



Государственное профессиональное образовательное учреждение  
Ярославской области  
Ярославский кадетский колледж

**Дополнительная образовательная  
общеразвивающая программа  
«Кадет»**

г. Ярославль, 2015 год

## Пояснительная записка

В Национальной доктрине развития образования в Российской Федерации в качестве приоритетной выдвинута задача воспитания гражданина: «Система образования призвана обеспечить ... воспитание патриотов России, граждан правового, демократического, социального государства, уважающих права и свободы личности и обладающих высокой нравственностью ...».

«Защита Отечества, - говорится в Конституции РФ, - есть священный долг и обязанность каждого гражданина России». Вот почему патриотическое воспитание является одним из приоритетных в формировании у молодежи патриотического сознания, готовности к выполнению гражданского долга, важнейших конституционных обязанностей по защите интересов Родины.

Сегодня проблема патриотического воспитания молодежи актуальна как никогда. В условиях утраты нашим обществом традиционного российского патриотического сознания, широкого распространения равнодушия, цинизма, агрессивности и падения престижа военной службы формируется комплекс ущербности и неполноценности нации. У значительной части призывников отсутствует позитивная мотивация к добросовестной военной службе. Многие из них воспринимают ее как неприятную неизбежность и неблагодарную повинность, которую следует выполнять лишь во избежание уголовной ответственности. Причастность к защите Родины, гордость за принадлежность к Вооруженным силам, воинская честь и достоинство – эти понятия утрачивают в глазах призывной молодежи свою значимость. Поэтому очевидна неотложность решения острейших проблем воспитания патриотизму, как основы консолидации общества и укрепления государства.

Одним из приоритетных направлений модернизации системы образования является дальнейшее развитие системы патриотического воспитания, которое возможно при условии тесного межведомственного взаимодействия. Именно эти идеи закреплены в Государственной программе «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2011 – 2015 годы и областной целевой программе «Патриотическое воспитание граждан РФ, проживающих на территории Ярославской области на 2013-2015 годы».

Общевойсковая подготовка должна быть тесно связана с воинским воспитанием. При этом особое внимание должно быть уделено воспитанию у кадет беззаветной преданности Отечеству, выработке у них высокого создания общественного и воинского долга, дисциплинированности, любви к военной службе.

Обучение кадет по общевойсковой подготовке организуется и проводится в соответствии с требованиями приказов МО РФ, общевойсковых Уставов ВС РФ.

Все вышеизложенное подтверждает актуальность, общественную значимость, педагогическую целесообразность поставленной задачи и диктует необходимость создания дополнительной образовательной

общеразвивающей программы, которая поможет формированию позитивного отношения обучающихся к службе в армии, положительной мотивации несовершеннолетних относительно обучения в военных училищах, создать условия для правового и гражданского обучения и воспитания обучающихся.

На сегодняшний день не существует типовых программ подготовки кадет к службе в армии, отвечающих современным требованиям к дополнительным образовательным программам.

Данная программа разработана на основе опыта реализации программ отрядов детского общественного движения «Юный полицейский России» в образовательных учреждениях Ярославской области. Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Кадет России» может выступать в качестве компонента деятельности учреждений основного или дополнительного образования детей. При разработке блоков «Общегосударственная подготовка», «Инженерная подготовка», «Пожарная подготовка» были использованы материалы военно-информационного портала «На службе Отечеству».

Хореографическое искусство учит детей красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает двигательную силу, выносливость, ловкость. Благодаря систематическому хореографическому образованию и воспитанию обучающиеся приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру.

Модуль «Хореографическая подготовка» предназначен для детей и подростков 11-14 лет, как мальчиков, так и девочек. За время занятий обучающиеся должны получить представление о том, как танцевальные движения выражают внутренний мир человека, а также получают общие сведения об искусстве хореографии, её специфике и особенностях. Занятия проводятся 1-2 раза в неделю, продолжительность занятий 2-3 часа. Преподаватель может придерживаться содержания программы или творчески подходить к проведению занятий.

**Цель программы:** создать условия для воспитания гражданственности и патриотизма через формирование жизненно важных компетентностей, профессионально значимых качеств и готовности к их активному проявлению в различных сферах жизни общества

**Задачи:**

- дать основы гражданско-правовых знаний;
- сформировать у обучающихся основы коммуникативной и социальной компетентностей;
- сформировать у обучающихся специальные навыки в области , строевой, огневой, медицинской подготовки и навыки выживания в природной среде;
- сформировать у обучающихся потребность в ведении здорового и безопасного образа жизни.

Программа «Кадет России» имеет социально-педагогическую направленность, является авторской.

Программа адресована учащимся 5-10 классов и рассчитана на 3 года обучения. Занятия проводятся 1-2 раза в неделю. Продолжительность занятия

может быть 4, 6 и 9 академических часов, что составляет 144, 216, 324 часа в год (соответственно).

Набор в объединение ведется на принципах добровольности, с учетом интересов детей к предмету, без специальной подготовки.

**Целевая группа:** обучающиеся образовательных учреждений Ярославской области

Учебные занятия в объединении проходят **в форме** беседы, встречи с интересными людьми, выставки, защиты проектов, игры, конкурса, конференции, лекции, похода, праздника, семинара, группового занятия с элементами тренинга, творческой мастерской, творческого отчета, фестиваля, экскурсии, соревнований.

### **Планируемые результаты реализации программы**

*Обучающиеся должны знать*

– историю российского законодательства; нормативные документы, регламентирующие деятельность вооруженных сил РФ;

– строевой устав вооруженных сил Российской Федерации, обязанности военнослужащих перед построением и в строю;

– основные правила безопасного поведения, здорового образа жизни;

– меры безопасности при обращении с различными видами оружия;

*Обучающиеся должны уметь*

– пользоваться Кодексами Российской Федерации;

– обращаться с огнестрельным оружием; (владеть приемами стрельбы из разных типов оружия);

– оказать первую медицинскую помощь;

– ориентироваться на местности с помощью карты и компаса, обустроить бивак;

– вести конструктивный диалог с представителями различных возрастных и социальных групп;

– делать осознанный выбор стратегий поведения, позволяющих поддерживать собственное здоровье и сохранять здоровье окружающих людей.

*Обучающиеся должны владеть*

– навыками походной и маршевой подготовки;

– навыками личной гигиены;

– навыками коммуникации;

– навыками работы в команде.

### **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 модуля «Коммуникативный тренинг» может привлекаться психолог образовательного учреждения, модуля «Медицинская подготовка» - школьный врач, модулей «Общегосударственная подготовка» и «История военного искусства» - учитель истории и обществознания.

–Программа имеет инвариантный и вариативный блоки. Объём и содержание каждого модуля вариативного блока определяется в зависимости от кадровых, материально-технических и информационно-методических условий конкретного образовательного учреждения, на базе которого реализуется данная программа.

–Программа обеспечивает непрерывность образовательного процесса - каникулярные периоды используются для проведения профильных лагерей. В рамках программ лагерей проводится мониторинг освоения обучающимися учебных модулей программы.

**Учебный план  
дополнительной образовательной общеразвивающей  
программы «Кадет»**

Предметы обучения	Количество часов по годам обучения		
	1-й год	2-й год	3-й год
<b>Всего часов в год</b>	<b>198</b>	<b>198</b>	<b>198</b>
<b>Инвариантный блок</b>	<b>165</b>	<b>198</b>	<b>174</b>
1.Общегосударственная подготовка	6	1	1
2.Общефизическая подготовка	30	36	30
3.Строевая подготовка	36	36	36
4.Огневая подготовка	21	18	18
5.Медицинская подготовка	9	9	9
6. Тактическая подготовка	18	18	9
7.Инженерная подготовка. Навыки выживания в природной среде	27	27	18
8. Радиационная, химическая и биологическая защита	18	18	18
9. Учебные сборы	-	35	35
<b>Вариативный блок</b>	<b>33</b>	<b>-</b>	<b>24</b>
10. Уставы вооружённых сил РФ	9	-	-
11.История военного искусства	9	-	-
12.Основы специальной техники	6	-	-
13.Основы личной безопасности	9	-	-
14.Хореографическая подготовка	-	-	24

**Учебно-тематический план 1-ого года обучения**

**Всего часов - 198 часов**

№	Модуль, тема	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
<b>Инвариантный блок - 165 часов</b>				
<b>1</b>	<b>Модуль «Общегосударственная подготовка»(ОГП)</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>0</b>
1.1	Государственное устройство Российской Федерации	2	2	0
1.2	Государственные символы России	1	1	0
1.3	Вооруженные силы Российской Федерации: современное состояние, перспективы развития	1	1	0
1.4	Символы воинской чести. Дни боевой славы России.	2	2	0
<b>2</b>	<b>Модуль «Общефизическая подготовка»</b>	<b>30</b>	<b>0</b>	<b>30</b>
2.1	Общеразвивающие, подготовительные и специальные упражнения	2	0	2
2.2	Развитие силовой выносливости.	8	0	8
2.3	Развитие скоростно-силовых качеств.	8	0	8
2.4	Рукопашный бой. Удары руками, ногами, защита от ударов.	12	0	12
<b>3</b>	<b>Модуль «Строевая подготовка»</b>	<b>36</b>	<b>2</b>	<b>34</b>
3.1	Строй и управление им	7	2	5
3.2	Строевые приёмы на месте	9	0	9
3.3	Строевые приёмы в движении	20	0	20
<b>4</b>	<b>Модуль «Огневая подготовка»</b>	<b>21</b>	<b>2</b>	<b>19</b>
4.1	Из истории создания и развития огнестрельного оружия. Техника безопасности при стрельбе.	2	1	1
4.2	Назначение, боевые свойства и устройство АК-74 М, РПК-74 М. Сборка и разборка автомата АК-74 М и РПК-74 М.	9	0	9
4.3	Порядок организации стрельб. Приемы и правила стрельбы. Изготовка для стрельбы. Правила прицеливания. Траектория полёта пули.	1	1	0
4.4	Стрельба из пневматической винтовки(сидя, лёжа, стоя).	9	0	9
<b>5</b>	<b>Модуль «Медицинская подготовка»</b>	<b>9</b>	<b>3</b>	<b>6</b>
5.1	Краткие основы анатомии и физиологии человека. Общие понятия о первой помощи. Признаки жизни и смерти человека и способы их определения.	1	1	0
5.2	Первая помощь при ранениях и кровотечениях. Наложение первичной давящей повязки на конечности.	8	2	6
<b>6</b>	<b>Модуль «Тактическая подготовка».</b>	<b>18</b>	<b>6</b>	<b>12</b>
6.1	Обязанности солдата, порядок выполнения команд, маскировка, выбор места для стрельбы.	3	1	2
6.2	Ознакомление с образцами вооружения мотострелкового подразделения.	2	1	1
6.3	Вооружение стрелкового отделения, действия солдата в бою.	3	1	2
6.4	Экипировка современного военнослужащего ВС РФ.	1	1	0

