

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Ухоловская средняя школа Рязанской области

Рассмотрено на заседании
методического совета школы
(протокол № 01 от 29.08.2022 года)

Утверждено приказом
директора школы
от 30.08.2022 года № 152

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ВПО «Ратник»**

Центр образования цифрового и гуманитарного профилей «Точка роста»

Срок реализации: 1 год
Возраст детей: 11-17 лет

Год разработки – 2021 г.
Доработано – 2022 г.

р.п. Ухолово, 2022 г.

«Нельзя воспитывать мужественного человека, если не поставить его в такие условия, когда бы он мог проявить мужество – все равно в чем: в сдержанности, в прямом открытом слове, в некотором лишении, в терпимости, в смелости...»

А.С. Макаренко

Пояснительная записка

Патриотизм, уровень его зрелости у члена общества и у общества в целом являются главным критерием и показателем степени его развития, а также уважения себя как гражданина этого общества. Содержанием понятия «патриотизм» является преданность своему Отечеству, гордость славными страницами его прошлого, стремление к совершенствованию настоящего, забота и сохранение Родины для будущих поколений. Истинным патриотом может стать только тот гражданин своего государства, у которого сформированы чувства любви к своей Родине, уважение старших и почитание традиций и святынь, накопленных поколениями.

Военно-патриотический отряд «Ратник» (далее ВПО) создан в 2016 году на базе МБОУ Ухоловская средняя школа. Его создание является естественным продолжением работы школы в направлении привлечения молодого поколения в ряды всероссийского детско-юношеского военно-патриотического общественного движения (ВВПОД) «Юнармия», воспитания учащихся как граждан страны, обладающими высокими патриотическими качествами, основанными на любви к Родине, родному краю, понимании собственного участия в жизни и развитии страны.

Основной упор в планировании и организации занятий приходится на свободное время подростков.

ВПО - добровольное объединение, в состав которого входят учащиеся 5-11 классов МБОУ Ухоловской средней школы, чьи жизненные принципы не расходятся с целями и задачами объединения.

Основными формами реализации программы являются проведение клубных занятий, благотворительность, пропаганда вопросов военно-патриотического, гражданского, исторического направлений, проведение мероприятий, исследовательских работ, организации встреч с интересными людьми, организации переписки с выпускниками школы, проходящими службу в ВС РФ, участие в конкурсах и соревнованиях военно-патриотической направленности.

В процессе обучения следует обращать внимание на дисциплину и подтянутость юнармейцев, на привитие им навыков вежливости и чувства уважения к старшим и к своим товарищам.

Большое место отведено реализации принципа самоуправления, который, стимулируя детскую инициативу, открывает неограниченные возможности для постоянного совершенствования коллектива и приводит к положительному результату его деятельности.

Цели и задачи деятельности военно-патриотического отряда

1. Цели:

- воспитание патриотов России, уважающих права и свободы личности, обладающих высокой нравственностью и проявляющих национальную и религиозную терпимость, уважительное отношение к языкам, традициям и культуре других народов, сохранение исторической преемственности поколений.
- развитие у молодежи понятия гражданственности как важнейшей духовно-нравственной и социальной ценности, формирование у нее профессионально

значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению в различных сферах жизни общества, особенно в процессе военной и других, связанных с ней, видов государственной службы, верности конституционному и воинскому долгу в условиях мирного и военного времени, высокой ответственности и дисциплинированности.

2. Задачи:

- развитие у детей и молодежи творческих способностей, формирование навыков самообразования, самореализации личности;
- поддержка и развитие инициатив у учащихся;
- воспитание здорового образа жизни, развитие военно-прикладных и специальных видов спорта;
- привлечение воспитанников к участию в военно-патриотических мероприятиях.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы:

Программа составлена на 1 год обучения, для детей 12 – 17 лет. Набор детей осуществляется в начале учебного года. Принимаются все желающие.

Форма занятий:

Программа реализуется посредством системы занятий и мероприятий в течение года. Занятия проводятся по 2 часа 2 раза в неделю 34 недель (всего 136 ч. в год) и включают:

- Еженедельные занятия в учебном учреждении
- Практические полевые занятия
- Итоговые полевые занятия в летний период

Предполагается что изучение данной программы позволит обучающимся:

- 1) изучить историю родного края и своей родины.
- 2) развить высокие индивидуальные морально-волевые качества.
- 3) сформировать чувство любви к родной земле.
- 4) научиться культурным и безопасным правилам пребывания в природе.
- 5) обучиться навыкам автономного существования в природе.
- 6) обучиться начальным навыкам военной подготовки.
- 7) провести морально-психологическую подготовку к службе в вооруженных силах и гражданской жизни.
- 8) обеспечит постоянную занятость подростков в каникулярное время.

Ожидаемые результаты.

