

муниципальное общеобразовательное учреждение
«Школа № 1 имени адмирала Алексея Михайловича Калинина»

Рассмотрена на заседании МС
(протокол от 25.08.2023 № 1)

Принята решением педагогического
совета (протокол от 28.08.2023 № 1)

УТВЕРЖДАЮ
(приказ от 28.08.2023 № 114)



И.И. Белова

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Учебные (военные) сборы»

10 класс

Разработчик программы
Вересова О.В.,
учитель ОБЖ

2023 год

Оглавление

Содержание курса	5
Результаты освоения	6
Тематическое планирование.....	12

Рабочая программа внеурочной деятельности «Учебные (военные) сборы» в 10 классе составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с последующими изменениями).
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 22 марта 2021 г. № 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования”
3. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413) (с последующими изменениями).
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
5. Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ по отдельным учебным предметам, дисциплинам, курсам МОУ «Школа № 1 им. адмирала А.М. Калинина»

Подготовка граждан по разделу «Основы военной службы» в образовательных учреждениях предусматривает проведение ежегодных учебных сборов с учебной нагрузкой 35 часов по учебно-тематическому плану в соответствии с требованиями п.53 «Инструкции об организации обучения граждан РФ начальным знаниям в области обороны и их подготовки по основам военной службы», утвержденной приказом Министра обороны Российской Федерации и Министра образования Российской Федерации от 3 мая 2001 г. № 203/1936.

Учебные сборы с учащимися 10-х классов проводятся районным отделом образования, в конце учебного года в сроки, установленные календарным планом учебных заведений, согласованных с управлением образования Шекснинского муниципального района..

Цель учебных сборов – теоретическое изучение вопросов по основам военной службы, закрепление полученных знаний на практике.

Основные задачи учебных сборов:

- формирование морально-психологических и физических качеств гражданина, необходимых для прохождения военной службы;
- воспитание у юношей гордости за Вооруженные Силы, готовности к службе в их рядах и защите своей Родины.
- подготовка юношей к службе в Вооруженных Силах нашей страны, выполнению ими конституционного долга по защите Отечества;
- воспитание патриотизма, глубокого уважения к историческому и культурному прошлому России, и её Вооруженным Силам;
- изучение юношами основных положений законодательства Российской Федерации в области обороны государства, о воинской обязанности и воинском учёте, обязательной и добровольной подготовке к военной службе, о прохождении военной службы по призыву и в добровольном порядке (по контракту), о пребывании в запасе, о правах, обязанностях и ответственности военнослужаших и граждан, находящихся в запасе;
- закрепление теоретических знаний, полученных на занятиях ОБЖ в образовательных учреждениях, приобретение практических навыков, необходимых юношам для быстрой адаптации с поступлением на военную службу;
- знакомство с вооружением и военной техникой, размещением и бытом военнослужаших воинских частей, выполнение практических стрельб и автомата Калашникова;
- приобретение навыков в области гражданской обороны;
- изучение основ безопасности военной службы, конструкции и правил обращения с боевым ручным стрелковым оружием, основ тактической,

медицинской, строевой подготовки, вопросов радиационной, химической и биологической защиты войск и населения;

- практическое закрепление полученных знаний в ходе учебных сборов;
- проведение военно-профессиональной ориентации на овладение военно-учетными специальностями и выбор профессии офицера.

К участию в учебных сборах привлекаются юноши, не имеющие освобождения от занятий по состоянию здоровья.

Продолжительность сборов - 5 дней. В ходе сборов изучаются размещение и быт военнослужащих, основы безопасности военной службы, организация суточного наряда, обязанности лиц суточного наряда, организация караульной службы, обязанности часового, элементы строевой, огневой, тактической, медицинской и физической подготовки, а также вопросы радиационной, химической и биологической защиты войск. В процессе учебных сборов проводятся мероприятия по военно-профессиональной ориентации.