6.5	Правила передвижения военнослужащего в бою.	4	1	3
6.6	Действия разведгруппы в тылу противника.	5	1	4
<b>7</b>	<b>Модуль «Инженерная подготовка. Навыки выживания в природной среде»</b>	<b>27</b>	<b>14</b>	<b>13</b>
7.1	Инженерное оборудование и маскировка позиций.	6	3	3
7.2	Защитные свойства местности.	2	1	1
7.3	Виды сооружений для защиты личного состава.	4	1	3
7.4	Топография и ориентирование	7	3	4
7.5	Групповое, личное и специальное снаряжение	3	2	1
7.6	Организация быта. Бивак. Привалы и ночлеги.	4	3	1
7.7	Основные правила поведения в экстремальных ситуациях.	1	1	0
<b>8</b>	<b>Модуль «Радиационная, химическая и биологическая защита»</b>	<b>18</b>	<b>6</b>	<b>12</b>
8.1	Средства индивидуальной защиты и их виды.	6	6	0
8.2	Правила надевания средств защиты. Выполнение нормативов.	12	0	12
<b>Вариативный блок – 30 часов</b>				
<b>9</b>	<b>Уставы вооружённых сил РФ</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>0</b>
9.1	Рода и виды войск вооружённых сил РФ.	1	1	0
9.2	Уставные правила взаимоотношений в коллективе военнослужащих	2	2	0
9.3	Общие положения Устава внутренней службы.	2	2	0
9.4	Общие положения Устава гарнизонной и караульной службы.	3	3	0
9.5	Назначение и общие положения Дисциплинарного устава.	1	1	0
<b>10</b>	<b>Модуль «Основы специальной техники»</b>	<b>9</b>	<b>6</b>	<b>3</b>
10.1	Технические системы связи. Средства радиосвязи вооружённых сил России	3	2	1
10.2	Правила ведения переговоров по техническим средствам связи с соблюдением правил радиообмена и требований скрытого управления войсками	3	2	1
10.3	Назначение, тактико-технические данные и общее устройство штатной радиостанции.	3	2	1
<b>11.</b>	<b>Модуль «Основы личной безопасности»</b>	<b>9</b>	<b>3</b>	<b>6</b>
11.1	Терроризм и экстремизм как реальная угроза безопасности в современном мире	3	1	2
11.2	Готовность к действиям в чрезвычайной ситуации. Психологические аспекты выживания	3	1	2
11.3	Организационное регулирование деятельности правоохранительных органов в чрезвычайных ситуациях.	3	1	2
<b>12.</b>	<b>История военного искусства</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
12.1	История развития видов и родов войск	6	0	0



# Содержание программы 1 год обучения

## Инвариантный блок

### Модуль «Общегосударственная подготовка»

#### **Тема 1. 1.: Государственное устройство Российской Федерации**

Конституция Российской Федерации как базовый закон общества и государства. Основы конституционного строя. Федеративное устройство России. Система органов государственной власти.

#### **Тема 1.2.: Государственные символы России**

Что такое герб. Зачем нужны гербы. Основные моменты истории российского герба. Как используется Государственный герб России.

Что такое флаг, разновидности флагов. Основные моменты истории российского государственного флага. Как используется российский государственный флаг.

Что такое гимн. Основные моменты истории российского государственного гимна. Как используется российский государственный гимн.

#### **Тема 1.3.: Вооруженные силы Российской Федерации: современное состояние, перспективы развития**

Структура Вооруженных Сил РФ, основные виды и рода войск их особенности и принципиальные отличия.

Перспективы развития видов и родов Вооруженных Сил России в XXI веке. Пути их модернизации и перевооружения. Причины, побуждающие Россию заботиться о своей военной безопасности в современных условиях.

#### **Тема 1.4.: Символы воинской чести. Дни боевой славы России**

Боевое Знамя – это знак, объединяющий воинскую часть и указывающий на ее принадлежность к Вооруженным Силам государства.

Ордена – почетные награды за воинские отличия в бою и заслуги в военной службе.

Ритуал приведения к Военной присяге.

Ритуал вручения Боевого Знамени воинской части.

Ритуал вручения личному составу вооружения и военной техники.

Воинские звания и военная форма одежды военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации. Форма одежды старшин, сержантов и солдат, проходящих военную службу по призыву

Боевые традиции Вооруженных Сил России:

патриотизм и верность воинскому долгу – главные качества защитника Отечества;

дружба, войсковое товарищество – основа боевой готовности частей и подразделений;

память поколений (Дни воинской славы России)

18 апреля – день победы русских воинов князя Александра Невского над немецкими рыцарями на Чудском озере (Ледовое побоище, 1242)

21 сентября – день победы русских полков во главе с великим князем Дмитрием Донским над монголо-татарским войском в Куликовской битве(1380)

7 ноября – день освобождения Москвы силами народного ополчения под руководством Кузьмы Минина и Дмитрия Пожарского от польских интервентов (1612)

10 июня – день победы русской армии под командованием Петра I над шведами в Полтавском сражении (1709)

9 августа – день первой в российской истории морской победы русского флота под командованием Петра I над шведами у мыса Гангут (1714)

24 декабря – день взятия турецкой крепости Измаил русскими войсками под командованием А. В. Суворова (1790)

11 сентября – день победы русской эскадры под командованием Ц. Ф. Ушакова над турецкой эскадрой у мыса Тендра (1790)

8 сентября – день Бородинского сражения русской армии под командованием М. И. Кутузова с французской армией (1812)

1 декабря – день победы русской эскадры под командованием П. С. Нахимова над турецкой эскадрой у мыса Синоп (1853)

23 февраля – день победы Красной Армии над кайзеровскими войсками Германии (1918), День защитников Отечества

5 декабря – день начала контрнаступления советских войск в битве под Москвой (1941)

2 февраля – день разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве (1943)

23 августа – день разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Курской битве (1943)

27 января – день снятия блокады города Ленинграда (1944)

9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.

### ***Модуль «Общезначительная подготовка»***

#### **Тема 2.1. Общеразвивающие, подготовительные и специальные упражнения**

Разминочные упражнения для верхнего плечевого пояса, рук, спины, ног. Упражнения для развития силы, ловкости, выносливости, координации. Акробатические упражнения, группировки, перекаты, кувырки вперед, назад, с прыжка, через плечо, перевороты, «колесо». Специально-подготовительные упражнения: страховки и само страховки ( группировки, перекаты, падения вперед, назад, на бок, через партнера, стоящего на четвереньках, через руку партнера) элементарные технические действия (стойки, дистанции, захваты, передвижения, выведение из равновесия, подготовки к броскам - подвороты), перевороты из упора - на мост и обратно

**Примечание:** Общеразвивающие, подготовительные и специальные упражнения выполняются на каждом занятии в подготовительной части.

#### **Тема 2.2. Развитие силовой выносливости.**

**Общая силовая выносливость** - способность к длительной и эффективной двигательной активности, вовлекающей в работу большинство мышечных групп; предъявляющая достаточно внушительные требования к дыхательной, сердечно-сосудистой и центральной нервной системам.

Бег 30 м, 60 м, 300 м, 500 м, 1000 м; бег на длинные дистанции: девочки 1500 м, мальчики 2000 м; бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности (кросс) на дистанции от 2,5 до 5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий. Прыжки через препятствия. Бег «в гору». Марш-броски и однодневные походы. Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Ходьба на лыжах на дистанции от 3 до 5 км. Плавание различными способами на дистанции до 300 м. Лазание по канату на скорость. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д.

**Примерный комплекс упражнений, ориентированный на развитие силовой выносливости:**

Методические указания: упражнения выполнять на месте или в движении в медленном, среднем и быстром темпе с повторением от 20-25 до 70-100 раз, или в течение 30-50 секунд.

Приседания в классическом варианте (на двух ногах).

Присесть и встать на одной ноге у гимнастической стенки, другая вперед. При приседании угол в коленном суставе до 90°.

Присесть на одной ноге, другая вперед, встать с последующим отталкиванием.

Смена положения ног прыжком в широком выпаде вперед, сохраняя длину выпада.

Стоя на толчковой ноге, маховой опереться о рейку гимнастической стенки на высоте таза. Прыгать вверх, отталкиваясь передней частью стопы.

Стоя правой ногой на полу, левая - на опоре 25-40 см, подпрыгивание вверх, отталкиваясь левой ногой.

Стоя одной ногой на опоре 30-50 см, вторая нога на полу. Подпрыгивание вверх со сменой положения ног.

Повторные прыжки вверх из глубокого приседа.

Бег на месте, высоко поднимая бедро.

Бег в наклоне с опорой, подъем бедра до груди.

Бег с продвижением вперед, высоко поднимая бедро.

Прыжки поочередно с ноги на ногу на 50-100 м.

Партнеры лежат на спине упираясь ступнями ног друг в друга. «Велосипедный бег» с сопротивлением партнеров.

**Тема 2.3. Развитие скоростно-силовых качеств.**

Скоростно-силовые качества – это способность человека к проявлению предельно возможных усилий в кратчайший промежуток времени при сохранении оптимальной амплитуды движений.

**Упражнения, ориентированные на развитие скоростно-силовых качеств:**

- упражнения с преодолением веса собственного тела,
- упражнения с дополнительными отягощениями (пояс и т.п.),
- упражнения с использованием сопротивления внешней среды,

–упражнения с преодолением внешнего сопротивления (блоки, резина, бинты).

### ***Упражнения для развития силы***

Упражнения на перекладине: подтягивание - мальчики на высокой, девочки на низкой. Брусья: сгибание, разгибание рук в упоре. Поднимание туловища из положения лежа. Сгибание и разгибание рук в упорах. Приседание на одной и двух ногах. Упражнения с отягощениями. Перетягивание каната.

Подтягивание, поднимание ног из положения в висе на натянутых верёвочных перилах. Конкурсы на натянутых верёвочных перилах, «Рукоход».

### ***Параметры упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств***

С помощью данных упражнений увеличиваются сила мышц, быстрота движений.

Для всех упражнений используются две-три серии повторений. Во время отдыха занимающиеся выполняют ходьбу, упражнения дыхательные и на расслабление.

