

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА РУБЦОВСКА АЛТАЙСКОГО КРАЯ
МКУ «Управление образования»
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Станция туризма и экскурсий»

Рассмотрено на методическом совете
МБУ ДО «Станция туризма и экскурсий»
30.08 2021 года

Обсуждено и одобрено
на педагогическом совете
МБУ ДО «Станция туризма и экскурсий»
Протокол № 1
30.08.2021 г

УТВЕРЖДАЮ:
директор МБУ ДО
«Станция туризма и
экскурсий»
_____ Шумаков А.Г.
Приказ № 147
от 01.09.2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
ВОЕННО-СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
НА 2021-2022 г.г.
ВСО "Русь"
Социально-гуманитарная направленность**

Возраст обучающихся – 4-16 лет
Срок реализации – 5 лет

Автор – составитель:
Гамов Евгений Иванович,
педагог дополнительного образования

Рубцовск, 2021

Содержание

№ п/п	Основные разделы программы	№ страницы
1	Паспорт программы	3
2	Пояснительная записка	4
3	Учебный план	8
4	Содержание программы	20
5	Воспитательная работа	60
6	Календарный учебный график	67
7	Условия реализации программы	68
8	Список литературы	70
9	Приложения	71

Паспорт программы

Полное наименование	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа военно-спортивной подготовки ВСО "Русь"
Руководитель	Гамов Евгений Иванович, педагог дополнительного образования
География реализации	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Станция туризма и экскурсий» города Рубцовска Алтайского края 658204, Алтайский край, г. Рубцовск, ул. Тракторная, 72
Адресат программы	Обучающиеся 4-16 лет
Срок реализации	5 лет
Направленность программы	Социально-гуманитарная
Цель программы	Цель Программы - создание условий способствующих формированию у подрастающего поколения общечеловеческих ценностных ориентаций, готовности к выполнению воинской обязанности, гордости за свою Родину.
Ожидаемые результаты	Пройдя весь курс программы обучающиеся должны обладать базовыми туристическими навыками, самостоятельно проводят комплекс ОРУ; обладают базой, достаточной для участия в городских квалификационных соревнованиях по горному туризму и рукопашному бою, владеть знаниями и навыками базового курса подготовки, проводить вводную часть занятия, иметь подготовку, достаточную для участия в соревнованиях краевого уровня и получения спортивного разряда, владеть расширенной базой приемов рукопашного боя, приемами самозащиты без оружия, знать основы анатомии и приемы первой помощи. Иметь навыки альпинистской подготовки.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Данная программа относится к социально-гуманитарной направленности и является интегрированной, так как объединяет различные области: начальную военную подготовку, медицину, основы российского военного законодательства, обеспечение безопасности жизнедеятельности, историю, физическую подготовку.

Важнейшей составной частью воспитательного процесса сегодня является формирование патриотизма и культуры межнациональных отношений, которые имеют огромное значение в социально-гражданском и духовном развитии личности обучающихся. Только на основе чувств патриотизма и национальных святынь укрепляется любовь к Родине, появляется чувство ответственности за ее могущество, честь и независимость, сохранение материальных и духовных ценностей общества. Истинный патриотизм предполагает формирование и длительное развитие целого комплекса позитивных качеств. Основой этого развития являются духовно-нравственный и социокультурный компоненты. Патриотизм выступает в единстве духовности, гражданственности и социальной активности, осознающей свою нераздельность, неразрывность с Отечеством. В соответствии с Федеральным законом «О воинской обязанности и военной службе» составной частью патриотического воспитания является военно-патриотическое воспитание граждан.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа военно-спортивной подготовки «Русь» (далее - Программа) направлена на формирование патриотического сознания, социальной активности, гражданской ответственности, преданного служения своему Отечеству, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины, укрепление силы духа, стойкости характера, подготовки к жизни в экстремальных условиях и может быть реализована в организациях дополнительного образования и в общеобразовательных организациях.

Актуальность Программы

В системе мер по развитию научно-теоретических и методических основ патриотического воспитания Государственной программы «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации», предусмотрена разработка комплекса учебных специальных программ и методик в области патриотического воспитания, что подтверждает актуальность создания данной Программы.

Программа ориентирована:

- на развитие у обучающихся гражданственности и патриотизма как важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей;
- на формирование у них профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению в различных сферах жизни общества, верности конституционному и воинскому долгу, высокой

ответственности и дисциплинированности;

- на утверждение в сознании обучающихся гражданских, патриотических, правовых и общечеловеческих ценностей, взглядов и убеждений, уважения к традиционным российским нормам морали и нравственности, к культурному и историческому прошлому России;

- на воспитание гражданина, патриота, семьянина через изучение военного искусства, истории Отечества;

- на создание условий для духовно-нравственного воспитания, интеллектуального и физического развития учащихся;

- на воспитание творческой, социально адаптированной личности через формирование навыков самоорганизации, самореализации, саморазвития в ходе организации различных форм жизнедеятельности коллективов.

Данная Программа направлена на:

^ *формирование гражданственности*, которая будет проявляться в готовности к выполнению конституционной обязанности защиты Отечества;

^ *воспитание патриотизма*- любви к Родине, знание её истории, гордости за Российское государство, его свершения;

^ *формирование готовности к безопасной жизнедеятельности*, требующей в различных жизненных ситуациях умения принимать самостоятельные решения, обеспечивающие выживание личное и окружающих;

^ *создание условий* для интересной, насыщенной и полезной жизнедеятельности, как альтернативы негативным молодежным течениям, существующим в современной субкультуре.

Цель и задачи Программы

Цель Программы - создание условий способствующих формированию у подрастающего поколения общечеловеческих ценностных ориентаций, готовности к выполнению воинской обязанности, гордости за свою Родину.

Задачи:

^ **Воспитательные:**

- формирование общей культуры воспитанников, их гражданских и нравственных качеств, готовности к выполнению конституционных обязанностей,

- популяризация истории России, российской армии, родного края, воспитание уважительного отношения к героической истории нашего государства, его вооруженным силам;

- воспитание потребности в здоровом образе жизни и активном отдыхе;

^ **Обучающие:**

Формирование системы знаний, умений и навыков по основам:

- тактико-специальной подготовки;

- военной топографии;

- медицинской подготовки;

- огневой подготовки;

- российского военного законодательства;

- рукопашного боя;
- альпинистской подготовки;
- истории воинской славы России.

^ **Развивающие:**

- физическое и духовно-нравственное развитие детей и подростков; совершенствование ценностно-ориентированных качеств личности;
 - развитие общей физической и специальной физической подготовки подготовленности обучающихся;
- обеспечение условий для самовыражения обучающихся, их творческой активности.

Для реализации поставленных задач осуществляется:

- теоретическая, практическая и физическая подготовка обучающихся;
- нравственно-патриотическое воспитание;
- сотрудничество «педагог - воспитанник - родители».

Основные направления деятельности:

- физическая подготовка (развитие выносливости и физической силы через освоения силовых, легкоатлетических, гимнастических и других упражнений для прохождения марш- бросков, полосы препятствий и т.д.);
- рукопашный бой (владение приёмами самозащиты);
- военная топография (работа с картой и ориентирование на местности в различных условиях);
- огневая подготовка (знания различных видов оружия и боеприпасов, приёмов владения стрельбы из разных типов оружия и т.д.);
- уставы ВС (права и обязанности военнослужащих, основы строевой подготовки и т.д.);
- медицинская подготовка (оказание первой медицинской помощи в различных ситуациях, способы реанимации и т.д.);
- выживание в экстремальных ситуациях (выживание в условиях автономного существования, добывание воды и огня и т.д.);
- радиационная, химическая, биологическая защита и гражданская оборона (действия в чрезвычайных ситуациях, средства индивидуальной защиты и т.д.);
- военная история (азы военного искусства Древней Руси, военная история разных веков и т.д.);
- инженерная подготовка (фортификация, различные типы заграждений, способы маскировки);
- тактическая подготовка (действия военнослужащего в обороне, разведке, наступлении и многое другое).

Все эти направления деятельности (разделы) объединены в крупные блоки, взаимосвязанные между собой и работающие в комплексе.

Обучение по данной программе связано с обращением и использованием учебного, спортивного оружия, боеприпасов, средств имитации, снаряжения, а также использованием приемов самозащиты с оружием и без него. Всё это придает особую значимость вопросам соблюдения правил техники

безопасности при проведении занятий. Занятия с использованием учебно-материальной базы обычно проводятся в специально оборудованных местах (спортзале, тире, и т.д.).

Обучающиеся по программе

Программа рассчитана на детей 4-16 лет. Обучающиеся формируются в группы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей. Поступающие в ВСО «Русь» дети проходят собеседование с педагогом, направленное на выявление их индивидуальности и склонности к выбранной деятельности. В группе допускается разница в возрасте от одного до четырех лет.

Набор обучающихся – свободный (в некоторых случаях зачисление производится по итогам уровня Физической подготовки ребенка.)

Возраст обучающихся – 4-16 лет.

Количество обучающихся - 10-15 человек.

Срок реализации программы - 5 лет.

Формы занятий – индивидуальная.

Форма обучения – очная.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа, 6 часов в неделю, 216 часов в год

Ожидаемые результаты

Пройдя весь курс программы обучающиеся должны обладать базовыми туристическими навыками, самостоятельно проводят комплекс ОРУ; обладают базой, достаточной для участия в городских квалификационных соревнованиях по горному туризму и рукопашному бою, владеть знаниями и навыками базового курса подготовки, проводить вводную часть занятия, иметь подготовку, достаточную для участия в соревнованиях краевого уровня и получения спортивного разряда, владеть расширенной базой приемов рукопашного боя, приемами самозащиты без оружия, знать основы анатомии и приемы первой помощи. Иметь навыки альпинистской подготовки. Регулярно участвовать в соревнованиях, проводить тренировку групп первого года обучения с незначительной помощью инструктора.

Способы проверки результативности

Контроль за работой обучающихся, оценка их знаний, навыков и умений является важнейшим средством активации и повышения эффективности образовательного процесса.

Диагностика и оценка получаемых результатов проводится регулярно в процессе учебного года и подразделяется на:

- текущую, проводимую по усмотрению педагога для определения качества усвоения материала, корректуры планируемых учебных занятий;
- промежуточную (за полугодие);
- итоговую, проводимую для оценки получаемых результатов по окончании учебного года.

Используемые формы оценки качества знаний:

- тестирование;

- тактико-специальное занятие;
- спарринг-занятие (бои, схватки);
- военно-спортивные игры;
- контрольные стрельбы.
- контрольное занятие;
- зачет;
- викторины.

В конце каждого года обучения проводится сдача нормативов и контрольно проверочные занятия по технике приёмов и физические нормативы.

Для проведения занятий привлекаются ветераны подразделений специального назначения. В период каникулярных дней предусмотрено проведение военно-спортивных сборов.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Русь» может быть дополнена и изменена в установленном порядке.

Формы подведения итогов реализации программы

Квалификационные испытания проводятся по отдельному плану 1 раз в год в последние 2 дня учебных сборов.

Допуск на экзамены производится только при наличии медицинской справки и страхового свидетельства.

1 день экзаменов:

преодоление полосы препятствий, огневая подготовка, физическая подготовка (без марша), рукопашный бой и самооборона, высотная подготовка, основы оказания первой помощи.

2 день экзаменов:

марш-бросок на дистанцию в соответствии с возрастными показателями (допускаются только прошедшие экзамены первого дня).

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебно-тематический план программы 1-ый год обучения.

	Содержание занятий	Всего	Теория	Практика
Сентябрь	Приемы страховки и само страховки.	2	1	1
	Гимнастические упражнения и комплексы.	4	1	3
	Стойка и дистанции	2	1	1
	Гимнастические упражнения и комплексы.	2	1	1
	Захваты.	2	1	1
	Удержания	2	1	1
	Удары руками и ногами.	2	1	1
	Материальная часть автомата и пистолета.	2	1	1
	Основы и правила стрельбы.	2	1	1
	Спарринг по заданию	4	-	4

Октябрь	Приемы страховки и само страховки.	2	1	1
	Стойка и дистанции	2		2
	Захваты.	2	-	2
	Основы тактико-специальной подготовки.	2	-	2
	Выживание в условиях автономного существования.	2	-	2
	Удары руками и ногами.	4	-	4
	Броски	4	-	4
	Основы альпинистской подготовки.	2	-	2
	Защитные действия от ударов.	4	-	4
Ноябрь	Основы и правила стрельбы.	2	1	1
	Болевые приемы.	2	-	2
	Борьба лёжа.	2	-	2
	Удары руками и ногами.	4	-	4
	Основы военной топографии.	2	-	2
	Выполнение упражнений стрельба "Страйкбол"	4	-	4
	Защитные действия от ударов.	2	-	2
	Приемы и способы ведения огня из учебного оружия по неподвижным целям днем.	2	-	2
	Учебные схватки по заданию.	4	-	4
Декабрь	Принципы оказания первой помощи.	2	1	1
	Первая помощь при ранениях.	2	-	2
	Захваты.	4	-	4
	Удары руками и ногами.	2	-	2
	Защитные действия от ударов.	4	-	4
	Борьба лёжа.	2	-	2
	Устав внутренней службы ВС РФ.	2	-	2
	Комплекс приемов рукопашного боя.	2	-	2
	Основы альпинистской подготовки.	4	-	4
Январь	Атлетические упражнения.	2	1	1
	Стойка и дистанции.	2	-	2
	Захваты.	2	-	2
	Удержания.	4	-	4
	Защита от удержаний.	2	-	2
	Борьба лёжа.	2	-	2
	Материальная часть автомата и пистолета.	4	-	4
	Первая помощь.	2	-	2
	Спарринги по заданию.	4	-	4
Февраль	Удары руками и ногами.	2	1	1
	Защитные действия от ударов.	2	-	2
	Броски.	2	-	2
	Борьба лёжа.	2	-	2

	Устав гарнизонной караульной службы ВС РФ.	2	-	2
	Транспортировка пострадавших.	4	-	4
	Болевые приемы.	2	-	2
	Приемы страховки и само страховки.	2	-	2
	Комплекс приемов рукопашного боя.	2	-	2
	Самооборона.	4	-	4
Март	Броски.	2	1	1
	Борьба лёжа.	2	-	2
	Болевые приемы.	2	-	2
	Удары руками и ногами.	2	-	2
	Защитные действия от ударов.	4	-	4
	Основы тактико-специальной подготовки.	2	-	2
	Основы и правила стрельбы.	2	-	2
	Приемы и способы ведения огня из учебного оружия по неподвижным целям днем.	2	-	2
	Спарринг по заданию.	2	-	2
Борьба по заданию.	4	-	4	
Апрель	Метание гранаты на дальность.	2	1	1
	Преодоление препятствий.	2	-	2
	Удары руками и ногами.	2	-	2
	Защитные действия от ударов.	4	-	4
	Броски.	2	-	2
	Борьба лёжа.	2	-	2
	Болевые приемы.	2	-	2
	Удары руками и ногами.	2	-	2
	Защитные действия от ударов.	2	-	2
Основы военной топографии.	4	-	4	
Май	Удары руками и ногами.	4	-	4
	Защитные действия от ударов.	2	-	2
	Броски.	2	-	2
	Борьба лёжа.	2	-	2
	Болевые приемы.	2	-	2
	Первая помощь.	4	-	4
	Основы и правила стрельбы.	2	-	2
	Выживание в условиях автономного существования.	2	-	2
Зачет.	4	-	4	
	Итого	216	16	200

2.2. Учебно-тематический план программы 2-ой год обучения.

	Содержание занятий	Всего	Теория	Практ
		о		

Сентябрь	Приемы страховки и само страховки.	2	1	1
	Гимнастические упражнения и комплексы.	4	1	3
	Стойка и дистанции	2	1	1
	Гимнастические упражнения и комплексы.	2	1	1
	Техника сложных элементов акробатики. Техника промежуточных действий.	2	1	1
	Защита от рубяще-режущих, рассекающих ударов ножом. Защита от угрозы пистолетом.	2	1	1
	Удары руками и ногами.	2	1	1
	Материальная часть автомата и пистолета.	2	1	1
	Основы и правила стрельбы.	2	1	1
	Ориентирование ночью, с изменением погоды. Целеуказание по карте.	4	-	4
Октябрь	Приемы страховки и само страховки.	2	1	1
	Стойка и дистанции	2		2
	Захваты.	2	-	2
	Экстремальные ситуации в природной среде.	2	-	2
	Выживание в условиях автономного существования.	2	-	2
	Удары руками и ногами.	4	-	4
	Броски	4	-	4
	Преодоление препятствий.	2	-	2
	Защитные действия от ударов.	4	-	4
Ноябрь	Основы и правила стрельбы.	2	1	1
	Болевые приемы.	2	-	2
	Борьба лёжа.	2	-	2
	Удары руками и ногами.	4	-	4
	Основы военной топографии.	2	-	2
	Выполнение упражнений стрельба "Страйкбол"	4	-	4
	Самооборона.	2	-	2
	Приемы и способы ведения огня из учебного оружия по неподвижным целям днем.	2	-	2
	Учебные схватки по заданию.	4	-	4
Декабрь	Техника сложных элементов акробатики. Техника промежуточных действий.	2	1	1
	Первая помощь при ранениях,.	2	-	2
	Захваты.	4	-	4
	Удары руками и ногами.	2	-	2
	Защита от рубяще-режущих, рассекающих ударов ножом. Защита от угрозы пистолетом.	4	-	4
	Борьба лёжа.	2	-	2

	Устав внутренней службы ВС РФ.	2	-	2	
	Комплекс приемов рукопашного боя.	2	-	2	
	Основы альпинистской подготовки.	4	-	4	
Январь	Атлетические упражнения.	2	1	1	
	Стойка и дистанции.	2	-	2	
	Техника сложных элементов акробатики. Техника промежуточных действий.	2	-	2	
	Удержания.	4	-	4	
	Защита от рубяще-режущих, рассекающих ударов ножом. Защита от угрозы пистолетом.	2	-	2	
	Борьба лёжа.	2	-	2	
	Материальная часть автомата и пистолета.	4	-	4	
	Первая помощь.	2	-	2	
	Спарринги по заданию.	4	-	4	
	Февраль	Удары руками и ногами.	2	1	1
		Защита от рубяще-режущих, рассекающих ударов ножом. Защита от угрозы пистолетом.	2	-	2
Броски.		2	-	2	
Борьба лёжа.		2	-	2	
Устав гарнизонной караульной службы ВС РФ.		2	-	2	
Транспортировка пострадавших.		4	-	4	
Болевые приемы.		2	-	2	
Приемы страховки и самостраховки.		2	-	2	
Комплекс приемов рукопашного боя.		2	-	2	
Самооборона.		4	-	4	
Март	Броски.	2	1	1	
	Борьба лёжа.	2	-	2	
	Болевые приемы.	2	-	2	
	Удары руками и ногами.	2	-	2	
	Защитные действия от ударов.	4	-	4	
	Основы тактико-специальной подготовки.	2	-	2	
	Основы и правила стрельбы.	2	-	2	
	Приемы и способы ведения огня из учебного оружия по неподвижным целям днем.	2	-	2	
	Спарринг по заданию.	2	-	2	
	Борьба по заданию.	4	-	4	
Апрель	Метание гранаты на дальность.	2	1	1	
	Преодоление препятствий.	2	-	2	
	Удары руками и ногами.	2	-	2	
	Защитные действия от ударов.	4	-	4	
	Броски.	2	-	2	
	Борьба лёжа.	2	-	2	

	Болевые приемы.	2	-	2
	Удары руками и ногами.	2	-	2
	Защитные действия от ударов.	2	-	2
	Основы военной топографии.	4		4
Май	Удары руками и ногами.	4	-	4
	Защитные действия от ударов.	2	-	2
	Броски.	2	-	2
	Борьба лёжа.	2	-	2
	Болевые приемы.	2	-	2
	Самооборона.	4	-	4
	Основы и правила стрельбы.	2	-	2
	Техника сложных элементов акробатики. Техника промежуточных действий.	2	-	2
	Зачет.	4	-	4
	Итого	216	16	200

2.3. Учебно-тематический план программы 3-ий год обучения.

