

Согласовано:

Утверждаю:  
Директор ГПОУ ЯО Ярославского  
кадетского колледжа

А.С. Кораблёв



Государственное профессиональное образовательное учреждение  
Ярославской области  
Ярославский кадетский колледж

**Дополнительная образовательная общеразвивающая  
программа  
«Допризывник»**

г. Ярославль, 2019 год

## Структура программы

<i>Пояснительная записка</i>	3
<i>Учебно-тематический план</i>	5
<i>Тематическое планирование</i>	5
<i>Содержание программы</i>	7
<i>Модуль 1 «Вооружённые силы Российской Федерации»</i>	7
<i>Модуль 2 «Тактическая подготовка»</i>	8
2.1. <i>Военная топография</i>	
2.2. <i>Инженерная подготовка</i>	
2.3. <i>Навыки выживания в природной среде</i>	
<i>Модуль 3 «Строевая подготовка»</i>	11
<i>Модуль 4 «Огневая подготовка»</i>	12
<i>Модуль 5 «Радиационная, химическая и биологическая защита»</i>	13
<i>Модуль 6 «Общесфизическая подготовка»</i>	13
<i>Литература</i>	15

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Проблема патриотического воспитания подрастающего поколения всегда стояла в центре внимания педагогической науки, всего общества, так как любовь к Родине, стремление к её процветанию является основой могущества государства.

В последнее время в России происходят коренные изменения. С одной стороны, улучшается социально-политическое, экономическое положение страны; возрождается вера в силу Российской армии, русского оружия и русского солдата. С другой стороны, в сознании большинства людей широко распространяется равнодушие, эгоизм, агрессия, снижается воспитательное воздействие российской культуры, искусства и образования как основных факторов формирования патриотизма.

Особая роль в решении данных проблем отводится детско-юношеским военно-патриотическим организациям и объединениям. Их деятельность направлена на воспитание и развитие у подрастающего поколения лучших человеческих качеств, формирование мировоззрения, социально-нравственных ценностей, норм поведения. В связи с этим разработана программа дополнительного образования «Допризывник».

Программа имеет военно-патриотическую направленность и призвана решать проблему патриотического воспитания, способствовать формированию у обучающихся общественно значимых ориентаций, готовности к военной службе.

Содержание данной программы воспитывает у подростков уважение и любовь к Родине, её героическому прошлому, к традициям Вооружённых Сил, способствует формированию знаний, умений и навыков, необходимых для подготовки будущих защитников Отечества, сохранению и укреплению здоровья, развитию социальной активности обучающихся, решению проблемы расширения образовательного пространства.

Всё это делает программу значимой и актуальной

Данная программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами Российской Федерации в части вопросов патриотического воспитания, а именно с Конституцией Российской Федерации, с требованиями законов РФ «Об образовании», «Об обороне», «О статусе военнослужащего», «О военной обязанности и военной службе», «О гражданской обороне», «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», с Государственной программой «Патриотическое воспитание граждан РФ». Поддерживает идею целевой программы «Патриотическое воспитание детей и молодёжи»

При составлении данной программы были использованы методики обучения подразделений специального назначения (МО, МВД, ФСБ РФ), методы

и приёмы, описанные в учебной литературе (по педагогике, возрастной физиологии, психологии и др.).

**Цель программы — способствовать патриотическому воспитанию обучающихся и ориентировать их на службу в армии и других силовых структурах РФ.**

**Задачи программы:**

- дать подросткам основные теоретические знания по разделам: «Общевоинские уставы Вооружённых Сил РФ», «Огневая (стрелковая) подготовка», «Военная топография», «Общефизическая подготовка» и др.
- привить практические навыки в избранной области деятельности в условиях максимально приближенных к реальным;
- развивать физические способности подростков;
- содействовать сохранению и укреплению здоровья воспитанников;
- способствовать воспитанию чувства патриотизма, коллективизма, морально-нравственных, волевых качеств обучающихся;
- развивать активность и самостоятельность, коммуникативные способности воспитанников;
- организовать разумный, созидательный досуг и отдых для обучающихся;
- создать условия необходимые для более быстрой адаптации к армейской среде;
- ориентировать обучающихся на выбор профессии, связанной с защитой Отечества;
- осуществлять взаимодействие с военно-патриотическими организациями, объединениями, занимающимися решением подобных задач.