Упражнения	Число повторений в одной серии	Интервал отдыха между сериями,
1. Отгалкивание обеими руками от опоры высотой 30-40 см	16-18	20-30
2. Выпрыгивание из полуприседа с гантелями в руках (вес 3-6 кг)	16-18	20-30
3. Прыжки в длину с ноги на ногу	16-18	20-30
4. Прыжки вверх с подтягиванием коленей к груди	16-18	20-30
5. Прыжки на одной ноге, подтягивая толчковую ногу	16-18	20-30
6. Отгалкивание одной рукой от опоры высотой 1,0-1,2 м	15-16	30-40
7. Выпрыгивание из и.п. стоя толковой ногой на опоре высотой 30-40 см	15-16	30-40
8. Поточные прыжки в длину с места	15-20	30-40
9. Выпрыгивание из приседа	15-20	30-40
10. Прыжки через барьеры, высотой 30-40 см	15-20	30-40

### **Тема 2.4. Удары руками, ногами, защита от ударов**

Болевые точки и уязвимые места на теле человека, стойки, передвижения, ударные поверхности руки, ноги. Прямые удары кулаком в голову (левой и правой рукой). Защита-блок разноимённой рукой снаружи вовнутрь на месте и с уходом от ударов. Боковой удар кулаком: в голову,

живот. Защита-блок разноимённой рукой изнутри наружу на месте и уходом от удара.

Удары кулаком снизу в живот. Защита разноимённой рукой сверху вниз на месте и с уходом от удара. Удары рукой сверху в голову. Защита разноимённой рукой снизу вверх на месте и с уходом от ударов. Удары наотмашь рукой в голову. Защита двумя руками на месте и с уходом от ударов. Прямой удар ногой в пах. Защита двумя руками на месте и с уходом от ударов.

### *Модуль «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 на месте.**

Повороты, выполнение воинского приветствия, выход из строя и вход в строй. Одиночные строевые приёмы. Подход к начальнику и отход от него.

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

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

#### **Практические занятия**

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

Движение строевым шагом по подразделениям; 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 «Огневая подготовка»*

#### **Тема 4.1. Из истории создания и развития огнестрельного оружия.**

Общие сведения из истории создания и развития огнестрельного оружия. Виды вооружения, используемые в Вооруженных силах России. Меры безопасности при обращении с оружием и боеприпасами.

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

##### **Сборка и разборка автомата АК-74М, РПК-74М.**

Назначение и боевые свойства АК-74М; АК-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. Порядок организации стрельб. Приемы и правила стрельбы. Изготовка для стрельбы. Правила прицеливания**

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. Стрельба из пневматической винтовки.**

Практическая стрельба сидя.

Практическая стрельба лёжа.

Практическая стрельба стоя.

### *Модуль «Медицинская подготовка»*

#### **Тема 5.1. Краткие основы анатомии и физиологии человека. Общие понятия о первой помощи. Признаки жизни и смерти человека и способы их определения**

Анатомия и физиология как науки. Строение человеческого организма, органы движения, их функции характеристика. Системы организма человека: дыхательная, сердечно-сосудистая, нервная, пищеварительная, органы выделения. Их краткая характеристика.

Признаки жизни и смерти человека (сознание, дыхание, пульс, реакция зрачка на свет, явные признаки смерти). Способы их определения. Понятия о клинической и биологической смерти.

#### **Тема 5.2. Первая помощь при ранениях и кровотечениях. Наложение первичной давящей повязки на конечности.**

Понятия о ранениях. Классификация ран, их характеристика. Раневая инфекция, асептика и антисептика. Виды кровотечений и их характеристика.

Способы остановки кровотечений из ран головы, верхних и нижних конечностей, носового кровотечения, кровотечений из желудочно-кишечного тракта. Остановка кровотечения с помощью подручных средств. Правила наложения кровоостанавливающего жгута. Запрещенные места. Первая помощь при подозрении на внутреннее кровотечение.

Индивидуальный перевязочный пакет. Правила наложения повязок. Типовые повязки. Способы их наложения. Особенности наложения повязок на различные части тела.

### **Практические занятия**

Обучение пальцевому прижатию артерии на плече, бедре, шее, обучение технике наложения жгута, использованию подручных средств (одежды, бинтов, платков, ремней и т.д.) для остановки кровотечения. Обучение технике наложения давящей повязки.

Обучение наложению фиксирующих повязок на различные части тела: конечность и отдельные суставы.

*Модуль «Инженерная подготовка. Навыки выживания в природной среде»*

**Тема 7.1: 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 7.2: 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».

### **Тема 7.3.: 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»

### **Тема 7.4: Топография и ориентирование**

#### **7.4.1. 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,

внемасштабные, 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.

#### **7.4.2. 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 7.5. 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, кань, 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 7.6 Организация быта. Бивак. Привалы и ночлеги**

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 разворачиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров — работа с пилой и топором.

### **Тема 7.7: 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 «Радиационная, химическая и биологическая защита»*

**Тема 8.1. Средства индивидуальной защиты и их виды.**

**Тема 8.2. Правила надевания средств защиты (РХБЗ, Л1, противогаза).**

**Выполнение нормативов (полоса препятствий, стрельба, бег, строевые упражнения в костюме РХБЗ, в противогазе).**

## **Вариативный блок**

### *Модуль «Уставы вооружённых сил РФ»*

**Тема 9.1. Обязанности военнослужащих по выполнению требований пожарной безопасности**

Инструкции по требованиям пожарной безопасности. Схемы эвакуации личного состава, вооружения, военной техники и материальных средств. Обязанности военнослужащих по выполнению требований пожарной безопасности. Действия личного состава по сигналу пожарной тревоги. Штатные и нештатные противопожарные подразделения. Состав нештатного противопожарного подразделения, его оснащение. Пожарный наряд. Пожарный расчет подразделения, его назначение, состав, задачи. Общие понятия о первичных средствах пожаротушения.

**Тема 9.2. Порядок выполнения мероприятий противопожарной защиты в воинской части**

Общие положения по организации противопожарной защиты в воинской части. Обязанности лиц суточного наряда и караула по предупреждению и тушению пожара. Назначение пожарных команд,

пожарных постов и расчетов. Порядок несения пожарно-постовой службы. Обязанности военнослужащих по противопожарной защите. Действия личного состава по сигналу пожарной тревоги, порядок оповещения и место сбора, вызов пожарной команды. Порядок выполнения совместных действий пожарных команд и личного состава подразделений.

### **Тема 9.3. Назначение, устройство и практическое применение пожарно-технического вооружения, средств противопожарной защиты**

Первичные средства пожаротушения (огнетушители, песок, асбестовые покрывала) и ручной пожарный инструмент. Назначение и их применение. Сведения о пенном тушении, область применения пены. Назначение и устройство ручных пенных, углекислотных, углекислотно-бромэтиловых (хладоновых) и порошковых огнетушителей. Правила пользования ими и область применения. Требования безопасности при работе с огнетушителями. Практическая работа с огнетушителями.

## *Модуль «История военного искусства»*

### **Тема 10.1. Военная история как историческая дисциплина**

Предмет и метод военной истории. Вспомогательные исторические дисциплины – археология, историческая хронология, метрология, палеография, геральдика и сфрагистика, генеалогия

### **Тема 10.2. Способы ведения войны восточными славянами**

Вооружение славян, одежда и внешний облик. Племена и племенные союзы. Объединение славянских племен. Дружина – состав, вооружение и тактика.

### **Тема 10.3. Князь Владимир Святославич. Изменение характера ведения войны после Крещения Руси**

Князь Владимир Святославич. Изменение характера ведения войны после Крещения Руси. Зарождение и развитие пограничной стражи.

### **Тема 10.4. Татаро - монгольское нашествие**

Состав, структура, вооружение и тактика Орды. Чингиз-хан. Битва на Калке. Нашествие 1237-38 годов. Оборона городов и партизанская война. Русь под Ордой.

## *Модуль «Основы специальной техники»*

### **Тема 11.1. Технические системы связи. Средства радиосвязи вооруженных сил России.**

Понятие специальной техники. Классификация специальной техники. Аналоговый и цифровой методы передачи информации. Технические каналы связи. Виды технических систем связи.

Радиосвязь. Диапазоны частот. Радиосеть. Радионаправление. Радиоданные. Дисциплина радиосвязи. Классификация радиостанций. Спутниковая, пейджинговая, сотовая, транкинговая системы связи (принцип построения, достоинства и недостатки). Стационарные радиостанции. Мобильные радиостанции. Носимые радиостанции. Настройка частоты (установка канала). Режимы работы радиостанций: прием, передача, дежурный прием. Антенные устройства радиостанций. Факторы, влияющие на передачу радиоволн и дальность радиосвязи.

## **Тема 11.2. Назначение, тактико-технические данные и общее устройство штатной радиостанции**

Радиомаскировка. Таблицы сигналов, таблицы позывных должностных лиц, правила пользования ими. Порядок передачи сигналов, команд и постановки задач по радио. Правила ведения переговоров по проводным линиям связи.

## **Тема 11.3. Назначение, тактико-технические данные и общее устройство штатной радиостанции**

Размещение ее в боевой машине. Органы управления радиостанцией и их назначение. Подготовка радиостанции и переговорного устройства к работе и проверка их работоспособности. Включение и настройка на заданные частоты. Переход на заранее подготовленные частоты. Определение и устранение простейших неисправностей. Проводимые работы по техническому обслуживанию средств связи при проведении контрольного осмотра, ЕТО и ТО-1.

### *Модуль «Основы личной безопасности»*

## **Тема 12.1. Терроризм и экстремизм, как реальная угроза безопасности в современном мире**

Причины терроризма и экстремизма. Социально-психологические характеристики преступника. Борьба с терроризмом. Преступления террористического характера, связанные с захватом заложников. Правила личного поведения при захвате заложников, при угрозе захвата в заложники, при захвате в заложники знакомых, близких и родственников.

Меры личной безопасности при обнаружении взрывных устройств.

Преступления экстремистского характера.

## **Тема 12.2. Готовность к действиям в аварийной ситуации. Психологические аспекты выживания**

Организация отношений в группе, потерпевшей бедствие. Воля к жизни. Знания приемов самоспасения. Навыки выживания. Правильная организация спасательных работ. Неординарные ситуации. Психопатологические последствия чрезвычайных ситуаций. Посттравматические стрессовые расстройства. Суицидальные проявления психопатологических последствий чрезвычайных ситуаций. Типология суицидального проявления.

## **Тема 12.3. Правовое и организационное регулирование деятельности правоохранительных органов в чрезвычайных ситуациях**

Система законодательных и нормативных актов, регулирующих деятельность органов внутренних дел в особых условиях. Введение режимных ограничений, применение физической силы, специальных средств, огнестрельного оружия и боевой техники.