	Содержание занятий	Всего	Теория	Практ
Сентябрь	Приемы страховки и само страховки.	2	1	1
	Акробатика с партнером.	4	1	3
	Стойка и дистанции	2	1	1
	Упражнения на жгутах.	2	1	1
	Захваты.	2	1	1
	Удержания	2	1	1
	Удары руками и ногами.	2	1	1
	Тактический страйкбол.	2	1	1
	Основы и правила стрельбы.	2	1	1
	Самооборона тактическая.	4	-	4
Октябрь	Приемы страховки и само страховки.	2	1	1
	Упражнения с утяжелителями.	2		2
	Захваты.	2	-	2
	Основы тактико-специальной подготовки.	2	-	2
	Выживание в условиях автономного существования.	2	-	2
	Удары руками и ногами.	4	-	4
	Броски	4	-	4
	Тактика страйкбола.	2	-	2
Ноябрь	Защитные действия от ударов.	4	-	4
	Основы и правила стрельбы.	2	1	1
	Полоса препятствий.	2	-	2

	Борьба лёжа.	2	-	2
	Удары руками и ногами.	4	-	4
	Основы военной топографии.	2	-	2
	Выполнение упражнений стрельба "Страйкбол"	4	-	4
	Защитные действия от ударов.	2	-	2
	Приемы и способы ведения огня из учебного оружия по неподвижным целям днем.	2	-	2
	Учебные схватки по заданию.	4	-	4
Декабрь	Принципы оказания первой помощи.	2	1	1
	Скоростно-силовая .	2	-	2
	Захваты.	4	-	4
	Удары руками и ногами.	2	-	2
	Защитные действия от ударов.	4	-	4
	Бой с тенью.	2	-	2
	Метание гранаты на точность.	2	-	2
	Комплекс приемов рукопашного боя.	2	-	2
	Основы альпинистской подготовки.	4	-	4
Январь	Атлетические упражнения. Совершенствование.	2	1	1
	Стойка и дистанции.	2	-	2
	Захваты.	2	-	2
	Удержания.	4	-	4
	Защита от удержаний.	2	-	2
	Борьба лёжа.	2	-	2
	Материальная часть автомата и пистолета.	4	-	4
	Первая помощь.	2	-	2
	Спарринги по заданию.	4	-	4
Февраль	Удары руками и ногами.	2	1	1
	Защитные действия от ударов.	2	-	2
	Тактическая самооборона. Совершенствование.	2	-	2
	Борьба лёжа.	2	-	2
	Устав гарнизонной караульной службы ВС РФ.	2	-	2
	Транспортировка пострадавших.	4	-	4
	Болевые приемы.	2	-	2
	Приемы страховки и самостраховки.	2	-	2
	Комплекс приемов рукопашного боя.	2	-	2
	Самооборона.	4	-	4
Март	Броски.	2	1	1
	Борьба лёжа.	2	-	2
	Болевые приемы.	2	-	2
	Удары руками и ногами.	2	-	2
	Самооборона. Совершенствование.	4	-	4
	Основы тактико-специальной подготовки.	2	-	2

	Основы и правила стрельбы.	2	-	2
	Приемы и способы ведения огня из учебного оружия по неподвижным целям днем.	2	-	2
	Спарринг по заданию.	2	-	2
	Борьба по заданию.	4	-	4
Апрель	Метание гранаты на дальность.	2	1	1
	Преодоление препятствий.	2	-	2
	Удары руками и ногами.	2	-	2
	Защитные действия от ударов.	4	-	4
	Броски.	2	-	2
	Борьба лёжа. Совершенствование.	2	-	2
	Болевые приемы.	2	-	2
	Удары руками и ногами.	2	-	2
	Защитные действия от ударов.	2	-	2
Основы военной топографии.	4		4	
Май	Удары руками и ногами. Совершенствование.	4	-	4
	Защитные действия от ударов.	2	-	2
	Броски.	2	-	2
	Борьба лёжа. Совершенствование.	2	-	2
	Болевые приемы.	2	-	2
	Первая помощь.	4	-	4
	Основы и правила стрельбы.	2	-	2
	Выживание в условиях автономного существования.	2	-	2
Зачет.	4	-	4	
	Итого	216	16	200

2.4. Учебно-тематический план программы 4-ый год обучения.

	Содержание занятий	Всего	Теория	Практик
Сентябрь	Акробатика. Совершенствование.	2	1	1
	Гимнастические упражнения и комплексы.	4	1	3
	Стойка и дистанции. Совершенствование.	2	1	1
	Гимнастические упражнения и комплексы.	2	1	1
	Техника сложных элементов акробатики. Техника промежуточных действий.	2	1	1
	Защита от рубяще-режущих, рассекающих ударов ножом. Защита от угрозы пистолетом.	2	1	1
	Удары руками и ногами.	2	1	1
	Материальная часть автомата и пистолета.	2	1	1

	Основы и правила стрельбы.	2	1	1
	Бой с тенью. Совершенствование.	4	-	4
Октябрь	Приемы страховки и само страховки.	2	1	1
	Стойка и дистанции	2		2
	Захваты.	2	-	2
	Экстремальные ситуации в природной среде.	2	-	2
	Выживание в условиях автономного существования.	2	-	2
	Удары руками и ногами.	4	-	4
	Броски	4	-	4
	Преодоление препятствий.	2	-	2
	Защитные действия от ударов.	4	-	4
	Ноябрь	Основы и правила стрельбы.	2	1
Болевые приемы.		2	-	2
Борьба лёжа.		2	-	2
Удары руками и ногами.		4	-	4
Основы военной топографии.		2	-	2
Выполнение упражнений стрельба "Страйкбол"		4	-	4
Самооборона.		2	-	2
Приемы и способы ведения огня из учебного оружия по неподвижным целям днем.		2	-	2
Учебные схватки по заданию.		4	-	4
Декабрь	Техника сложных элементов акробатики. Техника промежуточных действий.	2	1	1
	Первая помощь при ранениях,.	2	-	2
	Захваты.	4	-	4
	Удары руками и ногами.	2	-	2
	Защита от рубяще-режущих, рассекающих ударов ножом. Защита от угрозы пистолетом.	4	-	4
	Борьба лёжа.	2	-	2
	Устав внутренней службы ВС РФ.	2	-	2
	Комплекс приемов рукопашного боя.	2	-	2
	Основы альпинистской подготовки.	4	-	4
Январь	Атлетические упражнения.	2	1	1
	Стойка и дистанции.	2	-	2
	Техника сложных элементов акробатики. Техника промежуточных действий.	2	-	2
	Удержания.	4	-	4
	Защита от рубяще-режущих, рассекающих ударов ножом. Защита от угрозы пистолетом.	2	-	2
	Борьба лёжа.	2	-	2

	Материальная часть автомата и пистолета.	4	-	4
	Первая помощь.	2	-	2
	Спарринги по заданию.	4	-	4
Февраль	Удары руками и ногами.	2	1	1
	Защита от рубяще-режущих, рассекающих ударов ножом. Защита от угрозы пистолетом.	2	-	2
	Броски.	2	-	2
	Борьба лёжа.	2	-	2
	Устав гарнизонной караульной службы ВС РФ.	2	-	2
	Транспортировка пострадавших.	4	-	4
	Болевые приемы.	2	-	2
	Приемы страховки и само страховки.	2	-	2
	Комплекс приемов рукопашного боя.	2	-	2
	Самооборона.	4	-	4
Март	Броски.	2	1	1
	Борьба лёжа.	2	-	2
	Болевые приемы.	2	-	2
	Удары руками и ногами.	2	-	2
	Защитные действия от ударов.	4	-	4
	Основы тактико-специальной подготовки.	2	-	2
	Основы и правила стрельбы.	2	-	2
	Приемы и способы ведения огня из учебного оружия по неподвижным целям днем.	2	-	2
	Спарринг по заданию.	2	-	2
Борьба по заданию.	4	-	4	
Апрель	Метание гранаты на дальность.	2	1	1
	Преодоление препятствий.	2	-	2
	Удары руками и ногами.	2	-	2
	Защитные действия от ударов.	4	-	4
	Броски.	2	-	2
	Борьба лёжа.	2	-	2
	Болевые приемы.	2	-	2
	Удары руками и ногами.	2	-	2
	Защитные действия от ударов.	2	-	2
Основы военной топографии.	4		4	
Май	Удары руками и ногами.	4	-	4
	Защитные действия от ударов.	2	-	2
	Броски.	2	-	2
	Борьба лёжа.	2	-	2
	Болевые приемы.	2	-	2
	Самооборона.	4	-	4
	Основы и правила стрельбы.	2	-	2
	Техника сложных элементов акробатики.	2	-	2

	Техника промежуточных действий.			
	Зачет.	4	-	4
	Итого	216	16	200

1.5. Учебно-тематический план программы 5-ый год обучения.

	Содержание занятий	Всего	Теория	Практ
Сентябрь	Приемы страховки и само страховки.	2	1	1
	Акробатика с партнером.	4	1	3
	Стойка и дистанции	2	1	1
	Упражнения на жгутах.	2	1	1
	Захваты.	2	1	1
	Удержания	2	1	1
	Удары руками и ногами.	2	1	1
	Тактика передвижений.	2	1	1
	Основы и правила стрельбы.	2	1	1
	Самооборона тактическая.	4	-	4
Октябрь	Приемы страховки и само страховки.	2	1	1
	Упражнения с утяжелителями.	2		2
	Захваты.	2	-	2
	Основы тактико-специальной подготовки.	2	-	2
	Выживание в условиях автономного существования.	2	-	2
	Удары руками и ногами.	4	-	4
	Броски	4	-	4
	Выживание .	2	-	2
Ноябрь	Защитные действия от ударов.	4	-	4
	Основы и правила стрельбы.	2	1	1
	Полоса препятствий.	2	-	2
	Борьба лёжа.	2	-	2
	Удары руками и ногами.	4	-	4
	Основы военной топографии.	2	-	2
	Выполнение упражнений стрельба "Страйкбол"	4	-	4
	Защитные действия от ударов.	2	-	2
	Приемы и способы ведения огня из учебного оружия по неподвижным целям днем.	2	-	2
Декабрь	Учебные схватки по заданию.	4	-	4
	Принципы оказания первой помощи.	2	1	1
	Скоростно-силовая .	2	-	2
	Захваты.	4	-	4
	Удары руками и ногами.	2	-	2

	Защитные действия от ударов.	4	-	4
	Бой с тенью.	2	-	2
	Метание гранаты на точность.	2	-	2
	Комплекс приемов рукопашного боя.	2	-	2
	Основы альпинистской подготовки.	4	-	4
Январь	Атлетические упражнения. Совершенствование.	2	1	1
	Стойка и дистанции.	2	-	2
	Захваты.	2	-	2
	Удержания.	4	-	4
	Защита от удержаний.	2	-	2
	Борьба лёжа.	2	-	2
	Материальная часть автомата и пистолета.	4	-	4
	Первая помощь.	2	-	2
	Спарринги по заданию.	4	-	4
Февраль	Удары руками и ногами.	2	1	1
	Защитные действия от ударов.	2	-	2
	Тактическая самооборона. Совершенствование.	2	-	2
	Борьба лёжа.	2	-	2
	Устав гарнизонной караульной службы ВС РФ.	2	-	2
	Транспортировка пострадавших.	4	-	4
	Болевые приемы.	2	-	2
	Приемы страховки и само страховки.	2	-	2
	Комплекс приемов рукопашного боя.	2	-	2
	Самооборона.	4	-	4
Март	Броски.	2	1	1
	Борьба лёжа.	2	-	2
	Болевые приемы.	2	-	2
	Удары руками и ногами.	2	-	2
	Самооборона. Совершенствование.	4	-	4
	Основы тактико-специальной подготовки.	2	-	2
	Основы и правила стрельбы.	2	-	2
	Приемы и способы ведения огня из учебного оружия по неподвижным целям днем.	2	-	2
	Спарринг по заданию.	2	-	2
	Борьба по заданию.	4	-	4
Апрель	Метание гранаты на дальность.	2	1	1
	Преодоление препятствий.	2	-	2
	Удары руками и ногами.	2	-	2
	Защитные действия от ударов.	4	-	4
	Броски.	2	-	2

	Борьба лёжа. Совершенствование.	2	-	2
	Болевые приемы.	2	-	2
	Удары руками и ногами.	2	-	2
	Защитные действия от ударов.	2	-	2
	Основы военной топографии.	4		4
Май	Удары руками и ногами. Совершенствование.	4	-	4
	Защитные действия от ударов.	2	-	2
	Броски.	2	-	2
	Борьба лёжа. Совершенствование.	2	-	2
	Болевые приемы.	2	-	2
	Первая помощь.	4	-	4
	Основы и правила стрельбы.	2	-	2
	Выживание в условиях автономного существования.	2	-	2
	Зачет.	4	-	4
	Итого	216	16	200

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. Первый год обучения. Базовый уровень.

Тема № 1 Приемы страховки и самостраховки.

Страховка и самостраховка при падении на бок, на спину, на бок через партнёра, стоящего на четвереньках. Способы самостраховки при борьбе лёжа. Кувырок через голову, через плечо, через партнера - стоящего на четвереньках. Падение на спину через партнёра - стоящего на коленях и предплечьях. Кувырок в воздухе, держась за руку партнёра. Падение на спину прыжком. Страховка и самостраховка при выполнении бросков.

Тема № 2 Гимнастические упражнения и комплексы.

Комплекс вольных упражнений № 1 на 16 счетов. Комплекс вольных упражнений № 2 на 16 счетов. Комплекс вольных упражнений № 3 на 16 счетов. Кувырки и перевороты.

Тема № 3 Стойка и дистанции.

Понятие стойки. Разновидность стоек. Постановка ног и положение туловища. Положение и перестановка ног. Проекция центра тяжести тела в стойке. Понятие дистанции и её разновидности: Дистанция вне захвата, Дальняя дистанция, Средняя дистанция, Ближняя дистанция, Дистанция вплотную.

Тема № 4. Захваты.

Захват одежды под разноименными локтями противника захват одежды на плечевых частях разноименных рук противника сверху. Захват под ключицей. Захват проймы. Захват на груди. Захват накрест. Захват одной рукой одежды под локтем, другой пояса противника спереди. Захват пояса

из-под руки. Захват пояса через руку. Захват ноги снаружи. Захват ноги изнутри. Ответные захваты.

Тема № 5. Удержание.

Удержание с боку, удержание сбоку - поперёк, удержание сверху. Защита от удержания сверху, переворотом.

Тема № 6. Удары руками и ногами.

Удары руками: прямые удары руками, удары руками снизу, удары руками сбоку, удары руками назад наотмашь. Удары ногами: прямой удар, коленом, круговой удар, удар в сторону, назад, удар с разворота.

Тема № 7. Материальная часть автомата и пистолета.

Пистолеты, автоматы, пулеметы. Назначение, боевые свойства, общее устройство. Принцип взаимодействия частей и механизмов. Приемы и правила стрельбы. Заряжание и разряжение оружия.

Неполная и полная разборка и сборка. Применяемые боеприпасы. Хранение и бережение оружия. Порядок приведения оружия к нормальному бою, выверка прицелов.

Ручные гранаты. Назначение, боевые свойства, общее устройство ручных осколочных наступательных, оборонительных и противотанковых гранат. Принцип действия запалов ручных гранат. Приемы и правила обращения с ручными гранатами. Хранение и бережение ручных гранат.

Назначение, боевые свойства и общее устройство автомата. Требования безопасности при обращении со стрелковым оружием и боеприпасами. Неполная разборка и сборка автомата. Снаряжение магазина патронами и заряжание оружия. Обучение выполнению нормативов № 7 и 8.

Назначение и устройство частей и механизмов автомата. Принцип работы частей и механизмов. Положение частей и механизмов до заряжания и работа их при заряжании и выстреле (стрельбе). Возможные задержки и неисправности автомата при стрельбе, способы их устранения. Принадлежности к автомату. Чистка и смазка после стрельбы.

Назначение и боевые свойства ручных гранат. Устройство гранат и запалов к ним. Положение частей и механизмов до броска. Подготовка ручных гранат к броску. Требования безопасности при обращении с ручными гранатами. Работа частей и механизмов после броска.

Тема № 8. Основы и правила стрельбы.

Явление выстрела. Выстрел и его периоды. Начальная скорость пули, образование траектории. Нормальные (табличные) условия стрельбы. Влияние внешних факторов на полет пули. Пробивное (убойное) действие пули. Формула тысячной и ее применение.

Выбор прицела и точки прицеливания при стрельбе с места по неподвижным (появляющимся) целям днем. Влияние на стрельбу угла места цели, ветра и температуры воздуха, определение и учет поправок на них.

Тема № 9. Спарринг по заданию

Тема № 10. Основы тактико-специальной подготовки.

Индивидуальные действия бойца при выполнении боевых задач. Перемещение по полю боя. Доставка боеприпасов, по команде с преодолением расстояния в 40 м двумя перебежками и с переноской 20 кг ящика.

