

**Администрация
муниципального образования город Салехард
муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Центр внешкольной работы»**

Согласовано
с заместителем директора по УВР
Шабановой Т.Г.
31 августа 2019г.

Рассмотрено
Педагогическим советом
Протокол № 1
от 01 сентября 2019 года



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
«Основы допризывной подготовки»**

Возраст воспитанников – 14-18 лет
Срок реализации образовательной программы – 2 года
Год обучения по программе- 1 год
Направленность: физкультурно-спортивная

Составитель:
педагог дополнительного образования, 1 категории
Яналеев Дамир Нуриахметович

Пояснительная записка

Общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы допризывной подготовки» имеет физкультурно-спортивную(военно-прикладную) направленность.

В настоящее время отмечается снижение качественных характеристик выпускников общеобразовательных учреждений: увеличивается количество лиц, имеющих ограничения по состоянию здоровья, падает уровень образованности молодежи. Родители призывников всевозможными способами стараются «спасти» сыновей от армии, предоставляя различные справки. В то же время в школах были упразднены уроки начальной военной подготовки.

По данным Всероссийской статистики в армию идет примерно один человек из двадцати, годных к строевой службе. А это все сказывается на количественном и качественном составе призываемых на защиту Отечества. Из вышесказанного можно сделать вывод: воспитание защитника Отечества сегодня в значительной степени проблема социальная, требующая решения на всех уровнях власти, начиная с системы образования.

В связи с этим в последнее время достаточно много уделяется внимания в образовательных учреждениях военно-патриотическому воспитанию. С падением престижа профессии военного в глазах молодежи, уменьшением количества юношей, мотивированных к службе в армии и годных по состоянию здоровья и уровню физической подготовки возникла необходимость в создании клубов и центров военно-патриотического воспитания подростков, проведении широкого спектра мероприятий патриотической направленности.

В округе для учащихся образовательных учреждений, клубов военно-спортивной и военно-патриотической направленности проводится военно-спортивная игра «Командарм», «Патриот», «Школа выживания». Игра проводится в целях широкого привлечения учащихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом, направленных на укрепление здоровья, профилактику вредных привычек и правонарушений, подготовку молодежи к службе в Вооруженных силах, приобщение к важнейшим событиям истории Отечества.

Игра проводится в несколько этапов, в частности 1 этап предусматривает организацию подобных игр на территории муниципальных образований. Для систематической круглогодичной работы по данному направлению, формированию единой команды МО г. Салехард и качественной подготовки команды была разработана данная программа.

Разумеется, содержание и реализация типовых программ по военно-спортивной подготовке не учитывают суровых условий Севера, требующих принципиально иного подхода к содержанию и реализации программы. В программе учитываются региональные особенности, поскольку суровый климат Крайнего Севера требует повышенной двигательной активности с использованием различной техники с проявлением физических, умственных и волевых качеств, крепкого здоровья. В условиях Севера необходимо повысить эффективность использования своих внутренних резервов, направить человеческие эмоции на самосохранение и выживание, развить свой культурный уровень, навыки общения и воспитать в себе чувство патриотизма и любви к Родине.

Программа «Основы допризывной подготовки» была разработана на основе программы для кадетских школ г. Москвы «Основы военной службы» (программа издана в научно-методическом журнале «Наука и практика дополнительного образования» в 2010 г.) и программы «Защитники Отечества», разработанной Фараоновым А.В., педагогом дополнительного образования МБОУ ДОД «Дом детского творчества

«Октябрьский» г. Новосибирска и изданной в журнале «Гражданско-патриотическое воспитание детей и молодежи» в 2010 г., авторской дополнительной образовательной программа «Основы военно-спортивной подготовки учащихся в условиях Крайнего Севера», авторы Елизарьев Александр Владимирович, заведующий отделом ОБЖ, Давыдова Татьяна Анатольевна, методист.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она:

состоит из самостоятельных образовательных блоков (разделов), что позволяет изменять последовательность изучения содержательных разделов в зависимости от различных условий: контингента учащихся, погодных условий, разбросанности мест занятий и т.д.;

✓ учитывает региональные характеристики (большая часть занятий проходит в закрытых помещениях, которые оснащены специальным снаряжением, разработанным педагогом в соответствии с целями и задачами обучения);

✓ включает в себя региональный компонент (в содержание программы включены такие темы, как «Символика Ямала, города Салехарда», «Ямал в годы Великой Отечественной войны», «Салехард в годы Великой Отечественной войны»);

✓ отражает целостный подход подготовки команды к краевой военно-спортивной игре «Патриот», «Командарм» (данный факт подтверждается результатами выступления команды на соревнованиях).

Реализация программы позволяет решить те педагогические цели, которые в настоящее время ставит общество перед воспитанием гражданственности и патриотизма у обучающихся. Поэтому педагогическая целесообразность программы заключается в следующем:

- данная программа отражает систему военно-патриотического воспитания и военно-спортивной подготовки обучающихся образовательных учреждений;
- срок реализации программы составляет 2 года, поэтому педагогический эффект заключается в прочности знаний, умений и навыков, психологической готовности к службе в армии.

По цели обучения программа является – физкультурно-спортивной и отчасти познавательной, по уровню освоения – специализированной, по форме организации – интегрированная (модульная).

Программа реализуется в объединении обучающихся - клуб «Витязь».

Цель программы: содействие патриотическому воспитанию обучающихся посредством военно-патриотической, военно-спортивной деятельности.

Задачи программы:

Воспитательные:

- воспитание чувства патриотизма и индивидуальной ответственности за общее дело;
- приобщение к здоровому образу жизни, повышение двигательной активности, развитие физических качеств: силовых, скоростных, выносливости, ловкости и гибкости;
- формирование социальной значимости и активной жизненной позиции;

Развивающие:

- развитие инициативы и самостоятельности на основе игровой деятельности;
- развитие морально-волевых качеств, необходимых при действиях в чрезвычайных ситуациях, экстремальных условиях, в период службы в Вооруженных силах Российской Федерации и других силовых ведомствах: самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности, требовательности, дисциплинированности;

Образовательные:

- повышение уровня знаний, навыков и умений участников по основам рукопашного боя, основам военной службы, прикладной физической подготовке, медицинской подготовки;

- формирование социальной значимости и активной жизненной позиции;
- формирование команды для участия во всероссийской военно-спортивной игры «Сыны Отечества».

Программа ориентирована на военные профессии. Практические навыки, приобретенные на занятиях, в дальнейшем могут быть использованы и используются выпускниками, проходящими службу в Российской армии, различных специальных ведомствах и службах.