Организационно-правовые основы введения чрезвычайного положения в стране или в отдельных местностях. Правовые аспекты военного времени. Взаимодействие оперативных служб при чрезвычайных ситуациях.

**Учебно-тематический план 2-ого года обучения**

**Всего часов - 198 часов**

№	Модуль, тема	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
<b>Инвариантный блок - 165 часов</b>				
<b>1</b>	<b>Модуль «Общегосударственная подготовка» (ОГП)</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
	Военные аспекты концепции национальной безопасности Российской Федерации	1	1	0
<b>2</b>	<b>Модуль «Общефизическая подготовка»</b>	<b>36</b>	<b>0</b>	<b>36</b>
	Общеразвивающие, подготовительные и специальные упражнения	6	0	6
	Развитие силовой выносливости.	9	0	9
	Развитие скоростно-силовых качеств.	9	0	9
	Рукопашный бой. Удары руками, ногами, защита от ударов.	12	0	12
<b>3</b>	<b>Модуль «Строевая подготовка»</b>	<b>36</b>	<b>2</b>	<b>34</b>
3.1	Строй и управление им	7	1	6
3.2	Строевые приёмы на месте	9	0	9
3.3	Строевые приёмы в движении	20	0	20
<b>4</b>	<b>Модуль «Огневая подготовка»</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>16</b>
	Техника безопасности при стрельбе. Порядок организации стрельб. Приемы и правила стрельбы. Изготовка для стрельбы. Правила прицеливания. Траектория полёта пули.	1	1	0
	Назначение, боевые свойства и устройство АК-74 М, РПК-74 М. Сборка и разборка автомата АК-74 М и РПК-74 М.	8	1	7
	Стрельба из пневматической винтовки(сидя, лёжа, стоя).	9	0	9
<b>5</b>	<b>Модуль «Медицинская подготовка»</b>	<b>9</b>	<b>3</b>	<b>6</b>
5.1	Краткие основы анатомии и физиологии человека. Общие понятия о первой помощи. Признаки жизни и смерти человека и способы их определения.	1	1	0
5.2	Первая помощь при ранениях и кровотечениях. Наложение первичной давящей повязки на конечности.	8	2	6
<b>6</b>	<b>Модуль «Тактическая подготовка».</b>	<b>18</b>	<b>6</b>	<b>12</b>
	Обязанности солдата, порядок выполнения команд, маскировка, выбор места для стрельбы.	3	1	2
	Ознакомление с образцами вооружения мотострелкового подразделения.	2	1	1
	Вооружение стрелкового отделения, действия солдата в бою.	3	1	2
	Экипировка современного военнослужащего ВС РФ.	1	1	0
	Правила передвижения военнослужащего в бою.	4	1	3
	Действия разведгруппы в тылу противника.	5	1	4

<b>7</b>	<b>Модуль «Инженерная подготовка. Навыки выживания в природной среде»</b>	<b>27</b>	<b>14</b>	<b>13</b>
7.1	Инженерное оборудование и маскировка позиций.	6	3	3
7.2	Защитные свойства местности.	2	1	1
7.3	Виды сооружений для защиты личного состава.	4	1	3
	Топография и ориентирование	7	3	4
	Групповое, личное и специальное снаряжение	3	2	1
	Организация быта. Бивак. Привалы и ночлеги.	4	3	1
	Основные правила поведения в экстремальных ситуациях.	1	1	0
<b>8</b>	<b>Модуль «Радиационная, химическая и биологическая защита»</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>16</b>
8.1	Средства индивидуальной защиты и их виды.	2	2	0
8.2	Правила надевания средств защиты. Выполнение нормативов.	16	0	16
<b>9</b>	<b>Модуль «Учебные сборы».</b>	<b>35</b>	<b>-</b>	<b>35</b>

## *Содержание программы 2 год обучения*

### **Инвариантный блок**

#### *Модуль «Общегосударственная подготовка»*

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

Воинские уставы – закон жизни военнослужащих РФ

##### **Тема 1.2. Общие положения Устава внутренней службы**

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.

##### **Тема 1.3.: 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 1.4. :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. Уставные правила взаимоотношений в коллективе военнослужащих - важнейшее условие сплоченности и боевой слаженности воинского коллектива**

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

#### *Модуль «Общездоровьесберегающая подготовка»*

##### **Тема 2.1. Применение солдатами физической силы и боевых приемов борьбы**

Правовые основы применения физического воздействия и боевых приемов борьбы в процессе служебной деятельности. Действия сотрудников полиции при неповиновении и оказании сопротивления.

## **Тема 2.2. Общеразвивающие, подготовительные и специальные упражнения**

Ходьба со строевыми элементами, на носках, пятках, внутренней и внешней стороне стопы. Упражнения в ходьбе, на месте, упражнения на развитие координации, гибкости, силы, в парах. Беговые упражнения: бег с ускорением, со сменой направления движения, бег на различные дистанции. Силовое комплексное упражнение (СКУ). Силовые упражнения (в том числе с использованием гантелей, гирь, штанги, перекладины, брусьев). Самостраховка при падении: на спину, на бок, вперед. Кувырки вперед, назад, через плечо, через партнера. Имитация ударов руками и ногами в движении.

**Примечание:** Общеразвивающие, подготовительные и специальные упражнения выполняются на каждом занятии в подготовительной части.

## **Тема 2.3. Освобождение от захватов и обхватов**

Освобождение от захватов спереди двумя руками за одну руку сверху с переходом на задержание и сопровождение. Освобождение от захвата спереди кистей рук сверху с переходом на задержание и сопровождение. Освобождение от захвата спереди кистей рук снизу с переходом на задержание и сопровождение.

Освобождение от обхвата спереди за корпус с руками с переходом на задержание и сопровождение. Освобождение от захвата спереди за шею двумя прямыми руками с переходом на задержание и сопровождение. Освобождение от захвата спереди за корпус без рук с переходом на задержание и сопровождение. Освобождение от захвата сзади за корпус без рук с переходом на задержание и сопровождение. Освобождение от обхвата сзади за корпус без рук с переходом на задержание и сопровождение.

## **Тема 2.4. Развитие силовой выносливости**

**Общая силовая выносливость** -способность к длительной и эффективной двигательной активности, вовлекающей в работу большинство мышечных групп; предъявляющая достаточно внушительные требования к дыхательной, сердечно-сосудистой и центральной нервной системам.

Бег 30 м, 60 м, 300 м, 500 м, 1000 м; бег на длинные дистанции: девочки 1500 м, мальчики 2000 м; бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности (кросс) на дистанции от 2,5 до 5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий. Прыжки через препятствия. Бег «в гору». Марш-броски и однодневные походы. Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Ходьба на лыжах на дистанции от 3 до 5 км. Плавание различными способами на дистанции до 300 м. Лазание по канату на скорость. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д.

### **Примерный комплекс упражнений, ориентированный на развитие силовой выносливости:**

Методические указания: упражнения выполнять на месте или в движении в медленном, среднем и быстром темпе с повторением от 20-25 до 70-100 раз, или в течение 30-50 секунд.

Приседания в классическом варианте (на двух ногах).

Присесть и встать на одной ноге у гимнастической стенки, другая вперед. При приседании угол в коленном суставе до 90°.

Присесть на одной ноге, другая вперед, встать с последующим отталкиванием.

Смена положения ног прыжком в широком выпаде вперед, сохраняя длину выпада.

Стоя на толчковой ноге, маховой опереться о рейку гимнастической стенки на высоте таза. Прыгать вверх, отталкиваясь передней частью стопы.

Стоя правой ногой на полу, левая - на опоре 25-40 см, подпрыгивание вверх, отталкиваясь левой ногой.

Стоя одной ногой на опоре 30-50 см, вторая нога на полу. Подпрыгивание вверх со сменой положения ног.

Повторные прыжки вверх из глубокого приседа.

Бег на месте, высоко поднимая бедро.

Бег в наклоне с опорой, подъем бедра до груди.

Бег с продвижением вперед, высоко поднимая бедро.

Прыжки поочередно с ноги на ногу на 50-100 м.

Партнеры лежат на спине, упираясь ступнями ног друг в друга. «Велосипедный бег» с сопротивлением партнеров.

### **Тема 2.5. Развитие скоростно-силовых качеств**

Скоростно-силовые качества – это способность человека к проявлению предельно возможных усилий в кратчайший промежуток времени при сохранении оптимальной амплитуды движений.

#### **Упражнения, ориентированные на развитие скоростно-силовых качеств:**

\*упражнения с преодолением веса собственного тела,

\*упражнения с дополнительными отягощениями (пояс и т.п.),

\*упражнения с использованием сопротивления внешней среды,

\*упражнения с преодолением внешнего сопротивления (блоки, резина, бинты).

#### **Упражнения для развития силы**

Упражнения на перекладине: подтягивание - мальчики на высокой, девочки - на низкой. Брусья: сгибание, разгибание рук в упоре. Поднимание туловища из положения лежа. Сгибание и разгибание рук в упорах. Приседание на одной и двух ногах. Упражнения с отягощениями. Перетягивание каната.

Подтягивание, поднимание ног из положения в висе на натянутых верёвочных перилах. Конкурсы на натянутых верёвочных перилах, «Рукоход».



### ***Параметры упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств***

С помощью данных упражнений увеличиваются сила мышц, быстрота движений.

Для всех упражнений используются две-три серии повторений. Во время отдыха занимающиеся выполняют ходьбу, упражнения дыхательные и на расслабление.

Упражнения	Число повторений в одной серии	Интервал отдыха между сериями,
1. Отталкивание обеими руками от опоры высотой 30-40 см	16-18	20-30
2. Выпрыгивание из полуприседа с гантелями в руках (вес 3-6 кг)	16-18	20-30
3. Прыжки в длину с ноги на ногу	16-18	20-30
4. Прыжки вверх с подтягиванием коленей к груди	16-18	20-30
5. Прыжки на одной ноге, подтягивая толчковую ногу	16-18	20-30
6. Отталкивание одной рукой от опоры высотой 1,0-1,2 м	15-16	30-40
7. Выпрыгивание из и.п. стоя толчковой ногой на опоре высотой 30-40 см	15-16	30-40
8. Поточные прыжки в длину с места	15-20	30-40
9. Выпрыгивание из приседа	15-20	30-40
10. Прыжки через барьеры, высотой 30-40 см	15-20	30-40

### *Модуль «Строевая подготовка»*

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

Строй отделения. Развёрнутый строй. Строй взвода. Развёрнутый строй. Походный строй.

