа.

Форма проведения занятия – групповая, индивидуальная. Форма контроля – собеседование, выполнения контрольных упражнений по выполнению нормативов по стрельбе по стрельбе: стоя, лежа – мишень № 8).

Тема: Практические упражнения по стрельбе из пневматического пистолета (4 часа практических занятий).

- изучение порядка и правильности стрельбы.

Форма проведения занятия – групповая, индивидуальная. Форма контроля - собеседование, выполнения контрольных упражнений по выполнению нормативов по стрельбе.

Тема: Совершенствование неполной разборки, сборки АК-74. Снаряжение патронами магазина АК-74. (Приложение № 2)

(11 часов – практические занятия по выполнению норматива на время (разборка и сборка АК-74, снаряжение патронами магазина АК-74).

Форма проведения занятия – групповая, индивидуальная. Форма контроля – собеседование, выполнение контрольного упражнения.

Тема: Стрелковый поединок (8 часов практических занятий).

- способствуют активизации внимания кадетов, поднимает интерес, вырабатывает выносливость, скоростные навыки и психологическую устойчивость во время стрельбы
Форма проведения занятия – групповая. Форма контроля - выполнение контрольных упражнений по стрельбе.

Основы безопасности жизнедеятельности и РХБЗ защита.

Тема: Практическое ориентирование на местности, по карте, движение по азимуту, оказание первой медицинской помощи. (3 часа практических занятий):

- практическая отработка правил ориентирования на местности, по карте, движения по азимуту, оказания первой медицинской помощи раненого (формы проведения занятий – групповые, подгрупповые, индивидуальные, контроль в форме выполнения контрольных упражнений по правилам ориентирования на местности, по карте, движения по азимуту, оказания первой медицинской помощи .

Форма проведения занятия – групповая, индивидуальная. Форма контроля - собеседование, выполнения контрольных упражнений.

Тема: Правила переноски и перевозки раненого (2 часа практических занятий)

- практическая отработка правил переноски и перевозки раненого.

Форма проведения занятия – групповая, индивидуальная. Форма контроля - собеседование, выполнения контрольных упражнений правилам переноски и перевозки раненого.

Тема: Практическое использование ИСЗ (выполнение нормативов по одеванию противогаза и ОЗК в составе подразделения) (7 часов практических занятий)

- совершенствование практического выполнения норматива по одеванию ОЗК и противогаза одним курсантом и в составе отделения.

Форма проведения занятия – групповая, индивидуальная. Форма контроля - выполнение контрольного упражнения по выполнению нормативов по одеванию противогаза и ОЗК в составе подразделения.

Раздел II. Физическая подготовка.

Полоса препятствий.

Тема: Общевоинская полоса препятствий (200 метров – девочки, 400 метров - мальчики), (8 часов практических занятий).

- совершенствование навыков в преодолении препятствий: рва, лабиринта, преодоление стенки прыжком с опорой рукой и ногой, разрушенной лестницы.

Форма проведения занятия – групповая, индивидуальная. Форма контроля - выполнение контрольного упражнения по выполнению норматива по прохождению полосы препятствий.

Тема: Полоса разведчиков (упрощенная полоса в тире), (2 часа практических занятий).

- совершенствование прохождения полосы разведчиков с выполнением нормативов одним кадетом и двумя кадетами.

Форма проведения занятия – групповая, индивидуальная. Форма контроля - выполнение контрольного упражнения по выполнению норматива по прохождению полосы разведчиков индивидуально и в составе группы (2 кадета).

Легкая атлетика.

Тема: Специальная ОФП (9 часов - практические занятия).

- упражнения: для рук и плечевого пояса, для мышц шеи, для туловища, для ног, с сопротивлением, со скакалкой.

Форма проведения занятия – групповая. Форма контроля – правильность выполнения.

Тема: Силовая подготовка (9 часов - практические занятия).

- выполнение силовых упражнений.

Форма проведения занятия – групповая. Форма контроля – правильность выполнения.

Тема: Кроссовая подготовка (9 часов - практические занятия).

- совершенствование бега на средние и длинные дистанции (500м, 1000м);

- совершенствование выполнения стартового разгона, непосредственно бега по дистанции и финиширования.

Форма проведения занятия – групповая. Форма контроля – выполнение контрольного упражнения по выполнению норматива в беге на 500 метров и 1000 метров.

Тема: Бег на короткие дистанции (9 часов - практические занятия).

- совершенствование бега на короткие дистанции (60м, 100м);

- совершенствование выполнения стартового разгона, непосредственно бега по дистанции и финиширования.

Форма проведения занятия – групповая. Форма контроля – выполнение контрольного упражнения по выполнению норматива в беге на 60 метров и 100 метров.

Раздел III. Соревнования, военно-патриотические мероприятия.

(8 часов)

- соревнования по военно-прикладным видам спорта: строевой подготовке, стрельбе, полосе препятствий, неполной разборке и сборке АК-74, снаряжению патронами магазина АК, летнему полиатлону (многоборью) и т.д.;

- участие в военно-патриотических мероприятиях на территории ГО ЗАТО Комаровский.

Раздел IV. Зачеты (входная, промежуточная, выходная диагностика).

(12 часов)

- в ходе диагностики кадеты сдают контрольные нормативы по строевой подготовке, стрельбе, полосе препятствий, неполной разборке и сборке АК-74, снаряжению патронами магазина АК и др.

1.4. Планируемые результаты

Личностные результаты

- патриотизм, уважение к культурному и историческому наследию малой Родины – ГО ЗАТО Комаровский, Ясенскому городскому округу, Оренбургской области и России;
- повышение мотивации у кадетов к военной службе и готовности к защите Отечества;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь и др.

Метапредметные результаты:

- анализировать, обобщать и сравнивать, выявлять причинно-следственные связи;
- овладение воспитанниками навыков самостоятельно определять цели и задачи в вопросах гражданственности и патриотизма, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности;
- формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к патриотизму и гражданственности;
- приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области военно-патриотического воспитания с использованием различных источников и новых информационных технологий;
- развивать умение выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;
- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли.