В результате учебно-воспитательной работы, проводимой на занятиях, учащиеся должны:

а) знать:

- организационную структуру ВС РФ, историю их создания и предназначение;
- ТТХ основных образцов вооружения и техники армий России и иностранных армий.
- материальную часть автомата Калашникова;
- правила и меры безопасности при обращении с оружием;
- устройство ручных гранат и правило пользования ими;
- основные положения общевоинских уставов ВС РФ;

б) уметь:

- выполнять строевые приёмы без оружия;
- действовать в составе отделения в походном и боевом порядке;
- стрелять из пневматического оружия;
- метать гранаты на дальность и точность;
- ориентироваться на местности различными способами;
- вести наблюдения при действии в составе НП;
- выполнять нормативы военно-прикладных видов спорта;
- оказывать первую медицинскую помощь.

Технологии, используемые при реализации программы:

Здоровьесберегающие технологии – это система работы образовательного пространства по сохранению и развитию здоровья всех участников – взрослых и детей. Огромное значение в работе детских объединений имеет обучение здоровому образу жизни, активной жизни, активной жизненной позиции, приемам саморегуляции и закаливания, психорегулирующей тренировке и двигательным навыкам на основе учета индивидуальных законов развития.

Технологии личностно-ориентированного обучения:

В центре внимания – личность подростка, который должен реализовать свои возможности. Содержание, методы и приемы личностно-ориентированных технологий обучения направлены, прежде всего, на то, чтобы раскрыть и использовать субъективный опыт каждого воспитанника, помочь становлению личности путем организации познавательной деятельности.

Технология развивающего обучения является дополнением личностно-ориентированного обучения. Его цель – создание условий для развития психологических особенностей: способностей, интересов, личностных качеств и отношений между людьми; при котором учитываются и используются закономерности развития, уровень и особенности индивидуума.

Технология сотрудничества – это технология совместной развивающей деятельности взрослых и детей, скрепленной взаимопониманием, проникновением в духовный мир друг друга, совместным анализом хода и результата этой деятельности.

Игровые технологии:

В основу положена игра как вид деятельности. Эта технология используется для обеспечения наибольшей активности обучающихся и достижения высокого уровня освоения содержания программы.

Содержательная часть

Название темы	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
1. Общественно-государственная подготовка	5	5	-
А) История российского государства и Вооруженных Сил	4	4	-
Б) Краеведение	1	1	-
4. Медицинская подготовка	6	2	4
5. Военная подготовка	81	5	76
А) Строевая подготовка	12	-	12
Б) Огневая подготовка	26	2	24
В) Военно-прикладное многоборье	26	-	26
Г) РХБЗ	13	1	12
Д) Тактическая подготовка	4	2	2
6. Физическая подготовка	25	-	25
7. Основные вопросы туризма и выживания	23	10	13
А) Однодневные и многодневные пешие походы	14	2	12
Б) Топография	5	4	1
В) Автономия человека в природе	4	4	-
8. Итого	140	22	118

Общественно-государственная подготовка.

История российского государства и Вооруженных Сил

Памяти поколений - Дни военной славы России – в течение года в соответствии с календарем.

1. Исторические корни формирования Российской государственности, вражда Князей и объединение Руси. Краткий обзор основных воинов России в дореволюционное время: Ледовое побоище, Куликовская битва, Крымские войны. Подвиги и достижения Суворова, Кутузова, Ушакова, Нахимова.
2. Российская армия на разных этапах исторического развития России. Великая отечественная война 1941-1945 гг. Партизанское движение.
3. Современная Российская армия. Боевые традиции Русской Армии. Военная присяга - клятва воина на верность Родине – России. Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации. Государственные символы России. Первая и вторая Чеченские компании.

Краеведение.

1. Страницы начальной истории Ухоловского района и Рязанской области. Герои Советского Союза и России – наши земляки.

Медицинская подготовка.

1. Приемы оказания первой доврачебной помощи и самопомощи. Методы оказания ПП в условиях автономии. Первая доврачебная помощь в экстремальных ситуациях.
2. Травмы и их виды. Отработка практических навыков оказания первой помощи. Причины теплового и солнечных ударов, оказание ПМП в условиях похода.
3. Виды кровотечений, остановка кровотечения, наложение повязок. Виды ран и их особенности. Экстренная эвакуация пострадавшего из опасной зоны. ПМП при ранениях.

Военная подготовка.

Строевая подготовка.

1. Изучение Строевого Устава ВС РФ. Выполнение поворотов на месте: налево, направо, кругом.
- 2-3. Выполнение команды «Заправиться». Расчет в строю после построения на 1-2, 1-3, по порядку. Выполнение поворотов в движении. Перестроения подразделений из одной в две и три шеренги, смыкание и размыкание строя.
- 4-5. Выполнение строевых приемов подразделением: поворот направо, поворот налево, правое, левое плечо вперед марш, разворот кругом. Выполнение воинского приветствия при прохождении строем.
- 6-7. Одиночная строевая подготовка. Дисциплина строя. Строевые приемы без оружия. Выход из строя, подход к начальнику, движение строевым шагом, возвращение в строй.
8. Торжественный марш и прохождение с песней, действия командира.