Перевозка обучаемых к местам проведения занятий на базе воинских частей и обратно осуществляется колонной школьных автобусов. В каждом автобусе назначается старший из числа преподавателей.

Занятия по программе учебных сборов проводят преподаватели-организаторы совместно с офицерами и военнослужащими закрепленной воинской части.

1. Содержание курса

«СТРОЕВАЯ ПОДГОТОВКА»

Строевые приемы и движения без оружия. Строевые приемы и движение с оружием. Выполнение строевых упражнений в составе отделения в движении.

«ОГНЕВАЯ ПОДГОТОВКА»

Материальная часть и тактико-технические характеристики АКМ, РПК, АК74. Основные части автомата Калашникова, их назначение и взаимодействие. Устройство патрона. Разборка-сборка автомата Калашников. Стрельба из пневматической винтовки. Разборка-сборка АК.

«ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Обязанности солдата в бою. Построение подразделения. Способы передвижения солдата в бою. Меры безопасности при проведении тактического боя с применением орудий.

«РАДИАЦИОННАЯ, ХИМИЧЕСКАЯ И БИОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАЩИТА»

Гражданская оборона. Ядерное, химическое и бактериологическое оружие. Средства индивидуальной защиты. Правила поведения и действий людей в зонах (радиоактивного, химического) заражения и в очаге бактериологического поражения. Материальная часть и правила использования противогаза и общевойскового комплекта. Выполнение учебных нормативов по надеванию средств индивидуальной защиты.

«ВОЕННО-МЕДИЦИНСКОЙ ПОДГОТОВКИ»

Значение оказания первой медицинской помощи. Первая медицинская помощь при кровотечениях, ожогах, отморожениях. Первая медицинская помощь при ушибах, вывихах, переломах. Виды повязок и правила их наложения. Первая медицинская помощь при электротравме, утоплении, тепловом и солнечном ударе.

«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Техника безопасности и санитарно-гигиенические требования на занятиях по физической подготовке. Легкая атлетика. Гимнастика и атлетическая подготовка. Преодоление препятствий. Метание гранат.

«УСТАВЫ ВООРУЖЕННЫХ СИЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»

Устав внутренней службы Вооруженных сил РФ. Дисциплинарный Устав Вооруженных сил. Устав гарнизонной и караульной служб ВС РФ.

2. Планируемые результаты освоения курса.

Личностные результаты:

- развитие духовных и физических качеств, определяющих готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению на основе социально одобряемых и рекомендуемых моделей безопасного поведения, определяющих качество формирования индивидуальной культуры здоровья и безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания;

- формирование потребности и осознанной мотивации в следовании правилам здорового образа жизни, в осознанном соблюдении норм и правил безопасности жизнедеятельности в учебной, трудовой, досуговой деятельности;

- формирование гуманистических приоритетов в системе ценностно-смысловых установок мировоззренческой сферы обучающихся, отражающих личностную и гражданскую позиции в осознании национальной идентичности, соблюдение принципа толерантности во взаимодействии с людьми в поликультурном социуме;

Метапредметные результаты предполагают формирование универсальных учебных действий, определяющих развитие умения учиться. Таким образом, учащиеся приобретают: **умения познавательные, интеллектуальные** (аналитические, критические, проектные, исследовательские, работы с информацией: поиска, выбора, обобщения, сравнения, систематизации и интерпретации):

- планировать — определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;

- выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;

- находить, обобщать и интерпретировать информацию с использованием учебной литературы по безопасности жизнедеятельности, словарей, Интернета, СМИ и других информационных ресурсов;

- применять теоретические знания в моделировании ситуаций по мерам первой помощи и самопомощи при неотложных состояниях, по формированию здорового образа жизни;

умения коммуникативные:

- взаимодействовать с окружающими, вести конструктивный диалог, понятно выражать свои мысли, слушать собеседника, признавать право другого человека на иное мнение;

- выполнять различные социальные роли в решении вопросов по обеспечению безопасности личности, общества, государства;

умения регулятивные (организационные):

- саморегуляция и самоуправление собственным поведением и деятельностью — построение индивидуальной образовательной траектории;

- владение навыками познавательной рефлексии (осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, границ своего знания и незнания) для определения новых познавательных задач и средств их достижения;

- владение практическими навыками первой помощи, физической культуры, здорового образа жизни, психогигиены.