Предметные результаты:

1. В познавательной сфере:

- что такое патриотизм и формы его проявления;
- основные составляющие здорового образа жизни;
- основы российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан;
- порядок первоначальной постановки на воинский учет, медицинского освидетельствования, призыва на военную службу;
- состав и предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации;
- основные права и обязанности граждан до призыва на военную службу, во время прохождения военной службы и пребывания в запасе;
- основные виды военно-профессиональной деятельности, особенности прохождения военной службы;
- требования, предъявляемые военкоматом к уровню подготовленности призывника.

2. В ценностно-ориентационной сфере:

- умение применять полученные теоретические знания на практике, принимать обоснованные решения и выработать план действий в конкретной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
- умение анализировать явления и события социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия.

3. В коммуникативной сфере:

- умение информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях.

4. В эстетической сфере:

- умение оценивать с эстетической (художественной) точки зрения красоту окружающего мира, умение сохранять его.

5. В трудовой сфере:

- локализация возможных опасных ситуаций;
- умения оказывать первую медицинскую помощь.

6. В сфере физической культуры:

- формирование установки на здоровый образ жизни;
- развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые физические и умственные нагрузки.

Раздел II. «Комплекс организационно-педагогических условий».

2.1. Календарный учебный план обучения (Приложение № 3)

2.2 Условия реализации программы

Программа может быть успешно реализована при взаимодействии следующих ее составляющих:

- **материально-техническое обеспечение:**

Для проведения занятий имеется:

- 5 оборудованных кабинетов (кадетский класс, музыкальный класс, Штаб Юнармии, спортивный зал, тир, спортзал КСОШ (по согласованию));
- открытый спортивный городок (футбольная площадка, оборудованная общевойсковая полоса препятствий, площадка для метания гранат, размеченная беговая дорожка (30м, 60м, 100м, 500м, 1000м, 2000м, 3000м), 4 турника) , асфальтированная площадка перед тиром для проведения занятий по строевой подготовке ;
- учебное тактическое поле и стрельбище дивизии (по согласованию с командованием дивизии).

-оборудование по разделам:

| № п/п | Наименование | Количество | На класс, кадета |
|--|---|------------|-------------------|
| Основы военной службы и военного дела | | | |
| 1 | Макеты автомата Калашникова | 9 шт. | на класс |
| 2 | Электронный тир | 1 шт. | на класс |
| 3 | Пневматические винтовки «Walther LG300» | 2 шт. | на класс |
| 4 | Мишенные установки | 6 шт. | на класс |
| 5 | Пневматические пистолеты | 2 шт. | на класс |
| 6 | 7,62 мм учебные патроны с магазином | 2 шт. | на класс |
| 7 | Прицельный станок ПС-51 | 2 шт. | на класс |
| 8 | Стрелковые костюмы | 2 шт. | на класс |
| 9 | Пневматические пули | 100 шт. | на каждого кадета |
| 10 | Мишень № 8 | 34 шт. | на каждого кадета |
| 11 | Противогазы | 20 шт. | на класс |

| | | | |
|------------------------------|--|---------------|-------------------|
| 12 | Общевойсковой защитный комплект (ОЗК) | 10 шт. | на класс |
| 13 | Укомплетованная полевая медицинская сумка | 1шт. | на класс |
| 14 | Медицинские носилки | 1шт. | на класс |
| 15 | Комплект медицинских шин | 1 шт. | на класс |
| 16 | Тренажер для проведения первой доврачебной помощи «Максим-3» | 1 шт. | на класс |
| 17 | Парадная форма кадета (для участия в знаменной группе и соревнованиях) | 98 комплектов | на каждого кадета |
| Физическая подготовка | | | |
| 1 | Гимнастические маты | 8 шт. | на класс |
| 2 | Учебные гранаты (300 ,500, 700 грамм) | 12 шт. | на класс |
| 3 | Спортивные скакалки | 20 шт. | на класс |
| 4 | Турники | 2 шт. | на класс |
| 5 | Легкоатлетическая форма с логотипом Оренбургская область | 14 комплектов | на класс |
| 6 | Спортивные костюмы с логотипом ЮВПК «Ровесник», ЗАТО Комаровский ,Оренбургская область | 14 комплектов | на класс |
| 7 | Секундомеры | 4 шт. | на класс |
| 8 | Красные флажки | 4 шт. | на класс |

Информационное обеспечение:

- интернет источники:

Совет безопасности РФ- <http://www.scrf.gov.ru>

Министерство внутренних дел РФ- <http://www.mvd.ru>

МЧС России- <http://www.emercom.gov.ru>

Министерство здравоохранения РФ-<http://www.minzdrav-rf.ru>

Министерство обороны РФ-<http://www.mil.ru>

Министерство образования и науки РФ- <http://mon.gov.ru/>

Федеральный портал «Российское образование»-<http://www.edu.ru>

Журнал «Вестник образования»-<http://www.vestnik.edu.ru>

Издательский дома «Профкнига» -<http://www.profkniga.ru>

Издательский дом «Армпресс»-<http://www.armpress.info>

Энциклопедия безопасности-<http://www.opasno.net>

Личная безопасность-<http://personal-safety.redut-7.ru>

Безопасности дорожного движения, Безопасности жизнедеятельности)-<http://www.econavt-catalog.ru>

Безопасность и выживание в экстремальных ситуациях-[http:// www.hardtime.ru](http://www.hardtime.ru)

- кадровое обеспечение:

| № п/п | ФИО педагога | предмет | Кол-во часов | кв. категория | пед. стаж |
|-------|---------------|--|----------------------|---------------|-----------|
| 1 | Ермашов С. Я. | 1. Основы военной службы и военного дела 2. Физическая подготовка | 24 часов 10 часов | первая | 18 лет |
| 2 | Голков Ю.Д. | 1. Основы военной службы и военного дела 2. Физическая подготовка | 10 часов 24 часов | первая | 23 года |
| 3 | Мартынов Д.Г. | 1. Основы военной службы и военного дела 2. Физическая подготовка | 12 часов 12 часов | первая | 3 года |
| | ИТОГО: | | 92 часа | | |

2.3 Формы аттестации.

- формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

Основной формой подведения итогов обучения является участие спортсменов во внутриклубных (в ходе осенних, зимних и весенних каникул), муниципальных (спартакиада допризывной молодежи ГО ЗАТО Комаровский) областных и всероссийских соревнованиях, несение караульной службы на «Посту №1», в параде дивизии, посвященному Дню Победы (9мая).

Промежуточными формами подведения итогов реализации программы является диагностика (входная - сентябрь, промежуточная декабрь и выходная - апрель, май) по летнему полиатлону с присвоением разрядов до 2 взрослого (педагог клуба имеет 2 судейскую категорию по летнему полиатлону). Основной формой подведения итогов реализации программы является результативность выступления на областных и всероссийских соревнованиях по военно-прикладным видам спорта.

- формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

Результаты проведения диагностик, открытых занятий фиксируются в аналитической справке, а итоги проводимых мероприятий участия в соревнованиях и конкурсах (фото и видео-материалы, грамоты, дипломы, протоколы соревнований размещаются на сайте МБУ ДО Центр «Ровесник» и на стендах в День открытых дверей (11 февраля – День образования клуба) с приглашением родителей, гостей, выпускников клуба и особенно выпускников клуба - офицеров.

2.4 Оценочные материалы.

При реализации программы используется несколько видов контроля:

- входная диагностика, промежуточная и выходная диагностики по летнему полиатлону для определения уровня физического развития кадетов;
- собеседование, анкетирование, тестирование в начале года для определения уровня патриотизма, текущий – проходит после изучения каждого раздела программы (собеседование, внутриклубные соревнования, контрольное упражнение), что помогает педагогу проверить усвоение данного материала и выявить кадетов, которым нужна помощь педагога.

Для осуществления мероприятий контроля:

- входная диагностика , промежуточная и выходная диагностики по летнему полиатлону для учащихся с ОВЗ применяется дифференцированный индивидуальный подход, позволяющий оценить достижение ими запланированных в данной программе результатов обучения и уровень сформированности всех компетенций, заявленных в программе.

Самым главным видом контроля и оценки реализации программы являются результаты (грамоты , дипломы , кубки , протоколы соревнований) выступления кадетов на областных, всероссийских соревнованиях, конкурсах и слетах военно-патриотической направленности.

2.5 Методические материалы.

- **особенности организации образовательного процесса:** в процессе реализации программы предполагается очное обучение в условиях сетевого обучения.

– **методы обучения:** наглядный, практический; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, игровой и др. и воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.);

– **формы организации образовательного процесса:** групповая, подгрупповая, индивидуально-групповая и индивидуальная;

– **формы организации учебного занятия:** беседа, встреча с интересными людьми, выставка, диспут, игра, концерт, конкурс, круглый стол, лекция, открытое занятие, праздник, практическое занятие, соревнование, экскурсия, эстафета.

- **педагогические технологии** - технологическую основу программы составляют следующие педагогические технологии:

1. Технология группового обучения.

2. Технология коллективного взаимообучения при разноуровневых составах.

3. Технология обучения в сотрудничестве , включает индивидуально-групповую работу и командно – игровую игру .

4. Технология игрового обучения.

5. Технология здоровье – берегающего обучения , включает в себя организацию работы с детьми , таким образом , чтобы достичь наибольшего эффекта для сохранения и укрепления здоровья кадета .

– **алгоритм учебного занятия:** в классе учебные занятия с кадетами проводятся по этапам по следующей структуре:

1 этап: организационный:

Задача: подготовка кадетов к работе на занятии.

Содержание: организация начала занятия (построение кадетов, проверка внешнего вида , педагог принимает доклады от командира взвода , приветствие и ответ на приветствие , проверка по журналу) создание психологического настроения на учебную деятельность и активизация внимания.

2 этап: подготовительный (подготовка к новому содержанию):

Задача: обеспечение мотивации и принятие кадетами цели учебно-познавательной деятельности.

Содержание: сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности кадетов.

3 этап: основной :

Задача: обеспечение усвоения новых знаний и способов действий. Применяют тренировочные упражнения, задания, которые выполняются самостоятельно кадетами.

5 этап: контрольный.

Задача: выявление качества и уровня овладения кадетами новых знаний и практических действий, их коррекция.

6 этап: итоговый.

Задача: дать анализ и оценку успешности достижения цели и наметить перспективу последующей работы.

Содержание этапа: педагог сообщает ответы на следующие вопросы: как работали кадеты на занятии, что нового узнали, какими умениями и навыками овладели. Поощряет кадетов за учебную работу.

7 этап: рефлексивный.

Задача: мобилизация кадетов на самооценку. Может оцениваться работоспособность, психологическое состояние, результативность работы, содержание и полезность учебной работы.

– дидактические материалы –

| № п/п | Наименование | Количество | На класс, кадета |
|---------------|--|------------|------------------|
| Стенды | | | |
| 1 | Вооруженные силы России | 1 стенд | на класс |
| 2 | Военные округа России | 1 стенд | на класс |
| 3 | Государственные символы России | 1 стенд | на класс |
| 4 | Юнармия – будущее России | 1 стенд | на класс |
| 5 | Край в котором ты служишь | 1 стенд | на взвод |
| 6 | Плакат герою России Александру Прохоренко | 1 стенд | на класс |
| 7 | Юнармейский отряд | 2 стенда | на класс |
| 8 | Всероссийское детско-юношеское военно-патриотическое общественное движение «Юнармия» | 1 стенд | на класс |
| 9 | Великие полководцы России | 1 стенд | на класс |
| 10 | Дни воинской славы России | 1 стенд | на класс |
| 11 | Уголок призывника | 1 стенд | на класс |
| 12 | Тактическая подготовка | 1 стенд | на класс |
| 13 | Физическая подготовка | 1 стенд | на класс |
| 14 | Медицинская подготовка | 1 стенд | на класс |
| 15 | Строевая подготовка | 1 стенд | на класс |
| 16 | Правила и приемы стрельбы из пневматического оружия | 1 стенд | на класс |

2.6 Список литературы.