Огневая подготовка

1. Изучение ТТХ и материальной части автомата Калашникова. Разновидности автомата Калашникова. Явление выстрела, начальная скорость и энергия пули, отдача оружия, наводка и ее элементы. Правила изготовления к стрельбе, положение винтовки и техника безопасности при стрельбе.
- 2-3. Стрельба из пневматической винтовки. Стрельба из пневматической винтовки на 5 метров - 3 выстрела по белому листу 10x10 см.
- 4-6. Отработка навыка сборки и разборки автомата Калашникова. снаряжение магазина к АК 30 патронами. Нормативы: 30 сек - «5», 35 сек. - «4», 40 сек -«3».
7. Овладение способами подготовки к стрельбе (лежа, стоя, с колена, из-за укрытия).
- 8-9. Приемы метания ручных гранат.

Военно-прикладное многоборье.

1. Военизированный кросс

1. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях военно-прикладным спортом, гигиенические требования. Техника безопасности при проведении соревнования. Правила

обращения с оружием. Правила поведения при проведении стрельб. Место проведения кросса, оборудование стрельб и сектора для метания гранат.

2-3. Проведение тренировок на трассе кросса, стрельбище, секторе метания гранат. Тренировка включает в себя: кросс от 1000 до 3000 м.; бег с преодолением полосы препятствий в составе отделения: Стартуют повзводно. Снаряжение - противогазы в походном положении. При выполнении упражнения разрешается взаимопомощь без передачи снаряжения. Дистанция - 1100м. Условия: пробежать 1000 м, затем преодолеть 100 м полосу препятствий: ров, лабиринт, забор, разрушенную лестницу, наступая на три ступени (под четвертой пробежать), стенку, перепрыгнуть через траншею; метание гранаты, стрельба из пневматического оружия.

2. Военно-прикладная полоса препятствий

4-5. Проведение тренировок на полосе препятствий, отработка надевания средств индивидуальной защиты. Преодоление 50м зараженной зоны в противогазах.

6-7. *Рубеж «Тропа разведчика»*: Все участники повзводно преодолевают препятствия на «Тропе разведчика»: бревно, забор, лабиринт, лаз, фасад дома. Разрешается оказывать взаимопомощь без передачи снаряжения.

8-9. *Рубеж «Защита»*: Все участники надевают ОЗК в виде плаща затем надевают противогаз, оказывают медицинскую помощь «пострадавшему» при артериальном кровотечении.

10. *Рубеж «Переправа»*: Все участники преодолевают преграду по параллельным веревкам, «болото» по следам, наводят переправу из бревна с помощью веревок и преодолевают ее, преодолевают «Болото» по «кочкам».

11-12. *Рубеж «Снайпер»*: Все участники стреляют из пневматической винтовки по воздушным шарикам и метают гранату в горизонтальную цель («окоп»).

3. Военно-прикладное двоеборье

17-18. Легкоатлетический бег от 1000 до 3000 метров и скоростную стрельбу из пневматической винтовки на 10м, количество патронов – 10 шт. (2 серии по 5 штук). Время на стрельбу одной серии 30 сек.

РХБЗ

1. Приборы химической разведки. Принципы работы приборов химической разведки. Приборы радиационной разведки. Виды ионизирующих излучений, методы обнаружения.

2. Методика подбора противогаза и техника его одевания на себя и пострадавшего.

3-5. Использование и техника одевания ОЗК в виде накидки, плаща и комбинезона. Нормативы и допускаемые ошибки.

6-7. Техника одевания Л-1. Тренировочное занятие по надеванию ОЗК и Л-1.

Основы рукопашного боя

1-2. Основные принципы выведения противника из равновесия. Боевая стойка, перемещение в стойке. Нижняя акробатика, перекаты влево и вправо, кувырки, перемещение в нижней стойке.

3-4 Техника защиты от прямого удара, бокового удара и удара рукой снизу.

5. Техника защиты от удара ногой снизу, бокового удара ногой.

6-7. Освобождение от захватов за кисти рук, за одежду локтевых суставов, за корпус спереди и сзади, при захвате шеи спереди и сзади.

8. Техника защиты от нападающего с ножом и пистолетом.

Тактическая подготовка

1. Сущность тактики. Современный бой. Действия солдата в бою. Оборона и нападение. Боевые действия ночью.

2. Порядок движения, действия малой группы на территории противника, общение внутри группы с помощью знаков. Выбор места для стрельбы, самоокапывание и маскировка.

3. Тактика разведывательно-диверсионных групп.

Физическая подготовка

1. Комбинированное силовое упражнение юноши: на перекладине (вис хватом сверху; выполнить подтягивание, поднимание ног, подъем переворотом и подъем (выход) силой, девушки: отжимание и подъем туловища).
2. Отжимание рук в упоре лежа за одну минуту. Комплексное силовое упражнение за одну минуту.
3. Защита от ударов руками, ногами.
4. Защита от захватов, обхватов.
5. Защита при угрозе оружием.

Основные вопросы туризма и выживания.