Предметные результаты предполагают формирование основ научного (критического, исследовательского) типа мышления на основе научных представлений о стратегии и тактике военной службы; о влиянии последствий военных действий на безопасность личности, общества и государства; о государственной системе обеспечения защиты населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени; о подготовке населения к действиям в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций, включая противодействие экстремизму, терроризму, наркотизму; о здоровом образе жизни; об оказании первой помощи при неотложных состояниях; о правах и обязанностях граждан в области безопасности жизнедеятельности, о военно-силовых ресурсах государства по защите населения и территорий;

в ценностно-ориентационной сфере:

•ценностные установки, нравственные ориентиры, стратегические приоритеты, мотивы, потребности, принципы мышления и поведения, обеспечивающие выработку индивидуальной культуры безопасности жизнедеятельности и мотивации, антиэкстремистского поведения, гражданской позиции, умения предвидеть опасные ситуации, выявлять их причины и возможные последствия, проектировать модели безопасного поведения;

в коммуникативной сфере:

•умение сотрудничать с другими людьми, выполнять совместно необходимые действия по минимизации последствий экстремальной ситуации;

•стремление и умение находить компромиссное решение в сложной ситуации;

в эстетической сфере:

•умение различать эргономичность, эстетичность и безопасность объектов и среды обитания (жизнедеятельности);

в бытовой, трудовой и досуговой сфере:

•умение оказывать первую помощь;

•правоохранительное поведение в социальной сфере;

в сфере физической культуры и здорового образа жизни:

•накопление опыта физического и психического совершенствования средствами спортивно-оздоровительной деятельности, здорового образа жизни;

•выработка привычки к соблюдению правил техники безопасности при развитии физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, координации, скоростных качеств, обеспечивающих двигательную активность;

•соблюдение рационального режима труда и отдыха для того, чтобы выдерживать высокую умственную нагрузку старшеклассников, осуществлять профилактику утомления и дистресса здоровыми способами физической активности;

•умение правильно оказывать первую помощь при травмах на занятиях физической культурой и в экстремальных ситуациях.

Обучающийся научиться:

•оценивать модели личного безопасного поведения в повседневной жизнедеятельности и в опасных и чрезвычайных ситуациях;

•приводить примеры основных направлений деятельности государственных служб по защите населения и территорий от опасных и чрезвычайных ситуаций: прогноз, мониторинг, оповещение, защита, эвакуация, аварийно-спасательные работы, обучение населения;

•приводить примеры потенциальных опасностей природного, техногенного и социального характера, характерных для региона

проживания, и опасностей и чрезвычайных ситуаций, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий;

- объяснять причины их возникновения, характеристики, поражающие факторы, особенности и последствия;

- оперировать основными понятиями в области оказания первой помощи;

- оперировать основными понятиями в области противодействия экстремизму, терроризму и наркотизму в Российской Федерации;

- раскрывать предназначение общегосударственной системы противодействия экстремизму, терроризму и наркотизму;

- объяснять основные принципы и направления противодействия экстремистской, террористической деятельности и наркотизму;

- комментировать назначение основных нормативных правовых актов, составляющих правовую основу противодействия экстремизму, терроризму и наркотизму в Российской Федерации;

- пользоваться официальными сайтами и изданиями органов исполнительной власти, осуществляющих противодействие экстремизму, терроризму и наркотизму в Российской Федерации, для обеспечения личной безопасности;

- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

- находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;

- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

- применять средства индивидуальной защиты;