Условно обучение по программе можно разделить на 2 этапа:

- 1 год обучения – начальный этап, являющийся основной базой. На данном этапе формируются начальные базовые знания и умения по основам военно-спортивной подготовки. Проверяются и формируются моральные и психофизиологические возможности, определяется степень физических нагрузок, уровень состояния здоровья, происходит формирование учебного коллектива и его адаптация.
- 2 год обучения - этап углублённого и специализированного изучения основных разделов программы. Увеличивается количество практических занятий, интенсивность физических нагрузок с учетом уровня подготовленности воспитанников.

Организация учебно-воспитательного процесса осуществляется с учетом возрастных психолого-педагогических особенностей воспитанников. Знание этих особенностей увеличивает эффективность учебно-тренировочного процесса, способствует более близкому и доверительному отношению педагога и воспитанников, помогает педагогу в создании сплоченного, дружного коллектива.

Обучаться по программе могут учащиеся в возрасте 14-18 лет. Занятия проводятся в разновозрастной группе. Рекомендуемый состав группы первого года обучения – 15 человек. Вид группы – профильная.

Программа рассчитана на 2 года обучения. Группа является учебно-тренировочной, поэтому объем учебных часов составляет 136 часов в год для 1 года обучения. Занятия, продолжительностью 2 академических часа (академический час 45 минут) проводятся 2 раза в неделю. Между занятиями предусмотрен обязательный перерыв не менее 10 минут.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН I года обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Организационное занятие.	1	1	0
Раздел 2: «Строевая подготовка. Строевые приемы и движения без оружия»				
2.1.	Строй и его элементы.	2	1	1
2.2.	Обязанности перед построением и в строю, строевая стойка.	2	1	1
2.3.	Движения строевым шагом, повороты в движении и на месте.	1	0	1
2.4.	Выход из строя, подход к начальнику и возвращение в строй.	1	0	1
2.5.	Приветствие. Отдание воинской чести на месте и в движении.	1	0	1
2.6.	Построение в шеренгу, перестроение в две шеренги, в колонну по одному, два, три.	1	0	1
ИТОГО:		8	2	6
Раздел 3: «Огневая подготовка»				

3.1.	Основы теории стрельбы.	2	2	0
3.2.	Приемы и техника стрельбы.	2	0	2
3.3.	Отработка нормативов для стрельбы из пневматической винтовки на дистанции 10 метров из положения лежа.	2	0	2
3.4.	Назначение, боевые свойства и общее устройство АК – 74	2	0	2
3.5.	Порядок разборки и сборки автомата ММГ АК – 74	2	0	2
3.6.	Отработка нормативов по разборке и сборке автомата Калашникова	2	0	2
ИТОГО:		12	2	10
Раздел 4: «Ратные страницы истории Отечества»				
4.1.	Символика России, Ямала, города Салехарда.	1	1	0
4.2.	Ямал, Салехард в годы Великой Отечественной войны.	1	1	0
4.3.	Воинские звания и знаки различия ВС РФ.	1	1	0
4.4.	Государственные награды РФ.	1	1	0
4.5.	Основные битвы Великой Отечественной войны.	1	1	0
4.6.	Города-герои Великой Отечественной войны.	1	1	0
ИТОГО:		6	6	0
Раздел 5: «Общая физическая подготовка с элементами НВП»				
Подраздел 1: «Общая физическая подготовка»				
5.1.1.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	1	2	0
5.1.2.	Развитие скоростных, скоростно - силовых качеств, выносливости, гибкости и ловкости.	4	0	4
5.1.3.	Бег в медленном, среднем и быстром темпе, перебежки.	10	0	10
5.1.4.	Переползание по-пластунски, на полчетвереньках, на боку с грузом.	5	0	5
5.1.5.	Подтягивание на перекладине, подъем туловища из положения лежа.	6	0	6
5.1.6.	Ходьба походным шагом, ускоренная, прыжки через коня, козла.	6	0	6
5.1.7.	Выполнение элементов КСУ	6	0	6
ИТОГО:		38	2	36

Подраздел 2: «Техническая подготовка»				
5.2.1.	Бег 100 м., бег 400 м., челночный бег 3х10 м., кросс 1 км.	2	0	2
5.2.2.	Метание гранаты в цель и на дальность. Стрельба из пневматической винтовки по падающей мишени стоя с ходу.	2	0	2
5.2.3.	Преодоление забора (h=180 см.), бег по буму.	2	0	2
5.2.4.	Прыжки через планку с ходу (h=90 см.), через «ров» (ширина=2,5 м.),	2	0	2
5.2.5.	Переползание под сетью (h=40 см.), бег по качающейся балки с ходу.	2	0	2
5.2.6.	Преодоление окна, перенос ящика с боеприпасами массой 15 кг., перенос раненого на носилках.	2	0	2
5.2.7.	Преодоления отдельных элементов полосы препятствий (разрушенная лестница, мост).	2	0	2
5.2.8.	Прохождение и отработка полосы препятствий.	2	0	2
5.2.9.	Прохождение и отработка военизированной эстафеты «Марш-бросок».	2	0	2
	ИТОГО:	18	0	18
Раздел 6: «Основы оказания первой медицинской помощи»				
6.1.	Виды ран, кровотечений.	1	1	0
6.2.	Вывихи, растяжения, переломы.	1	1	0
6.3.	Ожоги, обморожения, отравления.	1	1	0
6.4.	Оказание первой доврачебной помощи при травмах и несчастных случаях.	2	0	2
6.5.	Наложение кровоостанавливающего жгута, повязок и шин. Приемы транспортировки пострадавшего.	2	0	2
6.6.	Решение тестовых заданий по медицине.	2	2	0
	ИТОГО:	9	5	4
Раздел 7: «Специальная подготовка «Основы рукопашного боя»				
7.1.	История рукопашного боя.	1	1	0
7.2.	Предупреждение травматизма на занятиях по рукопашному бою. Страховка. Самостраховка.	2	1	0
7.3.	Стойки и передвижения в них.	2	0	2
7.4.	Техника выполнения ударов.	5	0	5
7.5.	Техника выполнения защитных действий.	5	1	4

7.6.	Техника борьбы.	6	0	6
7.7.	Отработка упражнений № 32 «Комплекс приемов рукопашного боя без оружия на 8 счетов».	8	0	6
7.8.	Отработка упражнений № 33 «Комплекс рукопашного боя с автоматом (карабином) на 8 счетов».	8	0	8
ИТОГО:		37	3	31
Раздел 7: «Основы сценического мастерства (подготовка визитной карточки команды)»				
7.1.	Основы сценического движения. Костюмы и реквизит.	2	1	1
7.2.	Сценическая речь. Мимика и жесты.	2	0	2
7.3.	Военно-патриотическая песня.	2	1	1
7.4.	Проведение репетиций визитной карточки, генеральная репетиция. Участие в конкурсе военно-патриотической песни.	4	0	4
ИТОГО:		10	3	7
<i>Итого за период обучения:</i>		136	24	112