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

Для реализации этой цели осуществляется:

- теоретическая, практическая и физическая подготовка обучающихся;
- погружение в реальную армейскую среду;
- нравственно-патриотическое воспитание;
- сотрудничество «педагог – воспитанник — родители».

**Формы контроля результатов реализации программы**

- соревнования, конкурсы, контрольные упражнения на выявление уровня освоения навыков;
- тесты, викторины на выявление уровня знаний обучающихся;
- анкеты удовлетворённости обучающихся содержанием и качеством реализации программы.

## Особенности реализации программы

- В реализации программы принимают участие специалисты образовательных учреждений. К проведению занятий могут привлекаться медицинские работники, военнослужащие офицеры различных подразделений, сотрудники МЧС России.
- Объём и содержание каждого модуля определяется в зависимости от кадровых, материально-технических и информационно-методических условий колледжа.
- Программа обеспечивает непрерывность образовательного процесса - каникулярные периоды используются для проведения профильных лагерей. В рамках программ лагерей проводится мониторинг освоения обучающимися учебных модулей программы.

## Учебно-тематический план дополнительной образовательной общеразвивающей программы «Допризывник»

Предметы обучения	Количество часов
<b>Всего часов в год</b>	<b>198</b>
<b>1. Вооружённые силы РФ</b>	<b>18</b>
<b>2. Тактическая подготовка</b>	<b>51</b>
2.1 <i>Военная топография</i>	15
2.2 <i>Инженерная подготовка</i>	15
2.3 <i>Навыки выживания в природной среде</i>	21
<b>3. Строевая подготовка</b>	<b>36</b>
<b>4. Огневая подготовка</b>	<b>21</b>
<b>5. Радиационная, химическая и биологическая защита</b>	<b>21</b>
<b>6. Общефизическая подготовка</b>	<b>51</b>

### Тематическое планирование

Всего часов - 198 часа

№	Модуль, тема	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
<b>1</b>	<b>Модуль «Вооружённые силы РФ»</b>	<b>18</b>	<b>10</b>	<b>8</b>
1.1	Общевойсковые уставы Вооружённых сил Российской Федерации их основные требования и назначение.	3	3	0
1.2	Назначение и общие положения	3	1	2

	Дисциплинарного устава.			
1.3	Военнослужащие и взаимосвязь между ними. Обязанности солдата.	6	2	4
1.4	Общие положения Устава гарнизонной и караульной службы	3	3	0
1.5	Суточный наряд роты. Обязанности и действия часового.	3	1	2
<b>2</b>	<b>Модуль «Тактическая подготовка»</b>	<b>51</b>	<b>22</b>	<b>29</b>
<b>2.1</b>	<b>Военная топография</b>	<b>15</b>	<b>6</b>	<b>9</b>
2.1.1	Классификация, назначение и геометрическая сущность карт.	6	3	3
2.1.2	Измерения по карте.	9	3	6
<b>2.2</b>	<b>Инженерная подготовка</b>	<b>15</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
2.2.1	Инженерное оборудование и маскировка позиций.	3	3	0
2.2.2	Защитные свойства местности.	3	1	2
2.2.3	Виды сооружений для защиты личного состава.	6	2	4
<b>2.3</b>	<b>Навыки выживания в природной среде</b>	<b>21</b>	<b>9</b>	<b>12</b>
2.3.1	Ориентирование на местности	7	3	4
2.3.2	Групповое, личное и специальное снаряжение.	3	2	1
2.3.3	Организация быта. Бивак. Привалы и ночлеги. Вязка узлов различными способами.	9	3	6
2.3.4	Основные правила поведения в экстремальных ситуациях.	2	1	1
<b>3</b>	<b>Модуль «Строевая подготовка»</b>	<b>36</b>	<b>4</b>	<b>32</b>
3.1	Строй и управление им	12	2	10
3.2	Строевые приёмы и движения без оружия	9	1	8
3.3	Строевые приёмы в движении с оружием	9	1	8
3.4	Отдание воинского приветствия без оружия.	3	0	3
3.5	Выход из строя и подход к начальнику.	3	0	3
<b>4</b>	<b>Модуль «Огневая подготовка»</b>	<b>21</b>	<b>7</b>	<b>14</b>
4.1	Техника безопасности при стрельбе.	2	2	0
4.2	Назначение, боевые свойства и устройство АК-74 М, РПК-74 М. Сборка и разборка автомата АК-74 М и РПК-74 М.	6	2	4
4.3	Чистка, смазка и хранение автомата. Осмотр и подготовка автомата к стрельбе.	2	1	1