Действия бойца на поле боя в составе подразделения и при выполнении боевых задач. Атака переднего края противника в пешем порядке. Преодоление минно-взрывных заграждений.

Порядок оборудования опорного пункта, района обороны отделением, военнослужащим.

Отрывка окопов - одиночного (для стрельбы лёжа, с колена, стоя), на отделение.

Тема № 11 Выживание в условиях автономного существования.

Правильное использование рельефа местности и растительности для разбивки лагеря, укрытия от ветра и непогоды. Подача сигналов бедствия.

Организация охраны и обороны лагеря в случае внезапного нападения. Определение и установление путей отхода.

Наличие источника питьевой воды, топлива для разведения костра и приготовления пищи.

Способы разведения костра. Правильный выбор места для костра и топлива с учетом его маскировки. Способы укладки дров для разведения костра. Изучение и отработка способов добычи огня, воды, пищи, нахождение и использование лекарственных растений. Способы приготовления пищи на костре. Приготовление каши. Кипячение воды и приготовление чая.

Способы оборудования ночлега. Установка палатки. Оборудование спального места с помощью елового лапника и плащ-палатки. Различные способы использования плащ-палатки.

Использование маскирующих свойств местности. Использование складок местности. Использование затененных или затемненных участков местности. Способы маскировки в траве. Использование кустарников и иной растительности.

Способы преодоления водных преград. Оценка размеров водной преграды и выбор способа ее преодоления. Преодоление водной преграды вброд. Наведение навесной переправы. Переправа с использованием штатных или подручных средств.

Тема № 12. Броски.

Выведения из равновесия. Броски захватом двух ног. Перевороты. Передние подножки. Боковые подножки. Зацепы изнутри. Зацепы снаружи. Зацеп стопой. Боковые подсечки. Передние подсечки. Задние подсечки. Подсечки изнутри. Подбивы. Броски через голову. Броски через бедро. Броски захватом руки подмышку. Броски захватом руки на плечо и предплечье. Броски "мельницей". Комбинации бросков.

Тема № 13. Альпинистская подготовка.

Альпинистское снаряжение, используемое для выполнения специальных задач военнослужащими специальных подразделений.

Вязка основных узлов, используемых при выполнении боевых задач. Спуск с использованием альпинистского снаряжения с 2 и 3 этажей зданий.

Меры безопасности и основы страховки при проведении учебных занятий (выпускающий, страхующий).

Тема № 14 Защитные действия от ударов.

Нырки, уклоны, уход с линии атаки с шагом, верхний и нижний блоки руками, блок предплечьем.

Тема № 15. Болевые приемы.

Удушающий со спины, удушающий через плечо соперника, удушающий ногами (треугольник), удушающий предплечьем.

Рычаг локтя между ног, рычаг колена руками, рычаг колена ногами, узел плеча, обратный узел плеча.

Болевой на ногу (растяжка ног), ущемление икроножной мышцы изнутри (канарейка), ущемление икроножной мышцы снаружи.

Тема № 16. Борьба лежа.

Защита от удержания сверху, переворотом.

Тема № 17. Основы военной топографии.

Местность как элементы боевой обстановки. Топографические элементы местности. Тактические свойства местности. Классификация местности по условиям проходимости. Классификация местности по условиям наблюдения и маскировки. Классификация местности по степени пересеченности.

Ориентирование и целеуказание на местности без карты. Сущность и способы ориентирования на местности. Выбор и использование ориентиров. Общие правила и способы целеуказания. Определение направлений на стороны горизонта. Движение по азимуту.

Топографические карты. Основные разновидности карт. Рельеф местности и его изображение на карте. Содержание топографических карт.

Измерения по карте. Измерение расстояния. Измерение длины маршрута. Решение практических задач по топографическим картам.

Ориентирование на местности по карте. Топографическая карта – основное средство ориентирования на местности. Ориентирование карты. Опознавание ориентиров и определение по карте точки стояния. Сравнение карты с местностью. Ориентирование подразделений на местности и в движении.

Тема № 18. Выполнение упражнений стрельба «Страйкбол».

Тема № 19. Приемы и способы ведения огня из автомата и пистолета по неподвижным целям (днем).

Требования безопасности на занятиях по огневой подготовке. Снаряжение магазина патронами и зарядание автомата. Изготовка к стрельбе

(установка прицела и переводчика, приклада, прицеливание). Обучение выполнению нормативов № 1 и 2.

Производство стрельбы. Определение установки прицела и точки прицеливания по высоте и боковому направлению. Спуск курка, удержание автомата из положения лежа, с упора. Прекращение стрельбы, разряжение и осмотр автомата после стрельбы. Обучение выполнению нормативов № 1, 2, 7 и 8.

Подготовительное упражнение. Тренировка в изготовке для стрельбы из положения лежа, с упора. Выполнение первого упражнения подготовительных стрельб по неподвижным целям из малокалиберной винтовки днем.

Подготовительное упражнение. Тренировка в изготовке для стрельбы из пневматического пистолета стоя. Выполнение первого упражнения начальных стрельб по неподвижной цели из пневматического пистолета днем.

Тема № 20. Учебные схватки по заданию.

Тема № 21. Принципы оказания первой помощи.

Оказывающий помощь должен четко и быстро отличать потерю сознания от смерти.

Несчастный случай, внезапное заболевание часто происходят в условиях, когда отсутствуют необходимые лекарственные средства, перевязочный материал, помощники, средства транспортной иммобилизации, нет хорошего освещения.

В подобных случаях необходимо выполнить комплекс доступных и целесообразных мероприятий, направленных на спасение жизни пострадавшего.

При оказании первой медицинской помощи необходимо придерживаться следующих принципов.

1. Все действия должны быть целесообразными, обдуманными, решительными, быстрыми и спокойными.

2. Прежде всего надо принять меры к прекращению воздействия повреждающих моментов (извлечь из воды, удалить из горящего помещения, погасить горящую одежду и т.д.).

3. Быстро и правильно оценить состояние пострадавшего. Это особенно важно, если пострадавший (заболевший) находится в бессознательном состоянии. При осмотре пострадавшего устанавливают, жив он или мертв, определяют вид и тяжесть травмы, наличие кровотечения.

4. После осмотра пострадавшего определяют способ и последовательность оказания первой медицинской помощи.

5. Выясняют, какие средства необходимы для оказания первой медицинской помощи, исходя из конкретных условий и возможностей.

6. После оказания первой медицинской помощи подготавливают пострадавшего к транспортировке.

7. Организуют транспортировку пострадавшего в лечебное учреждение.

8. Осуществляют наблюдение за пострадавшим до отправки в лечебное учреждение.

9. Первая помощь должна оказываться не только на месте происшествия, но и по пути следования в лечебное учреждение.

Тема № 22. Первая помощь при ранениях.

Понятия «кровотечение», «острая кровопотеря». Компенсаторные возможности организма при кровопотере. Виды кровотечений: наружное, внутреннее, артериальное, венозное, капиллярное, смешанное. Признаки кровопотери.

Способы временной остановки наружного кровотечения: пальцевое прижатие артерий, максимальное сгибание конечности в суставе, наложение давящей повязки, наложение табельного и импровизированного кровоостанавливающего жгута (жгута-закрутки, ремня). Правила наложения, осложнения, вызванные наложением кровоостанавливающего жгута. Иммобилизация, охлаждение места травмы. подручные средства, используемые для изготовления импровизированного жгута. Порядок оказания первой помощи при сильном наружном кровотечении. Порядок оказания первой помощи при носовом кровотечении. Правила и порядок остановки кровотечения, наложение повязки, обезболивание (простейшие приемы). Виды повязок. Табельные и подручные перевязочные средства.

Понятие о травматическом шоке, причины, признаки, порядок оказания первой помощи. Мероприятия, предупреждающие развитие травматического шока. Простейшие приемы обезболивания: придание физиологически выгодного (удобного) положения, иммобилизация, охлаждение места травмы.

Отработка приемов временной остановки наружного кровотечения. Практическая отработка техники пальцевого прижатия артерий (сонной, подключичной, подмышечной, плечевой, бедренной); максимальное сгибание конечности в суставе; наложение давящей повязки на рану; наложение табельного и импровизированного кровоостанавливающего жгута (жгута-закрутки, ремня). Отработка порядка оказания первой помощи при травматическом шоке: устранение основной причины травматического шока (временная остановка кровотечения, иммобилизация), восстановление и поддержание проходимости верхних дыхательных путей, придание противошокового положения, согревание пострадавшего. Отработка действий по остановки кровотечения, обезболивания, наложения повязки с применением табельных и подручных перевязочных средств

Тема № 23. Устав внутренней службы ВС РФ.

Военнослужащие и взаимоотношения между ними. Воинские звания. Обязанности солдата. Внутренний порядок. Суточный наряд. Размещение лагерем (в палатках).

Тема № 24. Комплекс приемов рукопашного боя.

Задняя подножка, удержание сбоку, рычаг локтя через бедро. Бросок через бедро, удержание сбоку, узел плеча через бедро. Бросок с захватом двух ног с

болевым воздействием на ахиллово сухожилие. Бросок через голову с упором голени в бедро, удержание сверху, рычаг локтя через предплечье. Боковая подсечка под разноимённую ногу, соперник уходит на живот, удушающий со спины. Бросок подхватом под две ноги, удержание сбоку - поперёк, узел плеча. Бросок через спину с колен, удержание сбоку, удушающий через плечо соперника. Боковой переворот, рычаг локтя между ног. Бросок захватом ноги (бычок), рычаг колена. Мельница с колен, удержание сбоку, узел плеча (захват под локоть). Передняя подножка, удержание сверху, удушающий предплечьем. Бросок подхватом, соперник уходит на колени, рычаг локтя кувырком вперёд. Передняя подсечка под колено, соперник уходит на колени, ущемление икроножной мышцы снаружи. Зацеп изнутри за разноимённую ногу, болевой на ногу (растяжка ног). Подсад бедром, удержание сверху, соперник выполняет, уходит с удержания, треугольник ногами. Зацеп изнутри за одноимённую ногу в падении, рычаг колена ногами. Бросок через голову с упором стопы в живот, удержание сверху, рычаг локтя между ног (раскруткой). Мельница со стойки, соперник уходит на колени, ущемление икроножной мышцы изнутри (канарейка). Бросок через грудь (прогибом), удержание сбоку - поперёк, обратный узел плеча. Бросок кувырком вперёд с захватом ноги, рычаг на ногу. Рычаг на руку из стойки прыжком.

Тема № 25.Атлетические упражнения.

Понятие ОФП. Функции ОФП. Практика: бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, кувырки вперед и назад, приседания на месте, прыжки вверх и др. Эстафета. Спортивные игры.

Тема № 26.Защита от удержаний.

Использование силы для подавления атаки при попытке взять на удержание заключается в том, чтобы не позволить атакующему прижаться туловищем к груди защищающегося. Этого можно добиться, выставляя руки или ноги так, чтобы прилагаемая атакующим сила передавалась через них на опору (ковёр) и погасалась силой реакции опоры (рис. 95, а). Чаще всего выставляют прямые руки (упираясь кистью) или согнутые (упираясь предплечьями). Если ось конечностей не совпадает с направлением усилия атакующего, то препятствуют сближению напряжением мышц.

Тема № 27.Устав гарнизонной караульной службы ВС РФ.

Гарнизонный наряд. Права и обязанности лиц караула. Развод и смена караулов. Обязанности часового и порядок его смены.

Тема № 28.Транспортировка пострадавших.

Понятие о «возвышенном положении», «положении полусидя», «противошоковом положении», «стабильном боковом положении». Транспортные положения, придаваемые пострадавшим при сильном кровотечении, травматическом шоке, при травме головы, груди, живота, костей таза, позвоночника (в сознании, без сознания). Отработка приема

перевода пострадавшего в «стабильное боковое положение» из положения «лежа на спине», «лежа на животе».

Отработка традиционного способа перекладывания пострадавшего («скандинавский мост» и его варианты).

Приемы транспортировки пострадавших на руках одним и двумя спасающими.

Транспортировка пострадавшего при невозможности вызвать скорую медицинскую помощь. Особенности транспортировки при различных видах травм.

Тема № 29. Самооборона.

Тема № 30. Борьба по заданию.

Тема № 31. Метание гранаты на дальность.

Метание гранаты на дальность в сектор шириной 10 метров (включая ширину линии разметки) из коридора для разбега в 3 м.

Тема № 32. Преодоление препятствий.

Преодоление препятствий на местности с отдельными искусственными препятствиями. Преодоление специальной полосы препятствий.

3.2. Второй год обучения. Основной уровень.

Тема № 1 Приемы страховки и само страховки.

Страховка и само страховка при падении на бок, на спину, на бок через партнёра, стоящего на четвереньках. Способы само страховки при борьбе лёжа. Кувырок через голову, через плечо, через партнера - стоящего на четвереньках. Падение на спину через партнёра - стоящего на коленях и предплечьях. Кувырок в воздухе, держась за руку партнёра. Падение на спину прыжком. Страховка и само страховка при выполнении бросков.

Тема № 2 Гимнастические упражнения и комплексы.

Комплекс вольных упражнений № 1 на 16 счетов. Комплекс вольных упражнений № 2 на 16 счетов. Комплекс вольных упражнений № 3 на 16 счетов. Кувырки и перевороты.

Тема № 3 Стойка и дистанции.

Понятие стойки. Разновидность стоек. Постановка ног и положение туловища. Положение и перестановка ног. Проекция центра тяжести тела в стойке. Понятие дистанции и её разновидности: Дистанция вне захвата, Дальняя дистанция, Средняя дистанция, Ближняя дистанция, Дистанция вплотную.

Тема № 4. Захваты.

Захват одежды под разноименными локтями противника захват одежды на плечевых частях разноименных рук противника сверху. Захват под ключицей. Захват проймы. Захват на груди. Захват накрест. Захват одной рукой одежды под локтем, другой пояса противника спереди. Захват пояса из-под руки. Захват пояса через руку. Захват ноги снаружи. Захват ноги изнутри. Ответные захваты.

Тема № 5. Удержание.

Удержание с боку, удержание сбоку - поперёк, удержание сверху. Защита от удержания сверху, переворотом.

Тема № 6. Удары руками и ногами.

Удары руками: прямые удары руками, удары руками снизу, удары руками сбоку, удары руками назад наотмашь. Удары ногами: прямой удар, коленом, круговой удар, удар в сторону, назад, удар с разворота.

Тема № 7. Материальная часть автомата и пистолета.

Пистолеты, автоматы, пулеметы. Назначение, боевые свойства, общее устройство. Принцип взаимодействия частей и механизмов. Приемы и правила стрельбы. Заряжание и разряжение оружия.

Неполная и полная разборка и сборка. Применяемые боеприпасы. Хранение и бережение оружия. Порядок приведения оружия к нормальному бою, выверка прицелов.

Ручные гранаты. Назначение, боевые свойства, общее устройство ручных осколочных наступательных, оборонительных и противотанковых гранат. Принцип действия запалов ручных гранат. Приемы и правила обращения с ручными гранатами. Хранение и бережение ручных гранат.

Назначение, боевые свойства и общее устройство автомата. Требования безопасности при обращении со стрелковым оружием и боеприпасами. Неполная разборка и сборка автомата. Снаряжение магазина патронами и заряжание оружия. Обучение выполнению нормативов № 7 и 8.

Назначение и устройство частей и механизмов автомата. Принцип работы частей и механизмов. Положение частей и механизмов до заряжания и работа их при заряжании и выстреле (стрельбе). Возможные задержки и неисправности автомата при стрельбе, способы их устранения. Принадлежности к автомату. Чистка и смазка после стрельбы.

Назначение и боевые свойства ручных гранат. Устройство гранат и запалов к ним. Положение частей и механизмов до броска. Подготовка ручных гранат к броску. Требования безопасности при обращении с ручными гранатами. Работа частей и механизмов после броска.

Тема № 8. Основы и правила стрельбы.

Явление выстрела. Выстрел и его периоды. Начальная скорость пули, образование траектории. Нормальные (табличные) условия стрельбы. Влияние внешних факторов на полет пули. Пробивное (убойное) действие пули. Формула тысячной и ее применение.

Выбор прицела и точки прицеливания при стрельбе с места по неподвижным (появляющимся) целям днем. Влияние на стрельбу угла места цели, ветра и температуры воздуха, определение и учет поправок на них.

Тема № 9. Спарринг по заданию

Тема № 10. Основы тактико-специальной подготовки.

Индивидуальные действия бойца при выполнении боевых задач. Перемещение по полю боя. Доставка боеприпасов, по команде с преодолением расстояния в 40 м двумя перебежками и с переноской 20 кг ящика.

Действия бойца на поле боя в составе подразделения и при выполнении боевых задач. Атака переднего края противника в пешем порядке. Преодоление минно-взрывных заграждений.

Порядок оборудования опорного пункта, района обороны отделением, военнослужащим.

Отрывка окопов - одиночного (для стрельбы лёжа, с колена, стоя), на отделение.

Тема № 11 Выживание в условиях автономного существования.

Правильное использование рельефа местности и растительности для разбивки лагеря, укрытия от ветра и непогоды. Подача сигналов бедствия.

Организация охраны и обороны лагеря в случае внезапного нападения. Определение и установление путей отхода.

Наличие источника питьевой воды, топлива для разведения костра и приготовления пищи.

Способы разведения костра. Правильный выбор места для костра и топлива с учетом его маскировки. Способы укладки дров для разведения костра. Изучение и отработка способов добычи огня, воды, пищи, нахождение и использование лекарственных растений. Способы приготовления пищи на костре. Приготовление каши. Кипячение воды и приготовление чая.

Способы оборудования ночлега. Установка палатки. Оборудование спального места с помощью елового лапника и плащ-палатки. Различные способы использования плащ-палатки.

Использование маскирующих свойств местности. Использование складок местности. Использование затененных или затемненных участков местности. Способы маскировки в траве. Использование кустарников и иной растительности.

Способы преодоления водных преград. Оценка размеров водной преграды и выбор способа ее преодоления. Преодоление водной преграды вброд. Наведение навесной переправы. Переправа с использованием штатных или подручных средств.

Тема № 12. Броски.

Выведения из равновесия. Броски захватом двух ног. Перевороты. Передние подножки. Боковые подножки. Зацепы изнутри. Зацепы снаружи. Зацеп стопой. Боковые подсечки. Передние подсечки. Задние подсечки. Подсечки изнутри. Подбивы. Броски через голову. Броски через бедро. Броски захватом руки подмышку. Броски захватом руки на плечо и предплечье. Броски "мельницей". Комбинации бросков.

Тема № 13. Альпинистская подготовка.