#### **Тема 3.2. Строевые приёмы на месте.**

Повороты, выполнение воинского приветствия, выход из строя и вход в строй. Одиночные строевые приёмы. Подход к начальнику и отход от него.

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

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

#### **Практические занятия**

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

Движение строевым шагом по подразделениям; 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 «Огневая подготовка»*

#### **Тема 4.1. Нормативная база огневой подготовки**

Классификация оружия согласно Федеральному закону «Об оружии». Требования приказов МВД России по учету, хранению и сбережению оружия и боеприпасов. Порядок выдачи оружия, боеприпасов и спецсредств для постоянного ношения. Порядок получения, закрепления, учета и хранения оружия в ОВД. Содержание ст. 222-226 УК РФ.

#### **Тема 4.2. Явление выстрела**

Устройство патрона; процесс производства выстрела; работа пороховых газов. Рассеивание пуль при стрельбе. Траектория движения пули после покидания канала ствола; влияние прикладки стрелка; влияние внешних факторов (ветер, изменение влажности, давления, температуры); деривация.

Расчет и вынос точки прицеливания. Определение средней точки попадания.

#### **Практические занятия**

Отработка навыка определения точки попадания.

#### **Тема 4.3. Назначение, боевые свойства, устройство 9 мм ПМ**

Назначение, боевые свойства и устройство ПМ. Устройство, назначение частей и механизмов ПМ. Взаимодействия частей и механизмов ПМ. Порядок приведения ПМ к нормальному бою. Чистка и смазка ПМ (периодичность и порядок).

#### **Тема 4.4. Выполнение упражнений.**

Меры безопасности при проведении стрельб.

#### **Практические занятия**

Отработка выполнения команд на стрельбище, изготки при ведении огня, способов ведения огня и прицеливания. Выполнение практических стрельб из АКС-74

### *Модуль «Медицинская подготовка»*

#### **Тема 5. 1. Основы анатомии и физиологии человека**

Сердечно-сосудистая система. Сердце и его функции, круги кровообращения. Магистральные кровеносные сосуды. Основные понятия о полостях тела человека. Органы дыхания, значение их для жизни

деятельности организма, физиология акта дыхания. Основные понятия об органах пищеварения, выделения, нервной системы человека.

### **Тема 5.2. Сердечно-легочная реанимация**

Причины остановки сердца. Реанимационные мероприятия при оказании первой помощи. Освобождение дыхательных путей. Методы искусственного дыхания (искусственная вентиляция легких). Непрямой массаж сердца. Техника оживления одним или двумя спасателями. Ошибки при поведении реанимационных мероприятий. Особенности проведения реанимации детей и подростков.

### **Тема 5.3. Первая помощь при переломах черепа и повреждениях головного мозга**

Основные признаки и особенности первой помощи при сотрясении и ушибе головного мозга, перелома костей черепа.

### **Тема 5.4 Первая помощь при повреждениях грудной клетки и живота, переломах позвоночника и таза**

Открытое и закрытое повреждение грудной клетки и живота, распознавание, особенности транспортировки и оказание первой помощи. Последовательность мер оказания первой помощи при наличии у пострадавшего перелома позвоночника. Способы извлечения пострадавших с переломами позвоночника из транспорта. Распознавания и особенности оказания помощи пострадавших с переломами костей таза.

## *Модуль «Коммуникативный тренинг»*

### **Тема 6.1: Психология межличностного общения.**

Выработка навыков конструктивной критики и бесконфликтного общения, умения слушать и слышать другого человека, эмпатии.

### **Тема 6.2: Формирование навыков асертивности.**

Введения понятия асертивного (уверенного) поведения. Формирование навыков противодействия вовлечению подростка в употребление психоактивных веществ, другие виды асоциального поведения (умение сказать «нет»). Раскрепощение, высвобождение творческого потенциала подростков, направленного на профилактическую работу со сверстниками.

### **Тема 6.3.: Формирование навыков работы в команде.**

Понятие команды. Принципы работы в команде, кодекс команды. Организация эффективной работы команды. Классификация командных ролей. Лидерство в команде.

## *Модуль «Инженерная подготовка»*

### **Тема 7.1: Инженерное оборудование и маскировка позиций**

Показ образцово оборудованных окопов и укрытий для личного состава и техники на участке тактического поля с вариантами одежды

крутости, крутизны траншей, окопов и укрытий, замаскированных с учетом защиты от высокоточного оружия.

Окопы и укрытия для БТР, БМП (МТ-ЛБ) и требования к их возведению. Порядок использования естественных укрытий для защиты боевой и другой техники. Маскировка техники в окопе с помощью табельных, штатных и подручных средств. Демаскирующие признаки штатного вооружения и военной техники. Выполнение норматива «Отрывка и маскировка окопа для боевой техники».

Отрывка и оборудование окопов (укрытий) для личного состава и штатной техники. Маскировка окопов (укрытий) табельными маскировочными средствами и местными материалами. Выполнение нормативов: «Отрывка и маскировка одиночных окопов для стрельбы из автомата, пулемета, гранатомета (огнемета) и зенитных средств» и «Отрывка и маскировка окопа для боевой техники».

### **Тема 7.2.:Противотанковые и противопехотные мины российской армии. Действия личного состава на заминированной местности и при обнаружении взрывоопасных предметов**

Назначение и тактико-технические характеристики противотанковых и противопехотных мин, стоящих на вооружении Российской армии. Действия личного состава при нахождении на заминированной местности и при обнаружении взрывоопасных предметов. Требования безопасности при обращении с взрывоопасными предметами.

Минно-взрывные заграждения и минные поля. Противопехотные мины типа МОН-50, ПФМ-1, ПОМ-2, взрыватели и запалы к ним. Сигнальная мина СМ. Характеристика, общее устройство и принцип действия. Требования безопасности при обращении с взрывоопасными предметами.

## *Модуль «Навыки выживания в природной среде»*

### **Тема 8.1. Топография и ориентирование**

#### **8.1.1. Измерение расстояний**

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки.

Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения.

Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

#### **Практические занятия**

Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага.

### 8.1.2. Способы ориентирования

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута.

Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем.

Движение по легенде — подробному описанию пути.

Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде.

Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

#### **Практические занятия**

Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.

### 8.2. Экстремальные ситуации в природной среде

Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде.

Опасности : субъективные и объективные.

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

Объективные опасности: резкое изменение погоды, все технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Факторы выживания в природных условиях. Стрессоры выживания.

Что надо знать о себе, чтобы выжить.

Страх и способы его преодоления.

Внимание, память и мышление – необходимые факторы выживания.

Ощущение и восприятие действительности. Воображение и элементы выживания.

Влияние характера на поведение в условиях выживания. Психологический климат в группе – определяющий фактор адекватных действий.

### **Тема 8.3. Организация быта в экстремальных ситуациях**

Организация ночлегов в летний период. Изготовление тентов, навесов, шалашей.

Организация ночлегов в зимний период. Устройство пещер, траншей, иглу.

Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях.

Способы добывания огня без спичек.

Организация питания в экстремальных условиях. Охота и рыбалка. Использование в пищу дикорастущих растений.

Приготовление пищи в экстремальных условиях.

Практические занятия

Строительство временных укрытий. Подготовка и разжигание костра типа «нодья». Добывание огня без спичек. Приготовление пищи в экстремальных ситуациях.

## **Вариативный блок**

### ***Модуль «Противопожарная подготовка»***

#### **Тема 9.1. Назначение, устройство и практическое применение противопожарного водоснабжения**

Краткие сведения о противопожарных водоисточниках. Вода как основное огнетушащее средство. Случаи запрещения применения воды для тушения пожаров. Назначение, устройство и практическое применение противопожарного водоснабжения. Практическая работа с системами противопожарного водоснабжения.

#### **Тема 9.2.: Действия личного состава при обнаружении и тушении пожаров на объектах**

Обязанности номеров пожарного расчета при пожаре. Порядок извещения о пожаре. Сбор по пожарной тревоге. Действия при тушении пожаров огнетушителями, песком, водой с помощью ведер, от пожарных кранов и гидрантов. Действия с ручным пожарным инструментом. Требования безопасности. Особенности тушения сплошных и массовых пожаров, возникших в результате стихийных бедствий или в результате применения вероятным противником ядерного оружия и зажигательных средств. Тушение пожаров на объектах с наличием легковоспламеняющихся жидкостей, взрывчатых веществ, баллонов с газами и требования безопасности при этом. Порядок обесточивания горящих зданий и установок. Меры защиты личного состава от поражения электрическим током. Приемы тушения военного имущества и техники подручными средствами

#### **Тема 9.3. :Способы и приемы тушения пожаров первичными средствами пожаротушения**

Тушение пожаров в зданиях и сооружениях. Правила и способы спасания людей на пожаре. Эвакуация техники, вооружения и имущества из горящих и соседних зданий. Тушение зажигательных веществ: напалма, пирогеля, фосфора. Особенности тушения пожара в очагах ядерных поражения. Действия личного состава по тушению пожаров на складах

(базах), закрепленных за частью на случай пожара. Занятие раскрывается подробно в части в зависимости от особенностей расположения складов (баз) и пожарной опасности хранимого имущества

### *Модуль «История военного искусства»*

#### **Тема 10.1. Походы и битвы Святых Благоверных князей Александра Невского и Дмитрия Донского**

Невская битва, Ледовое побоище. (Возможен просмотр отрывков кинофильмов "Александр Невский" и "Александр. Невская битва").

Угроза с Запада и ее значение в истории России. Князя Даниил Галицкий и Довмонт Псковский.

Методика оперативно-тактического разбора сражения по карте. Тактическая игра "Ледовое побоище"

Укрепление Москвы. Князя Московские. Формирование Московской дружины и боярства.

Святой Благоверный князь Дмитрий Донской. Куликовская битва и ее значение. Первое летописное упоминание о Донских и Гребенских казаках.

Тактическая игра "Куликовская битва". Просмотр документального фильма "На поле Куликовом"

#### **Тема 10. 2. Зарождение и развитие казачьих войск**

Дон, Запорожье, Гребень и Яик.

Казачьи войска в XVI-XVII веках. Состав, быт, способ ведения боевых действий. Русские, турецкие, европейские источники о казаках. Морские походы. Сибирская эпопея Донских казаков. Ермак Тимофеев, Поярков, Хабаров, Атласов. Казачья слобода в Москве.( Возможен просмотр кинофильма "Дикое поле" (История раннего казачества))

Казаки в смутное время.

Походы Донских казаков. Взятие Азова и осадное сидение. Памятник русской литературы "Повесть об Азовском осадном сидении".

Воинская форма донских казаков. Служба и быт казаков в начале XX века.