Однодневные и многодневные походы

1. Рассмотрение вопросов личной и групповой безопасности, взаимопомощи. Правила подбора одежды и обуви, распределение переносимого имущества и выполнение личных обязанностей в группе. Личная экипировка участников походов в зависимости от сезонов года. Перечень группового имущества (Проживание, приготовление пищи, переправы, движение) и его эксплуатация и обслуживание. Обязательное и желаемое имущество. Расположение вещей в рюкзаке в зависимости от веса, сохранение в сухом состоянии и постоянной потребности.
2. Основные и дополнительные виды костров: колодец, камин, охотник, решетка, нодья, ленивый, звездный, дакота, шалаш, крот, полинезийский, крест, таежный, крыша, заборчик.
3. Виды страховочных систем, их использование и работа с карабинами. Способы прохождения параллельных веревок, бабочки, навесной переправы.
4. Спортивный туризм с элементами поисково-спасательных работ. Наведение переправы (навесной и бревна). Наведение навесной переправы. Организация навесной переправы, наклонной переправы, страховка пострадавшего.
5. Разнообразие веревок по техническим данным, выдерживаемые нагрузки и возможные их применения в соответствии с техническими характеристиками. Применение узлов и способы их завязывания: прямой, восьмерка, булинь, схватывающий, стремя, встречный, грейпвайн, академический. Узлы для связывания веревок, привязочные узлы и специальные узлы.

Топография

6. Устройство компаса и пользование им. Топографические и географические карты. Общие сведения, основные точки и линии, горизонтальное положение, план и карта.
7. Ориентирование по карте, компасу и различным особенностям местных предметов.
8. Измерение азимутов с помощью транспортира, компаса и линейки. Чтение карт и выстраивание маршрута движения по словесному описанию. Измерение углов, определение расстояний, определение высоты местных предметов и определение ширины реки.

Автономия человека в природе

9. Особенности экстремальных ситуаций в природе, психологическое противостояние одиночеству. Способы добычи животной пищи в природе, питание растениями, съедобные и ядовитые растения. Безвыходность ситуации.
10. Техника заготовки дров в любых условиях, опознание сухостоя в зимнее и весеннее время. Поиск воды, способы ее добычи и сохранение. Техника очистки воды. Способы добывания огня с помощью: линз, камня, трения и марганца.
11. Виды временных жилищ и укрытий, необходимые подручные средства.

Уровень физической подготовленности воспитанников КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30м, сек.	13	5,9	5,6 – 5,2	4,8	6,3	6,2 – 5,5	5,0
			14	5,8	5,5 – 5,1	4,7	6,1	5,9 – 5,4	4,9
			15	5,5	5,3 – 4,9	4,5	6,0	5,8 – 5,3	4,9
2.	Координационные	Челночный бег 3 X 10 м, сек.	13	9,3	9,0 – 8,6	8,3	10,0	9,5 – 9,0	8,7
			14	9,0	8,7 – 8,3	8,0	9,9	9,4 – 9,0	8,6
			15	8,6	8,4 – 8,0	7,7	9,7	9,3 – 8,8	8,5
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	13	150	170 – 190	205	140	160 - 180	200
			14	160	180 – 195	210	145	160 - 180	200
			15	175	190 – 205	220	155	165 – 185	205
4.	Выносливость	6-минутный бег, мин	13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
			14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
			15	1100	1250-135	1500	900	1050-1200	1300
5.	Гибкость	Наклоны вперед из положения сидя, см	13	2	5 – 7	9,0	6	10 – 12	18,0
			14	3	7 – 9	11,0	7	12 – 14	20,0
			15	4	8 – 10	12,0	7	12 – 14	20,0
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), количество раз; на низкой перекладине из виса лежа (девочки), количество раз	13	1	5 – 6	8	5	12 – 15	19
			14	2	6 – 7	9	5	13 – 15	17
			15	3	7 – 8	10	5	12 – 13	16

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

№ п/п	Наименование упражнений	Девушки			Юноши		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1.	Стрельба 5 выстрелов с расстояния 10м (количество)	50	45	35	50	46	40

	очков)						
2.	Метание гранат (метров)	26	22	19	40	36	32

Программа рассчитана на 2 часа в неделю. При проведении полевых выходов, учений, стрельб, а также других занятий, связанных с выходом в поле, выездом в воинскую часть, участием в учебно-полевых сборах и соревнованиях продолжительность учебного дня не регламентируется.

Неполная разборка и сборка автомата Калашникова

Порядок разборки: отделить магазин, проверить, нет ли патрона в патроннике (перевести переводчик вниз, отвести рукоятку затворной рамы назад, отпустить рукоятку, спустить курок с боевого взвода в положение автомата под углом 45-60 ° от поверхности стола), вынуть пенал с принадлежностью, отделить шомпол, крышку ствольной коробки, пружину возвратного механизма, затворную раму с затвором, затвор от затворной рамы, газовую трубку со ствольной накладкой. Сборка осуществляется в обратном порядке. (После присоединения крышки ствольной коробки спустить курок с боевого взвода в положение автомата под углом 45-60 ° от поверхности стола и поставить автомат на предохранитель.)