Альпинистское снаряжение, используемое для выполнения специальных задач военнослужащими специальных подразделений.

Вязка основных узлов, используемых при выполнении боевых задач. Спуск с использованием альпинистского снаряжения с 2 и 3 этажей зданий.

Меры безопасности и основы страховки при проведении учебных занятий (выпускающий, страхующий).

Тема № 14 Защитные действия от ударов.

Нырки, уклоны, уход с линии атаки с шагом, верхний и нижний блоки руками, блок предплечьем.

Тема № 15. Болевые приемы.

Удушающий со спины, удушающий через плечо соперника, удушающий ногами (треугольник), удушающий предплечьем.

Рычаг локтя между ног, рычаг колена руками, рычаг колена ногами, узел плеча, обратный узел плеча.

Болевой на ногу (растяжка ног), ущемление икроножной мышцы изнутри (канарейка), ущемление икроножной мышцы снаружи.

Тема № 16. Борьба лежа.

Защита от удержания сверху, переворотом.

Тема № 17. Основы военной топографии.

Местность как элементы боевой обстановки. Топографические элементы местности. Тактические свойства местности. Классификация местности по условиям проходимости. Классификация местности по условиям наблюдения и маскировки. Классификация местности по степени пересеченности.

Ориентирование и целеуказание на местности без карты. Сущность и способы ориентирования на местности. Выбор и использование ориентиров. Общие правила и способы целеуказания. Определение направлений на стороны горизонта. Движение по азимуту.

Топографические карты. Основные разновидности карт. Рельеф местности и его изображение на карте. Содержание топографических карт.

Измерения по карте. Измерение расстояния. Измерение длины маршрута. Решение практических задач по топографическим картам.

Ориентирование на местности по карте. Топографическая карта-основное средство ориентирования на местности. Ориентирование карты. Опознавание ориентиров и определение по карте точки стояния. Сличение карты с местностью. Ориентирование подразделений на местности и в движении.

Тема № 18. Выполнение упражнений стрельба «Страйкбол».

Тема № 19. Приемы и способы ведения огня из автомата и пистолета по неподвижным целям днем.

Требования безопасности на занятиях по огневой подготовке. Снаряжение магазина патронами и зарядание автомата. Изготовка к стрельбе (установка прицела и переводчика, приклада, прицеливание). Обучение выполнению нормативов № 1 и 2.

Производство стрельбы. Определение установки прицела и точки прицеливания по высоте и боковому направлению. Спуск курка, удержание автомата из положения лежа, с упора. Прекращение стрельбы, разряжение и

осмотр автомата после стрельбы. Обучение выполнению нормативов № 1, 2, 7 и 8.

Подготовительное упражнение. Тренировка в изготовке для стрельбы из положения лежа, с упора. Выполнение первого упражнения подготовительных стрельб по неподвижным целям из малокалиберной винтовки днем.

Подготовительное упражнение. Тренировка в изготовке для стрельбы из пневматического пистолета стоя. Выполнение первого упражнения начальных стрельб по неподвижной цели из пневматического пистолета днем.

Тема № 20. Учебные схватки по заданию.

Тема № 21. Принципы оказания первой помощи.

Оказывающий помощь должен четко и быстро отличать потерю сознания от смерти.

Несчастный случай, внезапное заболевание часто происходят в условиях, когда отсутствуют необходимые лекарственные средства, перевязочный материал, помощники, средства транспортной иммобилизации, нет хорошего освещения.

В подобных случаях необходимо выполнить комплекс доступных и целесообразных мероприятий, направленных на спасение жизни пострадавшего.

При оказании первой медицинской помощи необходимо придерживаться следующих принципов.

1. Все действия должны быть целесообразными, обдуманными, решительными, быстрыми и спокойными.

2. Прежде всего надо принять меры к прекращению воздействия повреждающих моментов (извлечь из воды, удалить из горящего помещения, погасить горящую одежду И Т.Д.).

3. Быстро и правильно оценить состояние пострадавшего. Это особенно важно, если пострадавший (заболевший) находится в бессознательном состоянии. При осмотре пострадавшего устанавливают, жив он или мертв, определяют вид и тяжесть травмы, наличие кровотечения.

4. После осмотра пострадавшего определяют способ и последовательность оказания первой медицинской помощи.

5. Выясняют, какие средства необходимы для оказания первой медицинской помощи, исходя из конкретных условий и возможностей.

6. После оказания первой медицинской помощи подготавливают пострадавшего к транспортировке.

7. Организуют транспортировку пострадавшего в лечебное учреждение.

8. Осуществляют наблюдение за пострадавшим до отправки в лечебное учреждение.

9. Первая помощь должна оказываться не только на месте происшествия, но и по пути следования в лечебное учреждение.

Тема № 22. Первая помощь при ранениях.

Понятия «кровотечение», «острая кровопотеря». Компенсаторные возможности организма при кровопотере. Виды кровотечений: наружное, внутреннее, артериальное, венозное, капиллярное, смешанное. Признаки кровопотери.

Способы временной остановки наружного кровотечения: пальцевое прижатие артерий, максимальное сгибание конечности в суставе, наложение давящей повязки, наложение табельного и импровизированного кровоостанавливающего жгута (жгута-закрутки, ремня). Правила наложения, осложнения, вызванные наложением кровоостанавливающего жгута. Иммобилизация, охлаждение места травмы. подручные средства, используемые для изготовления импровизированного жгута. Порядок оказания первой помощи при сильном наружном кровотечении. Порядок оказания первой помощи при носовом кровотечении. Правила и порядок остановки кровотечения, наложение повязки, обезболивание (простейшие приемы). Виды повязок. Табельные и подручные перевязочные средства.

Понятие о травматическом шоке, причины, признаки, порядок оказания первой помощи. Мероприятия, предупреждающие развитие травматического шока. Простейшие приемы обезболивания: придание физиологически выгодного (удобного) положения, иммобилизация, охлаждение места травмы.

Отработка приемов временной остановки наружного кровотечения. Практическая отработка техники пальцевого прижатия артерий (сонной, подключичной, подмышечной, плечевой, бедренной); максимальное сгибание конечности в суставе; наложение давящей повязки на рану; наложение табельного и импровизированного кровоостанавливающего жгута (жгута-закрутки, ремня). Отработка порядка оказания первой помощи при травматическом шоке: устранение основной причины травматического шока (временная остановка кровотечения, иммобилизация), восстановление и поддержание проходимости верхних дыхательных путей, придание противошокового положения, согревание пострадавшего. Отработка действий по остановке кровотечения, обезболивания, наложения повязки с применением табельных и подручных перевязочных средств

Тема № 23. Устав внутренней службы ВС РФ.

Военнослужащие и взаимоотношения между ними. Воинские звания. Обязанности солдата. Внутренний порядок. Суточный наряд. Размещение лагерем (в палатках).

Тема № 24. Комплекс приемов рукопашного боя.

Задняя подножка, удержание сбоку, рычаг локтя через бедро. Бросок через бедро, удержание сбоку, узел плеча через бедро. Бросок с захватом двух ног с болевым воздействием на ахиллово сухожилие. Бросок через голову с упором голени в бедро, удержание сверху, рычаг локтя через предплечье. Боковая подсечка под разноименную ногу, соперник уходит на живот, удушающий со спины. Бросок подхватом под две ноги, удержание сбоку - поперёк, узел плеча. Бросок через спину с колен, удержание сбоку, удушающий через

плечо соперника. Боковой переворот, рычаг локтя между ног. Бросок захватом ноги (бычок), рычаг колена. Мельница с колен, удержание сбоку, узел плеча (захват под локоть). Передняя подножка, удержание сверху, удушающий предплечьем. Бросок подхватом, соперник уходит на колени, рычаг локтя кувырком вперёд. Передняя подсечка под колено, соперник уходит на колени, ущемление икроножной мышцы снаружи. Зацеп изнутри за разноимённую ногу, болевой на ногу (растяжка ног). Подсад бедром, удержание сверху, соперник выполняет, уходит с удержания, треугольник ногами. Зацеп изнутри за одноимённую ногу в падении, рычаг колена ногами. Бросок через голову с упором стопы в живот, удержание сверху, рычаг локтя между ног (раскруткой). Мельница со стойки, соперник уходит на колени, ущемление икроножной мышцы изнутри (канарейка). Бросок через грудь (прогибом), удержание сбоку - поперёк, обратный узел плеча. Бросок кувырком вперёд с захватом ноги, рычаг на ногу. Рычаг на руку из стойки прыжком.

Тема № 25. Атлетические упражнения.

Общая разминка. Специальная разминка. Упражнения на растягивание. Подтягивание на перекладине. Поднимание ног к перекладине. Подъем переворотом на перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.

Угол в упоре на брусьях. Прыжок ноги врозь через козла в длину. Наклоны туловища вперед. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подъем силой на перекладине. Лазание по канату (шесту).

Тема № 26. Защита от удержаний.

Использование силы для подавления атаки при попытке взять на удержание заключается в том, чтобы не позволить атакующему прижаться туловищем к груди защищаемого. Этого можно добиться, выставляя руки или ноги так, чтобы прилагаемая атакующим сила передавалась через них на опору (ковёр) и погасалась силой реакции опоры (рис. 95, а). Чаще всего выставляют прямые руки (упираясь кистью) или согнутые (упираясь предплечьями). Если ось конечностей не совпадает с направлением усилия атакующего, то препятствуют сближению напряжением мышц.

Тема № 27. Устав гарнизонной караульной службы ВС РФ.

Гарнизонный наряд. Права и обязанности лиц караула. Развод и смена караулов. Обязанности часового и порядок его смены.

Тема № 28. Транспортировка пострадавших.

Понятие о «возвышенном положении», «положении полусидя», «противошоковом положении», «стабильном боковом положении». Транспортные положения, придаваемые пострадавшим при сильном кровотечении, травматическом шоке, при травме головы, груди, живота, костей таза, позвоночника (в сознании, без сознания). Отработка приема перевода пострадавшего в «стабильное боковое положение» из положения «лежа на спине», «лежа на животе».

Отработка традиционного способа перекладывания пострадавшего («скандинавский мост» и его варианты).

Приемы транспортировки пострадавших на руках одним и двумя спасателями.

Транспортировка пострадавшего при невозможности вызвать скорую медицинскую помощь. Особенности транспортировки при различных видах травм.

Тема № 29. Самооборона.

Тема № 30. Борьба по заданию.

Тема № 31. Метание гранаты на дальность.

Метание гранаты на дальность в сектор шириной 10 метров (включая ширину линии разметки) из коридора для разбега в 3 м.

Тема № 32. Преодоление препятствий.

Преодоление препятствий на местности с отдельными искусственными препятствиями. Преодоление специальной полосы препятствий.

Тема № 33. Техника сложных элементов акробатики. Техника промежуточных действий.

Самостраховка, элементы специальной акробатики (падения, кувырки, перекаты).

Акробатические прыжки. Прыжковые упражнения с частичным или полным вращением тела, т. е. опорные и безопорные перевороты. Перекаты вперед, назад и в стороны, в группировке, согнувшись и прогнувшись. Перевороты вперед, назад, с разбега и с места

Тема № 34. Защита от рубяще-режущих, рассекающих ударов.

Защита от удара палкой (боковым ударом левой рукой в голову, сверху-вниз правой рукой в голову, сверху-вниз правой рукой справа). Защита от, рассекающих ударов. Защита от колющих ударов ножом.

Тема № 35. Ориентирование ночью, с изменением погоды. Целеуказание по карте.

Основные приемы, правила и способы ориентирования на местности без карты и компаса. Определению своей точки стояния на местности днем и ночью (по карте).

Подготовка данных для движения по азимутам. Съёмка плана местности и нанесение на карту разведанных объектов противника. Целеуказание по карте.

Тема № 36. Экстремальные ситуации в природной среде.

Основные правила поведения в экстремальных ситуациях.

Причины экстремальных ситуаций в природной среде: изменения температуры воздуха, лавины, паводки, обильные осадки, ураганы, тайфуны. Причины экстремальных ситуаций в практической деятельности: потеря ориентировки, утрата снаряжения в результате природных явлений. Автономное существование человека в природе: воля, решительность, собранность, физическая подготовленность. Основные правила поведения в экстремальных ситуациях.

Современное жилище, его конструкции и возможные экстремальные ситуации: затопление, пожар, разрушение и токопоражение людей.

3.3. Третий год обучения. Основной уровень.

Тема № 1 Приемы страховки и само страховки.

Страховка и само страховка при падении на бок, на спину, на бок через партнёра, стоящего на четвереньках. Способы само страховки при борьбе лёжа. Кувырок через голову, через плечо, через партнера - стоящего на четвереньках. Падение на спину через партнёра - стоящего на коленях и предплечьях. Кувырок в воздухе, держась за руку партнёра. Падение на спину прыжком. Страховка и само страховка при выполнении бросков.

Тема № 2 Гимнастические упражнения и комплексы.

Комплекс вольных упражнений № 1 на 16 счетов. Комплекс вольных упражнений № 2 на 16 счетов. Комплекс вольных упражнений № 3 на 16 счетов. Кувырки и перевороты.

Тема № 3 Стойка и дистанции.

Понятие стойки. Разновидность стоек. Постановка ног и положение туловища. Положение и перестановка ног. Проекция центра тяжести тела в стойке. Понятие дистанции и её разновидности: Дистанция вне захвата, Дальняя дистанция, Средняя дистанция, Ближняя дистанция, Дистанция вплотную.

Тема № 4. Захваты.

Захват одежды под разноименными локтями противника захват одежды на плечевых частях разноименных рук противника сверху. Захват под ключицей. Захват проймы. Захват на груди. Захват накрест. Захват одной рукой одежды под локтем, другой пояса противника спереди. Захват пояса из-под руки. Захват пояса через руку. Захват ноги снаружи. Захват ноги изнутри. Ответные захваты.

Тема № 5. Удержание.

Удержание с боку, удержание сбоку - поперёк, удержание сверху. Защита от удержания сверху, переворотом.

Тема № 6. Удары руками и ногами.

Удары руками: прямые удары руками, удары руками снизу, удары руками сбоку, удары руками назад наотмашь. Удары ногами: прямой удар, коленом, круговой удар, удар в сторону, назад, удар с разворота.

Тема № 7. Материальная часть автомата и пистолета.

Пистолеты, автоматы, пулеметы. Назначение, боевые свойства, общее устройство. Принцип взаимодействия частей и механизмов. Приемы и правила стрельбы. Заряжание и разряжение оружия.

Неполная и полная разборка и сборка. Применяемые боеприпасы. Хранение и бережение оружия. Порядок приведения оружия к нормальному бою, выверка прицелов.

Ручные гранаты. Назначение, боевые свойства, общее устройство ручных осколочных наступательных, оборонительных и противотанковых гранат. Принцип действия запалов ручных гранат. Приемы и правила обращения с ручными гранатами. Хранение и бережение ручных гранат.

Назначение, боевые свойства и общее устройство автомата. Требования безопасности при обращении со стрелковым оружием и боеприпасами. Неполная разборка и сборка автомата. Снаряжение магазина патронами и зарядание оружия. Обучение выполнению нормативов № 7 и 8.

Назначение и устройство частей и механизмов автомата. Принцип работы частей и механизмов. Положение частей и механизмов до зарядания и работа их при зарядании и выстреле (стрельбе). Возможные задержки и неисправности автомата при стрельбе, способы их устранения. Принадлежности к автомату. Чистка и смазка после стрельбы.

Назначение и боевые свойства ручных гранат. Устройство гранат и запалов к ним. Положение частей и механизмов до броска. Подготовка ручных гранат к броску. Требования безопасности при обращении с ручными гранатами. Работа частей и механизмов после броска.

Тема № 8. Основы и правила стрельбы.

Явление выстрела. Выстрел и его периоды. Начальная скорость пули, образование траектории. Нормальные (табличные) условия стрельбы. Влияние внешних факторов на полет пули. Пробивное (убойное) действие пули. Формула тысячной и ее применение.

Выбор прицела и точки прицеливания при стрельбе с места по неподвижным (появляющимся) целям днем. Влияние на стрельбу угла места цели, ветра и температуры воздуха, определение и учет поправок на них.

Тема № 9. Спарринг по заданию

Тема № 10. Основы тактико-специальной подготовки.

Индивидуальные действия бойца при выполнении боевых задач. Перемещение по полю боя. Доставка боеприпасов, по команде с преодолением расстояния в 40 м двумя перебежками и с переноской 20 кг ящика.

Действия бойца на поле боя в составе подразделения и при выполнении боевых задач. Атака переднего края противника в пешем порядке. Преодоление минно-взрывных заграждений.

Порядок оборудования опорного пункта, района обороны отделением, военнослужащим.

Отрывка окопов - одиночного (для стрельбы лёжа, с колена, стоя), на отделение.

Тема № 11 Выживание в условиях автономного существования.

Правильное использование рельефа местности и растительности для разбивки лагеря, укрытия от ветра и непогоды. Подача сигналов бедствия.

Организация охраны и обороны лагеря в случае внезапного нападения. Определение и установление путей отхода.

Наличие источника питьевой воды, топлива для разведения костра и приготовления пищи.

Способы разведения костра. Правильный выбор места для костра и топлива с учетом его маскировки. Способы укладки дров для разведения костра. Изучение и отработка способов добычи огня, воды, пищи,

нахождение и использование лекарственных растений. Способы приготовления пищи на костре. Приготовление каши. Кипячение воды и приготовление чая.

Способы оборудования ночлега. Установка палатки. Оборудование спального места с помощью елового лапника и плащ-палатки. Различные способы использования плащ-палатки.

Использование маскирующих свойств местности. Использование складок местности. Использование затененных или затемненных участков местности. Способы маскировки в траве. Использование кустарников и иной растительности.

Способы преодоления водных преград. Оценка размеров водной преграды и выбор способа ее преодоления. Преодоление водной преграды вброд. Наведение навесной переправы. Переправа с использованием штатных или подручных средств.

Тема № 12. Броски.

Выведения из равновесия. Броски захватом двух ног. Перевороты. Передние подножки. Боковые подножки. Зацепы изнутри. Зацепы снаружи. Зацеп стопой. Боковые подсечки. Передние подсечки. Задние подсечки. Подсечки изнутри. Подбивы. Броски через голову. Броски через бедро. Броски захватом руки подмышку. Броски захватом руки на плечо и предплечье. Броски "мельницей". Комбинации бросков.

Тема № 13. Альпинистская подготовка.

Альпинистское снаряжение, используемое для выполнения специальных задач военнослужащими специальных подразделений.