1. Дуков Р.Г., Прокофьев В.И., Перепелица Д.Г. Пособие по обучению молодых солдат. М., Воениздат, 1973.
2. Мазыкина Н.В., Мельниченко И.И., Монахов А.Л. «И мужество, как знамя пронесли...». Методическое пособие для педагогов. Москва, 2002.
3. Алексеев Ю.А., Басик И.И., Дайнес В.О. На пути к регулярной армии России. Санкт-Петербург, 2000.
4. Попов Е.А. Военная топография. Учебное пособие. Москва, 2001.
5. Попов Е.А. Уставы Вооруженных сил. Учебное пособие. Москва, 2001.
6. Попов Е.А. Тактическая подготовка. Учебное пособие. Москва, 2001.
7. Авдеев В.А., Азаров В.М., Антюшин С.С. На службе Отечеству: об истории Российского государства и его Вооруженных силах, традициях, морально-психологических и правовых основах военной службы. Москва, 1999.
8. Степанов И.С. Огневая подготовка. Учебное пособие. Москва, 2002.

9. Зайцев А.П. Новейшие средства защиты органов дыхания и кожи. Москва, 2001.
10. Квак А.А. Физическая подготовка. Москва, 2002.
11. Попов Е.А. Строевая подготовка. Учебное пособие. Москва, 2001.
12. Петров М.А. Защита от чрезвычайных ситуациях. Москва, 2002.
13. Зайцев А.П. Чрезвычайные ситуации. Краткая характеристика и классификация. Москва, 2000.
14. Личная безопасность школьника. Памятка. Изд-во «Энас».
15. Зайцев А.П. Первая медицинская помощь в чрезвычайных ситуациях. Москва, 2000.
16. Костров А.Н. Обеспечение жизнедеятельности в экстремальных ситуациях. Москва, 2002.
17. Чеурин Г.С. Самоспасение без снаряжения.-М.: ЗАО Издательство «Русский журнал», 2001.
18. Кузнецов В.И. Особенности военной службы. Учебное пособие. Москва, 2001.

ПРИЛОЖЕНИЯ
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ «ЧЕМПИОН»

Методика проведения занятий по строевой подготовке.

Строевая подготовка проводится, как одиночно с одним кадетом, так и в составе отделения и оценивается по следующим элементам:

1. Доклад командира отделения педагогу о готовности к занятиям.
2. Ответ на приветствие педагога
3. Оценка внешнего вида:
 - 3.1. Состояние головного убора.
 - 3.2. Чистота военной формы одежды.
 - 3.3. Обувь и обмундирование установленного образца (по сезону).
 - 3.4. Правильность расположения знаков различия.
 - 3.5. Аккуратность прически.
 - 3.6. Наличие часов, точность хода (для командира отделения).
 - 3.7. Наличие платка с расческой.
 - 3.8. Знание одной из первых десяти статей строевого устава ВС РФ:

- Строй – установленное Уставом размещение военнослужащих, подразделений и воинских частей для их совместных действий в пешем порядке и на машинах.

- Шеренга – строй, в котором военнослужащие размещены один возле другого на одной линии на установленных интервалах.

- Фланг – правая (левая) оконечность строя. При поворотах строя названия флангов не изменяются.

- Фронт – сторона строя, в которую военнослужащие обращены лицом (машины – лобовой частью).

- Тыльная сторона строя - сторона, противоположная фронту.

- Интервал – расстояние по фронту между военнослужащими (машинами), подразделениями и воинскими частями.

- Дистанция – расстояние в глубину между военнослужащими (машинами), подразделениями и воинскими частями.

- Ширина строя – расстояние между флангами.

- Глубина строя – расстояние от первой шеренги (впереди стоящего военнослужащего) до последней шеренги (позади стоящего военнослужащего), а при действиях на машинах – расстояние от первой линии машин (впереди стоящей машины) до последней линии машин (позади стоящей машины).

- Двухшереножный строй – строй, в котором военнослужащие одной шеренги расположены в затылок военнослужащим другой шеренги на дистанции одного шага (вытянутой руки, наложенной ладонью на плечо впереди стоящего военнослужащего). Шеренги называются первой и второй. При повороте строя названия шеренг не изменяются.

4. Оценка одиночной строевой подготовки проводится по следующим статьям Строевого Устава:

Ст.69. Для выхода кадета из строя подается команда. Например, «Кадет Иванов, ВЫЙТИ ИЗ СТРОЯ НА СТОЛЬКО-ТО ШАГОВ» или «Кадет Иванов, КО МНЕ (БЕГОМ КО МНЕ)». Кадет, услышав свою фамилию, отвечает: «Я», – а по команде о выходе (о вызове) из строя отвечает: «ЕСТЬ».

По первой команде кадет строевым шагом выходит из строя на указанное количество шагов, считая от первой шеренги, останавливается и поворачивается лицом к строю. По второй команде кадет, сделав один-два шага от первой шеренги прямо, на ходу поворачивается в сторону педагога, кратчайшим путем строевого шага подходит (подбегает) к нему и, остановившись за два-три шага, докладывает о прибытии: например, «Товарищ преподаватель, кадет Иванов ПО ВАШЕМУ ПРИКАЗУ ПРИБЫЛ» или

«Товарищ полковник, кадет Петров ПО ВАШЕМУ ПРИКАЗУ ПРИБЫЛ».

При выходе кадета из второй шеренги он слегка накладывает левую руку на плечо впереди стоящего кадета, который делает шаг вперед и, не приставляя правой ноги, шаг вправо, пропускает выходящего из строя кадета, затем становится на свое место.

При выходе кадета из первой шеренги его место занимает стоящий за ним кадет второй шеренги.

При выходе кадета из колонны по два, по три (по четыре) он выходит из строя в сторону ближайшего фланга, делая предварительно поворот направо (налево). Если рядом стоит кадет, он делает шаг правой (левой) ногой в сторону и, не приставляя левой (правой) ноги, шаг назад, пропускает выходящего из строя кадета и затем становится на свое место.

При выходе кадета из строя с оружием положение оружия не изменяется, за исключением карабина в положении «на плечо», который при начале движения берется в положение «к ноге».