Нормативы разборки и сборки автомата Калашникова			
старшая группа		младшая группа	
время разборки, с	баллы	время разборки, с	баллы
15	5	18	5
18	4	21	4
21	3	24	3
За время, превышающее нормативы, участник соревнования получает 0 баллов			
время разборки, с	баллы	время разборки, с	баллы
27	5	30	5
30	4	33	4
33	3	36	3
За время, превышающее нормативы, участник соревнования получает 0 баллов			

Примечание. За каждую секунду ниже нормативного времени дополнительно начисляются 0,2 балла. За нарушение техники безопасности и порядка разборки и сборки АК участник соревнования получает штрафное время: 5с за каждую ошибку.

Снаряжение магазина к автомату Калашникова 30 патронами

Нормативы снаряжения магазина к автомату Калашникова 30 патронами			
старшая группа		младшая группа	
время, с	баллы	время, с	баллы
30	5	35	5
35	4	40	4
40	3	45	3
За время, превышающее нормативы, участник соревнования получает 0 баллов			

Примечание. За каждую секунду ниже нормативного времени дополнительно начисляется 0,2 балла.

Для каждого участника соревнования фиксируется время разборки и сборки автомата, снаряжения магазина. Первенство - лично-командное. Победителем по разборке-сборке автомата и снаряжению магазина являются участники и команда, набравшие наибольшую сумму баллов.

Используемая литература

1. Басова Н. В. Педагогика и практическая психология. // «Феникс», 1999. – 416 с.
2. Бачевский В. И. Система военно-патриотического воспитания несовершеннолетних граждан: Учебно-методическое пособие по разделу «Основы военной службы» // ООО «Редакция журнала «Военные знания», 2001. – 186 с.
3. Беспятова, Н. К., Яковлев Д. Е. Военно-патриотическое воспитание детей и подростков как средство социализации // Айрис-пресс, 2006. – 192 с.
4. Буторина, Т. С., Овчинникова Н. П. Воспитание патриотизма средствами образования // КАРО, 2004. – 224 с.
5. Воронцов, В. Л. Могущество знания // «Знание», 1979. – 380 с.
6. Касимова, Т. А., Яковлев Д. Е. Патриотическое воспитание школьников: Методическое пособие // Айрис-пресс, 2005. – 64 с.
7. Кузибецкий А. Н., Никульшина Е. В. Пути модернизации образования: инновационные образовательные и организационные технологии в кадетских школах и в школах-интернатах: материалы и учебно-методические разработки участников Всероссийского семинара-совещания // Изд. ВГИПК РО, 2004. – 190 с.
8. Лебедева, О. В. Классные часы и беседы по воспитанию гражданственности: 5-10 классы. // ТЦ Сфера, 2005. – 192 с.
9. Мизиковский Г. В. Межпредметные связи в курсе допризывной подготовки юношей // Просвещение, 1990. – 237 с.
10. Николаев, Г. Г. Воспитание гражданских качеств подростков в детских общественных объединениях // Изд-во Уральского университета, 2004. – 134с.
11. Орешкина Т. А. Героико-патриотическое воспитание в школе: детские объединения, музеи, клубы, кружки, поисковая деятельность // «Учитель», 2007. – 122 с.
12. Пашкович И. А. Патриотическое воспитание: система работы, планирование, конспекты уроков, разработки занятий // «Учитель», 2006. – 169 с.
13. Строевой Устав Вооруженных Сил Российской Федерации // Военное издательство, 1994. – 328 с.
14. Харламов, И. Ф. Педагогика: Учеб.пособие. // Высш. шк., 1999. – 512 с.
15. Швецов Е. И. «Новейшая энциклопедия выживания в экстремальных условиях» М: АСТ: Астрель, 2007г. - 327 с.