Вязка основных узлов, используемых при выполнении боевых задач. Спуск с использованием альпинистского снаряжения с 2 и 3 этажей зданий.

Меры безопасности и основы страховки при проведении учебных занятий (выпускающий, страхующий).

Тема № 14. Защитные действия от ударов.

Нырки, уклоны, уход с линии атаки с шагом, верхний и нижний блоки руками, блок предплечьем.

Тема № 15. Болевые приемы.

Удушающий со спины, удушающий через плечо соперника, удушающий ногами (треугольник), удушающий предплечьем.

Рычаг локтя между ног, рычаг колена руками, рычаг колена ногами, узел плеча, обратный узел плеча.

Болевой на ногу (растяжка ног), ущемление икроножной мышцы изнутри (канарейка), ущемление икроножной мышцы снаружи.

Тема № 16. Борьба лежа.

Защита от удержания сверху, переверотом.

Тема № 17. Основы военной топографии.

Местность как элементы боевой обстановки. Топографические элементы местности. Тактические свойства местности. Классификация

местности по условиям проходимости. Классификация местности по условиям наблюдения и маскировки. Классификация местности по степени пересеченности.

Ориентирование и целеуказание на местности без карты. Сущность и способы ориентирования на местности. Выбор и использование ориентиров. Общие правила и способы целеуказания. Определение направлений на стороны горизонта. Движение по азимуту.

Топографические карты. Основные разновидности карт. Рельеф местности и его изображение на карте. Содержание топографических карт.

Измерения по карте. Измерение расстояния. Измерение длины маршрута. Решение практических задач по топографическим картам.

Ориентирование на местности по карте. Топографическая карта – основное средство ориентирования на местности. Ориентирование карты. Ознакомление ориентиров и определение по карте точки стояния. Сравнение карты с местностью. Ориентирование подразделений на местности и в движении.

Тема № 18. Выполнение упражнений стрельба «Страйкбол».

Тема № 19. Приемы и способы ведения огня из автомата и пистолета по неподвижным целям днем.

Требования безопасности на занятиях по огневой подготовке. Снаряжение магазина патронами и зарядание автомата. Изготовка к стрельбе (установка прицела и переводчика, приклада, прицеливание). Обучение выполнению нормативов № 1 и 2.

Производство стрельбы. Определение установки прицела и точки прицеливания по высоте и боковому направлению. Спуск курка, удержание автомата из положения лежа, с упора. Прекращение стрельбы, разряжение и осмотр автомата после стрельбы. Обучение выполнению нормативов № 1, 2, 7 и 8.

Подготовительное упражнение. Тренировка в изготовке для стрельбы из положения лежа, с упора. Выполнение первого упражнения подготовительных стрельб по неподвижным целям из малокалиберной винтовки днем.

Подготовительное упражнение. Тренировка в изготовке для стрельбы из пневматического пистолета стоя. Выполнение первого упражнения начальных стрельб по неподвижной цели из пневматического пистолета днем.

Тема № 20. Учебные схватки по заданию.

Тема № 21. Принципы оказания первой помощи.

Оказывающий помощь должен четко и быстро отличать потерю сознания от смерти.

Несчастный случай, внезапное заболевание часто происходят в условиях, когда отсутствуют необходимые лекарственные средства, перевязочный материал, помощники, средства транспортной иммобилизации, нет хорошего освещения.

В подобных случаях необходимо выполнить комплекс доступных и целесообразных мероприятий, направленных на спасение жизни пострадавшего.

При оказании первой медицинской помощи необходимо придерживаться следующих принципов.

1. Все действия должны быть целесообразными, обдуманными, решительными, быстрыми и спокойными.

2. Прежде всего надо принять меры к прекращению воздействия повреждающих моментов (извлечь из воды, удалить из горящего помещения, погасить горящую одежду И Т.Д.).

3. Быстро и правильно оценить состояние пострадавшего. Это особенно важно, если пострадавший (заболевший) находится в бессознательном состоянии. При осмотре пострадавшего устанавливают, жив он или мертв, определяют вид и тяжесть травмы, наличие кровотечения.

4. После осмотра пострадавшего определяют способ и последовательность оказания первой медицинской помощи.

5. Выясняют, какие средства необходимы для оказания первой медицинской помощи, исходя из конкретных условий и возможностей.

6. После оказания первой медицинской помощи подготавливают пострадавшего к транспортировке.

7. Организуют транспортировку пострадавшего в лечебное учреждение.

8. Осуществляют наблюдение за пострадавшим до отправки в лечебное учреждение.

9. Первая помощь должна оказываться не только на месте происшествия, но и по пути следования в лечебное учреждение.

Тема № 22. Первая помощь при ранениях.

Понятия «кровотечение», «острая кровопотеря». Компенсаторные возможности организма при кровопотере. Виды кровотечений: наружное, внутреннее, артериальное, венозное, капиллярное, смешанное. Признаки кровопотери.

Способы временной остановки наружного кровотечения: пальцевое прижатие артерий, максимальное сгибание конечности в суставе, наложение давящей повязки, наложение табельного и импровизированного кровоостанавливающего жгута (жгута-закрутки, ремня). Правила наложения, осложнения, вызванные наложением кровоостанавливающего жгута. Имobilизация, охлаждение места травмы. подручные средства, используемые для изготовления импровизированного жгута. Порядок оказания первой помощи при сильном наружном кровотечении. Порядок оказания первой помощи при носовом кровотечении. Правила и порядок остановки кровотечения, наложение повязки, обезболивание (простейшие приемы). Виды повязок. Табельные и подручные перевязочные средства.

Понятие о травматическом шоке, причины, признаки, порядок оказания первой помощи. Мероприятия, предупреждающие развитие травматического шока. Простейшие приемы обезболивания: придание физиологически

выгодного (удобного) положения, иммобилизация, охлаждение места травмы.

Отработка приемов временной остановки наружного кровотечения. Практическая отработка техники пальцевого прижатия артерий (сонной, подключичной, подмышечной, плечевой, бедренной); максимальное сгибание конечности в суставе; наложение давящей повязки на рану; наложение табельного и импровизированного кровоостанавливающего жгута (жгута-закрутки, ремня). Отработка порядка оказания первой помощи при травматическом шоке: устранение основной причины травматического шока (временная остановка кровотечения, иммобилизация), восстановление и поддержание проходимости верхних дыхательных путей, придание противошокового положения, согревание пострадавшего. Отработка действий по остановки кровотечения, обезболивания, наложения повязки с применением табельных и подручных перевязочных средств

Тема № 23. Устав внутренней службы ВС РФ.

Военнослужащие и взаимоотношения между ними. Военские звания. Обязанности солдата. Внутренний порядок. Суточный наряд. Размещение лагерем (в палатках).

Тема № 24. Комплекс приемов рукопашного боя.

Задняя подножка, удержание сбоку, рычаг локтя через бедро. Бросок через бедро, удержание сбоку, узел плеча через бедро. Бросок с захватом двух ног с болевым воздействием на ахиллово сухожилие. Бросок через голову с упором голени в бедро, удержание сверху, рычаг локтя через предплечье. Боковая подсечка под разноимённую ногу, соперник уходит на живот, удушающий со спины. Бросок подхватом под две ноги, удержание сбоку - поперёк, узел плеча. Бросок через спину с колен, удержание сбоку, удушающий через плечо соперника. Боковой переворот, рычаг локтя между ног. Бросок захватом ноги (бычок), рычаг колена. Мельница с колен, удержание сбоку, узел плеча (захват под локоть). Передняя подножка, удержание сверху, удушающий предплечьем. Бросок подхватом, соперник уходит на колени, рычаг локтя кувырком вперёд. Передняя подсечка под колено, соперник уходит на колени, ущемление икроножной мышцы снаружи. Зацеп изнутри за разноимённую ногу, болевой на ногу (растяжка ног). Подсад бедром, удержание сверху, соперник выполняет, уходит с удержания, треугольник ногами. Зацеп изнутри за одноимённую ногу в падении, рычаг колена ногами. Бросок через голову с упором стопы в живот, удержание сверху, рычаг локтя между ног (раскруткой). Мельница со стойки, соперник уходит на колени, ущемление икроножной мышцы изнутри (канарейка). Бросок через грудь (прогибом), удержание сбоку - поперёк, обратный узел плеча. Бросок кувырком вперёд с захватом ноги, рычаг на ногу. Рычаг на руку из стойки прыжком.

Тема № 25. Атлетические упражнения.

Общая разминка. Специальная разминка. Упражнения на растягивание. Подтягивание на перекладине. Поднимание ног к перекладине. Подъем переворотом на перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.

Угол в упоре на брусьях. Прыжок ноги врозь через козла в длину. Наклоны туловища вперед. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подъем силой на перекладине. Лазание по канату (шесту).

Тема № 26.Защита от удержаний.

Использование силы для подавления атаки при попытке взять на удержание заключается в том, чтобы не позволить атакующему прижаться туловищем к груди защищающегося. Этого можно добиться, выставляя руки или ноги так, чтобы прилагаемая атакующим сила передавалась через них на опору (ковер) и погашалась силой реакции опоры (рис. 95, а). Чаще всего выставляют прямые руки (упираясь кистью) или согнутые (упираясь предплечьями). Если ось конечностей не совпадает с направлением усилия атакующего, то препятствуют сближению напряжением мышц.

Тема № 27.Устав гарнизонной караульной службы ВС РФ.

Гарнизонный наряд. Права и обязанности лиц караула. Развод и смена караулов. Обязанности часового и порядок его смены.

Тема № 28.Транспортировка пострадавших.

Понятие о «возвышенном положении», «положении полусидя», «противошоковом положении», «стабильном боковом положении». Транспортные положения, придаваемые пострадавшим при сильном кровотечении, травматическом шоке, при травме головы, груди, живота, костей таза, позвоночника (в сознании, без сознания). Отработка приема перевода пострадавшего в «стабильное боковое положение» из положения «лежа на спине», «лежа на животе».

Отработка традиционного способа перекладывания пострадавшего («скандинавский мост» и его варианты).

Приемы транспортировки пострадавших на руках одним и двумя спасающими.

Транспортировка пострадавшего при невозможности вызвать скорую медицинскую помощь. Особенности транспортировки при различных видах травм.

Тема № 29.Самооборона.

Тема № 30.Борьба по заданию.

Тема № 31.Метание гранаты на дальность.

Метание гранаты на дальность в сектор шириной 10 метров (включая ширину линии разметки) из коридора для разбега в 3 м.

Тема № 32.Преодоление препятствий.

Преодоление препятствий на местности с отдельными искусственными препятствиями. Преодоление специальной полосы препятствий.

Тема № 33.Техника сложных элементов акробатики. Техника промежуточных действий.

Самостраховка, элементы специальной акробатики (падения, кувырки, перекаты).

Акробатические прыжки. Прыжковые упражнения с частичным или полным вращением тела, т. е. опорные и безопорные перевороты. Перекаты вперед, назад и в стороны, в группировке, согнувшись и прогнувшись. Перевороты вперед, назад, с разбега и с места

Тема № 34.Защита от рубяще-режущих, рассекающих ударов.

Защита от удара палкой (боковым ударом левой рукой в голову, сверху-вниз правой рукой в голову, сверху-вниз правой рукой справа). Защита от, рассекающих ударов. Защита от колющих ударов ножом.

Тема № 35.Ориентирование ночью, с изменением погоды. Целеуказание по карте.

Основные приемы, правила и способы ориентирования на местности без карты и компаса. Определению своей точки стояния на местности днем и ночью (по карте).

Подготовка данных для движения по азимутам. Съёмка плана местности и нанесение на карту разведанных объектов противника. Целеуказание по карте.

Тема № 36.Экстремальные ситуации в природной среде.

Основные правила поведения в экстремальных ситуациях.

Причины экстремальных ситуаций в природной среде: изменения температуры воздуха, лавины, паводки, обильные осадки, ураганы, тайфуны. Причины экстремальных ситуаций в практической деятельности: потеря ориентировки, утрата снаряжения в результате природных явлений. Автономное существование человека в природе: воля, решительность, собранность, физическая подготовленность. Основные правила поведения в экстремальных ситуациях.

Современное жилище, его конструкции и возможные экстремальные ситуации: затопление, пожар, разрушение и токопоражение людей.

Тема № 37.Акробатика с партнером.

Равновесия на коленях. Вход с бедра. Пирамида. Освоение пирамиды по частям (вначале осваиваются трудные положения, переходы, способы влезания на верхние этажи, групповые фигуры и т. п.). Кувырок назад по спине партнера. Перевороты через партнера. Полет дугой.

Тема № 38.Упражнения на жгутах.

Выполнение ОФИ с помощью жгута в форме бинта, в виде ленты, по типу каната.

Тема № 39.Тактический стайкбол.

Командная, военно-тактическая игра

Тема № 40.Самооборона тактическая.

Передняя стойка, задняя стойка, фронтальная стойка, стойка с широко, расставленными ногами, прямоугольная стойка, стойка — песочные час, комбинированная или боевая, стойка полумесяц, приподнятая стойка (кошачья стойка)

Тема № 41. Упражнения с утяжелителями.

Силовые упражнения с внешним сопротивлением, объем, и интенсивность нагрузки в основной части занятия подбираются с учетом подготовленности занимающихся и задач тренировочного цикла.

Тема № 42. Скоростно-силовая

Упражнения с преодолением собственного веса тела: быстрый бег по прямой, быстрые передвижения боком, спиной, перемещения с изменением направления, различного рода прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге, в глубину, в высоту, на дальность, а также упражнения, связанные с наклонами, поворотами туловища, выполняемыми с максимальной скоростью, и т. д. Упражнения, выполняемые с дополнительным отягощением (пояс, жилет, манжетка, утяжеленный снаряд). К этим упражнениям можно отнести различного рода бег, всевозможные прыжковые упражнения, метания и специальные упражнения, близкие по форме к соревновательным движениям. Упражнения, связанные с преодолением сопротивления внешней среды (вода, снег, ветер, мягкий грунт, бег в гору и т. д.).

Тема № 43. Бой с тенью.

Военно-спортивная игра.

3.4. Четвертый год обучения. Продвинутый уровень.

Тема № 1 Приемы страховки и само страховки.

Страховка и само страховка при падении на бок, на спину, на бок через партнёра, стоящего на четвереньках. Способы само страховки при борьбе лёжа. Кувырок через голову, через плечо, через партнера - стоящего на четвереньках. Падение на спину через партнёра - стоящего на коленях и предплечьях. Кувырок в воздухе, держась за руку партнёра. Падение на спину прыжком. Страховка и само страховка при выполнении бросков.

Тема № 2 Гимнастические упражнения и комплексы.

Комплекс вольных упражнений № 1 на 16 счетов. Комплекс вольных упражнений № 2 на 16 счетов. Комплекс вольных упражнений № 3 на 16 счетов. Кувырки и перевороты.

Тема № 3 Стойка и дистанции.

Понятие стойки. Разновидность стоек. Постановка ног и положение туловища. Положение и перестановка ног. Проекция центра тяжести тела в стойке. Понятие дистанции и её разновидности: Дистанция вне захвата, Дальняя дистанция, Средняя дистанция, Ближняя дистанция, Дистанция вплотную.

Тема № 4. Захваты.

Захват одежды под разноименными локтями противника захват одежды на плечевых частях разноименных рук противника сверху. Захват под ключицей. Захват проймы. Захват на груди. Захват накрест. Захват одной рукой одежды под локтем, другой пояса противника спереди. Захват пояса из-под руки. Захват пояса через руку. Захват ноги снаружи. Захват ноги

изнутри. Ответные захваты.

Тема № 5. Удержание.

Удержание с боку, удержание сбоку - поперёк, удержание сверху. Защита от удержания сверху, переворотом.

Тема № 6. Удары руками и ногами.

Удары руками: прямые удары руками, удары руками снизу, удары руками сбоку, удары руками назад наотмашь. Удары ногами: прямой удар, коленом, круговой удар, удар в сторону, назад, удар с разворота.

Тема № 7. Материальная часть автомата и пистолета.

Пистолеты, автоматы, пулеметы. Назначение, боевые свойства, общее устройство. Принцип взаимодействия частей и механизмов. Приемы и правила стрельбы. Заряжание и разряжение оружия.

Неполная и полная разборка и сборка. Применяемые боеприпасы. Хранение и бережение оружия. Порядок приведения оружия к нормальному бою, выверка прицелов.

Ручные гранаты. Назначение, боевые свойства, общее устройство ручных осколочных наступательных, оборонительных и противотанковых гранат. Принцип действия запалов ручных гранат. Приемы и правила обращения с ручными гранатами. Хранение и бережение ручных гранат.

Назначение, боевые свойства и общее устройство автомата. Требования безопасности при обращении со стрелковым оружием и боеприпасами. Неполная разборка и сборка автомата. Снаряжение магазина патронами и заряжание оружия. Обучение выполнению нормативов № 7 и 8.

Назначение и устройство частей и механизмов автомата. Принцип работы частей и механизмов. Положение частей и механизмов до заряжания и работа их при заряжании и выстреле (стрельбе). Возможные задержки и неисправности автомата при стрельбе, способы их устранения. Принадлежности к автомату. Чистка и смазка после стрельбы.

Назначение и боевые свойства ручных гранат. Устройство гранат и запалов к ним. Положение частей и механизмов до броска. Подготовка ручных гранат к броску. Требования безопасности при обращении с ручными гранатами. Работа частей и механизмов после броска.

Тема № 8. Основы и правила стрельбы.

Явление выстрела. Выстрел и его периоды. Начальная скорость пули, образование траектории. Нормальные (табличные) условия стрельбы. Влияние внешних факторов на полет пули. Пробивное (убойное) действие пули. Формула тысячной и ее применение.

Выбор прицела и точки прицеливания при стрельбе с места по неподвижным (появляющимся) целям днем. Влияние на стрельбу угла места цели, ветра и температуры воздуха, определение и учет поправок на них.

Тема № 9. Спарринг по заданию

Тема № 10. Основы тактико-специальной подготовки.

Индивидуальные действия бойца при выполнении боевых задач. Перемещение по полю боя. Доставка боеприпасов, по команде с

преодолением расстояния в 40 м двумя перебежками и с переноской 20 кг ящика.

Действия бойца на поле боя в составе подразделения и при выполнении боевых задач. Атака переднего края противника в пешем порядке. Преодоление минно-взрывных заграждений.

Порядок оборудования опорного пункта, района обороны отделением, военнослужащим.

Отрывка окопов - одиночного (для стрельбы лёжа, с колена, стоя), на отделение.

Тема № 11 Выживание в условиях автономного существования.