### *Модуль «Основы специальной техники»*

#### **Тема 11. Тренировки в подготовке радиостанции к работе и работа с ней**

Настройка радиостанции на заданные частоты и установка радиосвязи с корреспондентом. Отработка нормативов.

Прием и передача команд, сигналов и донесений в условиях радиопомех. Переход на запасные частоты. Работа в различных режимах. Устранение простейших неисправностей средств связи. Отработка нормативов.

**Тема 12.1. Терроризм и экстремизм, как реальная угроза безопасности в современном мире**

Причины терроризма и экстремизма. Социально-психологические характеристики преступника. Борьба с терроризмом. Преступления террористического характера, связанные с захватом заложников. Правила личного поведения при захвате заложников, при угрозе захвата в заложники, при захвате в заложники знакомых, близких и родственников.

Меры личной безопасности при обнаружении взрывных устройств.

Преступления экстремистского характера.

**Тема 12.2. Готовность к действиям в аварийной ситуации. Психологические аспекты выживания**

Организация отношений в группе, потерпевшей бедствие. Воля к жизни. Знания приемов самоспасения. Навыки выживания. Правильная организация спасательных работ. Неординарные ситуации. Психопатологические последствия чрезвычайных ситуаций. Посттравматические стрессовые расстройства. Суицидальные проявления психопатологических последствий чрезвычайных ситуаций. Типология суицидального проявления.

**Тема 12.3. Правовое и организационное регулирование деятельности военных в чрезвычайных ситуациях**

Система законодательных и нормативных актов, регулирующих деятельность военных в особых условиях. Введение режимных ограничений, применение физической силы, специальных средств, огнестрельного оружия и боевой техники.

Организационно-правовые основы введения чрезвычайного положения в стране или в отдельных местностях. Правовые аспекты военного времени. Взаимодействие оперативных служб при чрезвычайных ситуациях.



**Учебно-тематический план 3-ого года обучения**

**Всего часов - 198 часов**

№	Модуль, тема	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
<b>Инвариантный блок - 165 часов</b>				
<b>1</b>	<b>Модуль «Общегосударственная подготовка»(ОГП)</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
	Понятие Военной доктрины Государства	1	1	0
<b>2</b>	<b>Модуль «Общефизическая подготовка»</b>	<b>30</b>	<b>0</b>	<b>30</b>
	Общеразвивающие, подготовительные и специальные упражнения	2	0	2
	Развитие силовой выносливости.	8	0	8
	Развитие скоростно-силовых качеств.	8	0	8
	Рукопашный бой. Удары руками, ногами, защита от ударов.	12	0	12
<b>3</b>	<b>Модуль «Строевая подготовка»</b>	<b>36</b>	<b>2</b>	<b>34</b>
3.1	Строй и управление им	7	1	6
3.2	Строевые приёмы на месте	9	0	9
3.3	Строевые приёмы в движении	20	0	20
<b>4</b>	<b>Модуль «Огневая подготовка»</b>	<b>18</b>	<b>1</b>	<b>17</b>
	Техника безопасности при стрельбе. Порядок организации стрельб. Приемы и правила стрельбы. Изготовка для стрельбы.	1	1	0
	Назначение, боевые свойства и устройство АК-74 М, РПК-74 М. Сборка и разборка автомата АК-74 М и РПК-74 М.	8	0	8
	Стрельба из пневматической винтовки(сидя, лёжа, стоя).	9	0	9
<b>5</b>	<b>Модуль «Медицинская подготовка»</b>	<b>9</b>	<b>3</b>	<b>6</b>
5.1	Краткие основы анатомии и физиологии человека. Общие понятия о первой помощи. Признаки жизни и смерти человека и способы их определения.	1	1	0
5.2	Первая помощь при ранениях и кровотечениях. Наложение первичной давящей повязки на конечности.	8	2	6
<b>6</b>	<b>Модуль «Тактическая подготовка».</b>	<b>9</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
	Обязанности солдата, порядок выполнения команд, маскировка, выбор места для стрельбы.	1	0	0
	Ознакомление с образцами вооружения мотострелкового подразделения.	1	1	0
	Вооружение стрелкового отделения, действия солдата в бою.	1	0	0
	Экипировка современного военнослужащего ВС РФ.	1	1	0
	Правила передвижения военнослужащего в бою.	2	1	1
	Действия разведгруппы в тылу противника.	3	1	2
<b>7</b>	<b>Модуль «Инженерная подготовка. Навыки выживания в природной среде»</b>	<b>18</b>	<b>5</b>	<b>13</b>

7.1	Маскировка позиций.	4	1	3
7.2	Виды сооружений для защиты личного состава.	4	1	3
7.3	Топография и ориентирование	7	1	6
7.4	Организация быта. Бивак. Привалы и ночлеги.	3	2	1
<b>8</b>	<b>Модуль «Радиационная, химическая и биологическая защита»</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>16</b>
8.1	Средства индивидуальной защиты и их виды.	2	2	0
8.2	Правила надевания средств защиты. Выполнение нормативов.	16	0	16
<b>9</b>	<b>Модуль «Учебные сборы».</b>	-	-	-
<b>Вариативный блок – 24 часа</b>				
<b>10</b>	<b>Модуль «Хореографическая подготовка»</b>	<b>24</b>	<b>4</b>	<b>20</b>
	Организационное занятие	1	1	0
	Азбука музыкального движения	3	1	2
	Элементы отечественного бального танца	6	1	5
	Элементы историко-бытового танца	6	0	6
	Элементы бального танца	8	1	7

## *Содержание программы 3 год обучения*

### **Инвариантный блок**

#### *Модуль «Общегосударственная подготовка»*

#### **Тема 1.1.: Военные аспекты концепции национальной безопасности Российской Федерации**

Объективные предпосылки принятия Концепции национальной безопасности РФ, ее сущность и значение. Россия в мировом сообществе и ее национальные интересы. Задачи Вооруженных Сил по обеспечению национальной безопасности Российской Федерации

#### **Тема 1. 2. Профессиональные вооруженные силы : опыт и перспективы развития**

Общая характеристика профессиональных армий мира: проблемы и пути их решения.

Профессионализация Вооруженных Сил России: история и перспективы их создания в современных условиях.

#### **Тема 1.3. Федеральный закон Российской Федерации**

##### **«О воинской обязанности и военной службе»**

Общие положения Закона. Призыв граждан на военную службу. Порядок прохождения военной службы по контракту.

#### **Тема 1.4. Статус военнослужащих: дополнительные льготы и гарантии**

Общая характеристика Федерального закона «О статусе военнослужащих».

Содержание новых прав, льгот, гарантий и компенсаций, введенных Федеральным законом «О статусе военнослужащих».

#### **Тема 1.5. Уголовный кодекс об ответственности военнослужащих за совершение преступлений против военной службы**

Понятие воинского преступления. Неповиновение. Неисполнение приказа. Угроза начальнику. Насильственные действия в отношении начальника. Самовольная отлучка

#### **Тема 1.6. Участие Советской армии в локальных конфликтах 1940-х-1960-х гг.**

Корея, Вьетнам, Египет, Ангола, Карибский кризис и т.д.

Война в Афганистане.

#### **Тема 1.7. Понятие Военной доктрины Государства**

Локальные военные конфликты 1990-2000 годов. Война в Чечне

Возрождение казачества в 1990 е годы. Государственная служба казачества. Участие казаков в локальных конфликтах (Приднестровье, Абхазия, Сербия).

## **Тема 1.8. Рода и виды войск вооруженных сил РФ.**

Их назначение и задачи, состав и структура.

Организация и боевые возможности мотострелкового подразделения. Боевая техника и вооружение мотострелкового отделения. БМП, БТР. Мотострелковый взвод ВС РФ. Состав, вооружение, боевая техника, управление

Отделение воздушно-десантных войск. Организация и боевые возможности. Воздушно-десантный взвод ВС РФ, состав, структура, выполняемые задачи.

Бронетанковые войска ВС РФ. Назначение, состав, структура, боевая техника.

Ракетные войска стратегического назначения. Состав, структура, вооружение.

Войска ПВО РФ. Состав, назначение, вооружение и боевая техника

Военизированные структуры МЧС РФ. Их особенности и задачи.

Пограничные войска ФСБ РФ и внутренние войска МВД РФ. Задачи, назначение, состав, вооружение.

### *Модуль «Общефизическая подготовка»*

## **Тема 2.1. Общеразвивающие, подготовительные и специальные упражнения**

Разминочные упражнения для верхнего плечевого пояса, рук, спины, ног. Упражнения для развития силы, ловкости, выносливости, координации. Акробатические упражнения, группировки, перекаты, кувырки вперед, назад, с прыжка, через плечо, перевороты, «колесо». Специально-подготовительные упражнения: страховки и само страховки ( группировки, перекаты, падения вперед, назад, на бок, через партнера, стоящего на четвереньках, через руку партнера) элементарные технические действия (стойки, дистанции, захваты, передвижения, выведение из равновесия, подготовки к броскам - подвороты), перевороты из упора - на мост и обратно

Ходьба со строевыми элементами, на носках, пятках, внутренней и внешней стороне стопы. Упражнения в ходьбе, на месте, упражнения на развитие координации, гибкости, силы, в парах. Беговые упражнения: бег с ускорением, со сменой направления движения, бег на различные дистанции. Силовое комплексное упражнение (СКУ). Силовые упражнения (в том числе с использованием гантелей, гирь, штанги, перекладины, брусьев). Само страховка при падении: на спину, на бок, вперед. Кувырки вперед, назад, через плечо, через партнера. Имитация ударов руками и ногами в движении.

**Примечание:** Общеразвивающие, подготовительные и специальные упражнения выполняются на каждом занятии в подготовительной части.

## **Тема 2. 2. Защита от нападения с оружием и обезоруживание**

Защита от удара ножа тычком в грудь или живот, обезоруживание с переходом на задержание и сопровождение. Защита от удара ножом сверху в голову, обезоруживание с переходом на задержание и сопровождение.

Защита от удара ножом сбоку в шею или живот, обезоруживание с переходом на задержание и сопровождение. Защита от удара ножом снизу в живот, обезоруживание с переходом на задержание и сопровождение. Защита от удара ножом наотмашь, обезоруживание с переходом на задержание и сопровождение.

Обезоруживание при угрозе пистолетом в упор в живот, задержание и сопровождение. Обезоруживание при угрозе пистолетом в спину в упор, задержание и сопровождение. Предотвращение попытки завладения пистолетом спереди, задержание и сопровождение. Предотвращение попытки завладения пистолетом сзади, задержание и сопровождение.