- использовать нормативные правовые акты для изучения и реализации своих прав и обязанностей до призыва, во время призыва, во время прохождения военной службы, во время увольнения с военной службы и пребывания в запасе;

- характеризовать обязательную и добровольную подготовку к военной службе;

- использовать Общевоинские уставы ВС РФ при подготовке к прохождению военной службы по призыву, контракту;

- различать военную форму одежды и знаки различия военнослужащих ВС РФ;
- описывать основание увольнения с военной службы;
- раскрывать предназначение запаса.
- использовать Строевой устав ВС РФ при обучении элементам строевой подготовки;
- выполнять строевые приемы и движение без оружия;
- выполнять воинское приветствие без оружия на месте и в движении, выход из строя и возвращение в строй, подход к начальнику и отход от него;
- выполнять строевые приемы в составе отделения на месте и в движении;
- приводить примеры команд управления строем с помощью голоса;
- выполнять неполную разборку и сборку автомата Калашникова для чистки и смазки;
- описывать порядок хранения автомата;
- различать составляющие патрона;
- снаряжать магазин патронами;
- полета пули, пробивного и убойного действия пули при поражении противника;
- объяснять влияние отдачи оружия на результат выстрела;
- выбирать прицел и правильную точку прицеливания для стрельбы по неподвижным целям;
- выполнять изготовку к стрельбе;
- производить стрельбу;
- различать наступательные и оборонительные гранаты;
- описывать устройство ручных осколочных гранат;
- выполнять приемы и правила снаряжения и метания ручных гранат;
- выполнять меры безопасности при обращении с гранатами;
- объяснять предназначение современного общевойскового боя;
- характеризовать современный общевойсковой бой;
- описывать элементы инженерного оборудования позиции солдата и порядок их оборудования;
- выполнять приемы «К бою», «Встать»;
- объяснять, в каких случаях используются перебежки и переползания;
- выполнять перебежки и переползания (по-пластунски, на получетвереньках, на боку);
- состав и область применения аптечки индивидуальной;
- особенности оказания первой помощи в бою.
- выполнять нормативы неполной разборки и сборки автомата Калашникова;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности;

- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Обучающийся получит возможность научиться:

- прогнозировать и оценивать свои действия в области обеспечения личной безопасности в опасных и чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени;
- использовать средства индивидуальной, коллективной защиты и приборы индивидуального дозиметрического контроля;
- работать с приборами дозиметрического контроля;
- объяснять, как экологическая безопасность связана с национальной безопасностью и влияет на нее;
- устанавливать и использовать мобильные приложения служб, обеспечивающих защиту населения от опасных и чрезвычайных ситуаций, для обеспечения личной безопасности;
- объяснять основные задачи и направления развития, строительства, оснащения и модернизации ВС РФ;
- приводить примеры применения различных типов вооружения и военной техники в войнах и конфликтах различных исторических периодов, прослеживать их эволюцию;
- определять назначение, устройство частей и механизмов автомата Калашникова;
- выполнять чистку и смазку автомата Калашникова;
- описывать работу частей и механизмов автомата Калашникова при стрельбе;
- выполнять норматив снаряжения магазина автомата Калашникова патронами;
- описывать работу частей и механизмов гранаты при метании;
- выполнять приемы по выносу раненых с поля боя;
- выполнять нормативы надевания противогаза, респиратора и общевойскового защитного комплекта (ОЗК).