Правильное использование рельефа местности и растительности для разбивки лагеря, укрытия от ветра и непогоды. Подача сигналов бедствия.

Организация охраны и обороны лагеря в случае внезапного нападения определение и установление путей отхода.

Наличие источника питьевой воды, топлива для разведения костра и приготовления пищи.

Способы разведения костра. Правильный выбор места для костра и топлива с учетом его маскировки. Способы укладки дров для разведения костра. Изучение и отработка способов добычи огня, воды, пищи, нахождение и использование лекарственных растений. Способы приготовления пищи на костре. Приготовление каши. Кипячение воды и приготовление чая.

Способы оборудования ночлега. Установка палатки. Оборудование спального места с помощью елового лапника и плащ-палатки. Различные способы использования плащ-палатки.

Использование маскирующих свойств местности. Использование складок местности. Использование затененных или затемненных участков местности. Способы маскировки в траве. Использование кустарников и иной растительности.

Способы преодоления водных преград. Оценка размеров водной преграды и выбор способа ее преодоления. Преодоление водной преграды вброд. Наведение навесной переправы. Переправа с использованием штатных или подручных средств.

Тема № 12. Броски.

Выведения из равновесия. Броски захватом двух ног. Перевороты. Передние подножки. Боковые подножки. Зацепы изнутри. Зацепы снаружи. Зацеп стопой. Боковые подсечки. Передние подсечки. Задние подсечки. Подсечки изнутри. Подбивы. Броски через голову. Броски через бедро. Броски захватом руки подмышку. Броски захватом руки на плечо и предплечье. Броски "мельницей". Комбинации бросков.

Тема № 13. Альпинистская подготовка.

Альпинистское снаряжение, используемое для выполнения специальных задач военнослужащими специальных подразделений.

Вязка основных узлов, используемых при выполнении боевых задач. Спуск с использованием альпинистского снаряжения с 2 и 3 этажей зданий.

Меры безопасности и основы страховки при проведении учебных занятий (выпускающий, страхующий).

Тема № 14 Защитные действия от ударов.

Нырки, уклоны, уход с линии атаки с шагом, верхний и нижний блоки руками, блок предплечьем.

Тема № 15. Болевые приемы.

Удушающий со спины, удушающий через плечо соперника, удушающий ногами (треугольник), удушающий предплечьем.

Рычаг локтя между ног, рычаг колена руками, рычаг колена ногами, узел плеча, обратный узел плеча.

Болевой на ногу (растяжка ног), ущемление икроножной мышцы изнутри (канарейка), ущемление икроножной мышцы снаружи.

Тема № 16. Борьба лежа.

Защита от удержания сверху, переворотом.

Тема № 17. Основы военной топографии.

Местность как элементы боевой обстановки. Топографические элементы местности. Тактические свойства местности. Классификация местности по условиям проходимости. Классификация местности по условиям наблюдения и маскировки. Классификация местности по степени пересеченности.

Ориентирование и целеуказание на местности без карты. Сущность и способы ориентирования на местности. Выбор и использование ориентиров. Общие правила и способы целеуказания. Определение направлений на стороны горизонта. Движение по азимуту.

Топографические карты. Основные разновидности карт. Рельеф местности и его изображение на карте. Содержание топографических карт.

Измерения по карте. Измерение расстояния. Измерение длины маршрута. Решение практических задач по топографическим картам.

Ориентирование на местности по карте. Топографическая карта – основное средство ориентирования на местности. Ориентирование карты. Опознавание ориентиров и определение по карте точки стояния. Сравнение карты с местностью. Ориентирование подразделений на местности и в движении.

Тема № 18. Выполнение упражнений стрельба «Страйкбол».

Тема № 19. Приемы и способы ведения огня из автомата и пистолета по неподвижным целям днем.

Требования безопасности на занятиях по огневой подготовке. Снаряжение магазина патронами и зарядание автомата. Изготовка к стрельбе (установка прицела и переводчика, приклада, прицеливание). Обучение выполнению нормативов № 1 и 2.

Производство стрельбы. Определение установки прицела и точки прицеливания по высоте и боковому направлению. Спуск курка, удержание автомата из положения лежа, с упора. Прекращение стрельбы, разряжение и осмотр автомата после стрельбы. Обучение выполнению нормативов № 1, 2, 7 и 8.

Подготовительное упражнение. Тренировка в изготовке для стрельбы из положения лежа, с упора. Выполнение первого упражнения подготовительных стрельб по неподвижным целям из малокалиберной винтовки днем.

Подготовительное упражнение. Тренировка в изготовке для стрельбы из пневматического пистолета стоя. Выполнение первого упражнения начальных стрельб по неподвижной цели из пневматического пистолета днем.

Тема № 20. Учебные схватки по заданию.

Тема № 21. Принципы оказания первой помощи.

Оказывающий помощь должен четко и быстро отличать потерю сознания от смерти.

Несчастный случай, внезапное заболевание часто происходят в условиях, когда отсутствуют необходимые лекарственные средства, перевязочный материал, помощники, средства транспортной иммобилизации, нет хорошего освещения.

В подобных случаях необходимо выполнить комплекс доступных и целесообразных мероприятий, направленных на спасение жизни пострадавшего.

При оказании первой медицинской помощи необходимо придерживаться следующих принципов.

1. Все действия должны быть целесообразными, обдуманными, решительными, быстрыми и спокойными.

2. Прежде всего надо принять меры к прекращению воздействия повреждающих моментов (извлечь из воды, удалить из горящего помещения, погасить горящую одежду И Т.Д.).

3. Быстро и правильно оценить состояние пострадавшего. Это особенно важно, если пострадавший (заболевший) находится в бессознательном состоянии. При осмотре пострадавшего устанавливают, жив он или мертв, определяют вид и тяжесть травмы, наличие кровотечения.

4. После осмотра пострадавшего определяют способ и последовательность оказания первой медицинской помощи.

5. Выясняют, какие средства необходимы для оказания первой медицинской помощи, исходя из конкретных условий и возможностей.

6. После оказания первой медицинской помощи подготавливают пострадавшего к транспортировке.

7. Организуют транспортировку пострадавшего в лечебное учреждение.

8. Осуществляют наблюдение за пострадавшим до отправки в лечебное учреждение.

9. Первая помощь должна оказываться не только на месте происшествия, но и по пути следования в лечебное учреждение.

Тема № 22. Первая помощь при ранениях.

Понятия «кровотечение», «острая кровопотеря». Компенсаторные возможности организма при кровопотере. Виды кровотечений: наружное, внутреннее, артериальное, венозное, капиллярное, смешанное. Признаки кровопотери.

Способы временной остановки наружного кровотечения: пальцевое прижатие артерий, максимальное сгибание конечности в суставе, наложение давящей повязки, наложение табельного и импровизированного кровоостанавливающего жгута (жгута-закрутки, ремня). Правила наложения, осложнения, вызванные наложением кровоостанавливающего жгута. Иммобилизация, охлаждение места травмы. подручные средства, используемые для изготовления импровизированного жгута. Порядок оказания первой помощи при сильном наружном кровотечении. Порядок оказания первой помощи при носовом кровотечении. Правила и порядок остановки кровотечения, наложение повязки, обезболивание (простейшие приемы). Виды повязок. Табельные и подручные перевязочные средства.

Понятие о травматическом шоке, причины, признаки, порядок оказания первой помощи. Мероприятия, предупреждающие развитие травматического шока. Простейшие приемы обезболивания: придание физиологически выгодного (удобного) положения, иммобилизация, охлаждение места травмы.

Отработка приемов временной остановки наружного кровотечения. Практическая отработка техники пальцевого прижатия артерий (сонной, подключичной, подмышечной, плечевой, бедренной); максимальное сгибание конечности в суставе; наложение давящей повязки на рану; наложение табельного и импровизированного кровоостанавливающего жгута (жгута-закрутки, ремня). Отработка порядка оказания первой помощи при травматическом шоке: устранение основной причины травматического шока (временная остановка кровотечения, иммобилизация), восстановление и поддержание проходимости верхних дыхательных путей, придание противошокового положения, согревание пострадавшего. Отработка действий по остановке кровотечения, обезболивания, наложения повязки с применением табельных и подручных перевязочных средств

Тема № 23. Устав внутренней службы ВС РФ.

Военнослужащие и взаимоотношения между ними. Воинские звания. Обязанности солдата. Внутренний порядок. Суточный наряд. Размещение лагерем (в палатках).

Тема № 24. Комплекс приемов рукопашного боя.

Задняя подножка, удержание сбоку, рычаг локтя через бедро. Бросок через бедро, удержание сбоку, узел плеча через бедро. Бросок с захватом двух ног с болевым воздействием на ахиллово сухожилие. Бросок через голову с упором голени в бедро, удержание сверху, рычаг локтя через предплечье. Боковая

подсечка под разноимённую ногу, соперник уходит на живот, удушающий со спины. Бросок подхватом под две ноги, удержание сбоку - поперёк, узел плеча. Бросок через спину с колен, удержание сбоку, удушающий через плечо соперника. Боковой переворот, рычаг локтя между ног. Бросок захватом ноги (бычок), рычаг колена. Мельница с колен, удержание сбоку, узел плеча (захват под локоть). Передняя подножка, удержание сверху, удушающий предплечьем. Бросок подхватом, соперник уходит на колени, рычаг локтя кувырком вперёд. Передняя подсечка под колено, соперник уходит на колени, ущемление икроножной мышцы снаружи. Зацеп изнутри за разноимённую ногу, болевой на ногу (растяжка ног). Подсад бедром, удержание сверху, соперник выполняет, уходит с удержания, треугольник ногами. Зацеп изнутри за одноимённую ногу в падении, рычаг колена ногами. Бросок через голову с упором стопы в живот, удержание сверху, рычаг локтя между ног (раскруткой). Мельница со стойки, соперник уходит на колени, ущемление икроножной мышцы изнутри (канарейка). Бросок через грудь (прогибом), удержание сбоку - поперёк, обратный узел плеча. Бросок кувырком вперёд с захватом ноги, рычаг на ногу. Рычаг на руку из стойки прыжком.

Тема № 25. Атлетические упражнения.

Общая разминка. Специальная разминка. Упражнения на растягивание. Подтягивание на перекладине. Поднимание ног к перекладине. Подъем переворотом на перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.

Угол в упоре на брусьях. Прыжок ноги врозь через козла в длину. Наклоны туловища вперед. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подъем силой на перекладине. Лазание по канату (шесту).

Тема № 26. Защита от удержаний.

Использование силы для подавления атаки при попытке взять на удержание заключается в том, чтобы не позволить атакующему прижаться туловищем к груди защищаемого. Этого можно добиться, выставляя руки или ноги так, чтобы прилагаемая атакующим сила передавалась через них на опору (ковёр) и погасалась силой реакции опоры (рис. 95, а). Чаще всего выставляют прямые руки (упираясь кистью) или согнутые (упираясь предплечьями). Если ось конечностей не совпадает с направлением усилия атакующего, то препятствуют сближению напряжением мышц.

Тема № 27. Устав гарнизонной караульной службы ВС РФ.

Гарнизонный наряд. Права и обязанности лиц караула. Развод и смена караулов. Обязанности часового и порядок его смены.

Тема № 28. Транспортировка пострадавших.

Понятие о «возвышенном положении», «положении полусидя», «противошоковом положении», «стабильном боковом положении». Транспортные положения, придаваемые пострадавшим при сильном кровотечении, травматическом шоке, при травме головы, груди, живота, костей таза, позвоночника (в сознании, без сознания). Отработка приема

перевода пострадавшего в «стабильное боковое положение» из положения «лежа на спине», «лежа на животе».

Отработка традиционного способа перекладывания пострадавшего («скандинавский мост» и его варианты).

Приемы транспортировки пострадавших на руках одним и двумя спасающими.

Транспортировка пострадавшего при невозможности вызвать скорую медицинскую помощь. Особенности транспортировки при различных видах травм.

Тема № 29. Самооборона.

Тема № 30. Борьба по заданию.

Тема № 31. Метание гранаты на дальность.

Метание гранаты на дальность в сектор шириной 10 метров (включая ширину линии разметки) из коридора для разбега в 3 м.

Тема № 32. Преодоление препятствий.

Преодоление препятствий на местности с отдельными искусственными препятствиями. Преодоление специальной полосы препятствий.

Тема № 33. Техника сложных элементов акробатики. Техника промежуточных действий.

Самостраховка, элементы специальной акробатики (падения, кувырки, перекаты).

Акробатические прыжки. Прыжковые упражнения с частичным или полным вращением тела, т. е. опорные и безопорные перевороты. Перекаты вперед, назад и в стороны, в группировке, согнувшись и прогнувшись. Перевороты вперед, назад, с разбега и с места

Тема № 34. Защита от рубяще-режущих, рассекающих ударов.

Защита от удара палкой (боковым ударом левой рукой в голову, сверху-вниз правой рукой в голову, сверху-вниз правой рукой справа). Защита от, рассекающих ударов. Защита от колющих ударов ножом.

Тема № 35. Ориентирование ночью, с изменением погоды. Целеуказание по карте.

Основные приемы, правила и способы ориентирования на местности без карты и компаса. Определению своей точки стояния на местности днем и ночью (по карте).

Подготовка данных для движения по азимутам. Съемка плана местности и нанесение на карту разведанных объектов противника. Целеуказание по карте.

Тема № 36. Экстремальные ситуации в природной среде.

Основные правила поведения в экстремальных ситуациях.

Причины экстремальных ситуаций в природной среде: изменения температуры воздуха, лавины, паводки, обильные осадки, ураганы, тайфуны. Причины экстремальных ситуаций в практической деятельности: потеря ориентировки, утрата снаряжения в результате природных явлений. Автономное существование человека в природе: воля, решительность,

собранный, физическая подготовленность. Основные правила поведения в экстремальных ситуациях.

Современное жилище, его конструкции и возможные экстремальные ситуации: затопление, пожар, разрушение и токопоражение людей.

Тема № 37. Акробатика с партнером.

Равновесия на коленях. Вход с бедра. Пирамида. Освоение пирамиды по частям (вначале осваиваются трудные положения, переходы, способы влезания на верхние этажи, групповые фигуры и т. п.). Кувырок назад по спине партнера. Перевороты через партнера. Полет дугой.

Тема № 38. Упражнения на жгутах.

Выполнение ОФИ с помощью жгута в форме бинта, в виде ленты, по типу каната.

Тема № 39. Tактический стайкбол.

Командная, военно-тактическая игра

Тема № 40. Самооборона тактическая.

Передняя стойка, задняя стойка, фронтальная стойка, стойка с широко, расставленными ногами, прямоугольная стойка, стойка — песочные часы, комбинированная или боевая, стойка полумесяц, приподнятая стойка (кошачья стойка)

Тема № 41. Упражнения с утяжелителями.

Силовые упражнения с внешним сопротивлением, объем, и интенсивность нагрузки в основной части занятия подбираются с учетом подготовленности занимающихся и задач тренировочного цикла.

Тема № 42. Скоростно-силовая

Упражнения с преодолением собственного веса тела: быстрый бег по прямой, быстрые передвижения боком, спиной, перемещения с изменением направления, различного рода прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге, в глубину, в высоту, на дальность, а также упражнения, связанные с наклонами, поворотами туловища, выполняемыми с максимальной скоростью, и т. д. Упражнения, выполняемые с дополнительным отягощением (пояс, жилет, манжетка, утяжеленный снаряд). К этим упражнениям можно отнести различного рода бег, всевозможные прыжковые упражнения, метания и специальные упражнения, близкие по форме к соревновательным движениям. Упражнения, связанные с преодолением сопротивления внешней среды (вода, снег, ветер, мягкий грунт, бег в гору и т. д.).

Тема № 43. Бой с тенью.

Военно-спортивная игра.

3.5. Пятый год обучения. Продвинутый уровень.

Тема № 1 Приемы страховки и само страховки.

Страховка и само страховка при падении на бок, на спину, на бок через партнёра, стоящего на четвереньках. Способы само страховки при борьбе лёжа. Кувырок через голову, через плечо, через партнера - стоящего на

четвереньках. Падение на спину через партнёра - стоящего на коленях и предплечьях. Кувырок в воздухе, держась за руку партнёра. Падение на спину прыжком. Страховка и самостраховка при выполнении бросков.

Тема № 2 Гимнастические упражнения и комплексы.

Комплекс вольных упражнений № 1 на 16 счетов. Комплекс вольных упражнений № 2 на 16 счетов. Комплекс вольных упражнений № 3 на 16 счетов. Кувырки и перевороты.

Тема № 3 Стойка и дистанции.

Понятие стойки. Разновидность стоек. Постановка ног и положение туловища. Положение и перестановка ног. Проекция центра тяжести тела в стойке. Понятие дистанции и её разновидности: Дистанция вне захвата, Дальняя дистанция, Средняя дистанция, Ближняя дистанция, Дистанция вплотную.

Тема № 4. Захваты.

Захват одежды под разноименными локтями противника захват одежды на плечевых частях разноименных рук противника сверху. Захват под ключицей. Захват проймы. Захват на груди. Захват накрест. Захват одной рукой одежды под локтем, другой пояса противника спереди. Захват пояса из-под руки. Захват пояса через руку. Захват ноги снаружи. Захват ноги изнутри. Ответные захваты.

Тема № 5. Удержание.

Удержание с боку, удержание сбоку - поперёк, удержание сверху. Защита от удержания сверху, переворотом.

Тема № 6. Удары руками и ногами.

Удары руками: прямые удары руками, удары руками снизу, удары руками сбоку, удары руками назад наотмашь. Удары ногами: прямой удар, коленом, круговой удар, удар в сторону, назад, удар с разворота.

Тема № 7. Материальная часть автомата и пистолета.

Пистолеты, автоматы, пулеметы. Назначение, боевые свойства, общее устройство. Принцип взаимодействия частей и механизмов. Приемы и правила стрельбы. Заряжание и разряжение оружия.

Неполная и полная разборка и сборка. Применяемые боеприпасы. Хранение и бережение оружия. Порядок приведения оружия к нормальному бою, выверка прицелов.

Ручные гранаты. Назначение, боевые свойства, общее устройство ручных осколочных наступательных, оборонительных и противотанковых гранат. Принцип действия запалов ручных гранат. Приемы и правила обращения с ручными гранатами. Хранение и бережение ручных гранат.

Назначение, боевые свойства и общее устройство автомата. Требования безопасности при обращении со стрелковым оружием и боеприпасами. Неполная разборка и сборка автомата. Снаряжение магазина патронами и заряжание оружия. Обучение выполнению нормативов № 7 и 8.