### **Тема 2.3. Болевые и удушающие приемы на лежащем противнике. Задержание и сопровождение болевыми приемами**

Плечом и предплечьем сзади (стоя, сидя, лежа). Воротом одежды спереди, сзади (лежа, сидя). Рычаг локтя через бедро. Рычаг руки внутрь. Загиб руки за спину. Оказание помощи после проведения удушающего приема.

Загиб руки за спину при подходе сзади. Загиб руки за спину «рывком». Загиб руки за спину «замком». Загиб руки за спину «нырком». Рычаг руки через предплечье. Рычаг руки вовнутрь с последующим загибом руки за спину и сопровождением. Рычаг руки наружу. Рычаг руки вовнутрь. Рычаг руки наружу с последующим загибом руки за спину и сопровождением.

### **Тема 2.4. Развитие силовой выносливости**

**Общая силовая выносливость** -способность к длительной и эффективной двигательной активности, вовлекающей в работу большинство мышечных групп; предъявляющая достаточно внушительные требования к дыхательной, сердечно-сосудистой и центральной нервной системам.

Бег 30 м, 60 м, 300 м, 500 м, 1000 м; бег на длинные дистанции: девочки 1500 м, мальчики 2000 м; бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности (кросс) на дистанции от 2,5 до 5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий. Прыжки через препятствия. Бег «в гору». Марш-броски и однодневные походы. Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Ходьба на лыжах на дистанции от 3 до 5 км. Плавание различными способами на дистанции до 300 м. Лазание по канату на скорость. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д.

### **Примерный комплекс упражнений, ориентированный на развитие силовой выносливости:**

Методические указания: упражнения выполнять на месте или в движении в медленном, среднем и быстром темпе с повторением от 20-25 до 70-100 раз, или в течение 30-50 секунд.

Приседания в классическом варианте (на двух ногах).

Присесть и встать на одной ноге у гимнастической стенки, другая вперед. При приседании угол в коленном суставе до 90°.

Присесть на одной ноге, другая вперед, встать с последующим отталкиванием.

Смена положения ног прыжком в широком выпаде вперед, сохраняя длину выпада.

Стоя на толчковой ноге, маховой опереться о рейку гимнастической стенки на высоте таза. Прыгать вверх, отталкиваясь передней частью стопы.

Стоя правой ногой на полу, левая - на опоре 25-40 см, подпрыгивание вверх, отталкиваясь левой ногой.

Стоя одной ногой на опоре 30-50 см, вторая нога на полу. Подпрыгивание вверх со сменой положения ног.

Повторные прыжки вверх из глубокого приседа.

Бег на месте, высоко поднимая бедро.

Бег в наклоне с опорой, подъем бедра до груди.

Бег с продвижением вперед, высоко поднимая бедро.

Прыжки поочередно с ноги на ногу на 50-100 м.

Партнеры лежат на спине, упираясь ступнями ног друг в друга. «Велосипедный бег» с сопротивлением партнеров.

### **Тема 2.5. Развитие скоростно-силовых качеств**

Скоростно-силовые качества – это способность человека к проявлению предельно возможных усилий в кратчайший промежуток времени при сохранении оптимальной амплитуды движений.

**Упражнения, ориентированные на развитие скоростно-силовых качеств:**

\*упражнения с преодолением веса собственного тела,

\*упражнения с дополнительными отягощениями (пояс и т.п.),

\*упражнения с использованием сопротивления внешней среды,

\*упражнения с преодолением внешнего сопротивления (блоки, резина, бинты).

#### ***Упражнения для развития силы***

Упражнения на перекладине: подтягивание - мальчики на высокой, девочки на низкой. Брусья: сгибание, разгибание рук в упоре. Поднимание туловища из положения лежа. Сгибание и разгибание рук в упорах. Приседание на одной и двух ногах. Упражнения с отягощениями. Перетягивание каната.

Подтягивание, поднимание ног из положения в висе на натянутых верёвочных перилах. Конкурсы на натянутых верёвочных перилах, «Рукоход».

#### ***Параметры упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств***

С помощью данных упражнений увеличиваются сила мышц, быстрота движений.

Для всех упражнений используются две-три серии повторений. Во время отдыха занимающиеся выполняют ходьбу, упражнения дыхательные и на расслабление.

Упражнения	Число повторений в одной серии	Интервал отдыха между сериями,
1. Отгалкивание обеими руками от опоры высотой 30-40 см	16-18	20-30
2. Выпрыгивание из полуприседа с гантелями в руках (вес 3-6 кг)	16-18	20-30
3. Прыжки в длину с ноги на ногу	16-18	20-30
4. Прыжки вверх с подтягиванием коленей к груди	16-18	20-30
5. Прыжки на одной ноге, подтягивая толчковую ногу	16-18	20-30
6. Отгалкивание одной рукой от опоры высотой 1,0-1,2 м	15-16	30-40
7. Выпрыгивание из и.п. стоя толчковой ногой на опоре высотой 30-40 см	15-16	30-40
8. Поточные прыжки в длину с места	15-20	30-40
9. Выпрыгивание из приседа	15-20	30-40
10. Прыжки через барьеры, высотой 30-40 см	15-20	30-40

### *Модуль «Строевая подготовка»*

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

Строй отделения. Развёрнутый строй. Строй взвода. Развёрнутый строй. Походный строй.

#### **Тема 3.2. Строевые приёмы на месте.**

Повороты, выполнение воинского приветствия, выход из строя и вход в строй. Одиночные строевые приёмы. Подход к начальнику и отход от него.

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

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

#### **Практические занятия**

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

Движение строевым шагом по подразделениям; 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 «Огневая подготовка»*

#### **Тема 4.1. Выполнение упражнений.**

Меры безопасности при проведении стрельб.

#### **Практические занятия**

Отработка выполнения команд на стрельбище, изготровки при ведении огня, способов ведения огня и прицеливания. Выполнение практических стрельб из АКС-74 и других видов оружия.

### *Модуль «Медицинская подготовка»*

**Тема 5.1. Первая помощь при несчастных случаях и внезапных заболеваниях: обморок, тепловой и солнечный удар, асфиксия, отравление, укусы, ожоги и обморожения, электротравма.**

Первая помощь при несчастных случаях и внезапных заболеваниях. Обморок, причины его возникновения, доврачебная помощь при обмороке. Первая помощь при тепловом и солнечном ударе. Асфиксия, ее причины и признаки. Первая помощь при асфиксии (утопление, удушье, нарушении дыхания в результате попадания инородного тела в дыхательные пути). Отравление, его виды и причины возникновения. Признаки отравления токсическими веществами: газами (выхлопными, взрывными, угарными), жидкостями (кислоты, щелочи), алкоголем, пищевыми продуктами. Первая помощь при укусах змей, пчел, бешеных животных. Ожоги и их классификация. Доврачебная помощь при ожогах. Обморожение, его степени. Доврачебная помощь при обморожении и общем замерзании. Электротравма (поражение электрическим током, молнией). Доврачебная помощь при электротравме.

#### **Тема 5.2. Первая помощь при неотложных состояниях**

Неотложные состояния. Эпилепсия, комы различной этиологии, обморок, коллапс, ИБС – способы диагностики и доврачебная помощь.

#### **Тема 5.3. Способы реанимации**

Понятие клинической и биологической смерти, признаки наступления и методы их определения. Причины остановки сердца, понятие о фибрилляции. Непрямой массаж сердца, искусственное дыхание и способы их проведения. Правила искусственного дыхания. Осложнения при проведении реанимационных мероприятий.

#### **Практические занятия**

Отработка проверки признаков клинической смерти и сердечно-легочной реанимации на работе-тренажере и других обучающихся в одиночку, в парах, в тройках.

#### **5.4. Приемы транспортировки пострадавшего**



Переноска пострадавшего при травмах различной локализации. Организация транспортировки и переноска пострадавшего в зависимости от характера и места получения травмы, его состояния, количества участников, оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках, переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте, на плащ-палатке. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

### ***Практические занятия***

Изготовление носилок, волокуш, отработка навыков транспортировки пострадавшего группой в 5 и более человек без использования подручных средств и на плащ-палатке, транспортировка пострадавшего вчетвером, переноска пострадавшего сидя вдвоем и втроем, способы переноски пострадавшего в одиночку при травмах различной локализации.

## *Модуль «Коммуникативный тренинг»*

### **Тема 6.1: Психология межличностного общения.**

Выработка навыков конструктивной критики и бесконфликтного общения, умения слушать и слышать другого человека, эмпатии.

### **Тема 6.2: Формирование навыков асертивности.**

Введения понятия асертивного (уверенного) поведения. Формирование навыков противодействия вовлечению подростка в употребление психоактивных веществ, другие виды асоциального поведения (умение сказать «нет»). Раскрепощение, высвобождение творческого потенциала подростков, направленного на профилактическую работу со сверстниками.

### **Тема 6.3.: Формирование навыков работы в команде**

Понятие команды. Принципы работы в команде, кодекс команды. Организация эффективной работы команды. Классификация командных ролей. Лидерство в команде.

## *Модуль «Инженерная подготовка»*

### **Тема 7.1: Инженерная разведка**

Силы, средства и порядок проведения инженерной разведки маршрута движения, брода, моста, съезда, места установки агрегата.

### **Тема 7.2: Инженерные мероприятия по ликвидации последствий нападения противника**

Восстановление разрушенных дорог, мостов и других сооружений. Тушение и локализация пожаров. Проведение аварийно-спасательных работ. Требования безопасности при выполнении работ.

## *Модуль «Навыки выживания в природной среде»*

### **Тема 8.1. Топография и ориентирование**

8.1.1 Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки

Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью.

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники.

Действия отдельного члена группы в случае потери им ориентировки. Основная задача — движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту..

#### **Практические занятия**

Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

#### 8.1.2. Ориентирование в сложных условиях

Особенности ориентирования в сложных условиях. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута. Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Разведка, маркировка пути движения. Движение при потере видимости. Глазомер в горах. Оценка пройденного пути по времени движения.

#### **Практические занятия**

Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния.

#### 8.1.3. Топографическая съемка, корректировка карты

Маршрутная глазомерная съемка. Кроки. Методы маршрутной глазомерной съемки в походах и на соревнованиях. Способы съемки ситуации: способ засечек, способ перпендикуляров, полярный способ.

Походная мензула и другие инструменты для съемок. Последовательность работы. Техника измерения углов и расстояний. Временный масштаб. Рисовка ситуации. Чистое вычерчивание. Досъемка на растянутой копии топокарты.

#### **Практические занятия**

Выполнение маршрутной глазомерной съемки (побригадно), чистовое вычерчивание кроки. Корректировка участка карты на местности. Копирование карт и вычерчивание оригиналов. Копирование оригиналов расчлененных карт.