3. Тематическое планирование

№ п/п	Наименование учебных дисциплин	Количество часов	ЦОР	Форма проведения занятия
Обязательные дисциплины				
1.	Строевая подготовка	5 ч.	https://patriotport.moscow/patriotizm/osnovy-voennoj-sluzhby/	Практика
2.	Тактическая подготовка	4 ч.	https://patriotport.moscow/patriotizm/osnovy-voennoj-sluzhby/	Практика
3.	Огневая подготовка	7 ч.	https://patriotport.moscow/patriotizm/osnovy-voennoj-sluzhby/	Практика
4.	Радиационная, химическая и биологическая защита	5 ч.	https://patriotport.moscow/patriotizm/osnovy-voennoj-sluzhby/	Практика
5.	Военно-медицинская подготовка	5 ч.	https://patriotport.moscow/patriotizm/osnovy-voennoj-sluzhby/	Практика
6.	Общая физическая подготовка	5 ч.	https://patriotport.moscow/patriotizm/osnovy-voennoj-sluzhby/	Практика
7.	Уставы Вооруженных сил РФ	4 ч.	https://patriotport.moscow/patriotizm/osnovy-voennoj-sluzhby/	Практика
	Итого	35ч.		

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

Дисциплина: СТРОЕВАЯ ПОДГОТОВКА

Цель: обучение строевым приемам

Наименование темы	Материальное обеспечение	Содержание занятия	Количество часов		
			Всего	Теория	Практика
Введение. Строевые приёмы и движение без оружия.	Плакаты, Строевой Устав	Основы строевого обучения: общие положения. Строевые	2	-	2

	Вооруженных Сил РФ	приемы и движения без оружия. Военское приветствие.			
Строевые приёмы и движение с оружием. Выполнение строевых упражнений в составе отделения на месте.	Плакаты, Строевой Устав Вооруженных Сил РФ	Строевая стойка с оружием. Выполнение приёма «Ремень – отпустить (подтянуть)». Перевод автомата в положение «на ремень» из положения «на грудь». Перевод автомата в положение «за спину» из положения «на ремень» и «на грудь». Перевод автомата в положение «на ремень» и «на грудь» из положения «за спину». Выполнение приемов «положить оружие», «к оружию» и «в ружье».	2	-	2
Выполнение строевых упражнений в составе отделения в движении.	Плакаты, Строевой Устав Вооруженных Сил РФ	Приёмы «ложись» («к бою»), «встать». Тренировка в комплексном передвижении. Строи отделения: построение отделения в развернутый и походный строй; размыкание и смыкание отделения; перестроения отделения.	1	-	1
Итого:			5	-	5

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Дисциплина: ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Цель: обучение ведению тактических действий

наименование темы	Материальное обеспечение	Содержание занятия	Количество часов
-------------------	--------------------------	--------------------	------------------

			Всего	Теория	Практика
Введение. Общие положения. Обязанности солдата в бою.	Плакаты, иллюстрации	Введение. Современный бой. Виды общевойскового боя и их краткая характеристика. Обязанности солдата в бою.	1	1	-
Построение подразделения.	Плакаты, иллюстрации	Марш. Походный порядок. Боевой порядок.	1	1	-
Способы передвижения солдата в бою.	Плакаты, иллюстрации, стенд «Методы преодоления искусственных и естественных препятствий», АК -74.	Отработка способов передвижения солдата в бою: ходьба, переползание, бег.	1	-	2
Пейнтбол: оборудование и правила. Меры безопасности при проведении тактического боя с применением пейнтбольного оборудования.	Плакаты, иллюстрации, стенд «Материальная часть пейнтбольного оборудования», маркер, газовый балон, маска защитная.	Пейнтбол: оборудование и правила. Меры безопасности при проведении тактического боя с применением пейнтбольного оборудования.	1	-	
Итого:			4	2	2

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Дисциплина: ОГНЕВАЯ ПОДГОТОВКА

Цель: обучение стрелковым навыкам

Наименование темы	Материальное обеспечение	Содержание занятия	Количество часов		
			Всего	Теория	Практика