**К концу I года обучения по программе обучающиеся
на предметном уровне**

должны знать:

- символику России, Ямала, г. Салехарда;
- понятие о строе и его элементах;
- обязанности перед построением и в строю, строевую стойку;
- ордена и медали РФ;
- теорию стрельбы;
- назначение, боевые свойства и общее устройство АК – 74;
- порядок неполной разборки и сборки автомата Калашникова;
- воинские звания и знаки различия ВС РФ;
- основные битвы Великой Отечественной войны;
- города-герои Великой Отечественной войны;
- художественные произведения, песни и кино, посвященные Великой Отечественной войне (не менее пяти);

- правила оказания ПМП при различных травмах;

должны уметь:

- собирать и разбирать автомат Калашникова;
- уметь подавать строевые команды;
- выполнять элементы КСУ;
- преодолевать полосу препятствий;
- уметь стрелять лежа, стоя, сидя;
- корректировать огонь товарища;
- оказывать простейшую доврачебную помощь;
- комплектовать медицинскую аптечку;
- выполнять комплекс ОФП;
- выполнять строевые приемы и движения без оружия;

должны владеть:

- навыками ведения рукопашного боя;
- навыками страховки и самостраховки;
- техникой бега на короткие и длинные дистанции;
- методами аутогенной тренировки по саморегуляции эмоционального состояния;
- техникой преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий;
- навыками сценического искусства;
- командным голосом.

на личностном уровне

- способность управлять своими эмоциями;
- проявлять культуру общения и взаимодействия;
- проявлять умения предупреждать конфликтные ситуации, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение организовывать походную деятельность, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение достаточно полно и точно формулировать цель и задачи занятий и военно-прикладной деятельностью, излагать их содержание;
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

на межпредметном уровне

- понимания военно прикладных видов спорта как явления военной культуры, способствующей развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимания важности здоровья, как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- восприятие красоты телосложения с позиции укрепления и сохранения здоровья;
- владение культурой речи, ведения диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий военно-прикладными видами спорта, их планирование и содержательное наполнение;

В качестве процедур оценивания и отслеживания результатов обучения по программе используются: учет знаний и умений в ходе проведения итогового тестирования, осуществление анализа результатов диагностики уровня учебной мотивации, уровня

воспитанности, уровня развития; анкетирование воспитанников и анализ его результатов; оценка личностных качеств воспитанников; анализ результатов участия обучающихся в соревнованиях разного уровня; количественные параметры занятых призовых мест на мероприятиях, соревнованиях; сдача контрольных нормативов данные диагностик заносятся в таблицы.

Уровень технической, тактической и психологической подготовки отслеживается методом педагогического наблюдения во время тренировок и на соревнованиях, уровень физической подготовки - путем сдачи контрольных нормативов.

Результаты педагогического наблюдения позволяют проанализировать уровень обученности, воспитанности и развития личности учащихся. На основании анализа итогов реализации программы вносятся необходимые коррективы в ход, методику и содержание образовательного процесса. При сравнении результатов за несколько лет разрабатывается система действий, необходимых для достижения оптимального результата.

Рекомендуется ведение личной зачетной книжки воспитанника, в которой фиксируются все его результаты и достижения за весь курс обучения по данной программе.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей, педагогов дополнительного образования, учителей общеобразовательных учреждений

Методическое обеспечение программы.

Качество учебно-воспитательного процесса в объединении отслеживается по следующим показателям:

- посещение занятий воспитанниками (% соотношение);
- диагностика уровня облученности, воспитанности, учебной мотивации в начале и конце года;
- участие воспитанников в мероприятиях;
- участие воспитанников в соревнованиях.

Ожидаемым результатом систематических занятий по данной программе будет выпуск воспитанника из объединения, имеющего следующие характеристики (модель воспитанника):

- способен освоить программу в нормативные сроки;
- владеет знаниями, умениями и навыками на уровне не ниже среднего;
- умеет принимать ответственные решения в ситуации выбора и отстаивать свою позицию, проявлять патриотические чувства;
- обладает личностными качествами – дисциплинирован, готов прийти на помощь, корректен в общении, уважительно относится к окружающим, ответственен, стремится к развитию морально-волевых качеств.

В ходе обучения у учащихся формируются не только специальные умения и навыки по разделам программы, они также овладевают общеучебными умениями (базовыми компетенциями):

- учебно-организационные – организация своего рабочего места, планирование текущей работы, нацеливание себя на выполнение поставленной задачи, самоконтроль учебной деятельности, сотрудничество в коллективе;
- учебно-интеллектуальные – сравнение объектов, фактов, явлений, классификация материала, обобщение, выделение главного, установление причинно-следственных связей;
- учебно-коммуникативные – умение слышать и слушать, выражать свои мысли, задавать вопросы, аргументировать, доказывать.

Для определения планируемых результатов при реализации воспитательных задач программы используется система оценки личностных качеств воспитанников: дисциплинированность, ответственность за общее дело, морально-волевые качества (сила

воли, настойчивость, терпеливость, выдержка, смелость), взаимовыручка, взаимоуважение. Их оценка осуществляется по балльной системе: 2 балла – низкий уровень – качество не сформировано; 4 балла – средний уровень – качество находится на стадии формирования; 6 баллов - высокий уровень – качество проявляется постоянно.

Для определения уровня воспитанности используется метод мониторинга. Формирование у обучающихся в процессе обучения чувства патриотизма проверяется с помощью методов ранжирования, незаконченного тезиса, тестирования.

Для определения планируемых результатов при реализации развивающих задач используется система оценки уровня физической подготовленности воспитанников, базирующаяся на стандартных физкультурно-спортивных тестах по следующим показателям:

- бег 1000 м. – для определения выносливости;
- челночный бег 10*5 м. – для оценки быстроты и ловкости;
- наклон вперед из положения сидя – для измерения гибкости позвоночника и тазобедренных суставов;
- подтягивание (мальчики) и вис лежа (девочки) – определяется силовая выносливость рук и мышц плечевого пояса;
- бег 30 м. – для определения скоростных качеств;
- подъем туловища за 30 сек. – для оценки силы мышц-сгибателей туловища.

Критерии для определения уровня физической подготовленности отражены в приложении № 3, которое на усмотрение педагога может дополняться и расширяться.

Диагностику уровней воспитанности, обученности и развития лучше заносить в таблицы (приложение № 2).

