

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

## Спортивно-туристическое направление «Орлы - старт»

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН (на весь срок обучения)

Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
	Всего	Теория	Практика	
I Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях				
Тема 1 Вводное занятие Инструктаж по технике безопасности	2	2	0	Входящая аттестация
Тема 2 Школа безопасности	6	2	4	Наблюдение, опрос
II Основы подготовки к военной службе				
Тема 3 Строевая подготовка	6	1	5	Зачет
Тема 4 Огневая подготовка	16	2	14	Зачет
Тема 5 Тактическая подготовка	18	1	17	Зачет
Тема 6 Основы военной службы	4	2	2	Зачет
III Основы медицинских знаний и охрана здоровья подростков				
Тема 7 Медицинская подготовка	8	4	3	Опрос, практическое задание
IV ОФП				
Тема 8 Прикладная физическая подготовка	12	1	11	Практическое задание
ИТОГО	72	15	57	

### 1.3.2 Содержание учебного плана

I. Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях.

Тема 1. Вводное занятие

*Теория:* Задачи, содержание и организация занятий. Ознакомление с правилами и мерами безопасности при занятиях в ВПК.

*Практика:* Тест с элементами из игры «Подросток в зоне риска». Создание ситуативных задач с применением практических навыков для их решения. Занятия на полигоне.

Тема 2. Школа безопасности

*Теория:* Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций. Задачи, решаемые РСЧС, ее структура. Опасные и чрезвычайные ситуации, возникающие в повседневной жизни и правила безопасного поведения. Гражданская оборона. Понятия, определения, задачи. Организация управления. Структура и органы управления ГО. Оповещение населения об опасностях, возникающих в ЧС. Основы выживания в различных чрезвычайных ситуациях. Экстремальные условия и их влияние на человека. Организация и проведение поисково-спасательных работ. Средства, применяемые при проведении поисково-спасательных работ. Техника безопасности при проведении поисково-спасательных работ.

*Практика:* Создание ситуативных задач с применением практических навыков для их решения. Занятия на полигоне.

II. Основы подготовки к военной службе.

Тема 3. Строевая подготовка

*Теория:* Строи и управление ими. Обязанности военнослужащих перед построением и в строю. Выполнение команд: «Становись», «Равняйся», «Смирно», «Вольно», «Заправиться», «Разойдись». Строевые приемы и движение без оружия. Строевая стойка. Повороты на месте. Движение походным, строевым шагом. Воинское приветствие на месте и в движении. Строи отделения взвода. Повороты в движении. Выход из строя, подход к начальнику и возвращение в строй. Строевые приемы и движение с оружием. Выполнение команд «Автомат На- Грудь», «Автомат На ремень», «Оружие за спину», «Положить оружие», «В ружье». Строевые приемы при смене почетного караула. Положение знамени в строю. Вынос и относ знамени.

*Практика:* Занятия на плацу.

Тема 4. Огневая подготовка.

*Теория:* Меры безопасности при обращении с оружием, боеприпасами. Выбор цели, прицела и точки прицеливания. Назначение, боевые свойства, общие устройства АК. Неполная разборка, сборка АК. Выполнение норматива по неполной разборке АК. Снаряжение магазина патронами. Назначение, боевые свойства, общие устройства РПК (ПК). Снаряжение магазина (ленты) патронами. Назначение, боевые свойства, общие устройства ПМ. Неполная разборка, сборка ПМ. Снаряжение магазина патронами. Назначение, боевые свойства, общие устройства РГО, РГН, РГД-5, Ф-1. Условия выполнения начального упражнения стрельбы из АК.

*Практика:* Стрельба из Пневматической винтовки. Стрельба из Пневматического пистолета. Групповые занятия по стрельбе из пневматического оружия с элементами тактической игры по ведению боя «Продержаться и наступать»

Тема 5. Тактическая подготовка.

*Теория:* Основы общевойскового боя. Основы применения подразделений в общевойсковом бою. Организация отделения, как боевой единицы. Его вооружение. Понятие об огневой позиции в обороне. Порядок ее выбора, занятия, оборудования и маскировки. Отделение в обороне. Оборудование места для стрельбы (отдельной боевой единицы, отряда). Способы ведения разведки. Отделение в наступлении.

*Практика:* Тактические игры по ведению боя.

Тема 6. Основы военной службы.

*Теория:* Символы воинской чести, доблести и славы. Ордена – почетные награды за воинские отличия и заслуги. Основные государственные награды России. Устав и Воинские обязанности военнослужащих. Права и ответственность военнослужащих. Традиции и воинские ритуалы. Особенности прохождения военной службы по призыву и по контракту.

*Практика:* Викторина «Государственные символы России».

III. Основы медицинских знаний и охрана здоровья подростков.

Тема 7. Медицинская подготовка.

*Теория:* Медицинская аптечка, набор перевязочных материалов, инструментов и приспособлений, предназначенных для оказания первой помощи. Первая медицинская помощь. Природные лекарственные средства, способы применения. Первая медицинская помощь при ранениях и травмах. Первая медицинская помощь при остановке дыхания и сердечной деятельности.

*Практика:* Создание ситуативных задач с применением практических навыков для их решения. Игра «Спасательная экспедиция».

IV. ОФП и туристская подготовка

Тема 8. Прикладная физическая подготовка.

*Теория:* Меры безопасности при занятиях прикладной физической подготовкой. Основы рукопашного боя. Ознакомление с единой полосой препятствий. Порядок выполнения упражнения. Ознакомление с преодолением отдельных препятствий.

*Практика:* Общефизическая подготовка. Выполнение общефизических упражнений для мышц рук, туловища и ног: упражнения в парах с набивным мячом, на перекладине (подтягивание, выход силой, подъем переворотом, поднос прямых ног), на гимнастической

стенке (угол), на брусках (сгибание и разгибание рук в размахивании, угол). Челночный бег 10х10 м, бег на 100-400 м с высокого и низкого старта, на 1000 м. Преодоление единой полосы препятствий, тренировка на преодоление отдельных элементов полосы препятствий. Сдача нормативов. Соревнования по выполнению физических упражнений.

#### VI. Военно- патриотическое воспитание.

1.Подготовка и участие в окружных, городских оборонно-массовых и военно-патриотических мероприятиях.

2.Экскурсии и походы по местам боевой славы, посещение краеведческих музеев, воинских частей, участие в торжественных мероприятиях, посвященных знаменательным датам г. Кировск и Мурманской области.