Календарно-тематическое планирование

Тема занятия	Отметка о выполнении
<p>День воинской славы: 3 сентября — День солидарности в борьбе с терроризмом; Общее собрание отряда. Изучение и корректировка организационно-управленческой структуры отряда.</p>	
<p>День воинской славы: 8 сентября — День Бородинского сражения русской армии под командованием М. И. Кутузова с французской армией; произошло 26 августа (7 сентября) 1812 года;</p> <p>История российского государства и Вооруженных Сил. Исторические корни формирования Российской государственности, вражда Князей и объединение Руси. Краткий обзор основных воин России в дореволюционное время: Ледовое побоище, Куликовская битва, Крымские войны. Подвиги и достижения Суворова, Кутузова, Ушакова, Нахимова.</p>	
<p>День воинской славы: 11 сентября — День победы русской эскадры под командованием Ф. Ф. Ушакова над турецкой эскадрой у мыса Тендра; произошло 28—29 августа (8—9 сентября) 1790 года;</p> <p>Огневая подготовка Изучение ТТХ и материальной части автомата Калашникова. Разновидности автомата Калашникова. Явление выстрела, начальная скорость и энергия пули, отдача оружия, наводка и ее элементы. Правила изготовления к стрельбе, положение винтовки и техника безопасности при стрельбе.</p>	
<p>Военизированный кросс Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях военно-прикладным спортом, гигиенические требования. Техника безопасности при проведении соревнования. Правила обращения с оружием. Правила поведения при проведении стрельб. Место проведения кросса, оборудование стрельб и сектора для метания гранат.</p>	
<p>Военно-прикладное двоеборье Легкоатлетический бег от 1000 до 3000 метров и скоростная стрельба из пневматической винтовки на 10м, количество патронов – 10 шт. (2 серии по 5 штук). Время на стрельбу одной серии 30 сек.</p>	
<p>День воинской славы: 21 сентября — День победы русских полков во главе с великим князем Дмитрием Донским над монголо-татарскими войсками в Куликовской битве.</p> <p>Стрелецкая подготовка. Изучение Строевого Устава ВС РФ. Выполнение поворотов на месте: налево, направо, кругом.</p>	
<p>Тактическая подготовка. Сущность тактики. Современный бой. Действия солдата в бою. Оборона и нападение. Боевые действия ночью.</p>	
<p>Физическая подготовка Комбинированное силовое упражнение юноши: на перекладине (вис хватом сверху; выполнить подтягивание, поднимание ног, подъем переворотом и подъем (выход) силой, девушки: отжимание и подъем туловища).</p>	
<p>Однодневные и многодневные походы Рассмотрение вопросов личной и групповой безопасности, взаимопомощи. Правила подбора одежды и обуви, распределение переносимого имущества и выполнение личных обязанностей в группе. Личная экипировка участников походов в зависимости от сезонов года. Перечень группового имущества (Проживание, приготовление пищи, переправы, движение) и его эксплуатация и обслуживание. Обязательное и желаемое имущество. Расположение вещей в рюкзаке в зависимости от веса, сохранение в сухом состоянии и постоянной потребности.</p>	
<p>Тактическая подготовка. Порядок движения, действия малой группы на территории противника, общение внутри группы с помощью знаков. Выбор места для стрельбы, самоокапывание и маскировка.</p>	
<p>Военизированный кросс Проведение тренировок на трассе кросса, стрельбище, секторе метания гранат. Тренировка включает в себя: кросс от 1000 до 3000 м.; бег с преодолением полосы</p>	

<p>препятствий в составе отделения: Стартуют повзводно. Снаряжение - противогазы в походном положении. При выполнении упражнения разрешается взаимопомощь без передачи снаряжения. Дистанция - 1100м. Условия: пробежать 1000 м, затем преодолеть 100 м полосу препятствий: ров, лабиринт, забор, разрушенную лестницу, наступая на три ступени (под четвертой пробежать), стенку, перепрыгнуть через траншею; метание гранаты, стрельба из пневматического оружия.</p>	
<p>Военно-прикладная полоса препятствий. Проведение тренировок на полосе препятствий, отработка надевания средств индивидуальной защиты. Преодоление 50м зараженной зоны в противогазах.</p>	
<p>Однодневные и многодневные походы Основные и дополнительные виды костров: колодец, камин, охотник, решетка, нодья, ленивый, звездный, дакота, шалаш, крот, полинезийский, крест, таежный, крыша, заборчик.</p>	
<p>Огневая подготовка Приемы метания ручных гранат.</p>	
<p>Военно-прикладная полоса препятствий. Рубеж «Переправа»: Все участники преодолевают преграду по параллельным веревкам, «болото» по следам, наводят переправу из бревна с помощью веревок и преодолевают ее, преодолевают «Болото» по «кочкам».</p>	
<p>Военно-прикладное двоеборье Легкоатлетический бег от 1000 до 3000 метров и скоростную стрельбу из пневматической винтовки на 10м, количество патронов – 10 шт. (2 серии по 5 штук). Время на стрельбу одной серии 30 сек.</p>	
<p>Однодневные и многодневные походы Спортивный туризм с элементами поисково-спасательных работ. Наведение переправы (навесной и бревна). Наведение навесной переправы. Организация навесной переправы, наклонной переправы, страховка пострадавшего.</p>	
<p>Военизированный кросс Проведение тренировок на трассе кросса, стрельбище, секторе метания гранат. Тренировка включает в себя: кросс от 1000 до 3000 м.; бег с преодолением полосы препятствий в составе отделения: Стартуют повзводно. Снаряжение - противогазы в походном положении. При выполнении упражнения разрешается взаимопомощь без передачи снаряжения. Дистанция - 1100м. Условия: пробежать 1000 м, затем преодолеть 100 м полосу препятствий: ров, лабиринт, забор, разрушенную лестницу, наступая на три ступени (под четвертой пробежать), стенку, перепрыгнуть через траншею; метание гранаты, стрельба из пневматического оружия.</p>	
<p>РХБЗ Приборы химической разведки. Принципы работы приборов химической разведки. Приборы радиационной разведки. Виды ионизирующих излучений, методы обнаружения.</p>	
<p>Физическая подготовка Отжимание рук в упоре лежа за одну минуту. Комплексное силовое упражнение за одну минуту.</p>	
<p>Военно-прикладная полоса препятствий. Рубеж «Тропа разведчика»: Все участники повзводно преодолевают препятствия на «Тропе разведчика»: бревно, забор, лабиринт, лаз, фасад дома. Разрешается оказывать взаимопомощь без передачи снаряжения.</p>	
<p>РХБЗ Использование и техника одевания ОЗК в виде накидки, плаща и комбинезона. Нормативы и допускаемые ошибки.</p>	
<p>Строевая подготовка. Торжественный марш и прохождение с песней, действия командира.</p>	
<p>День воинской славы: 1 декабря — День победы русской эскадры под командованием П. С. Нахимова над турецкой эскадрой у мыса Синоп; произошло 18 (30) ноября 1853 года; История российского государства и Вооруженных Сил. Современная Российская армия. Боевые традиции Русской Армии. Военная присяга - клятва воина на верность Родине – России. Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации. Государственные символы России. Первая и вторая Чеченские компании.</p>	
<p>День воинской славы: 3 декабря — День неизвестного солдата Топография Устройство компаса и пользование им. Топографические и географические карты. Общие сведения, основные точки и линии, горизонтальное положение, план и карта.</p>	