Условия реализации программы

Режим занятий соответствует Санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.4. 1251-03.

Реализация программы соответствует требованиям к обеспечению безопасности обучающихся согласно нормативно-инструктивным документам Министерства образования РФ. Для успешного решения поставленных в программе задач требуется кадровое, методическое, информационное и материально-техническое обеспечение.

Материально-техническое обеспечение для реализации программы.

(из расчета 15 человек в группе)

Практические занятия по основам военно-спортивной подготовки проходят в основном в закрытых помещениях: бассейн, тир (2 рабочих места), спортивный зал, учебный кабинет, актовый зал.

Перечень необходимого учебного оборудования, снаряжения и инвентаря

№ п/п	Наименование	Кол-во
1.	Секундомер электронный.	4 шт.
2.	Береты.	15 шт.
3.	Форма-камуфляж.	15 шт.
4.	Рулетка 20 м.	1 шт.
5.	Винтовка пневматическая.	4 шт.
6.	Гантели 6 кг.	8 шт.
7.	Гантели 4 кг.	6 шт.
8.	Компас.	15 шт.
9.	Лапа тренировочная.	4 шт.
10.	Макет ММГ АК-74	4 шт.

11.	Пулеулавливатели.	4 шт.
12.	Проектор мультимедийный.	1 шт.
13.	Интерактивная доска.	1 шт.
14.	Аптечка медицинская.	2 комп.
15.	Носилки медицинские.	1 шт.
16.	Забор переносной.	1 шт.
17.	Бум переносной (разборный).	1 шт.
18.	Ящик с боеприпасами (15 кг.)	2 шт.
19.	Качающаяся балка.	1 шт.
20.	Имитация гранат (600 г.).	6 шт.
21.	Планки (60 см.).	4 шт.
22.	Планки (90 см.).	2 шт.
23.	Масксет (длина -10 м., ширина – 1 м.)	1 шт.
24.	Стойки (высота – 1 м.).	10 шт.
25.	Блины для штанги (10 кг.)	10 шт.
26.	Переносное окно (1 х 1 м.)	1 шт.
27.	Маты гимнастические.	10 шт.
28.	Ковровое покрытие (по размеру матов).	1 шт.
29.	Гимнастический конь.	1 шт.
30.	Гимнастический козел.	1 шт.
31.	Гимнастическая перекладина.	1 шт.
32.	Шведская стенка.	4 шт.
33.	Шины большие и малые.	2 шт.
34.	Музыкальная аппаратура.	Комплект.
35.	DVD-плеер.	1 шт.
36.	Телевизор.	1 шт.
37.	Весы напольные.	1 шт.
38.	Фотоаппарат цифровой.	1 шт.
39.	Видеокамера цифровая.	1 шт.
40.	Скакалка.	15 шт.
41.	Мячи баскетбольные.	2 шт.
42.	Мячи футбольные.	2 шт.
43.	Мячи волейбольные.	2 шт.
44.	Ракетки бадминтонные.	Компл.
45.	Коврики туристские для разборки автоматов.	10 шт.
Расходный материал.		
46.	Мишени № 6	300 шт.
47.	Пули GamaMath 4.5 мм по 500 шт.	15 кор.

Перечень необходимого группового оборудования для организации военно-полевых лагерей, сборов

№ п/п	Наименование	Кол-во
1.	Палатка туристская (3-4 местная)	4 шт.
2.	Палатка туристская (1-2 местная)	2 шт.
3.	Пила туристская компактная	2 шт.
4.	Пила двуручная	1 шт.
5.	Примус туристский	2 шт.
6.	Топор малый (в чехле)	1 шт.

7.	Трос костровой с регулируемыми крючьями	1 шт.
8.	Лопата сапёрная (в чехле)	1 шт.
9.	Рукавицы костровые (брезентовые)	2 пары
10.	Каны (котлы) туристские	Компл.
11.	Ремонтный набор	Компл.
12.	Накидка от дождя (полиэтиленовая)	Компл.
13.	Тент 3*4 м	2 шт.
14.	Посуда для приготовления пищи (ножи, тёрка, доска разделочная, открывашка и т.д.)	Компл.

Перечень специального снаряжения

№ п/п	Наименование	Кол-во
1.	Верёвка основная (20 м)	2 шт.
2.	Верёвка основная (30 м)	2 шт.
3.	Верёвка основная (40 м)	4 шт.
4.	Верёвка вспомогательная (20 м)	2 шт.
5.	Верёвка вспомогательная (40 м)	2 шт.
6.	Петля прусика (верёвка диаметром 6 мм)	Компл.
7.	Спецполотно для носилок	2 шт.
8.	Приспособление для переноски пострадавшего на несущем	2 шт.
9.	Система страховочная (грудная обвязка + беседка)	Компл.
10.	Карабин туристский (муфтовый)	Компл.
11.	Карабин туристский (автомат)	Компл.
13.	Каска альпинистская	Компл.
14.	ФСУ (восьмёрка)	Компл.
15.	ФСУ (для сдвоенной основной верёвки)	2 шт.
16.	Петли из основной верёвки.	Компл.
17.	Рюкзак (60 л).	2 шт.
18.	Лыжи спортивно-беговые.	Компл.
19.	Крепления лыжные.	Компл.
20.	Лыжные палки.	Компл.
21.	Ботинки лыжные.	Компл.

Рекомендуемый перечень личного снаряжения для организации военно-полевых лагерей, сборов

№ п/п	Наименование	Кол-во
1.	Рюкзак (объёмом 80-100 л).	1 шт.
2.	Спальный мешок.	1 шт.
3.	Коврик туристский.	1 шт.
4.	Обувь спортивная	1 пара
5.	Ботинки туристские с жесткой подошвой	1 пара
6.	Сапоги резиновые с тёплым вкладышем.	1 пара
7.	Головной убор.	1 шт.
8.	Антимоскитная сетка	1 шт.
9.	Анорак и брюки (ветрозащитный костюм).	1 шт.
10.	Спортивный тренировочный костюм.	1 шт.

11.	Свитер шерстяной.	1 шт.
12.	Термобельё.	1 шт.
13.	Сменное нательное бельё	комплект
14.	Варежки шерстяные.	1 пара
15.	Перчатки для лыжной подготовки.	1 пара
16.	Носки шерстяные.	2 пары
17.	Лыжная шапочка.	1 шт.
18.	Костюм ветрозащитный	Компл.
19.	Комбинезон лыжный	Компл.
20.	Бахилы лыжные	1 пара
21.	Лыжи с креплениями и ботинками.	1 пара
22.	Лыжные палки.	1 пара
23.	Очки солнцезащитные.	1 шт.
24.	Туалетные принадлежности.	Компл.
25.	Купальные принадлежности.	Компл.
26.	Полотенце банное.	1 шт.
27.	Столовые принадлежности (тарелка, кружка, ложка, нож складной).	Набор
28.	Блокнот и ручка.	1 шт.
29.	Фонарь налобный.	1 шт.
30.	Накидка от дождя.	1 шт.
31.	Крем от комаров.	1 шт.