4.4	Порядок организации стрельб. Приемы и правила стрельбы. Изготовка для стрельбы.	6	2	4
4.5	Практическая стрельба из пневматической винтовки.	5	0	5
<b>5</b>	<b>Модуль «Радиационная, химическая и биологическая защита»</b>	<b>21</b>	<b>8</b>	<b>13</b>
5.1	Гражданская оборона	3	3	0
5.2.	Средства индивидуальной защиты и их виды.	1	1	0
5.3.	Правила надевания средств защиты (РХБЗ, ЛП, противогаза).	2	1	1
5.4.	Выполнение поставленных задач (полоса препятствий, стрельба, бег, строевые упражнения) в костюме РХБЗ, в противогазе.	12	3	9
5.5	Выполнение нормативов.	3	0	3
<b>6</b>	<b>Модуль «Общесфизическая подготовка»</b>	<b>51</b>	<b>0</b>	<b>51</b>
6.1	Комплекс легкоатлетических упражнений (преодоление препятствий, метание гранаты, бег 60м, 100м, бег 3000 км, прыжки в длину).	20	0	20
6.2	Комплекс гимнастических упражнений (подтягивание на перекладине, опорный прыжок, комплекс гимнастических упражнений на матах, упражнения на брусьях, упражнения на перекладине)	4	0	4
6.3	Комплекс лыжной подготовки (бег на лыжах 3-5км)	15	0	15
6.4	Элементы рукопашного боя (удары руками, ногами, защита от ударов).	12	0	12

## Содержание программы

### Модуль 1

#### «Вооружённые силы РФ»

**Тема 1.1. Общевоинские уставы Вооруженных сил Российской Федерации их основные требования и назначение.**

Воинские уставы – закон жизни военнослужащих РФ

**Тема 1.2. Назначение и общие положения Дисциплинарного устава**

Воинская дисциплина, ее сущность и значение. О предложениях, жалобах, заявлениях.

Поощрения и права командиров по их применению

Взыскания за нарушение воинской дисциплины.

Порядок наложения и приведения в исполнение дисциплинарных взысканий.

Наложение дисциплинарных взысканий в особых случаях. Учет поощрений и взысканий

### **Тема 1.3. Военнослужащие и взаимосвязь между ними. Обязанности солдата**

Сплочённость и боевая слаженность – характеристика воинского коллектива. Уставные взаимоотношения между военнослужащими – норма жизни в воинском коллективе.

### **Тема 1.4. Общие положения Устава гарнизонной и караульной службы**

Наряд и подготовка караулов. Права и обязанности лиц состава караула. Особенности организации внутренней службы при расположении войск в лагерях.

### **Тема 1.5. Суточный наряд роты. Обязанности и действия часового**

Распределение времени и повседневный порядок. Суточный наряд. Развод суточного наряда. Отправление и следование подразделения (команд).

Развод суточного наряда. Отправление и следование подразделения (команд).

Действия солдата по тревоге.

Порядок учета и хранения стрелкового оружия и боеприпасов в подразделениях.

## **Модуль 2**

### **«Тактическая подготовка»**

#### **1. Военная топография**

##### **Тема 1.1 Классификация, назначение и геометрическая сущность карт.**

1.1.1. Основные разновидности карт. Математическая основа построения карт. Проекция топографических карт. Разграфка и номенклатура топографических карт.

##### **Практические занятия**

Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения группы с учетом основных форм и элементов рельефа.

##### **1.1.2. Компас. Работа с компасом**

Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

##### **Тема 1.2 Измерения по карте.**

Измерение расстояний и площадей. Определение по карте координат точек местности и объектов (целей). Измерение по карте дирекционных углов и азимутов.

##### **Практические занятия**

1.2.1 Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

##### **1.2.2 Компас. Работа с компасом**



Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

## **2. Инженерная подготовка**

### ***Тема 2.1. Инженерное оборудование и маскировка позиций.***

Оборудование фортификационных сооружений для защиты личного состава и техники.

Способы их маскировки. Выполнение норматива: «Отрывка и маскировка одиночных окопов для стрельбы из автомата, пулемета, гранатомета (огнемета) и зенитных средств».