<p>День воинской славы: 5 декабря — День начала контрнаступления советских войск против немецко-фашистских войск в битве под Москвой в 1941 году;</p> <p>Огневая подготовка Отработка навыка сборки и разборки автомата Калашникова. Снаряжение магазина к АК 30 патронами. Нормативы: 30 сек - «5», 35 сек. - «4», 40 сек -«3».</p>	
<p>День воинской славы: 9 декабря — День Героев Отечества.</p> <p>Тактическая подготовка. Тактика разведывательно-диверсионных групп.</p>	
<p>Топография Измерение азимутов с помощью транспортира, компаса и линейки. Чтение карт и выстраивание маршрута движения по словесному описанию. Измерение углов, определение расстояний, определение высоты местных предметов и определение ширины реки.</p>	
<p>Медицинская подготовка Травмы и их виды. Профилактика травматизма в природных условиях. Отработка практических навыков оказания первой помощи. Причины теплового и солнечных ударов, оказание ПМП в условиях похода.</p>	
<p>Автономия человека в природе Техника заготовки дров в любых условиях, опознание сухостоя в зимнее и весеннее время. Поиск воды, способы ее добычи и сохранение. Техника очистки воды. Способы добывания огня с помощью: линз, камня, трения и марганца.</p>	
<p>Топография Ориентирование по карте, компасу и различным особенностям местных предметов.</p>	
<p>Военно-прикладная полоса препятствий. Рубеж «Тропа разведчика»: Все участники повзводно преодолевают препятствия на «Тропе разведчика»: бревно, забор, лабиринт, лаз, фасад дома. Разрешается оказывать взаимопомощь без передачи снаряжения.</p>	
<p>Медицинская подготовка Приемы оказания первой доврачебной помощи и самопомощи. Методы оказания ПП в условиях автономии. Первая доврачебная помощь в экстремальных ситуациях.</p>	
<p>Автономия человека в природе Особенности экстремальных ситуаций в природе, психологическое противостояние одиночеству. Способы добычи животной пищи в природе, питание растениями, съедобные и ядовитые растения. Безвыходность ситуации.</p>	
<p>РХБЗ Техника одевания Л-1. Тренировочное занятие по надеванию ОЗК и Л-1.</p>	
<p>Огневая подготовка Отработка навыка сборки и разборки автомата Калашникова. Снаряжение магазина к АК 30 патронами. Нормативы: 30 сек - «5», 35 сек. - «4», 40 сек -«3».</p>	
<p>Строевая подготовка Выполнение команды «Заправиться». Расчет в строю после построения на 1-2, 1-3, по порядку. Выполнение поворотов в движении. Перестроения подразделений из одной в две и три шеренги, смыкание и размыкание строя.</p>	
<p>День воинской славы: 24 декабря — День взятия турецкой крепости Измаил русскими войсками под командованием А. В. Суворова; произошло 11 (22) декабря 1790 года.</p> <p>Физическая подготовка Защита от захватов, обхватов.</p>	
<p>День воинской славы: 27 января — День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады (1944 год)</p> <p>Основы рукопашного боя Техника защиты от прямого удара, бокового удара и удара рукой снизу.</p>	
<p>День воинской славы: 2 февраля — День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве (1943 год);</p> <p>Огневая подготовка Овладение способами подготовки к стрельбе (лежа, стоя, с колена, из-за укрытия).</p>	
<p>Огневая подготовка Стрельба из пневматической винтовки. Стрельба из пневматической винтовки на 5 метров - 3 выстрела по белому листу 10x10 см.</p>	
<p>Военно-прикладная полоса препятствий. Проведение тренировок на полосе препятствий, отработка надевания средств индивидуальной защиты. Преодоление 50м зараженной зоны в противогазах</p>	
<p>РХБЗ Методика подбора противогаза и техника его одевания на себя и пострадавшего.</p>	