Методическое и нормативное обеспечение.

Для эффективной реализации программы используется имеющаяся методическая база, разработанная педагогами и специалистами, работающими в данной области:

- Опыт использования государственной символики в патриотическом воспитании граждан. — М.: Армпресс, 2007.

- Патриотически-ориентированное образование: методология, теория, методика. — М.: РВИ; Волгоград: Авторское перо, 2005.

- Военно-спортивная классификация и правила военно-спортивных соревнований на 1989—1992 гг. / Сост. полковник Б. Н. Паляница, полковник В. А. Щеголев, майор В. П. Сорокин. — М.: Воениздат, 1989. - 144 с.

- Мельниченко И. И., Мешков А. В., Мешкова С. И. Методика организации и проведения военно-полевых сборов. — Архангельск, 2005. - 176 с.

- Методы исследования и оценка физического развития детей и подростков: Методические рекомендации. / Сост. О. И. Черемисина, И. М. Барсукова, В. В. Ерзумашева. — Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2006.

- Критерии и основы методики оценки результатов работы по патриотическому воспитанию, Лутовинов В. И.. — М.: Армпресс, 2006. — 123 с.

- Методические рекомендации по использованию государственных символов России при организации и проведении мероприятий, посвященных Дням Воинской Славы (победным дням) России. - М.: Армпресс, 2007.

- Основы подготовки к военной службе. Методические материалы и документы. — М.: Просвещение, 2003.

На данный момент сформирован методический комплект к программе (дидактические материалы):

- презентация государственных наград РФ, орденов и медалей периода ВОВ, текстов произведений, песен, отрывки кинофильмов о войне, погон и знаков различия в период ВОВ, городов-героев, карт-схем великих битв и сражений;

- раздаточный материал по основам медицинских знаний, учебные плакаты;

- раздаточный материал по темам программы;
- пакет документов (положение, условия, протоколы, программы, отчеты) для проведения военно-спортивных игр;
- конспекты занятий.

Реализация содержания программы предполагает организацию деятельности объединения в строгом соответствии с *нормативными документами*:

- Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Закон РФ «О воинской обязанности и военной службе»;
- Федеральный Закон «О днях воинской славы памятных датах России»;
- Концепция патриотического воспитания граждан РФ;
- Концепция модернизации российского образования;
- Концепция модернизации дополнительного образования детей РФ;
- Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей;
- Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан РФ»;
- СанПиН 2.4.4.1251-03;
- О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей. (от 11.12.2006 г.);
- Устав МБУ ДО ЦВР

Организация образовательного процесса базируется на следующих принципах:

- принцип индивидуализации (учет индивидуальных особенностей каждого, раскрытие потенциала);
- принцип сотрудничества (определение общих целей, направленных на организацию совместной деятельности);
- принцип развития самостоятельности и инициативы детей (создание ситуаций для принятия детьми самостоятельных решений и ответственности за их выполнение).
- принцип систематичности и последовательности (учащиеся должны понимать, что регулярность тренировок напрямую зависит от результата);
- принцип связи теории с практикой (процесс учебной и соревновательной деятельности неразрывен).

Основная форма организации и проведения занятий – систематические учебно-тренировочные занятия и соревнования. Формы организации занятий: коллективные, групповые, индивидуальные.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. В. Н. Балязин. 1000 занимательных сюжетов из русской истории. Москва, 2005.
2. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий / Гамидова Светлана Константиновна; [Смол. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма]. - Смоленск, 2012. - 19 с.
3. Герасимова Т. В. Формирование навыков здорового способа жизни методами оздоровительной физической культуры // Педагогика, психология и медико-биол. проблемы физич. воспитания и спорта. – 2009. - № 10. – С. 25-27
4. Евдокимов В. И. Оздоровительная физическая культура - средство оптимизации профессионального здоровья и качества жизни / В. И. Евдокимов, О. А. Чурганов // Актуальные проблемы физической подготовки. - 2007. - № 2. - С. 68-72.
5. Иванов И. В. Оздоровительная профессионально-прикладная физическая культура: учеб. пособие / И. В. Иванов, А. И. Чистотин; Федер. агентство по образованию Рос. Федерации, Новосиб. гос. архит.- строит. ун-т (Сибстрин) - Новосибирск: Новосиб. гос. архитектурно-строит. ун-т, 2006. - 56 с.
6. Кирпичников А. А. Оздоровительно-развивающие занятия на основе комплексного

- применения физических упражнений. - Смоленск, 2012. - 21 с.
7. Митриченко Р. Х. Модель организации рекреационных занятий физической культурой. - Волгоград, 2012. - 26 с.
 8. Н.В. Мазыкина, Н.В. Горкина «Растим патриотов» Методическое пособие по патриотическому воспитанию. УЦ «Перспектива», Москва, 2011г
 9. Свечкарёв В. Г. Использование машины адаптивного воздействия в практике оздоровительной физической культуры / В. Г. Свечкарёв, В. В. Гурин // Кубан. науч. мед. вестн. - 2006. - № 11. - С. 76-78
 10. Социально-биологические аспекты оздоровительной и адаптивной физической культуры. - Новосибирск: НИПКиПРО, 2007. - 120 с.
 11. Ципин Л. Л. Научно-методические основы занятий оздоровительными физическими упражнениями: учеб. пособие / Л. Л. Ципин. – СПб. : Копи-Р Групп, 2012. - 103 с.
 12. Щербин Д. В. Анализ эффективности использования средств оздоровительной физической культуры в системе трудового дня / Д. В. Щербин, Н. П. Подскребышева // Культура физическая и здоровье. - 2011. - № 6. - С. 62-66.
 13. «Патриоты Отечества». Ежемесячный общероссийский журнал 2008-2011г.г.
 14. «Воинское братство». Патриотический журнал для военнослужащих, ветеранов и членов их семей, 2008г.