Ст.70. Для возвращения кадета в строй подается команда. Например, «Кадет Иванов, СТАТЬ В СТРОЙ» или только «СТАТЬ В СТРОЙ». По команде «Кадет Иванов» кадет, стоящий лицом к строю, услышав свою фамилию, поворачивается лицом к преподавателю и отвечает: «Я», – а по команде: «СТАТЬ В СТРОЙ», если он без оружия или с оружием в положении «за спину», прикладывает руку к головному убору, отвечает: «Есть», поворачивается в сторону движения, с первым шагом опускает руку, двигаясь строевым шагом, кратчайшим путем становится на свое место в строю.

Если подается только команда: «СТАТЬ В СТРОЙ», кадет возвращается в строй без предварительного поворота к преподавателю.

При действии с оружием после возвращения в строй оружие берется в то положение, в котором оно находится у стоящих в строю кадетов.

Ст.30. Повороты на месте выполняются по командам: «Напра-ВО», «Пол-оборота напра-ВО», «Нале-ВО», «Пол-оборота нале-ВО», «Кру-ГОМ».

Повороты кругом (на 1/2 круга), налево (на 1/4 круга), пол-оборота налево (на 1/8 круга) производятся в сторону левой руки на левом каблуке и на правом носке; направо и пол-оборота направо – в сторону правой руки на правом каблуке и на левом носке. Повороты выполняются в два приема: первый прием - повернуться, сохраняя правильное положение корпуса, и, не сгибая ног в коленях, перенести тяжесть тела на впереди стоящую ногу; второй прием – кратчайшим путем приставить другую ногу.

Ст.31. Движение совершается шагом или бегом. Движение шагом осуществляется с темпом 110-120 шагов в минуту. Размер шага – 70-80 см. Движение бегом осуществляется с темпом 165-180 шагов в минуту. Размер шага – 85-90 см. Шаг бывает строевой и походный.

Строевой шаг применяется при прохождении подразделений торжественным маршем; при выполнении ими воинского приветствия в движении; при подходе кадета к преподавателю и при отходе от него; при выходе из строя и возвращении в строй, а также на занятиях по строевой подготовке.

Походный шаг применяется во всех остальных случаях.

Ст.32. Движение строевым шагом начинается по команде: «Строевым шагом - МАРШ» (в движении «Строевым – МАРШ»), а движение походным шагом – по команде «Шагом – МАРШ».

По предварительной команде подать корпус несколько вперед, перенести тяжесть его больше на правую ногу, сохраняя устойчивость; по исполнительной команде начать движение с левой ноги полным шагом. При движении строевым шагом ногу с оттянутым вперед носком выносить на высоту 15-20 см от земли и ставить ее твердо на всю ступню.

Руками, начиная от плеча, производить движения около тела: вперед – сгибая их в локтях так, чтобы кисти поднимались выше пряжки пояса на ширину ладони и на расстоянии ладони от тела, а локоть находился на уровне кисти; назад – до отказа в

плечевом суставе. Пальцы рук полусогнуты, голову держать прямо, смотреть перед собой.

При движении походным шагом ногу выносить свободно, не оттягивая носок, и ставить ее на землю, как при обычной ходьбе; руками производить свободные движения около тела. При движении походным шагом по команде: «СМИРНО» перейти на строевой шаг. При движении строевым шагом по команде: «ВОЛЬНО» идти походным шагом.

Ст.38. Повороты в движении выполняются по командам: «Напра-ВО», «Пол-оборота напра-ВО», «Нале-ВО», «Пол-оборота нале-ВО», «Кругом - МАРШ».

Для поворота направо, пол-оборота направо (налево, пол-оборота налево) исполнительная команда подается одновременно с постановкой на землю правой (левой) ноги. По этой команде с левой (правой) ноги сделать шаг, повернуться на носке левой (правой) ноги, одновременно с поворотом вынести правую (левую) ногу вперед и продолжать движение в новом направлении.

Для поворота кругом исполнительная команда подается одновременно с постановкой на землю правой ноги. По этой команде сделать еще один шаг левой ногой (по счету раз), вынести правую ногу на полшага вперед и несколько влево и, резко повернувшись в сторону левой руки на носках обеих ног (по счету два), продолжать движение с левой ноги в новом направлении (по счету три).

При поворотах движение руками производится в такт шага.

Ст.60. Военское приветствие выполняется четко и молодежато, с точным соблюдением правил строевой стойки и движения.

Ст. 62. Для выполнения воинского приветствия в движении вне строя без головного убора за три-четыре шага до преподавателя (старшего) одновременно с постановкой ноги прекратить движение руками, повернуть голову в его сторону и, продолжая движение, смотреть ему в лицо. Пройдя преподавателя (старшего), голову поставить прямо и продолжать движение руками.

При надетом головном уборе одновременно с постановкой ноги на землю повернуть голову и приложить правую руку к головному убору, левую руку держать неподвижно у бедра; пройдя преподавателя (старшего), одновременно с постановкой левой ноги на землю голову поставить прямо, а правую руку опустить.

При обгоне преподавателя (старшего) воинское приветствие выполнять с первым шагом обгона. Со вторым шагом голову поставить прямо и правую руку опустить.

Ст.35. Для прекращения движения подается команда. Например, «Кадет Петров - СТОЙ». По исполнительной команде, подаваемой одновременно с постановкой на землю правой или левой ноги, сделать еще один шаг и, приставив ногу, принять строевую стойку.

5. Повороты на месте без оружия в составе отделения согласно статей Строевого Устава ВС РФ:

Ст.30. Повороты на месте выполняются по командам: «Напра-ВО», «Пол-оборота напра-ВО», «Нале-ВО», «Пол-оборота нале-ВО», «Кру-ГОМ».

Повороты кругом (на 1/2 круга), налево (на 1/4 круга), пол-оборота налево (на 1/8 круга) производятся в сторону левой руки на левом каблуке и на правом носке; направо и пол-оборота направо - в сторону правой руки на правом каблуке и на левом носке. Повороты выполняются в два приема: первый прием – повернуться, сохраняя правильное положение корпуса, и, не сгибая ног в коленях, перенести тяжесть тела на впереди стоящую ногу; второй прием – кратчайшим путем приставить другую ногу.

Ст. 77. Повороты отделения выполняются одновременно всеми курсантами с соблюдением равнения по командам и правилам, указанным в [ст. 30](#), [38](#) настоящего Устава. После поворота отделения в двухшереножном строю направо (налево) командир отделения делает полшага вправо (влево), а при повороте кругом – шаг вперед.

