

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ЮНАРМЕЕЦ»

1. Учебный план ДОП

№ п\п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Военно – патриотический	72	22	50
2	Физкультурно-спортивный	34	4	30
Итого:		108	26	80

2. 1.3.2 Учебный план модуля «Военно – патриотическая подготовка»

Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
	Всего	Теория	Практика	
Раздел I. Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях				
Тема 1. Вводное занятие Инструктаж по технике безопасности	2	2	-	Входящая аттестация
Тема 2. Школа безопасности	8	2	6	Наблюдение, опрос
Раздел II. Основы подготовки к военной службе				
Тема 3. Строевая подготовка	8	-	8	Зачет
Тема 4. Огневая подготовка	8	2	6	Зачет
Тема 5. Тактическая подготовка	8	1	8	Зачет
Тема 6. ЗОМП	6	4	2	Зачет
Тема 7. Военная топография	6	2	4	Зачет
Тема 8. Инженерная подготовка	6	2	4	Зачет
Тема 9. Основы военной службы	3	3	-	Зачет
Раздел III. Основы медицинских знаний и охрана здоровья подростков				
Тема 10. Медицинская подготовка	6	-	6	Опрос, практическое задание
Тема 11. Основы здорового образа жизни	1	1	-	Опрос, практическое задание
Раздел IV. Начальная туристская подготовка				

Тема 12. Туристская подготовка	6	1	3	Практическое задание
Тема 13. Выживание в условиях автономного существования	4	1	3	Практическое задание
ИТОГО	72	22	50	

3. 1.3.3. Содержание учебного плана модуля «Военно-патриотическая подготовка»

Раздел I. Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях - 10 часов

Тема 1. Вводное занятие – 2 часа

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 – 8 часов

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. Основы выживания в различных чрезвычайных ситуациях. Экстремальные условия и их влияние на человека. Организация и проведение поисково-спасательных работ.

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

Раздел II. Основы подготовки к военной службе - 45 часов

Тема 3. Строевая подготовка – 8 часов

Теория: Строй 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. Строй 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 - 8 часов

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. Условия выполнения начального упражнения стрельбы из АК.

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

Тема 5. Тактическая подготовка – 8 часов

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. ЗОМП. Защита от оружия массового поражения - 6 часов

Теория: Оружие массового поражения. Ядерное оружие. Химическое оружие. Бактериологическое оружие. Дегазация. Дезактивация. Дезинфекция. Дезинсекция. Частичная специальная обработка. Коллективные средства защиты. Убежища ПРУ. Индивидуальные средства защиты органов дыхания и кожи. Устройство противогаза, общевойскового защитного комплекта (ОЗК, Л-1) Респиратор У-2К (Р-2).

Практика: Выполнение нормативов.

Тема 7. Военная топография - 6 часов

Теория: Карта и топографические условные знаки. Ориентирование на местности. Способы ориентирования на местности по компасу и местным предметам, по солнцу и звездам. Компас. Азимут. Ориентиры. Выбор ориентиров. Движение по азимуту.

Практика: Игры по ориентированию: «Умейте ориентироваться», «По следам и приметам», «Найти слово», «Отыщите костер».

Тема 8. Инженерная подготовка - 6 часов

Теория: Фортификационные сооружения. Укрытия для личного состава и техники. Опорный пункт взвода и его элементы. Инженерные заграждения. Виды. Классификация. Взрывные заграждения, средства взрывания и заряды. Средства разведки и разминирования.

Практика: Сооружение элементов укрытия для личного состава.

Тема 9. Основы военной службы - 3 часа

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».

Раздел III. Основы медицинских знаний и охрана здоровья подростков – 8 часов.

Тема 10. Медицинская подготовка - 6 часов

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».

Тема 11. Основы здорового образа жизни - 1 час

Теория: Здоровый образ жизни и его составляющие. Вредные привычки, профилактика вредных привычек.

Раздел IV. Начальная туристская подготовка – 10 часов

Тема 13. Туристская подготовка – 6 часов

Теория: Правила поведения и меры безопасности на занятиях по туризму. Организация и проведение туристского похода. Устройство бивака. Выбор места для бивака. Организация бивачных работ. Завязывание туристических узлов. Костры и костровое хозяйство. Разведение костра, поддержание костра. Приспособления для приготовления пищи. Меры предосторожности.

Практика: Занятия на полигоне. Игры: «Кто раньше зажжет огонь», «Чей костер погаснет позже?», «Уничтожение костров».