Введение. Меры безопасности. Материальная часть и тактико-технические характеристики АКМ, РПК, АК74	Плакаты	Введение. Назначение огневой подготовки. Инструктаж по технике безопасности. Материальная часть АК.	1	1	-
Основные части АК, их назначение и взаимодействие.	Плакаты	Назначение, устройство частей и механизмов автомата.	1	1	-
Устройство патрона.	Плакаты	Устройство патрона.	1	1	-
Разборка-сборка АК.	Плакаты, АК-74	Формирование навыков разборки-сборки АК.	2	-	2
Стрельба из пневматической винтовки из положений стоя, с колена, лежа	ПВ-512 МР	Изучение приемов и правил стрельбы.	2	-	2
Итого:			7	3	4

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Дисциплина: РАДИАЦИОННАЯ, ХИМИЧЕСКАЯ И БИОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАЩИТА

Цель: обучение использованию средств индивидуальной защиты

Наименование темы	Материальное обеспечение	Содержание занятия	Количество часов		
			Всего	Теория	Практика
Введение. Гражданская оборона. Ядерное, химическое и бактериологическое оружие.	Плакаты, приборы радиационной и химической разведки	Роль и задачи гражданской обороны. Средства массового поражения. Ядерное оружие и его поражающие факторы.	1	1	-

		Химическое оружие. Бактериологическое (биологическое) оружие.			
Средства индивидуальной защиты. Правила поведения и действий людей в зонах (радиоактивного, химического) заражения и в очаге бактериологического (биологического) поражения. Материальная часть противогаза, правила использования противогаза. Материальная часть общевойскового защитного комплекта, правила использования ОЗК.	Плакаты, стенды, средства индивидуальной защиты	Средства индивидуальной защиты. Правила поведения и действия людей в зоне радиоактивного заражения. Действия населения в зоне химического заражения. Действия населения в очаге бактериологического заражения. Порядок надевания противогаза и общевойскового комплекта. Отработка учебных нормативов: способы ношения и порядок надевания противогаза; способы применения и порядок надевания ОЗК; порядок снятия ОЗК; порядок правильной укладки ОЗК.	2	1	1
Выполнение учебных нормативов одевания средств индивидуальной защиты.	Средства индивидуальной защиты (ГП-5, ОЗК)	Устный опрос. Отработка учебных нормативов.	2	-	2
Итого:			5	2	3

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Дисциплина: ВОЕННО-МЕДИЦИНСКАЯ ПОДГОТОВКА

Цель: обучение оказанию первой медицинской помощи

Наименование темы	Материальное обеспечение	Содержание занятия	Количество часов
-------------------	--------------------------	--------------------	------------------

			Всего	Теория	Практика
Введение. Значение оказания первой медицинской помощи (ПМП). Первая медицинская помощь при кровотечениях, ожогах, отморожениях.	Плакаты, видеофильм, жгут, перевязочный материал, манекен для отработки навыков оказания первой помощи	Роль и значение ПМП. Виды кровотечений и методы их остановки. Степени ожогов, оказание ПМП при ожогах. Отморожения, оказание ПМП при отморожениях.	2	1,5	0,5
Первая медицинская помощь при ушибах, вывихах, переломах. Виды повязок и правила их наложения.	Плакаты, перевязочный материал, шины, скелет	Особенности ушибов, вывихов, переломов. Правила наложения шин, косыночных повязок. Способы иммобилизации при травмах.	2	1	1
Первая медицинская помощь при электротравме, утоплении, тепловом и солнечном ударе.	Плакаты, манекен-тренажер для обучения сердечно-легочной реанимации	Оказание ПМП при тепловом и солнечном ударе, при электротравме, при утоплении. Обучение технике сердечно-легочной реанимации.	1	0,5	0,5
Итого:			5	3	2

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Дисциплина: ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Цель: физическая подготовка

Наименование темы	Материальное обеспечение	Содержание занятия	Количество часов		
			Всего	Теория	Практика