Ст. 38. Повороты в движении выполняются по командам: «Напра-ВО», «Пол-оборота напра-ВО», «Нале-ВО», «Пол-оборота нале-ВО», «Кругом - МАРШ».

Для поворота направо, пол-оборота направо (налево, пол-оборота налево)

исполнительная команда подается одновременно с постановкой на землю правой (левой) ноги. По этой команде с левой (правой) ноги сделать шаг, повернуться на носке левой (правой) ноги, одновременно с поворотом вынести правую (левую) ногу вперед и продолжать движение в новом направлении.

Для поворота кругом исполнительная команда подается одновременно с постановкой на землю правой ноги. По этой команде сделать еще один шаг левой ногой (по счету раз), вынести правую ногу на полшага вперед и несколько влево и, резко повернувшись в сторону левой руки на носках обеих ног (по счету два), продолжать движение с левой ноги в новом направлении (по счету три).

При поворотах движение руками производится в такт шага.

Ст. 85. Для перестроения отделения из одной шеренги в две предварительно производится расчет на первый и второй по команде: «Отделение, на первый и второй - РАССЧИТАЙСЬ». По этой команде каждый кадет, начиная с правого фланга, по очереди быстро поворачивает голову к стоящему слева от него кадету, называет свой номер и быстро ставит голову прямо. Левофланговый кадет голову не поворачивает.

Так же производится расчет по общей нумерации, для чего подается команда: «Отделение, по порядку - РАССЧИТАЙСЬ».

В двух шереножном строю левофланговый кадет второй шеренги по окончании расчета строя по общей нумерации докладывает: «Полный» или «Неполный».

Ст. 86. Перестроение отделения на месте из одной шеренги в две производится по команде: «Отделение, в две шеренги - СТРОИСЯ».

По исполнительной команде вторые номера делают с левой ноги шаг назад, не приставляя правой ноги, шаг вправо, чтобы стать в затылок первым номерам, приставляют левую ногу.

6. Повороты в движении без оружия в составе отделения согласно статей Строевого Устава ВС РФ:

Ст. 100. Развернутый строй взвода может быть одношереножный или двухшереножный. Построение взвода в развернутый строй производится по команде «Взвод, в одну шеренгу (в две шеренги) - СТАНОВИСЬ».

Приняв строевую стойку и подав команду, командир взвода (класса) становится лицом в сторону фронта построения; отделения выстраиваются левее командира, как показано на рис. 1, 2. В двухшереножном строю последний ряд в каждом отделении должен быть полным.

С началом построения отделений командир взвода выходит из строя и следит за выстраиванием взвода.



Рис. 1. Развернутый строй взвода – одношереножный.

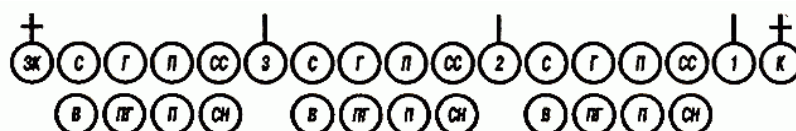


Рис. 2. Развернутый строй взвода – двухшереножный.

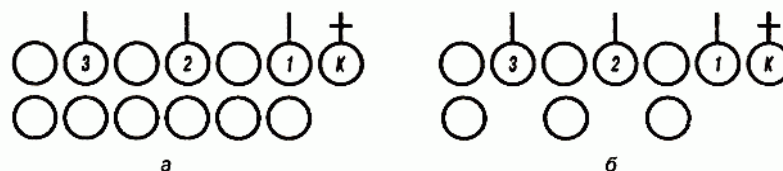


Рис. 3. Развернутый двухшереножный строй взвода с численностью отделений: *а* – по четыре человека; *б* – по три человека

7. Выполнение воинского приветствия в строю в движении согласно статей Строевого Устава ВС РФ:

Ст. 98. Для выполнения воинского приветствия в строю в движении за 10-15 шагов до начальника командир отделения командует: «Отделение, СМИРНО, равнение на-ПРАВО (на-ЛЕВО)». По команде: «СМИРНО» все военнослужащие переходят на строевой шаг, а по команде: «Равнение на-ПРАВО (на-ЛЕВО)» одновременно поворачивают голову в сторону преподавателя и прекращают движение руками или рукой, не занятой оружием. С карабином в положении «на плечо» движение рукой, не занятой оружием, не прекращается. Командир отделения, если он без оружия или с оружием в положении «за спину», повернув голову, прикладывает руку к головному убору.

По прохождении начальника или по команде: «Вольно» командир отделения командует: «ВОЛЬНО» – и опускает руку.

7. Исполнение строевой песни в составе отделения. Оценивается знание мотива и слов песни участниками команды, мелодичность исполнения.

Порядок выполнения строевых приемов в ходе занятий по строевой подготовке.

На исходном положении командир отделения командует: «Отделение, в одну шеренгу «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Напра-ВО (Нале-ВО)», «Шагом-МАРШ!».

Движение строевым шагом осуществляется с темпом 110-120 шагов в минуту. Размер шага – 70-80 см, высота подъема ноги 15-20 см.

С подходом отделения к преподавателю командир отделения подает команду: «Отделение – СТОЙ!», «Напра-ВО! (Нале-ВО)», «Заправиться».

Командир отделения выходит из строя и становится лицом в сторону фронта отделения. Затем командир отделения подает команду: «Равняйся!», «Смирно!», равнение «На – ПРАВО!» («На – ЛЕВО!», «На СРЕДИНУ»).

Подав команду, командир отделения прикладывает руку к головному убору, подходит строевым шагом к преподавателю, проводящему смотр, останавливается перед ним в двух-трех шагах и докладывает: например, «Товарищ преподаватель, (или воинское звание) команда (название команды) для участия в соревнованиях по строевой подготовке построено. Командир отделения _____».

После доклада командир отделения делает левой (правой) ногой шаг в сторону с одновременным поворотом направо (налево) и, пропустив начальника вперед, следует за ним в одном-двух шагах сзади и с внешней стороны строя, не опуская руку от головного убора.