Назначение и устройство частей и механизмов автомата. Принцип работы частей и механизмов. Положение частей и механизмов до заряжания

и работа их при зарядании и выстреле (стрельбе). Возможные задержки и неисправности автомата при стрельбе, способы их устранения. Принадлежности к автомату. Чистка и смазка после стрельбы.

Назначение и боевые свойства ручных гранат. Устройство гранат и запалов к ним. Положение частей и механизмов до броска. Подготовка ручных гранат к броску. Требования безопасности при обращении с ручными гранатами. Работа частей и механизмов после броска.

Тема № 8. Основы и правила стрельбы.

Явление выстрела. Выстрел и его периоды. Начальная скорость пули, образование траектории. Нормальные (табличные) условия стрельбы. Влияние внешних факторов на полет пули. Пробивное (убойное) действие пули. Формула тысячной и ее применение.

Выбор прицела и точки прицеливания при стрельбе с места по неподвижным (появляющимся) целям днем. Влияние на стрельбу угла места цели, ветра и температуры воздуха, определение и учет поправок на них.

Тема № 9. Спарринг по заданию

Тема № 10. Основы тактико-специальной подготовки.

Индивидуальные действия бойца при выполнении боевых задач. Перемещение по полю боя. Доставка боеприпасов, по команде с преодолением расстояния в 40 м двумя перебежками и с переноской 20 кг ящика.

Действия бойца на поле боя в составе подразделения и при выполнении боевых задач. Атака переднего края противника в пешем порядке. Преодоление минно-взрывных заграждений.

Порядок оборудования опорного пункта, района обороны отделением, военнослужащим.

Отрывка окопов - одиночного (для стрельбы лёжа, с колена, стоя), на отделение.

Тема № 11 Выживание в условиях автономного существования.

Правильное использование рельефа местности и растительности для разбивки лагеря, укрытия от ветра и непогоды. Подача сигналов бедствия.

Организация охраны и обороны лагеря в случае внезапного нападения. Определение и установление путей отхода.

Наличие источника питьевой воды, топлива для разведения костра и приготовления пищи.

Способы разведения костра. Правильный выбор места для костра и топлива с учетом его маскировки. Способы укладки дров для разведения костра. Изучение и отработка способов добычи огня, воды, пищи, нахождение и использование лекарственных растений. Способы приготовления пищи на костре. Приготовление каши. Кипячение воды и приготовление чая.

Способы оборудования ночлега. Установка палатки. Оборудование спального места с помощью елового лапника и плащ-палатки. Различные способы использования плащ-палатки.

Использование маскирующих свойств местности. Использование складок местности. Использование затененных или затемненных участков местности. Способы маскировки в траве. Использование кустарников и иной растительности.

Способы преодоления водных преград. Оценка размеров водной преграды и выбор способа ее преодоления. Преодоление водной преграды вброд. Наведение навесной переправы. Переправа с использованием штатных или подручных средств.

Тема № 12. Броски.

Выведения из равновесия. Броски захватом двух ног. Перевороты. Передние подножки. Боковые подножки. Зацепы изнутри. Зацепы снаружи. Зацеп стопой. Боковые подсечки. Передние подсечки. Задние подсечки. Подсечки изнутри. Подбивы. Броски через голову. Броски через бедро. Броски захватом руки подмышку. Броски захватом руки на плечо и предплечье. Броски "мельницей". Комбинации бросков.

Тема № 13. Альпинистская подготовка.

Альпинистское снаряжение, используемое для выполнения специальных задач военнослужащими специальных подразделений.

Вязка основных узлов, используемых при выполнении боевых задач. Спуск с использованием альпинистского снаряжения с 2 и 3 этажей зданий.

Меры безопасности и основы страховки при проведении учебных занятий (выпускающий, страхующий).

Тема № 14. Защитные действия от ударов.

Нырки, уклоны, уход с линии атаки с шагом, верхний и нижний блоки руками, блок предплечьем.

Тема № 15. Болевые приемы.

Удушающий со спины, удушающий через плечо соперника, удушающий ногами (треугольник), удушающий предплечьем.

Рычаг локтя между ног, рычаг колена руками, рычаг колена ногами, узел плеча, обратный узел плеча.

Болевой на ногу (растяжка ног), ущемление икроножной мышцы изнутри (канарейка), ущемление икроножной мышцы снаружи.

Тема № 16. Борьба лежа.

Защита от удержания сверху, переверотом.

Тема № 17. Основы военной топографии.

Местность как элементы боевой обстановки. Топографические элементы местности. Тактические свойства местности. Классификация местности по условиям проходимости. Классификация местности по условиям наблюдения и маскировки. Классификация местности по степени пересеченности.

Ориентирование и целеуказание на местности без карты. Сущность и способы ориентирования на местности. Выбор и использование ориентиров.

Общие правила и способы целеуказания. Определение направлений на стороны горизонта. Движение по азимуту.

Топографические карты. Основные разновидности карт. Рельеф местности и его изображение на карте. Содержание топографических карт.

Измерения по карте. Измерение расстояния. Измерение длины маршрута. Решение практических задач по топографическим картам.

Ориентирование на местности по карте. Топографическая карта-основное средство ориентирование на местности. Ориентирование карты. Опознавание ориентиров и определение по карте точки стояния. Сравнение карты с местностью. Ориентирование подразделений на местности и в движении.

Тема № 18. Выполнение упражнений стрельба «Страйкбол».

Тема № 19. Приемы и способы ведения огня из автомата и пистолета по неподвижным целям днем.

Требования безопасности на занятиях по огневой подготовке. Снаряжение магазина патронами и зарядание автомата. Изготовка к стрельбе (установка прицела и переводчика, приклада, прицеливание). Обучение выполнению нормативов № 1 и 2.

Производство стрельбы. Определение установки прицела и точки прицеливания по высоте и боковому направлению. Спуск курка, удержание автомата из положения лежа, с упора. Прекращение стрельбы, разряжение и осмотр автомата после стрельбы. Обучение выполнению нормативов № 1, 2, 7 и 8.

Подготовительное упражнение. Тренировка в изготровке для стрельбы из положения лежа, с упора. Выполнение первого упражнения подготовительных стрельб по неподвижным целям из малокалиберной винтовки днем.

Подготовительное упражнение. Тренировка в изготровке для стрельбы из пневматического пистолета стоя. Выполнение первого упражнения начальных стрельб по неподвижной цели из пневматического пистолета днем.

Тема № 20. Учебные схватки по заданию.

Тема № 21. Принципы оказания первой помощи.

Оказывающий помощь должен четко и быстро отличать потерю сознания от смерти.

Несчастный случай, внезапное заболевание часто происходят в условиях, когда отсутствуют необходимые лекарственные средства, перевязочный материал, помощники, средства транспортной иммобилизации, нет хорошего освещения.

В подобных случаях необходимо выполнить комплекс доступных и целесообразных мероприятий, направленных на спасение жизни пострадавшего.

При оказании первой медицинской помощи необходимо придерживаться следующих принципов.

1. Все действия должны быть целесообразными, обдуманными, решительными, быстрыми и спокойными.

2. Прежде всего надо принять меры к прекращению воздействия повреждающих моментов (извлечь из воды, удалить из горящего помещения, погасить горящую одежду И Т.Д.).

3. Быстро и правильно оценить состояние пострадавшего. Это особенно важно, если пострадавший (заболевший) находится в бессознательном состоянии. При осмотре пострадавшего устанавливают, жив он или мертв, определяют вид и тяжесть травмы, наличие кровотечения.

4. После осмотра пострадавшего определяют способ и последовательность оказания первой медицинской помощи.

5. Выясняют, какие средства необходимы для оказания первой медицинской помощи, исходя из конкретных условий и возможностей.

6. После оказания первой медицинской помощи подготавливают пострадавшего к транспортировке.

7. Организуют транспортировку пострадавшего в лечебное учреждение.

8. Осуществляют наблюдение за пострадавшим до отправки в лечебное учреждение.

9. Первая помощь должна оказываться не только на месте происшествия, но и по пути следования в лечебное учреждение.

Тема № 22. Первая помощь при ранениях.

Понятия «кровотечение», «острая кровопотеря». Компенсаторные возможности организма при кровопотере. Виды кровотечений: наружное, внутреннее, артериальное, венозное, капиллярное, смешанное. Признаки кровопотери.

Способы временной остановки наружного кровотечения: пальцевое прижатие артерий, максимальное сгибание конечности в суставе, наложение давящей повязки, наложение табельного и импровизированного кровоостанавливающего жгута (жгута-закрутки, ремня). Правила наложения, осложнения, вызванные наложением кровоостанавливающего жгута. Имобилизация, охлаждение места травмы. подручные средства, используемые для изготовления импровизированного жгута. Порядок оказания первой помощи при сильном наружном кровотечении. Порядок оказания первой помощи при носовом кровотечении. Правила и порядок остановки кровотечения, наложение повязки, обезболивание (простейшие приемы). Виды повязок. Табельные и подручные перевязочные средства.

Понятие о травматическом шоке, причины, признаки, порядок оказания первой помощи. Мероприятия, предупреждающие развитие травматического шока. Простейшие приемы обезболивания: придание физиологически выгодного (удобного) положения, иммобилизация, охлаждение места травмы.

Отработка приемов временной остановки наружного кровотечения. Практическая отработка техники пальцевого прижатия артерий (сонной, подключичной, подмышечной, плечевой, бедренной); максимальное

сгибание конечности в суставе; наложение давящей повязки на рану; наложение табельного и импровизированного кровоостанавливающего жгута (жгута-закрутки, ремня). Отработка порядка оказания первой помощи при травматическом шоке: устранение основной причины травматического шока (временная остановка кровотечения, иммобилизация), восстановление и поддержание проходимости верхних дыхательных путей, придание противошокового положения, согревание пострадавшего. Отработка действий по остановке кровотечения, обезболивания, наложения повязки с применением табельных и подручных перевязочных средств

Тема № 23. Устав внутренней службы ВС РФ.

Военнослужащие и взаимоотношения между ними. Воинские звания. Обязанности солдата. Внутренний порядок. Суточный наряд. Размещение лагерем (в палатках).

Тема № 24. Комплекс приемов рукопашного боя.

Задняя подножка, удержание сбоку, рычаг локтя через бедро. Бросок через бедро, удержание сбоку, узел плеча через бедро. Бросок с захватом двух ног с болевым воздействием на ахиллово сухожилие. Бросок через голову с упором голени в бедро, удержание сверху, рычаг локтя через предплечье. Боковая подсечка под разноимённую ногу, соперник уходит на живот, удушающий со спины. Бросок подхватом под две ноги, удержание сбоку - поперёк, узел плеча. Бросок через спину с колен, удержание сбоку, удушающий через плечо соперника. Боковой переворот, рычаг локтя между ног. Бросок захватом ноги (бычок), рычаг колена. Мельница с колен, удержание сбоку, узел плеча (захват под локоть). Передняя подножка, удержание сверху, удушающий предплечьем. Бросок подхватом, соперник уходит на колени, рычаг локтя кувырком вперёд. Передняя подсечка под колено, соперник уходит на колени, ущемление икроножной мышцы снаружи. Зацеп изнутри за разноимённую ногу, болевой на ногу (растяжка ног). Подсад бедром, удержание сверху, соперник выполняет, уходит с удержания, треугольник ногами. Зацеп изнутри за одноимённую ногу в падении, рычаг колена ногами. Бросок через голову с упором стопы в живот, удержание сверху, рычаг локтя между ног (раскруткой). Мельница со стойки, соперник уходит на колени, ущемление икроножной мышцы изнутри (канарейка). Бросок через грудь (прогибом), удержание сбоку - поперёк, обратный узел плеча. Бросок кувырком вперёд с захватом ноги, рычаг на ногу. Рычаг на руку из стойки прыжком.

Тема № 25. Атлетические упражнения.

Общая разминка. Специальная разминка. Упражнения на растягивание. Подтягивание на перекладине. Поднимание ног к перекладине. Подъем переворотом на перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.

Угол в упоре на брусьях. Прыжок ноги врозь через козла в длину. Наклоны туловища вперед. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подъем силой на перекладине. Лазание по канату (шесту).

Тема № 26. Защита от удержаний.

Использование силы для подавления атаки при попытке взять на удержание заключается в том, чтобы не позволить атакующему прижаться туловищем к груди защищающегося. Этого можно добиться, выставляя руки или ноги так, чтобы прилагаемая атакующим сила передавалась через них на опору (ковёр) и погасалась силой реакции опоры (рис. 95, а). Чаще всего выставляют прямые руки (упираясь кистью) или согнутые (упираясь предплечьями). Если ось конечностей не совпадает с направлением усилия атакующего, то препятствуют сближению напряжением мышц.

Тема № 27. Устав гарнизонной караульной службы ВС РФ.

Гарнизонный наряд. Права и обязанности лиц караула. Развод и смена караулов. Обязанности часового и порядок его смены.

Тема № 28. Транспортировка пострадавших.

Понятие о «возвышенном положении», «положении полусидя», «противошоковом положении», «стабильном боковом положении». Транспортные положения, придаваемые пострадавшим при сильном кровотечении, травматическом шоке, при травме головы, груди, живота, костей таза, позвоночника (в сознании, без сознания). Отработка приема перевода пострадавшего в «стабильное боковое положение» из положения «лежа на спине», «лежа на животе».

Отработка традиционного способа перекладывания пострадавшего («скандинавский мост» и его варианты).

Приемы транспортировки пострадавших на руках одним и двумя спасателями.

Транспортировка пострадавшего при невозможности вызвать скорую медицинскую помощь. Особенности транспортировки при различных видах травм.

Тема № 29. Самооборона.

Тема № 30. Борьба по заданию.

Тема № 31. Метание гранаты на дальность.

Метание гранаты на дальность в сектор шириной 10 метров (включая ширину линии разметки) из коридора для разбега в 3 м.

Тема № 32. Преодоление препятствий.

Преодоление препятствий на местности с отдельными искусственными препятствиями. Преодоление специальной полосы препятствий.

Тема № 33. Техника сложных элементов акробатики. Техника промежуточных действий.

Самостраховка, элементы специальной акробатики (падения, кувырки, перекаты).

Акробатические прыжки. Прыжковые упражнения с частичным или полным вращением тела, т. е. опорные и безопорные перевороты. Перекаты вперед, назад и в стороны, в группировке, согнувшись и прогнувшись. Перевороты вперед, назад, с разбега и с места

Тема № 34. Защита от рубяще-режущих, рассекающих ударов.

Защита от удара палкой (боковым ударом левой рукой в голову, сверху-вниз правой рукой в голову, сверху-вниз правой рукой справа).
Защита от, рассекающих ударов. Защита от колющих ударов ножом.

Тема № 35. Ориентирование ночью, с изменением погоды.
Целеуказание по карте.

Основные приемы, правила и способы ориентирования на местности без карты и компаса. Определению своей точки стояния на местности днем и ночью (по карте).

Подготовка данных для движения по азимутам. Съёмка плана местности и нанесение на карту разведанных объектов противника.
Целеуказание по карте.

Тема № 36. Экстремальные ситуации в природной среде.

Основные правила поведения в экстремальных ситуациях.

Причины экстремальных ситуаций в природной среде: изменения температуры воздуха, лавины, паводки, обильные осадки, ураганы, тайфуны.
Причины экстремальных ситуаций в практической деятельности: потеря ориентировки, утрата снаряжения в результате природных явлений.
Автономное существование человека в природе: воля, решительность, собранность, физическая подготовленность. Основные правила поведения в экстремальных ситуациях.

Современное жилище, его конструкции и возможные экстремальные ситуации: затопление, пожар, разрушение и токопоражение людей.

Тема № 37. Акробатика с партнером.

Равновесия на коленях. Вход с бедра. Пирамида. Освоение пирамиды по частям (вначале осваиваются трудные положения, переходы, способы влезания на верхние этажи, групповые фигуры и т. п.). Кувырок назад по спине партнера. Перевороты через партнера. Полет дугой.

Тема № 38. Упражнения на жгутах.

Выполнение ОФИ с помощью жгута в форме бинта, в виде ленты, по типу каната.

Тема № 39. Тактический стайкбол.

Командная, военно-тактическая игра

Тема № 40. Самооборона тактическая.

Передняя стойка, задняя стойка, фронтальная стойка, стойка с широко, расставленными ногами, прямоугольная стойка, стойка — песочные часы, комбинированная или боевая, стойка полумесяц, приподнятая стойка (кошачья стойка)

Тема № 41. Упражнения с утяжелителями.

Силовые упражнения с внешним сопротивлением, объем, и интенсивность нагрузки в основной части занятия подбираются с учетом подготовленности занимающихся и задач тренировочного цикла.

Тема № 42. Скоростно-силовая

Упражнения с преодолением собственного веса тела: быстрый бег по прямой, быстрые передвижения боком, спиной, перемещения с изменением

направления, различного рода прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге, в глубину, в высоту, на дальность, а также упражнения, связанные с наклонами, поворотами туловища, выполняемыми с максимальной скоростью, и т. д. Упражнения, выполняемые с дополнительным отягощением (пояс, жилет, манжетка, утяжеленный снаряд). К этим упражнениям можно отнести различного рода бег, всевозможные прыжковые упражнения, метания и специальные упражнения, близкие по форме к соревновательным движениям. Упражнения, связанные с преодолением сопротивления внешней среды (вода, снег, ветер, мягкий грунт, бег в гору и т. д.).

Тема № 43. Бой с тенью.

Военно-спортивная игра.

Тема № 44. Тактика передвижений.

Ориентирование по звукам. Определение дальности (расстояний) до объектов на местности по звуку. Особенности наблюдения ночью. Тактика ведения разведывательных действий: наблюдение, прочесывание, засада, поиск. Основная задача засады. Виды засад: подготовленная, мгновенная. Три основных способа проведения засады: с огневым воздействием, без огневым воздействием, с применением только минно-взрывных средств. Порядок организации и проведения засадных действий: выбор места, связь, выжидание и готовность к действию, отдых, огневое поражение. Марш в район разведки. Походный порядок в группе, привалы.

Воспитательная работа

Настоящая Рабочая программа воспитания (далее – Программа) разработана для детей в возрасте 4-16 лет, обучающихся в объединении ВСО «Русь», с целью организации воспитательной работы с обучающимися. Реализация Программы осуществляется параллельно с выбранной ребенком и (или) его родителями (законными представителями) несовершеннолетнего обучающегося дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программой ВСО «Русь» социально - гуманитарной направленности. Программа представляет собой базисный минимум воспитательной работы, обязательный для проведения с обучающимися объединения ВСО «Русь» и может быть дополнена в течение учебного года в зависимости от конкретных образовательных потребностей детей.