<p>Введение.</p> <p>Техника безопасности и санитарно-гигиенические требования занятия физической подготовкой.</p> <p>Подвижные и спортивные игры.</p>	<p>Наставление по физической подготовке и спорту для суворовских военных, нахимовских военно-морских, Военно-музыкальных училищ и кадетских, морских кадетских, музыкальных кадетских корпусов министерства обороны российской федерации.</p> <p>Журнал по Т.Б.</p> <p>Секундомер.</p> <p>Мячи.</p>	<p>Вводное занятие.</p> <p>Инструктаж по технике безопасности и правилам личной гигиены.</p> <p>Построения, перестроения, расчет по порядку, на первый-второй, строевые приемы на месте.</p> <p>Ходьба. Бег. ОРУ в движении и на месте.</p> <p>Комплексы вольных упражнений. Упражнения в парах.</p> <p>Подвижные и спортивные игры: футбол, регби на коленях, перетягивание каната.</p>	1	0,2	0,8
<p>Легкая атлетика.</p> <p>Гимнастика и атлетическая подготовка.</p>	<p>Наставление по физической подготовке и спорту для суворовских.....</p> <p>Журнал по Т.Б.</p> <p>Журнал учета посещаемости.</p> <p>Секундомер.</p> <p>Протоколы тестирования.</p>	<p>Рапорт зам.ком.взвода (отделения).</p> <p>Строевые приемы.</p> <p>Ходьба. Бег. ОРУ.</p> <p>Бег на 60, 100м.</p> <p>Кросс 2-3км. Упражнения на гибкость.</p> <p>Комплексные упражнения:</p>	2	-	2

		<ul style="list-style-type: none"> - комплексное силовое упражнение; - комплексное упражнение на ловкость. <p>Гимнастические стойки, прыжки, кувырки</p> <p>Силовые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на перекладине; - на брусьях; - с отягощениями; - с весом и сопротивлением партнера. <p>Упражнения на восстановление.</p>			
<p>Преодоление препятствий.</p> <p>Метание гранат.</p>	<p>Наставление по физической подготовке и спорту для суворовских.....</p> <p>Журнал по Т.Б.</p> <p>Журнал учета посещаемости.</p> <p>Секундомер.</p> <p>Учебные гранаты.</p> <p>АК-47; АК-74.</p> <p>Противогазы ГП-5.</p> <p>Протоколы тестирования.</p>	<p>Рапорт зам.ком. взвода (отделения).</p> <p>Строевые приемы.</p> <p>Бег. ОРУ.</p> <p>Разучивание ЕПП (единая полоса препятствий) по отдельным элементам и в целом. С оружием и без.</p> <p>Метание гранат на точность.</p> <p>Разучивание и выполнение контрольных упражнений на ЕПП:</p>	2	-	2

		- ЕПП-400; - ЕПП в составе подразделения.			
Итого:			5	0,2	4,8

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Дисциплина: УСТАВЫ ВООРУЖЕННЫХ СИЛ, ЗАКОНЫ РФ

Цель: ознакомление с правовыми основами прохождения военной службы

Наименование темы	Материальное обеспечение	Содержание занятия	Количество часов		
			Всего	Теория	Практика
Введение. Устав внутренней службы Вооруженных сил РФ	Устав ВС РФ, плакаты, методическое пособие «Уставы Вооруженных сил Российской Федерации»	Обязанности солдата (матроса). Взаимоотношения между военнослужащими. Воинская вежливость и поведение военнослужащих. Суточный наряд.	1	1	-
Дисциплинарный Устав Вооруженных сил РФ	Устав ВС РФ, плакаты, методическое пособие «Уставы Вооруженных сил Российской Федерации»	Сущность и функции воинской дисциплины. Поощрения. Дисциплинарные взыскания.	1	1	-
Устав гарнизонной и караульной служб Вооруженных сил РФ	Устав ВС РФ, плакаты, методическое пособие «Уставы Вооруженных сил Российской Федерации»	Караульная служба. Пост и его оборудование. Обязанности часового. Порядок заряжания и разряжания оружия. Действия часового и караульного при приеме и сдаче поста. Действия часового на посту.	2	2	-
Итого:			4	4	-