Преподаватель приветствует курсантов: «Здравствуйтесь, товарищи!». На приветствие главного судьи участники соревнований отвечают громко, ясно, согласованно «Здравия желаем, товарищ преподаватель! (или воинское звание)».

Затем преподаватель проводит осмотр внешнего вида: подходит к каждому участнику, останавливается напротив него, проводит осмотр внешнего вида (при необходимости подает команды: «Кру-гом (напра-во, нале-во)». В ходе осмотра внешнего

вида проводит опрос по знанию одной из первых десяти статей строевого устава ВС РФ. Судья подает команду: «К выполнению упражнений – Приступите!».

Командир отделения отвечает: «Есть!» и строевым шагом становится перед отделением. Затем вызывает двух кадетов команды поочередно (одного кадета-мальчика и одного кадета -девочку на выбор) для выполнения одиночной строевой подготовки и подаёт команды: «Кадет (фамилия), ко мне!» (подход к начальнику, доклад), «На пра-ВО!», «На ле-ВО!», «Кру-ГОМ!», «Строевым шагом – МАРШ!», «На пра-ВО!», «На ле-ВО!», «Кругом МАРШ!» (в движении). Выполнение воинского приветствия: «Начальник справа!», «Начальник слева!», «Курсант (фамилия), СТОЙ»; «Кадет (фамилия), СТАТЬ В СТРОЙ» или только «СТАТЬ В СТРОЙ».

После выполнения курсантами одиночной строевой подготовки командир отделения встает в строй и командует: «По порядку – РАССЧИТАЙСЬ!», «Отделение, на первый и второй – РАССЧИТАЙСЬ», «Отделение, в две шеренги – СТРОЙСЯ».

Для выполнения строевых приемов на месте в составе отделения подает команду: «Отделение, Напра-ВО!», «Нале-ВО!», «Кру-ГОМ!».

Выполнив строевые приемы на месте, командир отделения подает команды для выполнения строевых приемов в движении: «Напра-ВО!», «Нале-ВО!», «Шагом – Марш!».

Для перемены направления движения командир отделения подает команды: «Отделение, правое (левое) плечо вперед – Марш!», «Прямо!», «Отделение, Напра-ВО!», («Нале-ВО!»), «Кругом-Марш!», «Отделение, правое (левое) плечо вперед – Марш!».

Для поворота направо (налево) исполнительная команда подается одновременно с постановкой на землю правой (левой) ноги. По этой команде с левой (правой) ноги сделать шаг повернуться на носке левой (правой) ноги, одновременным поворотом вынести правую (левую) ногу вперед и продолжать движение в новом направлении.

Для поворота кругом исполнительная команда подается одновременно с постановкой на землю правой ноги. По этой команде делается еще один шаг левой ногой, выносятся правая нога на полшага вперед и несколько влево и, резко выполняется поворот в сторону левой руки на носках обеих ног, продолжается движение с левой ноги в новом направлении. При поворотах движение руками производится в такт шага.

Для выполнения воинского приветствия в строю в движении за 10-15 шагов до преподавателя командир отделения командует: «Отделение, смирно, равнение Напра-ВО!» («Нале-ВО!»). По команде: «Смирно» – все участники переходят на строевой шаг, а по команде: «Равнение Напра-ВО!» одновременно поворачивают голову в сторону преподавателя и прекращают движение руками. Командир отделения, повернув голову, прикладывает руку к головному убору.

На приветствие преподавателя все участники начинают ответ с постановкой левой ноги на землю, произносятся следующие слова на каждый шаг.

По прохождении начальника или по команде: «Вольно!» – командир отделения командует «Вольно!» – и опускает руку.

Для прохождения с песней командир отделения командует: «Отделение, на месте шагом марш», затем подает команду «С песней – Прямо!». По этой команде отделение начинает движение походным шагом.

По завершению исполнения песни командир отделения выстраивает отделение напротив преподавателя и докладывает об окончании выполнения строевой подготовки.

Преподаватель может указать общие недостатки в ходе выполнения строевых приемов и дать рекомендации для их устранения в дальнейшем обучении, дает команду: «Командиру отделения отправить личный состав к местам выполнения задач».

Оценка выполнения строевых приемов в ходе занятий по строевой подготовке

Оценка кадетам за внешний вид определяется:

«удовлетворительно» (4-5 баллов), если кадет имеет опрятный внешний вид, аккуратную прическу и все предметы военной формы одежды соответствуют правилам ее ношения при правильном расположении знаков различия, орденов, медалей (планок с лентами орденов и медалей), нагрудных знаков и значков;

«неудовлетворительно» (1-3 балла), если кадет в чем-либо нарушил правила ношения военной формы одежды и этот недостаток нельзя устранить, находясь в строю, или выявлено три недостатка, которые можно устранить, находясь в строю.

Оценка за знание основных положений строевого устава:

«удовлетворительно» (4-5 баллов), если вопрос раскрыт полностью, грамотно и логично изложен, показаны глубокие знания материала;

«неудовлетворительно» (1-3 балла), если вопрос не раскрыт или раскрыт не полностью и были допущены ошибки.

Оценка за каждое действие кадетами в одиночной строевой подготовке, развернутом и походном строях в составе подразделения:

«отлично» (8-10 баллов) – если действие выполнено в соответствии с требованиями Строевого устава, четко и слаженно, при правильной подаче команд командиром отделения;

«хорошо» (6-7 баллов) – если действие выполнено в соответствии с требованиями Строевого устава, но при этом была допущена одна ошибка в действиях личного состава или при подаче команд командиром отделения;

«удовлетворительно» (4-5 баллов) – если действие выполнено в соответствии с требованиями Строевого устава, но при этом были допущены две ошибки в действиях личного состава или при подаче команд командиром отделения;

«неудовлетворительно» (1-3 балла) – если действие выполнено неправильно или в действиях личного состава и при подаче команд было допущено три ошибки и более.

При определении оценки отделению за исполнение строевой песни учитываются: ратная направленность содержание песни, наличие в ней идеи защиты Отечества, любви к военной службе, гордости принадлежностью к ВС РФ, верности их славным боевым традициям. Отвечающая этим требованиям песня оценивается по следующим показателям: уровень исполнения (знание текста песни, правильность мелодии, слаженность звучания, подготовленность запевал, строевая подтянутость личного состава).