<p>День воинской славы: 15 февраля — День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества;</p> <p>Стрелевая подготовка Одиночная стрелевая подготовка. Дисциплина строя. Стрелевые приемы без оружия. Выход из строя, подход к начальнику, движение стрелевым шагом, возвращение в строй</p>	
<p>Основы рукопашного боя Основные принципы выведения противника из равновесия. Боевая стойка, перемещение в стойке. Нижняя акробатика, перекаты влево и вправо, кувырки, перемещение в нижней стойке.</p>	
<p>Основы рукопашного боя Техника защиты от удара ногой снизу, бокового удара ногой.</p>	
<p>РХБЗ Техника одевания Л-1. Тренировочное занятие по надеванию ОЗК и Л-1.</p>	
<p>Одноразовые и многодневные походы Виды страховочных систем, их использование и работа с карабинами. Способы прохождения параллельных веревок, бабочки, навесной переправы.</p>	
<p>Автономия человека в природе Виды временных жилищ и укрытий, необходимые подручные средства.</p>	
<p>Основы рукопашного боя Техника защиты от прямого удара, бокового удара и удара рукой снизу.</p>	
<p>Одноразовые и многодневные походы Разнообразие веревок по техническим данным, выдерживаемые нагрузки и возможные их применения в соответствии с техническими характеристиками. Применение узлов и способы их завязывания: прямой, восьмерка, булинь, схватывающий, стремя, встречный, грейпвайн, академический. Узлы для связывания веревок, привязочные узлы и специальные узлы.</p>	
<p>Физическая подготовка Защита при угрозе оружием.</p>	
<p>Огневая подготовка Отработка навыка сборки и разборки автомата Калашникова. Снаряжение магазина к АК 30 патронами. Нормативы: 30 сек - «5», 35 сек. - «4», 40 сек -«3».</p>	
<p>Краеведение Страницы начальной истории Ухоловского района и Рязанской области. Герои Советского Союза и России – наши земляки.</p>	
<p>Стрелевая подготовка Выполнение команды «Заправиться». Расчет в строю после построения на 1-2, 1-3, по порядку. Выполнение поворотов в движении. Перестроения подразделений из одной в две и три шеренги, смыкание и размыкание строя.</p>	
<p>РХБЗ Использование и техника одевания ОЗК в виде накидки, плаща и комбинезона. Нормативы и допускаемые ошибки.</p>	
<p>Основы рукопашного боя Основные принципы выведения противника из равновесия. Боевая стойка, перемещение в стойке. Нижняя акробатика, перекаты влево и вправо, кувырки, перемещение в нижней стойке.</p>	
<p>История российского государства и Вооруженных Сил Российская армия на разных этапах исторического развития России. Великая отечественная война 1941-1945 гг. Партизанское движение.</p>	
<p>Стрелевая подготовка Выполнение стрелевых приемов подразделением: поворот направо, поворот налево, правое, левое плечо вперед марш, разворот кругом. Выполнение воинского приветствия при прохождении строем.</p>	
<p>РХБЗ Использование и техника одевания ОЗК в виде накидки, плаща и комбинезона. Нормативы и допускаемые ошибки.</p>	
<p>Физическая подготовка Защита от ударов руками, ногами.</p>	
<p>Стрелевая подготовка Выполнение стрелевых приемов подразделением: поворот направо, поворот налево, правое, левое плечо вперед марш, разворот кругом. Выполнение воинского приветствия при прохождении строем.</p>	
<p>Военно-прикладная полоса препятствий</p>	

Рубеж «Снайпер»: Все участники стреляют из пневматической винтовки по воздушным шарикам и метают гранату в горизонтальную цель («окоп»).	
<i>Стрелевая подготовка</i> Одиночная стрелевая подготовка. Дисциплина строя. Стрелевые приемы без оружия. Выход из строя, подход к начальнику, движение стрелевым шагом, возвращение в строй.	
<i>Основы рукопашного боя</i> Техника защиты от нападающего с ножом и пистолетом.	
<i>Военно-прикладная полоса препятствий</i> Рубеж «Снайпер»: Все участники стреляют из пневматической винтовки по воздушным шарикам и метают гранату в горизонтальную цель («окоп»).	
<i>Основы рукопашного боя</i> Освобождение от захватов за кисти рук, за одежду локтевых суставов, за корпус спереди и сзади, при захвате шеи спереди и сзади.	
<i>Военно-прикладная полоса препятствий</i> Рубеж «Защита»: Все участники надевают ОЗК в виде плаща затем надевают противогаз, оказывают медицинскую помощь «пострадавшему» при артериальном кровотечении.	
<i>Огневая подготовка</i> Стрельба из пневматической винтовки. Стрельба из пневматической винтовки на 5 метров - 3 выстрела по белому листу 10x10 см.	