Календарно-тематический план 1 год обучения

Дата занятия по плану	Корректировка дата	Количество часов по расписанию	Раздел, тема	Содержание занятия	Время на изучение	
					Теория	Практика
16.09.19		2	Организационное занятие. Строй и его элементы.	<i>Теоритическое занятие</i> Техника безопасности на занятиях. Правила поведения. Проведение инструктажа. <i>Теоритические занятие</i> . Понятие о строе. Одно шереножный, двух шереножный, развернутый, сомкнутый, походный строй. Основные элементы строя: фланг, фронт, тыл. Определение дистанции и интервала при построении.	1 1	
19.09.19		2	Строй и его элементы. Обязанности перед построением и в строю, строевая стойка	<i>Практическое занятие</i> Отработка элементов строя. . <i>Теоритическое занятие</i> Строй и управление ими. Обязанности командиров и солдат перед построением и в строю. Правила ношения формы одежды. Строевая стойка.	1	1
23.09.19		2	Обязанности перед построением и в строю, строевая стойка Движения строевым шагом, повороты в движении и на месте.	<i>Практическое занятие</i> . Выполнение команд «Становись», «Равняйсь», «Смирно», «Вольно», «Заправиться», «Отставить», «Головные уборы снять – надеть <i>Практическое занятие</i> . Повороты на месте, движение строевым шагом, повороты в движении при одиночной строевой подготовке и в составе подразделения.		1 1
26.09.19		2	Движения строевым шагом, повороты в движении и на месте Выход из строя, подход к начальнику и возвращение в строй. .	<i>Практическое занятие</i> . Повороты на месте, движение строевым шагом, повороты в движении при одиночной строевой подготовке и в составе подразделения. <i>Практическое занятие.</i> Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него. Доклад.		1

						1
30.09.19		2	Выход из строя, подход к начальнику и возвращение в строй. Приветствие. Отдание воинской чести на месте и в движении.	<i>Практическое занятие .</i> Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него. Доклад. <i>Практическое занятие .</i> Воинское приветствие в строю и вне строя, ответ на приветствие. Отработка воинского приветствия на месте и в движении в строю и вне строя.		1 1
07.10.19		2	Приветствие. Отдание воинской чести на месте и в движении. Построение в шеренгу, перестроение в две шеренги, в колонну по одному, два, три.	<i>Практическое занятие .</i> Воинское приветствие в строю и вне строя, ответ на приветствие. Отработка воинского приветствия на месте и в движении в строю и вне строя. <i>Практическое занятие</i> Построение отделения в одношереножный, двухшереножный строй. Размыкание и смыкание строя от середины, от направляющего. Построение в колонну по одному, два, три.		1 1
10.10.19		2	Построение в шеренгу, перестроение в две шеренги, в колонну по одному, два, три. Основы теории стрельбы.	<i>Практическое занятие</i> Построение отделения в одношереножный, двухшереножный строй. Размыкание и смыкание строя от середины, от направляющего. Построение в колонну по одному, два, три. <i>Теоритическое занятие .</i> Явление выстрела. Движение пули по каналу ствола. Начальная скорость и энергия пули. Отдача оружия. Полет пули в воздухе. Образование траектории полета пули. Насильные траектории. Убойное действие пули. Понятие о кучности и меткости стрельбы.	1	1
14.10.19		2	Основы теории стрельбы. Приемы и техника стрельбы.	<i>Теоритическое занятие .</i> Явление выстрела. Движение пули по каналу ствола. Начальная скорость и энергия пули. Отдача оружия. Полет пули в воздухе. Образование траектории полета пули. Насильные траектории. Убойное действие пули. Понятие о кучности и меткости стрельбы. <i>Теоритическое занятие .</i> Приемы и техника стрельбы из пневматической винтовки из положения лежа с упора. Изготовка, прицеливание, спуск курка.	1	

31.10.19		2	Отработка нормативов по разборке и сборке автомата Калашникова. Символика России, Ямала, г. Салехарда.	<i>Практическое занятие</i> .Неполная разборка и сборка ММГ АК – 74. Сдача нормативов. <i>Теоритическое занятие</i> .Государственный флаг, гимн, герб. Флаг, герб Ямала и г. Салехарда. Работа с фотоматериалами символика России,	1	1
04.11.19		2	Ямал, г. Салехард в годы Великой Отечественной войны. Воинские звания и знаки различия ВС РФ.	<i>Теоритическое занятие</i> .Военные действия на полуострове Ямал. Подвиг моряков. Народное ополчение. Трудовые подвиги тыловиков. Коренные народы Ямала в годы ВОВ <i>Теоритическое занятие</i> .Погоны, петлицы, нарукавные нашивки высшего, старшего, младшего офицерского состава, мичманов, прапорщиков, старшин, сержантов, рядовых и матросов ВС РФ.	1	
07.11.19		2	Государственные награды РФ. Основные битвы Великой Отечественной войны.	<i>Теоритическое занятие</i> .Ордена и медали – награды за воинскую доблесть <i>Теоритическое занятие</i> Решающие сражения в ВОВ 1941-1945 г.г. Наступательные и оборонительные операции. Работа с картой (маршрут боевых действий),	1	
11.11.19		2	Основные битвы Великой Отечественной войны. Города-герои Великой Отечественной войны.	<i>Теоритическое занятие</i> . Решающие сражения в ВОВ 1941-1945 г.г. Наступательные и оборонительные операции. Работа с картой (маршрут боевых действий),	1	

				быстрый бег, бег на короткие дистанции. Перебежки с ускорением по диагонали		
02.12.19		2	Бег в медленном, среднем и быстром темпе, перебежки.	<i>Практическое занятие.</i> Отработка бега в медленном темпе на выносливость, бег трусцой, быстрый бег, бег на короткие дистанции. Перебежки с ускорением по диагонали		2
05.12.19		2	Бег в медленном, среднем и быстром темпе, перебежки.	<i>Практическое занятие.</i> Отработка бега в медленном темпе на выносливость, бег трусцой, быстрый бег, бег на короткие дистанции. Перебежки с ускорением по диагонали		2
09.12.19		2	Бег в медленном, среднем и быстром темпе, перебежки.	<i>Практическое занятие.</i> Отработка бега в медленном темпе на выносливость, бег трусцой, быстрый бег, бег на короткие дистанции. Перебежки с ускорением по диагонали		2
12.12.19		2	Переползание по-пластунски, на полчетвереньках, на боку с грузом.	<i>Практическое занятие.</i> .Переползание по-пластунски и на полчетвереньках в ограниченном пространстве на скорость, подготовка для преодоления этапа марш-броска, Переползание на боку с грузом.		2
16.12.19		2	Переползание по-пластунски, на полчетвереньках, на боку с грузом.	<i>Практическое занятие.</i> Переползание по-пластунски и на полчетвереньках в ограниченном пространстве на скорость, подготовка для преодоления этапа марш-броска, Переползание на боку с грузом.		2
19.12.19		2	Переползание по-пластунски, на полчетвереньках, на боку с грузом Подтягивание на перекладине, подъем туловища из положения лежа.	<i>Практическое занятие.</i> Переползание по-пластунски и на полчетвереньках в ограниченном пространстве на скорость, подготовка для преодоления этапа марш-броска, Переползание на боку с грузом. <i>Практическое занятие .</i> Выполнение физических упражнений на гимнастическом снаряде. Подтягивание правильным хватом с фиксацией подбородком, без раскачивания и рывков. Подъем туловища из положения лежа. Руки сцеплены за головой, локти сведены. Фиксация спины и рук.		1 1
23.12.19		2	Подтягивание на перекладине, подъем туловища из положения лежа.	<i>Практическое занятие .</i> Выполнение физических упражнений на гимнастическом снаряде. Подтягивание правильным хватом с фиксацией подбородком, без раскачивания и рывков. Подъем туловища из положения лежа. Руки		2