Оценка отделению за внешний вид:

«отлично» (8-10 баллов) – если не менее 90% личного состава имеет опрятный внешний вид, аккуратную прическу и все предметы военной формы одежды соответствуют правилам ее ношения;

«хорошо» (6-7 баллов) – если не менее 80% личного состава имеет опрятный внешний вид, аккуратную прическу и все предметы военной формы одежды соответствуют правилам ее ношения;

«удовлетворительно» (4-5 баллов) – если не менее 70% личного состава имеет опрятный внешний вид, аккуратную прическу и все предметы военной формы одежды соответствуют правилам ее ношения;

«неудовлетворительно» (1-3 балла) – если не выполнены требования на оценку «удовлетворительно».

ПОРЯДОК НЕПОЛНОЙ РАЗБОРКИ, СБОКИ (ММГ АК-74):

Исходное положение при выполнении норматива по неполной разборке автомата: кадет стоит у стола. Руки опущены. Автомат с присоединенным магазином лежит на столе. При разборке принадлежность вынимается из приклада, но пенал не разбирается. Дульный тормоз-компенсатор у автомата не отделяется. Упражнение выполняется по команде: «Автомат – РАЗОБРАТЬ!».

Исходное положение при выполнении норматива по неполной сборке автомата: кадет стоит у стола. Руки опущены. Части и механизмы оружия разложены на столе в установленном порядке. Упражнение выполняется по команде: «К сборке ПРИСТУПИТЬ!».

Порядок неполной разборки автомата:

1. Отделить магазин. Удерживая автомат левой рукой за шейку приклада или цевье, правой рукой обхватить магазин, нажимая большим пальцем на защелку, подать нижнюю часть магазина вперед и отделить его. После этого проверить: нет ли патрона в патроннике, для чего опустить переводчик вниз, отвести рукоятку затворной рамы назад и спустить курок с боевого взвода.

2. Вынуть пенал с принадлежностью. Утопить пальцем правой руки крышку гнезда приклада так, чтобы пенал под воздействием пружины вышел из гнезда.

3. Отделить шомпол. Оттянуть конец шомпола от ствола так, чтобы его головка вышла из-под упора на основании мушки и вынуть шомпол вверх;

4. Отделить крышку ствольной коробки.левой рукой обхватить шейку приклада большим пальцем этой руки попасть на выступ направляющего стержня возвратного механизма, правой рукой приподнять заднюю часть крышки ствольной коробки и отделить крышку;

5. Отделить возвратный механизм. Удерживая автомат левой рукой за шейку приклада, правой рукой подать вперед направляющий стержень возвратного механизма до выхода его пятки из продольного паза ствольной коробки, приподнять задний конец направляющего стержня и извлечь возвратный механизм из канала затворной рамы.

6. Отделить затворную раму с затвором. Продолжая удерживать автомат левой рукой, правой отвести затворную раму назад до отказа, приподнять ее вместе с затвором и отделить от ствольной коробки.

7. Отделить затвор от затворной рамы. Взять затворную раму в левую руку затвором кверху, правой рукой отвести затвор назад, повернуть его так, чтобы ведущий выступ затвора вышел из фигурного выреза затворной рамы, и вывести затвор вперед.

8. Отделить газовую трубку со ствольной накладкой. Удерживая автомат левой рукой, правой рукой – выступ замыкателя газовой трубки, повернуть от себя до вертикального положения и снять газовую трубку с патрубком газовой камеры.

Порядок сборки автомата после неполной разборки:

1. Присоединить газовую трубку со ствольной накладкой. Удерживая автомат левой рукой, правой надвинуть газовую трубку передним концом на патрубок газовой камеры и прижать задний конец ствольной накладки к стволу, повернуть замыкатель на себя до входа его фиксатора в выем на колодке прицела.

2. Присоединить затвор к затворной раме. Взять затворную раму в левую руку, а затвор в правую руку и вставить затвор цилиндрической частью в канал рамы, повернуть затвор так, чтобы его ведущий выступ вошел в фигурный вырез затворной рамы, и продвинуть затвор вперед.

3. Присоединить затворную раму с затвором к ствольной коробке. Взять затворную раму в правую руку так, чтобы затвор удерживался большим пальцем в переднем положении.левой рукой обхватить шейку приклада, правой рукой ввести газовый поршень в полость колодки прицела и продвинуть затворную раму вперед, настолько, чтобы отгибы ствольной коробки вошли в пазы затворной рамы, небольшим усилием прижать ее к ствольной коробке и продвинуть вперед.

4. Присоединить возвратный механизм. Правой рукой ввести возвратный механизм в канал затворной рамы, сжимая возвратную пружину, подать направляющий стержень вперед и, отпустив несколько к низу, ввести его пяточку в продольный паз ствольной коробки.

5. Присоединить крышку ствольной коробки. Вставить крышку ствольной коробки передним концом в полукруглый вырез на колодке прицела, нажать на задний конец крышки ладонью правой руки вперед и книзу так, чтобы выступ направляющего стержня возвратного механизма вошел в отверстие крышки ствольной коробки.

6. Спустить курок с боевого взвода и поставить на предохранитель. Нажать на спусковой крючок и поднять переводчик вверх до отказа.

7. Присоединить шомпол.

8. Вложить пенал в гнездо приклада. Вложить пенал дном в гнездо приклада и утопить его так, чтобы гнездо закрылось крышкой.

9. Присоединить магазин к автомату. Удерживая автомат левой рукой за шейку приклада или цевье, правой рукой ввести в окно ствольной коробки зацеп магазина и повернуть магазин на себя так, чтобы защелка заскочила за опорный выступ магазина.

Ошибки, за которые начисляются штрафные секунды:

- не осмотрен патронник – 20 секунд;
- нарушена последовательность разборки – 5 секунд;
- нарушена последовательность сборки – 5 секунд;
- не произведен спуск курка – 10 секунд;
- автомат не поставлен на предохранитель – 10 секунд;
- части автомата упали на пол – 5 секунд;
- нарушение техники безопасности – 5 секунд;
- замыкатель не установлен на фиксированное место – 5 секунд.