Выбор места для оборудования одиночных и парных окопов для стрельбы из автомата. Отрывка и маскировка одиночных окопов для стрельбы из различных положений (лежа, с колена, стоя). Выполнение норматива: «Отрывка и маскировка одиночных окопов для стрельбы из автомата, пулемета, гранатомета (огнемета) и зенитных средств».

### ***Тема 2.2. Защитные свойства местности.***

Оборудование и маскировка одиночных окопов для стрельбы из автомата. Выполнение норматива: «Отрывка и маскировка одиночных окопов для стрельбы из автомата, пулемета, гранатомета (огнемета) и зенитных средств».

#### ***Практические занятия.***

Выполнение маскировочных действий на местности.

### ***Тема 2.3. Виды сооружений для защиты личного состава.***

Щели открытые и перекрытые, укрытия для техники, убежища «Пакет», КВС-У, КВС-А. Практическое оборудование щелей и их маскировка. Выполнение нормативов: «Маскировка боевой и специальной техники табельным маскировочным покрытием МКТ» и «Маскировка объектов или специальной техники маской «Шатер»

#### ***Практические занятия.***

Выполнение мероприятий по маскировке на местности.

## **3. Навыки выживания в природной среде**

### ***Тема 3.1 Ориентирование на местности.***

#### **5.1.1. Топографическая и спортивная карта**

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт.

Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, немасштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

### ***Практические занятия***

Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения группы с учетом основных форм и элементов рельефа.

#### **• 5.1.2. Компас. Работа с компасом**

Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

### ***Практические занятия***

Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

### ***Тема 3.2 Групповое, личное и специальное снаряжение.***

Требования к снаряжению; прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение. Типы рюкзаков: спортивные (беговые), походные, их назначение, преимущества и недостатки. Укладка рюкзака.

Типы палаток: беговые, походные, др., их назначение, преимущества и недостатки. Установка и снятие палатки.

Эксплуатация, ремонт и хранение группового снаряжения.

Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе.

Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, каны, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор.

Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры и др.

### ***Практические занятия***

Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

Укладка рюкзака. Установка палатки.

### ***Тема 3.3 Организация быта. Бивак. Привалы и ночлеги. Вязка узлов различными способами.***

Требования к месту бивака:

- жизнеобеспечение — наличие питьевой воды, дров;
- безопасность — удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;
- комфортность — продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама.

Организация бивака в безлесной зоне, в горах.

Установка палатки в различных условиях.

Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане.

Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы.

Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды.

Правила работы дежурных по кухне.

#### ***Практические занятия***

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров — работа с пилой и топором.

#### ***Тема 3.4 Основные правила поведения в экстремальных ситуациях.***

Виды экстремальных ситуаций. Действия при сигнале ГО. Правила поведения и действия людей в зонах радиоактивного, химического заражения и в очаге бактериологического (биологического) поражения.

### **Модуль 3**

#### **Строевая подготовка**

##### ***Тема 3.1. Строй и управление им.***

Строевой устав. Строи отделения. Развёрнутый строй. Строи взвода. Развёрнутый строй. Походный строй.

##### ***Тема 3.2. Строевые приёмы и движения без оружия.***

Правила строевого шага. Повороты, выполнение воинского приветствия. Прохождение торжественным маршем в составе взвода. Прохождение торжественным маршем со строевой песней.

##### ***Тема 3.3. Строевые приёмы в движении с оружием***

Повороты, выполнение воинского приветствия. Прохождение торжественным маршем в составе взвода.

##### ***Тема 3.4. Отдание воинского приветствия без оружия.***

Отдание воинского приветствия на месте. Отдание воинского приветствия в движении. Ответ на приветствие.

##### ***Тема 3.5. Выход из строя и подход к начальнику.***

Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него.

#### ***Практические занятия***

Отработка выполнения команд «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно», «Разойдись», выполнение поворотов на месте в целом, остановка по команде «Стой!».

Движение строевым шагом по разделениям; движение строевым шагом в целом; отработка поворотов в движении, выполнение воинского приветствия в движении.

Обработка перестроения в две и одну шеренги; движение в составе подразделения походным и строевым шагом.

Выполнение выхода из строя; выполнение воинского приветствия на месте в головном уборе; выполнение подхода к начальнику.