				и подъем переворота		1
20.01.20		2	Выполнение элементов комплексных силовых упражнений КСУ	<i>Практическое занятие .</i> Выполнение физических упражнений на гимнастическом снаряде, с подносом ног к перекладине. Выходом силой на одну, две руки. Подъем переворот, подтягивание. Отработка техники выхода силой и подъем переворота		2
23.01.20		2	Выполнение элементов комплексных силовых упражнений КСУ	<i>Практическое задание .</i> <i>Выполнение</i> физических упражнений на гимнастическом снаряде, с подносом ног к перекладине. Выходом силой на одну, две руки. Подъем переворот, подтягивание. Отработка техники выхода силой и подъем переворота		2
27.01.20		2	Выполнение элементов комплексных силовых упражнений КСУ Бег 100 м., бег 400 м., челночный бег 3х10 м., кросс 1 км.	<i>Практическое задание .</i> Выполнение физических упражнений на гимнастическом снаряде, с подносом ног к перекладине. Выходом силой на одну, две руки. Подъем переворот, подтягивание. Отработка техники выхода силой и подъем переворота <i>Практическое задание .</i> Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения при ходьбе, беге на месте. Бег на 100, 400, челночный бег 3x10, 10x10, кросс 1 км. Марш – бросок.		1
30.01.20		2	. Бег 100 м., бег 400 м., челночный бег 3х10 м., кросс 1 км. Метание гранаты в цель и на дальность. Стрельба из пневматической винтовки по падающей мишени, стоя с ходу.	<i>Практическое задание .</i> Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения при ходьбе, беге на месте. Бег на 100, 400, челночный бег 3x10, 10x10, кросс 1 км. Марш – бросок. <i>Практическое задание</i> .Метание имитации гранаты (мешочек с песком 0,6 кг) на точность и дальность в круг диаметром 1 метр и квадрат размером 1х1 метр, высотой над землей 1 метр. Стрельба по подающейся мишени из пневматической винтовки с ходу, стоя с расстояния 10 метров.		1
03.02.20		2	Метание гранаты в цель и на	<i>Практическое задание .</i>		1

			дальность. Стрельба из пневматической винтовки по падающей мишени, стоя с ходу. Преодоление забора (h=180 см.), бег по буму.	Метание имитации гранаты (мешочек с песком 0,6 кг) на точность и дальность в круг диаметром 1 метр и квадрат размером 1х1 метр, высотой над землей 1 метр. Стрельба по подающей мишени из пневматической винтовки с ходу, стоя с расстояния 10 метров. <i>Практическое занятие .</i> Отработка техники преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий. Отработка толчков и соскоков. Заступы		1
06.02.20		2	Прыжки через планку с ходу (h=90 см.), через «ров» (ширина=2,5 м.).	<i>Практическое занятие .</i> Отработка техники преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий. Отработка толчков и соскоков. Определение толчковой ноги. Заступы. Приземления.		2
10.02.20		2	Переползание под сетью (h=40 см.), бег по качающейся балки с ходу.	<i>Практическое занятие .</i> Отработка техники преодоления горизонтальных качающихся препятствий. Правильность прохождения. Заступ. Переползание на полчетвереньках под масксетью длиной 10 метров.		2
13.02.20		2	Преодоление окна, перенос ящика с боеприпасами массой 15 кг. , перенос раненого на носилках.	<i>Практическое занятие .</i> Способы преодоления окна полосы препятствий. Переноска ящика с боеприпасами на уровне груди. Правила транспортировки раненого на носилках.		2
17.02.20		2	Преодоления отдельных элементов полосы препятствий (разрушенная лестница, мост).	<i>Практическое занятие .</i> Отработка техники преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий. Отработка толчков и соскоков. Определение толчковой ноги. Приземление. Использование техники прыжков через козла, коня.		2
20.02.20		2	Прохождение и отработка полосы препятствий.	<i>Практическое занятие .</i> Комплексное прохождение всей полосы препятствий с ходу. Отработка отдельных элементов полосы препятствий		2
24.02.20		2	Прохождение и отработка	<i>Практическое занятие .</i>		2

			военизированной эстафеты «Марш-бросок».	Комплексное преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий военизированной эстафеты марш-бросок, стрельба, метание гранат в цель, переползание под масксетью на получетвереньках, транспортировка пострадавшего. Отработка отдельных элементов.		
27.02.20		2	Виды ран, кровотечений. Вывихи, растяжения, переломы.	<i>Теоритические занятия</i> Понятие о ране. Различные виды ран и их особенности (резаные, рваные, разможенные, стреляные, колотые, рубленые, укушенные). Диагностика ранений. Оказание первой медицинской помощи. Виды кровотечений. Оказание ПМП при различных кровотечениях. Правила наложения жгута, закрутки, давящей повязки. <i>Теоритическое занятия</i> Понятие о вывихе. Симптомы. Оказание ПМП. Понятие о растяжении. Симптомы. Оказание ПМП. Понятие о переломе. Закрытые и открытые переломы. Симптомы. Оказания ПМП. Шинирование. Транспортировка	1	
02.03.20		2	Ожоги, обморожения, отравления Оказание первой доврачебной помощи при травмах и несчастных случаях.	<i>Теоритическое занятие</i> Понятие об ожоге. Симптомы. Виды ожогов (термические, химические, солнечные, радиационные, электрические). Степени ожогов. Местные и обширные ожоги. Ожоги глаз. Тепловые и солнечные удары. Оказание ПМП. <i>Теоритические занятия</i> .Алгоритм оказания ПМП при различных травмах. Правила наложения повязок, обработка ран, транспортная иммобилизация. Медицинская аптечка. Назначение и использование препаратов и инструментов. Практика. Отработка алгоритма оказания ПМП.	1	
05.03.20		2	Оказание первой доврачебной помощи при травмах и несчастных случаях. Наложение кровоостанавливающего жгута, повязок и шин.	Практика. Отработка алгоритма оказания ПМП.	1	1