## **8.2. Основные правила поведения в экстремальных ситуациях**

Первоочередные действия человека или группы при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде.

Порядок действий при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде:

определение состояния здоровья членов группы, имеющегося снаряжения, продуктов питания;

принятие решения о порядке действий – выход к населенному пункту или ожидание помощи на месте;

определение направления выхода;

ориентирование;

выход к населенному пункту;

сооружение временного жилища;

способы добычи огня;

обеспечение питанием и водой;

поиск и приготовление пищи;

подача сигналов бедствия.

Практические занятия

Отработка приёмов действий при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде.

### **Тема 8.3. Организация быта в экстремальных ситуациях**

Способы добычи пищи и воды.

Охота и рыбалка. Изготовление самодельных приспособлений для рыбалки и охоты. Съедобные растения. Способы добывания и очистки воды.

Практические занятия

Изготовление самодельных приспособлений для рыбалки и охоты.

Поиск съедобных растений.

## **Вариативный блок**

### *Модуль «Противопожарная подготовка»*

#### **Тема 9.1. Действия личного состава в условиях задымления и высоких температур**

Правила поведения личного состава в условиях задымления и высоких температур с учетом моделирования вероятного развития пожара на объектах воинской части. Требования безопасности при проведении разведки и тушении пожара на ранней стадии развития средствами пожаротушения

#### **Тема 9.2.: Методика тушения лесных, торфяных и степных пожаров**

Виды лесных пожаров (низовые, верховые, подземные), особенности распространения огня в зависимости от породы, возраста леса, захламленности лесного массива и метеорологических условий. Приемы тушения лесных пожаров (захлестывание, создание минерализованных полос, пуск встречного огня и др.). Приемы тушения торфяных и степных пожаров. Устройство защитных полос с помощью инженерной техники и взрывным способом. Организация подачи воды к месту торфяных пожаров.

Контроль за распространением пожара и ликвидация вновь начинающихся очагов горения. Требования безопасности при тушении лесных, торфяных и степных пожаров

### **Тема 9.3.: Практические действия пожарного расчета по тушению пожаров**

Действия пожарного расчета сооружения по сигналу пожарной тревоги. Разведка пожара. Оценка обстановки по внешним признакам и по результатам разведки. Выбор исходных позиций для ствольщика. Способы обнаружения скрытых очагов горения. Порядок выпуска дыма. Спасание людей и самоспасание. Требования безопасности.

#### *Модуль «История военного искусства»*

### **Тема 10.1. Состав и структура русской армии начала XX века**

Состав и структура русской армии, изменения в тактике и стратегии после русско-японской войны.

Русские оружейники и конструкторы военной техники. Мосин, Федоров, Сикорский.

Первая Мировая война. Развал старой русской армии после февральской революции.

Гражданская война в России. Особенности гражданской войны. Состав и структура противоборствующих сил. Трагедия народа в гражданской войне.

### **Тема 10.2. Великая Отечественная война 1941-1945 гг.**

Пограничные бои Красной армии. Битвы за Минск, Киев и Смоленск

Битва под Москвой. Зимнее контрнаступление Красной армии

Оборона и блокада Ленинграда. Полководцы Советской армии – Маршал Г. К. Жуков и его соратники. Военное искусство Красной армии

Сталинградская битва и Ржевская операция. Курская битва - величайшее танковое сражение. Освобождение Украины, Белоруссии (Операция "Багратион") Освобождение Прибалтики и стран Европы. Значение Великой Победы.

#### *Модуль «Основы специальной техники»*

### **Тема 11.1. Средства индивидуальной защиты и их виды.**

Классификация бронеодежды по ГОСТ Р 50744-95. Тактико-технические характеристики и порядок применения средств защиты головы, щитов, защитных жилетов и других средств защиты личного состава. Тактико-технические характеристики и порядок применения палок специальных, средств ограничения подвижности, специальных газовых средств, светошоковых устройств, электрошоковых устройств, специальных окрашивающих и маркирующих средств, средств принудительной остановки транспорта, средств сковывания движения, водометов, бронемашин, средств защиты охраняемых объектов (территорий). Меры безопасности при применении специальных средств.

## **Тема 11.2. Технические средства охранной и охранно-пожарной сигнализации**

Основные понятия тревожной сигнализации. Назначение и основные требования к охранно-пожарной сигнализации. Структура охранно-пожарной сигнализации. Извещатели и их классификация. Принципы работы различных извещателей и влияние помех на их работу. Назначение шлейфа сигнализации, системы передачи извещений, пульта централизованной охраны. Приемно-контрольные приборы, их назначение и основные характеристики. Функции систем контроля и управления доступом.

### *Модуль «Основы личной безопасности»*

## **Тема 12.1. Терроризм и экстремизм, как реальная угроза безопасности в современном мире**

Причины терроризма и экстремизма. Социально-психологические характеристики преступника. Борьба с терроризмом. Преступления террористического характера, связанные с захватом заложников. Правила личного поведения при захвате заложников, при угрозе захвата в заложники, при захвате в заложники знакомых, близких и родственников.

Меры личной безопасности при обнаружении взрывных устройств.

Преступления экстремистского характера.

## **Тема 12.2. Готовность к действиям в аварийной ситуации. Психологические аспекты выживания**

Организация отношений в группе, потерпевшей бедствие. Воля к жизни. Знания приемов самоспасения. Навыки выживания. Правильная организация спасательных работ. Неординарные ситуации. Психопатологические последствия чрезвычайных ситуаций. Посттравматические стрессовые расстройства. Суицидальные проявления психопатологических последствий чрезвычайных ситуаций. Типология суицидального проявления.

## **Тема 12.3. Правовое и организационное регулирование деятельности правоохранительных органов в чрезвычайных ситуациях**

Система законодательных и нормативных актов, регулирующих деятельность органов внутренних дел в особых условиях. Введение режимных ограничений, применение физической силы, специальных средств, огнестрельного оружия и боевой техники.

Организационно-правовые основы введения чрезвычайного положения в стране или в отдельных местностях. Правовые аспекты военного времени. Взаимодействие оперативных служб при чрезвычайных ситуациях.

### *Модуль «Хореографическая подготовка»*

## **Тема 13.1. Организационное занятие**

Беседа о целях и задачах блока. Организация танцевальных праздников и выступлений.

## **Тема 13.2. Азбука музыкального движения**

Понятие характера музыки, темпа, динамического оттенка, длительностях, тактах, музыкальном размере (2/4, 3/4, 4/4). В практической части занятия проводится анализ музыки, ритмические упражнения на данную тему на шагах, построения и перестроения. Вводится понятие о круге, колонне, шеренге. Положения и перестроения в парах.

### **Тема 13.3. Элементы отечественного бального танца**

Знакомство с требованиями, предъявляемыми к исполнению танцев. Введение понятия музыкальности, выразительности. Знакомство с разными видами танца: хороводный, парный. Общение и согласованность движений партнёров, выразительные особенности рисунка танца: точность геометрической структуры, слитность перехода из одного построения в другое. Умение пригласить партнёршу, поблагодарить её после танца и отвести её на место.

#### **Практическая часть занятия:**

«Русский лирический» (автор композиции – Л.Степанов) – построен на переменном шаге, припадании, поворотах на простых и переменных шагах;

«Сударушка» (автор - А.Тарасов) – парный, построен на переменном шаге, припадании, шаге на каблуках, тройном шаге с ударом;

«Разрешите пригласить» (автор – А. Ивашковский) – шаг с подскоком, перескоки с ноги на ногу, маятник, закладка накрест.

Элементы историко-бытового танца

«Полонез» (свободна композиция) – строится на шаге полонеза вперёд-назад, наклоне и реверансе;

«Менуэт» (композиция Е.Васильева) – парный, построен на основных шагах менуэта, реверансе, балансе-менуэте и па-грав;

«Фигурный вальс» - парный, строится на поворотах вправо-влево, балансе и вальсовой дорожке.

Элементы бального танца

«Венский вальс» - парный, строится на правом и левом поворотах и переменах;

«Медленный вальс» - парный, Виск, правый спин-поворот, синкапированное шассе.

### **Литература:**

1. Базарный Ф.Д. Основы выживаемости. Методическое пособие. - М., 1995.
2. Вельмякин В.Н. Боевое самбо и рукопашный бой для спецвойск. - Рязань, 1993.
3. Верхошанский В.Я. Общефизическая подготовка. Методические рекомендации. - М.: ГЦОЛИФК, 1982,
4. Гуков Л.К. Спортивное единоборство. - Минск, 1997.
5. Колядов А.А. В помощь туристу. - М., 1985.
6. Лысенко В.Л. Бокс. Основы мастерства, - М., 1994.
7. Матвеев М.Н., Кикбоксинг. Техника и тактика, - М., 1993.
8. Махито Ого. Дзюдо. - Ростов-на Дону, 1996.
9. Методические рекомендации инструктору армейского рукопашного боя. Под редакцией П.М.Лаговского. - М., 1995,
10. Мухортов Ю.М. Выживаемость в полевых условиях. Методическое пособие для курсантов ВУЗов ФПС РФ. – Голицино, 1997.
11. Ориентирование и топография. Пособие для курсантов ВУЗов. - М.: Воениздат, 1990.
12. Правила поведения и действия населения при стихийных бедствиях, авариях, катастрофах. Гражданская оборона. Пособие. - М. : Воениздат, 1990.
13. Путин В.В, Шестаков В.Б. Учимся дзюдо. - М., 2001.
14. Рукопашный бой в Воздушно-десантных войсках. Под общей редакцией Татарина О.В. - Рязань, 1992.
15. Селиверстов С.А. Самбо. Спортивный, боевой, специальный разделы. - М., 1997.
16. Сяньков В.Я. Обеспечение безопасности жизнедеятельности. - М., 1992.
17. Харитонов И.В. Рукопашный бой правоохранительных органов. - М., 1994.
18. Чумаков Е.М, 100 уроков самбо. - М., 1994.
19. Шойгу С.К. Не пусти беду на порог. Гражданская защита. - М., 1993.
20. Методика организации и проведения общегосударственной подготовки в полку. Под общей редакцией Н.И. Резника.- М., РИЦ ГШ ВС РФ, 2003г.
21. Конорова Е.В. Эстетическое воспитание средствами хореографического искусства. М., 1963.
22. Васильева-Рождественская М. Историко-бытовой танец. М., 1968.  
Резникова З. Приглашение к танцу. М., 1966.
23. Современный балльный танец. Под ред. В.М.Стриганова, В.И.Уральской. М., 1978.