Прохождение торжественным маршем; прохождение с песней.

## Модуль 4

### Огневая подготовка

#### **Тема 4.1. Техника безопасности при стрельбе.**

Меры безопасности при обращении с оружием и боеприпасами.

#### **Тема 4.2. Назначение, боевые свойства и устройство АК-74 М, РПК-74 М. Сборка и разборка автомата АК-74 М и РПК-74 М.**

Назначение и боевые свойства АКС-74; АКС-74У. Устройство, назначение частей и механизмов (принадлежности для чистки автомата (пенал, шомпол), магазин, ствольная коробка, ударно-спусковой механизм, ствол с дульным тормозом - компенсатором, прицельные приспособления). Взаимодействие частей и механизмов автомата. Порядок приведения автомата к нормальному бою. Чистка и смазка АК 74 (периодичность и порядок). Порядок неполной разборки и сборки автомата. Порядок снаряжение магазина.

##### **Практические занятия**

Выполнение неполной разборки и сборки автомата. Снаряжение магазина автомата 30-ю патронами.

#### **Тема 4.3. Чистка, смазка и хранение автомата. Осмотр и подготовка автомата к стрельбе.**

Принадлежности автомата. Назначение, способы применения. Порядок чистки и смазки автомата. Условия хранения и сбережения автомата.

##### **Практические занятия**

Выполнение неполной разборки и сборки автомата. Отработка навыков чистки и смазки автомата.

#### **Тема 4.4 Порядок организации стрельб. Приемы и правила стрельбы. Изготовка для стрельбы.**

Требования к организации и проведению стрельб. Права и обязанности лиц, организующих и обслуживающих стрельбы. Команды, подаваемые на рубежах и порядок их выполнения при стрельбе из АК. Подготовка к стрельбе; получение патронов, назначение целей, снаряжение магазина. Прекращение стрельбы, прекращение стрельбы по команде, прекращение стрельбы самостоятельно.

Способы удержания оружия одной рукой, двумя руками. Прицеливание. Понятие ровной мушки. Обработка спускового крючка. Дыхание при прицеливании. Производство выстрела. Удержание оружия после выстрела. Изготовки: принятие положений для стрельбы стоя с одной руки; с двух рук, с колена, лежа с упора и из-за укрытия.

##### **Практические занятия**

Отработка действий на стрельбище.

Отработка изготовки для стрельбы лежа различными способами.

Отработка удержания ровной мушки на командирском ящике; отработка навыков прицеливания на макете автомата.

Выполнение начального упражнения при стрельбе из автомата АКС-74.

#### **Тема 4.5. Практическая стрельба из пневматической винтовки.**

Стрельба из пневматической винтовки по мишеням в различных положениях (лёжа, стоя на колене, стоя, с упора сидя).

### **Модуль 5**

#### **Радиационная, химическая и биологическая защита**

##### **Тема 5.1. Гражданская оборона**

Организационная структура гражданской обороны в РФ.

Ядерное, химическое, бактериологическое оружие. Приборы радиационной и химической разведки. Приборы контроля радиоактивного облучения

##### **Тема 5.2. Средства индивидуальной защиты и их виды.**

Фильтрующие противогазы. Особенности устройства противогазов ГП-5, ГП-4у, ПДФ-Ш. Правила ношения противогаза и пользование им. Медицинские средства индивидуальной защиты. Специальная защитная одежда, виды.

##### **Тема 5.3. Правила надевания средств защиты (ОЗК, Л-1, противогаза).**

Правила и очередность надевания ОЗК.

Правила и очередность надевания лёгкого защитного костюма Л-1.

Правила и очередность надевания ЗФО (защитная фильтрующая одежда).

Правила надевания противогазов различных устройств.

##### **Тема 5.4. Выполнение поставленных задач в костюме ОЗК, Л-1.**

В противогазе;

Преодоление полосы препятствий;

Выполнение строевых упражнений;

Бег по пересечённой местности;

Выполнение стрельбы из пневматической винтовки из положения стоя, сидя с колена, лёжа.

##### **Тема 5.5. Выполнение нормативов.**

Надевание противогаза;

Надевание защитного костюма ОЗК;

Надевание защитного костюма Л-1;

Стрельба из пневматической винтовки из положения лёжа в противогазе.