			Приемы транспортировки пострадавшего.	Теория.Правила наложения кровоостанавливающего жгута, закрутки, давящих повязок, пальцевого надавливания. Наложение повязок на голову, грудь, плечо, локоть, кисть, стопу. Наложение шин из специальных и подручных материалов. Правила транспортировки. Различные виды транспортировки. Способы изготовления транспортировочных средств	1	
09.03.20		2	Наложение кровоостанавливающего жгута, повязок и шин. Приемы транспортировки пострадавшего. Решение тестовых и практических заданий по медицине.	<i>Практическое занятия</i> Отработка наложения кровоостанавливающего жгута, закрутки, давящих повязок, пальцевого надавливания. Наложения повязок на голову, грудь, плечо, локоть, кисть, стопу. Наложения шин из специальных и подручных материалов. Правил транспортировки. <i>Теоритические занятия</i> .Решение тестовых и практических заданий по медицине. Отработка практических навыков по оказанию ПМП при травмах. Наложение повязок. Кровоостановление.	1	1
12.03.20		2	Решение тестовых и практических заданий по медицине История рукопашного боя.	<i>Практическое занятия</i> Наложениеповязок, жгута, закрутки. Решение тестовых заданий . <i>Теоритические занятия</i> .История возникновения рукопашного боя в мире, в России. Рукопашный бой – старинная богатырская забава. Кулачные бои. Палочные бои. Бой стенка на стенку.	1	1
16.03.20		2	Предупреждение травматизма на занятиях по рукопашному бою. Страховка. Самостраховка.	<i>Теоритические занятия</i> Виды травм.Предупреждение травматизма на занятиях по рукопашному бою. Виды страховки и самостраховки. <i>Практическое занятия</i>	1	1

				Овладение группой приемов обеспечивающих безболезненное падение при бросках, столкновениях, болевых приемах. Кувырок вперед. Кувырок назад. Падение вперед. Падение назад. Падение на бок, правый, левый. Падение с разных стоек. Перекаты.		
19.03.20		2	Техника борьбы.	Практика.Техника борьбы в стойке: броски руками, выведения из равновесия толчком, броски за одну ногу, за две ноги, за ноги, за шею, подножки: передняя, задняя, зацепы с наружи, подхваты. Бросок через плечо, бедро, спину.		2
23.03.20		2	Техника борьбы.	Практика.Техника борьбы в стойке: броски руками, выведения из равновесия толчком, броски за одну ногу, за две ноги, за ноги, за шею, подножки: передняя, задняя, зацепы с наружи, подхваты. Бросок через плечо, бедро, спину.		2
26.03.20		2	Техника борьбы.	Практика.Техника борьбы в стойке: броски руками, выведения из равновесия толчком, броски за одну ногу, за две ноги, за ноги, за шею, подножки: передняя, задняя, зацепы с наружи, подхваты. Бросок через плечо, бедро, спину.		2
30.03.20		2	Отработка упражнений № 32 «Комплекс приемов рукопашного боя без оружия на 8 счетов».	Практика.Комплекс приемов рукопашного боя без оружия на 8 счетов. Исходное положение - строевая стойка.		2
02.04.20		2	Отработка упражнений № 32 «Комплекс приемов рукопашного боя без оружия на 8 счетов».	Практика.Комплекс приемов рукопашного боя без оружия на 8 счетов. Исходное положение - строевая стойка.		2
06.04.20		2	Отработка упражнений № 32 «Комплекс приемов рукопашного боя без оружия на 8 счетов».	Практика.Комплекс приемов рукопашного боя без оружия на 8 счетов. Исходное положение - строевая стойка.		2
09.04.20		2	Отработка упражнений № 32 «Комплекс приемов рукопашного боя без оружия на 8 счетов».	Практика.Комплекс приемов рукопашного боя без оружия на 8 счетов. Исходное положение - строевая стойка.		2
13.04.20		2	Отработка упражнений № 33 «Комплекс рукопашного	Практика.Исходное положение - строевая стойка.		2

			боя с автоматом (карабином) на 8 счетов».			
16.04.20		2	Отработка упражнений № 33 «Комплекс рукопашного боя с автоматом (карабином) на 8 счетов».	Практика.Исходное положение - строевая стойка.		2
20.04.20		2	Отработка упражнений № 33 «Комплекс рукопашного боя с автоматом (карабином) на 8 счетов».	Практика.Исходное положение - строевая стойка.		2
23.04.20		2	Отработка упражнений № 33 «Комплекс рукопашного боя с автоматом (карабином) на 8 счетов».	Практика.Исходное положение - строевая стойка.		2
27.04.20		2	Отработка упражнений № 33 «Комплекс рукопашного боя с автоматом (карабином) на 8 счетов».	<i>Практика.</i> Исходное положение - строевая стойка.		2
30.04.20		2	Отработка упражнений № 33 «Комплекс рукопашного боя с автоматом (карабином) на 8 счетов».	<i>Практика.</i> Исходное положение - строевая стойка.		2
04.05.20		2	Отработка упражнений № 33 «Комплекс рукопашного боя с автоматом (карабином) на 8 счетов».	<i>Практика.</i> Исходное положение - строевая стойка.		2
07.05.20		2	Отработка упражнений № 33 «Комплекс рукопашного боя с автоматом (карабином) на 8 счетов».	<i>Практика.</i> Исходное положение - строевая стойка.		2
11.05.20		2	«Основы сценического мастерства (подготовка визитной карточки команды)»	Военно-патриотическая песня. Теория. Подбор репертуара. Корректировка сценарного плана для визитной карточки. Подбор музыкального сопровождения Практика.Разучивание и исполнение песен на военно-	1	1

				патриотическую тематику. Разучивание и исполнение строевых песен для строевых смотров.		
14.05.20		2	Военно-патриотическая песня	Теория. Подбор песни. Разучивание и исполнение песен на военно-патриотическую тематику. Составление сценарного плана для визитной карточки. Подбор музыкального сопровождения. Практика. Разучивание и исполнение строевых песен для строевых смотров.	1	1
18.05.20		2	Проведение репетиций визитной карточки, генеральная репетиция. Участие в конкурсе военно-патриотической песни.	Практика. Репетиции. Генеральная репетиция. Участие в конкурсе военно-патриотической песни.		2
		2	Проведение репетиций визитной карточки, генеральная репетиция. Участие в конкурсе военно-патриотической песни.	Практика. Репетиции. Генеральная репетиция. Участие в конкурсе военно-патриотической песни.		2
		136				
						136