Тема 14. Выживание в условиях автономного существования – 4 часа

Теория: Общие принципы выживания. Определение собственного местоположения. Защита от неблагоприятного воздействия факторов природной среды. Организация аварийного бивака. Установление связи и подготовка средств сигнализации. Опасности встреч с хищными зверями.

Практика: Занятия на полигоне. Сигнальные игры.

Воспитательная работа – военно - патриотическое воспитание – вне учебного плана (по плану воспитательной работы).

1. Подготовка и участие в 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.

4. 1.3.4. Учебный план модуля «Физкультурно-спортивная подготовка»

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Сдача контрольных нормативов.	2	1	1	Входная диагностика
2.	Разучивание и тренировка в выполнении упражнений	10	1	9	Зачет
3.	Спортивные игры. Правила проведения спортивных игр. Техника безопасности при проведении спортивных игр	10	1	9	Зачет
4.	Общая физическая подготовка со специальной направленностью.	10	1	9	Зачет
5	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	2		2	Диагностика на этапе завершения программы
ИТОГО		34	4	30	

5. 1.3.5. Содержание учебного плана модуля «Физкультурно-спортивная подготовка»

Тема 1. Вводное занятие – 2 часа

Теория. Цель, задачи, особенности физической подготовки военнослужащих. Зависимость выполнения учебно-боевой или боевой задачи от уровня физической подготовленности.

Инструктаж по ТБ.

Практика. Сдача контрольных нормативов.

Тема 2. Разучивание и тренировка в выполнении упражнений – 10 часов

Практика. Общеразвивающие упражнения:

- ходьба по кругу в колонне, ходьба на носках, на пятках, в полуприсяде;
- бег по кругу в колонне, спиной вперед, приставным шагом, бег с ускорением с захлестом голени и высоким подниманием бедра;
- прыжки на одной и двух ногах на месте и с передвижением, с поворотами в разные стороны;
- круговые наклонные движения туловищем и головой, маховые и круговые движения руками и ногами;
- упражнения на развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки.

Техника передвижений: шагом, бегом, приставным шагом, челночное перемещение (влево, вперед, назад, вправо).

Работа с собственным весом, работа с эспандером боксёра.

Тема 3. Спортивные игры – 10 часов

Теория. Правила проведения спортивных игр. Техника безопасности при проведении спортивных игр.

Практика. Проведение спортивных игр: футбол, баскетбол, волейбол, регби с набивным мячом.

Игры, развивающие равновесие, сообразительность, координацию движения, реакцию, силовую и скоростную выносливость: «пятнашки», «вышибала», «выталкивание из круга», «конный бой», «перетягивание каната», «бой на бревне».

Командные «выбивалы». Удержание мяча. Боевые игры: «стенка на стенку», «конный бой», «ручeёк», борьба на три точки (реакция и выносливость).

Проведение спортивных игр: «коридор препятствий», «бой на бревне», «нападение на крепость», «разорвать «цепь».

Тема 4. Общая физическая подготовка со специальной направленностью – 10 часов

Теория. Техники развития силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости.

Практика. Акробатическая подготовка: кувырки, перевороты, прыжки, сальто. (Кувырок вперёд. Кувырок назад. Кувырок через плечо. Кувырок через препятствие в длину и в высоту. Кульбит. Колесо. Ходьба на руках).

Акробатическая подготовка: принципы выполнения кувырков и перекатов на жесткой поверхности. Трехосевая смена позиций при стрелковых перемещениях. Развивающие упражнения: переползание боком вперед, ногами вперед, головой вперед; движение «ящерица», червяком (на животе и спине); отжимание с хлопками, стоя на руках; бег в полуприсяде, гусиный шаг, хождение с помощью мышц таза; отжимание от пола в упоре лежа на разных ударных поверхностях, подтягивание на перекладине; упражнения для развития брюшного пресса и спины; упражнения на гибкость и растягивание мышц и сухожилий.

Бег по кругу в колонне, правым и левым боком, спиной вперед, приставным шагом, бег с ускорением с захлестом голени и высоким подниманием бедра; прыжки на скакалке; отжимание от пола, в упоре лежа; подтягивание на перекладине; упражнения для развития брюшного пресса и спины; упражнения на гибкость, растягивание мышц и сухожилий, формирование правильной осанки; прыжки в высоту и длину, упражнения для укрепления голеностопа.

Бег по пересеченной местности; коридор с препятствиями; спрыгивание с высоты 2-5 метров.

Тема 6. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов – 2 часа