### **Модуль 6**

#### **Общефизическая подготовка**

##### **Тема 6.1. Комплекс легкоатлетических упражнений (преодоление препятствий, метание гранаты, бег 60м, 100м, бег 3000 м, прыжки в длину).**

Разучивание и тренировки в преодолении отдельных препятствий: преодоление препятствий прыжком, используя упор на руку и ногу; прыжки вниз (в глубину) из положение сидя, из вися; перелезание силой с опорой на

бедро товарища, на плечи товарища, с использованием бревна; перемещения по горизонтальному и вертикальному канатах; преодоление системы препятствий; преодоление единой системы препятствий.

Метание гранаты в цель.

Развитие скоростной выносливости, бег на короткие дистанции с различным интервалом нагрузки и отдыха 60 и 100 метров.

Развитие силовой выносливости, бег по заданному кругу, бег по пересеченной местности от 3000 до 10000 метров.

- Прыжки в длину с места, с разбега.

**Тема 6.2. Комплекс гимнастических упражнений (подтягивание на перекладине, опорный прыжок, комплекс гимнастических упражнений на матах, упражнения на брусьях, упражнения на перекладине).**

Упражнения на отдельных снарядах; вольные упражнения — выполнение двух комплексов вольных упражнений на счет до 16;

перекладина — подтягивание максимальное количество раз; подъем из виса переворотом в упор; подъем из виса силой в упор; в упоре маховые движения правой (левой) ногой вперед и назад; из упора сверху правой (левой) ногой спады и подъемы, мах из упора дугой и соскок махом назад прогнувшись и соскок махом назад с поворотом на 90°;

брусья — сгибание и разгибание рук в упоре; сгибание и разгибание рук в размахивании; размахивание в упоре на руках, из размахиваний в упоре на руках подъем разгибанием в сед (ноги врозь); размахивания в упоре; соскоки из упора махом назад (на правую сторону, на левую сторону); соскоки из упора махом вперед под углом (вправо, влево);

прыжки опорные — прыжок через «козла» ноги врозь и согнув ноги; прыжок через коня ноги врозь, высота снаряда 120 см;

канат — лазанье с помощью ног; лазанье без помощи ног;

поднимание веса — гири 16—24 кг, штанги, другого веса.

**Тема 6.3. Комплекс лыжной подготовки (бег на лыжах 3-5 км).**

Развитие силовой выносливости при прохождении на лыжах различных дистанций по лыжне и по целине. Разучивание различных способов передвижения с палками и без. Спуск с горы и поднимание на возвышенности.

**Тема 6.4. Элементы рукопашного боя (удары руками, ногами, защита от ударов).**

Разучивание и тренировки подготовительных приемов (самострахование, подготовка к бою).

Разучивание и тренировки основных приемов (задняя подножка, связывание противника; защита от ударов рукой, ногой; уклонение от захватов противника; защита от удара ножом: сверху, сбоку, снизу, прямо; обезоруживание противника во время попытки достать пистолет, при угрозе пистолетом вплотную спереди, сзади).

### **Литература:**

1. Базарный Ф.Д. Основы выживаемости. Методическое пособие. - М., 1995.
2. Гуков Л.К. Спортивное единоборство. - Минск, 1997.
3. Колядов А.А. В помощь туристу. - М., 1985.
4. Методические рекомендации инструктору армейского рукопашного боя. Под редакцией П.М.Лаговского. - М., 1995,
5. Мухортов Ю.М. Выживаемость в полевых условиях. Методическое пособие для курсантов ВУЗов ФПС РФ. – Голицино, 1997.
6. Ориентирование и топография. Пособие для курсантов ВУЗов. - М.: Воениздат, 1990.
7. Правила поведения и действия населения при стихийных бедствиях, авариях, катастрофах. Гражданская оборона. Пособие. - М. : Воениздат, 1990.
8. Сюньков В.Я. Обеспечение безопасности жизнедеятельности. - М., 1992.
9. Шойгу С.К. Не пусти беду на порог. Гражданская защита. - М., 1993.
10. Методика организации и проведения общегосударственной подготовки в полку. Под общей редакцией Н.И. Резника.- М., РИЦ ГШ ВС РФ, 2003г.
11. Науменко Ю.А. Начальная военная подготовка. Москва «Просвещение» 1 новы военной службы. Учебное 985.
12. Николаев А.С. Военная топография. Москва 1977.
13. Смирнов А.Т. Ос