Для обучающихся младшего школьного возраста

***Цель Программы** – личностное развитие обучающихся, проявляющееся в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало, основываясь на базовых ценностях: семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек.*

Целевые приоритеты:

- быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших

членах семьи; выполнять посильную для ребёнка домашнюю работу, помогая старшим;

- быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;

- знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, город, село, свою страну;

- проявлять миролюбие — не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;

- стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;

- быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;

- соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;

- уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям; уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;

- быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

Для среднего шк. возраста

Цель Программы – личностное развитие обучающихся, проявляющееся в развитии их позитивных отношений к общественным ценностям: семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек.

Целевым приоритетом является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений обучающихся, и, прежде всего, ценностных отношений:

- к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;

- к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;

- к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;

- к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;

- к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;

- к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее

человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;

- к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;
- к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;
- к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;
- к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

Для старшего школьного возраста

Цель Программы – личностное развитие обучающихся, проявляющееся в приобретении ими соответствующего базовым общественным ценностям: семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек – опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике, то есть в приобретении ими опыта осуществления социально значимых дел.

Целевой приоритет связан социально значимым опытом, так как именно он поможет гармоничному вхождению обучающихся во взрослую жизнь окружающего их общества. Это опыт:

- опыт дел, направленных на заботу о своей семье, родных и близких;
- трудовой опыт, опыт участия в производственной практике;
- опыт дел, направленных на пользу своему родному городу или селу, стране в целом, опыт деятельного выражения собственной гражданской позиции;
- опыт природоохранных дел;
- опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций в школе, дома или на улице;
- опыт самостоятельного приобретения новых знаний, проведения научных исследований, опыт проектной деятельности;
- опыт изучения, защиты и восстановления культурного наследия человечества, опыт создания собственных произведений культуры, опыт творческого самовыражения;
- опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей;
- опыт оказания помощи окружающим, заботы о малышах или пожилых людях, волонтерский опыт;
- опыт самопознания и самоанализа, опыт социально приемлемого самовыражения и самореализации.

Задачи Программы:

- 1) реализовывать воспитательные возможности общеучрежденческих ключевых дел, поддерживать традиции их коллективного планирования,

- организации, проведения и анализа в групповом сообществе;
- 2) сформировать национальное самосознание, ценностное отношение к личности, обществу, государству, к идеям и ценностям их возрождения и развития;
 - 3) создать конкретные условия для проявления гражданственности, патриотизма, достойного выполнения общественного, государственного и воинского долга воспитанниками с учетом их интересов, потребностей в основных сферах человеческой деятельности и общении;
 - 4) воспитать уважение к закону и развить социальную ответственность молодых граждан;
 - 5) создать содержательное и информационное обеспечение агитационной и пропагандистской работы по приобщению обучающихся, их родителей к здоровому образу жизни;
 - 6) способствовать формированию отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, как к социальной ценности;
 - 7) повышать общий уровень культуры обучающихся;
 - 8) способствовать развитию самодисциплины и ориентации на общечеловеческие ценности;
 - 9) способствовать выработке умений и навыков по укреплению и сохранению здоровья, безопасному и ответственному поведению;
 - 10) организовать работу с семьями обучающихся, их родителями и/или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития детей.
 - 11) реализовывать воспитательный потенциал руководства педагогом дополнительного образования вверенного ему объединения, поддерживать активное участие объединений в жизни Учреждения;
 - 12) вовлекать обучающихся в активное участие в краевых, окружных, городских культурно-массовых мероприятиях и реализовывать воспитательные возможности этих мероприятий;
 - 13) организовывать разноплановую профилактическую работу по безопасности жизнедеятельности с обучающимися объединения.

Процесс воспитания в объединении ВСО«Русь» основывается на следующих принципах взаимодействия педагога и обучающихся:

1. Принцип индивидуального подхода предполагает учет индивидуальных запросов, интересов, склонностей, способностей, возможностей, психофизиологических особенностей и социальной среды обучающихся. Дифференцированный подход обеспечивает комфортное состояние каждого ребенка.
2. Принцип преемственности – предполагает культурное взаимодействие и взаимовлияние поколений. Необходимо активизировать деятельность родителей, всех взрослых на передачу детям социального знания и опыта.

3. Принцип гуманизма, уважения к личности ребенка в сочетании с требовательностью к нему. В соответствии с этим принципом воспитательный процесс строится на доверии, взаимном уважении, авторитете педагога, сотрудничестве, любви, доброжелательности.

4. Принцип опоры на положительное в личности ребенка. В соответствии с этим принципом воспитания при организации воспитательного процесса педагог должен верить в стремление обучающегося быть лучше, и сама воспитательная работа должна поддерживать и развивать это стремление.

5. Принцип воспитания в коллективе и через коллектив. В соответствии с этим принципом воспитание в объединении, в процессе общения должно быть основано на позитивных межличностных отношениях.

Режим занятий по Программе включает в себя проведение не менее одного воспитательного мероприятия в месяц. Общий объем учебных часов на реализацию программы составляет 216 часов на одну учебную группу. Формы и виды проводимых воспитательных мероприятий (спортивные состязания, тренинги, сборы, смотры, мастер-классы, соревнования, экскурсии, профориентационные игры: симуляции, квесты и др.) а также методы воспитательной деятельности определены в зависимости от особенностей реализуемой дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы ВСО«Русь» в соответствии с возрастными и психофизиологическими особенностями обучающихся.

При выборе и разработке воспитательных мероприятий главным критерием является соответствие тематике и направленности проводимого воспитательного мероприятия основным направлениям и принципам воспитательной работы в учреждении, учет направленности дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы ВСО«Русь», по которой организованы занятия обучающихся, а также учет психофизиологических особенностей детей.

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках следующих направлений воспитательной работы учреждения. Каждое из них представлено в соответствующем модуле: «Ключевые общеучрежденческие дела», «Работа с родителями», «Воспитательная работа в объединении (согласно индивидуальному плану работы педагога дополнительного образования)», «Гражданско-патриотическое воспитание», «Здоровый образ жизни».

Основные направления воспитательной работы

Воспитательная работа в объединении «» осуществляется по различным направлениям деятельности, позволяющим охватить и развить все аспекты личности обучающихся.

1.Гражданско-патриотическая направленность воспитательной деятельности.

Включает в себя:

- знакомство обучающихся детей с государственной символикой России (Государственный гимн, герб и флаг России);
- формирование понятий и представлений о родном крае, России, о народах России, природе и национальных достояниях;
- воспитание в детях чувства привязанности к своему дому, своим близким;
- развитие чувств патриотизма, любви к Родине, стремления к миру, уважения к культурному наследию России, ее природе;
- развитие гармонического проявления патриотических чувств и культуры межнационального общения.

2.Здоровьесберегающая направленность воспитательной деятельности.

Включает в себя:

- мероприятия, направленные на укрепление и охрану здоровья обучающихся;
- развитие физических качеств – ловкости, быстроты, силы, выносливости, морально-волевых – решительности, смелости;
- социализацию обучающихся путем развития чувств коллективизма и взаимовыручки;
- формирование представлений о культурно-гигиенических навыках и их развитие;
- знакомство с основными правилами здорового образа жизни, формирование потребности и развитие мотивации к ведению здорового образа жизни, формирование устойчивых представлений о пользе и необходимости физического развития;

3.Духовно-нравственная направленность воспитательной работы.

Включает в себя:

- формирование гармоничной личности обучающихся, развитие ценностно-смысловой сферы средствами сообщения духовно-нравственных и базовых национальных ценностей;
- развитие нравственных чувств обучающихся - совести, долга, веры, ответственности, уважения, чести, справедливости;
- формирование нравственного облика и нравственной позиции обучающихся;
- расширение интеллектуальных знаний обучающихся в области морали и этики, ознакомление с базовыми этическими, моральными, волевыми принципами;

4.Экологическая направленность воспитательной деятельности.

Включает в себя:

- формирование у обучающихся сознательного, положительного отношения к окружающей среде, убежденности в необходимости

гуманного, бережного отношения к природе как к наивысшей национальной и общечеловеческой ценности;

- расширение знаний обучающихся в области экологии и охраны окружающей среды;
- развитие потребности общения с природой, интереса к познанию ее законов и явлений;
- формирование экологического мировоззрения обучающихся, основанного на естественнонаучных и гуманитарных знаниях, отражающих глубокую убежденность в единстве человека и природы;

5. Духовно-нравственная направленность воспитательной работы.

Включает в себя:

- формирование гармоничной личности обучающихся, развитие ценностно-смысловой сферы средствами сообщения духовно-нравственных и базовых национальных ценностей;
- развитие нравственных чувств обучающихся - совести, долга, веры, ответственности, уважения, чести, справедливости;
- формирование нравственного облика и нравственной позиции обучающихся;
- расширение интеллектуальных знаний обучающихся в области морали и этики, ознакомление с базовыми этическими, моральными, волевыми принципами;

Оценка результативности Программы осуществляется в конце учебного года. В качестве результативности выполнения Программы рассматриваются следующие критерии:

1. формируемые посредством воспитательных мероприятий качества личности, включающие в себя морально-нравственные, ценностные и волевые установки, их личностное отношение к различным областям человеческой деятельности, собственную жизненную позицию;
2. уровень интеллектуального развития обучающихся, расширение их кругозора в направлениях деятельности, реализуемых Программой;
3. уровень групповой сплоченности детского коллектива, психологический климат в объединении по интересам;
4. полнота освоения учебных часов, предусмотренных Программой воспитательной работы.

Способом получения информации о результатах воспитания, социализации и саморазвития является педагогическое наблюдение.

Способами получения информации о состоянии совместной деятельности детей и взрослых являются беседы с обучающимися и их родителями, педагогами, при необходимости – анкетирование.

По результатам освоения Программы заполняется лист наблюдения. К Программе прилагается ежегодный календарный план воспитательной работы (Приложение 1).

Календарный учебный график

Год обучения, № группы	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество во учебных дней	Количество во учебных часов	Режим занятий
1 год обучения, группа № 1	02.09.2021	31.05.2022	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа
1 год обучения, группа № 2	02.09.2021	31.05.2022	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа
3 год обучения, группа № 3	02.09.2021	31.05.2022	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа

Учебно-методическое обеспечение

Организация образовательного процесса - очная. При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, игровые. При этом в процессе обучения все методы реализуются в тесной взаимосвязи. Формы организации учебного занятия - игра, встреча с интересными людьми, лабораторное занятие, лекция, мастер-класс, олимпиада, открытое занятие, поход, практическое занятие, соревнование, тренинг, турнир, чемпионат, экзамен, эстафета.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуации успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала выполнении упражнений и нормативов. Этому способствуют: совместные обсуждения технологии выполнения заданий, а так же поощрение, создание положительной мотивации, актуализация интереса: соревнования, конкурсы.

В процессе реализации программы применяются: технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология разноуровневого обучения, технология развивающего обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, здоровье-сберегающая технология.

Педагогические технологии

Технология личностно-ориентированного обучения - целенаправленное формирование личности воспитанника посредством его физического развития с учетом его способностей; определение уровня физического развития каждого воспитанника с помощью тестов и нормативов.

Технология проблемного обучения - развитие у обучающихся необходимые мыслительные и физические процессы, которые позволят решать проблемы и преодолевать препятствия, как в учебно-тренировочном процессе, так и в соревновательной деятельности.

Здоровьесберегающие технологии – способствуют снижению вероятности травм на учебно-тренировочных занятиях и во время соревновательной деятельности, способствует снижению усталости после значительной физической нагрузки, укреплению здоровья обучающихся и формированию стойкого интереса к систематическим занятиям спортом

Методы и приемы обучения:

Наглядный материал:

Плакаты:

- устройство автомата АК-74 и пистолета Макарова;
- устройство ручных гранат;
- требования безопасности при стрельбе из стрелкового оружия;
- действия с оружием на огневом рубеже;
- порядок и правила выполнения практических стрельб в тире;
- правила прицеливания и производства выстрела.
- первая медицинская помощь при острых нарушениях дыхания;
- первая медицинская помощь при кровотечениях;
- первая медицинская помощь при ожогах;
- первая медицинская помощь при травмах.

Учебные видеофильмы:

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы:

Учебные помещения:

- кабинет для занятий,
- спортзал,
- стрелковый интерактивный тир,
- стадион
- тренажерный зал

Оснащение образовательного процесса:

- учебная пневматическая винтовка (ИЖ-38),
упаковке шины (2
- санитарная сумка (полностью оснащенная: бинты 5x10 стерильные или нестерильные в (2 шт.); бинты 7x14 стерильные или нестерильные в

упаковке (2 шт.); жгут резиновый (1 шт.); шт.); марлевые салфетки (1 уп.); ножницы (1 шт.);

- макет огнетушителя,
- пожарный рукав,
- пожарный ствол.
- защитная экипировка для учебных и тренировочных боев;
- макет ножа,
- макет пистолета,
- макет автомата;
- палки различной длины;
- груши,
- лапы и макивары для отработки ударов.
- учебное оружие;
- пейнтбольная экипировка;

Санитарно-гигиеническое обеспечение

Санитарно-гигиеническое обеспечение деятельности по реализации рабочей программы ВСО «Русь» регламентируется Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Сохранению и укреплению здоровья обучающихся, предотвращению утомляемости, повышению их работоспособности и результативности продуктивной творческой деятельности способствуют:

- температурный режим;
- проветривание учебного кабинета;
- освещение согласно установленным нормам;
- предупреждение утомления обучающихся;
- чередование видов деятельности;
- динамические паузы;
- правильная рабочая поза и осанка обучающихся;
- - соответствие мебели росту обучающихся. соответствие спортивных тренажеров росту обучающихся;
- соответствие веса спортивных снарядов установленным нормативам для определенного возраста обучающихся.

Список литературы для педагога

1. Захаров, А.В. Основы военного законодательства: учебно-методическое пособие Новосибирск: Изд-во СГУПС, 2006. –223 с.
2. Кадочников, А.А. Русский рукопашный бой. Научные основы / А.А. Кадочников. – М.: Издательство «Грааль», 2003. – 290 с.
3. Ояма, М. Классическое каратэ / М. Ояма. – М.: Издательство «Эксмо», 2007. – 256 с.
4. Полетика, В.К., Примаков, Б.В., Соболев, С.Н. Рукопашный бой: учебно-методическое пособие / В.К. Полетика, Б.В. Примаков, С.Н. Соболев. – М.: Издательство, 1985. – 55 с.
5. Рожинский, М.М., Катковский, Г.Б. Оказание до врачебной помощи/ М.М. Рожинский, Г.Б. Катковский. – М.: Изд-во «Медицина», 1981. – 48 с.

Список литературы для обучающихся и родителей

1. «Оружие самозащиты». Каталог-справочник. М.: Изд-во «Империал», 1993. – 146 с.
2. «Рукопашный бой». Учебно-методическое пособие. М.: Изд-во «Воениздат», 1986 – 118с.

Интернет-ресурсы

1. <http://www.eurolab.ua/encyclopedia/traumatology/48535/> – Медицинский портал. Травматизм, причины травматизма
2. <http://www.1st-aid.ru> –Сайт «Первая помощь».
3. http://www.allsafety.ru/first_aid/index.htm – Справочник по оказанию первой помощи (Школа Первой Помощи.)
4. http://www.kchs.tomsk.gov.ru/med_pom.htm – Пособия по оказанию медицинской помощи.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Ежегодный календарный план воспитательной работы МБУ ДО «Станция туризма и экскурсий» на 2021-2022 учебный год «Ключевые дела МБУ ДО «Станция туризма и экскурсий»

№ п/п	Программные мероприятия	Ориентировочное время проведения	Ожидаемый результат	Ответственные
1	Городские соревнования на переходящий кубок «Турнир допризывника», посвященные празднованию Дня защитника Отечества	12-13.02.2022	Развитие всесторонне развитой личности с помощью разнообразных форм спортивно-массовой работы, Формирование и пропаганда здорового образа жизни.	Директор Методисты Педагог - организатор ПДО Зав. отделом
2	Городской военно-патриотический слет «Подвиг победителей», посвященный празднованию 77-ой годовщины Победы в ВОВ	06.-08.05.2022	Формирование у подрастающего поколения умений, необходимых для подготовки к военной службе в современных условиях	Директор Методисты Педагог - организатор ПДО Зав. отделом
Окружные мероприятия:				
3	Окружной Фестиваль активного туризма «Чилим – 2022»	22.-26.08.2022	Повышение основных навыков пешеходного туризма, ориентирования, скалолазания, выявление сильнейших команд.	Методисты Педагог - организатор ПДО Зав. отделом
Социально-гуманитарное направление:				
Городские мероприятия:				
4	Турнир по стрельбе из пневматического пистолета по программе ЦСПВ Витязь среди курсантов г. Рубцовска	Октябрь 2021	Популяризация стрельбы из пневматического пистолета среди курсантов г. Рубцовска.	ПДО

5	Открытый турнир среди начинающих спортсменов по ТКБ (Тактическая борьба)	Октябрь 2021	Популяризация тактической борьбы среди начинающих спортсменов.	ПДО
6	Открытый турнир по смешанным единоборствам ОСЕ среди начинающих спортсменов	Ноябрь 2021	Популяризация смешанных единоборств среди начинающих спортсменов.	ПДО
7	Предновогодний турнир по ОСЕ «Первая Победа»	Декабрь 2021	Пропаганда здорового образа жизни, занятиями физической культурой и спортом.	ПДО
8	Соревнования-конкурс на лучшее исполнение «Комплексная программа ЦСПВ Витязь»	Март 2022	Выявление лучших спортсменов.	ПДО
9	Ежегодный турнир «Юный Витязь» по стрельбе из пневматического пистолета	Апрель 2022	Повышение спортивной квалификации среди курсантов.	ПДО
10	Ежегодная аттестация на право ношения пояса ОСЕ и эмблемы ОСЕ	Май 2022	Выявление лучших результатов среди спортсменов.	ПДО
Краевые мероприятия:				
11	Открытый краевой турнир по смешанным единоборствам «ОСЕ», посвященный памяти погибших сотрудников подразделения СОБР при исполнении служебного долга	Сентябрь 2021	Выявление сильнейших спортсменов. Воспитание чувства патриотизма и чувства долга.	ПДО
12	Турнир по смешанным единоборствам ОСЕ, посвященный	Апрель 2022	Выявление сильнейших спортсменов. Воспитание чувства патриотизма и чувства долга.	ПДО

	воздушно-десантным войскам и войскам специального назначения			
--	--	--	--	--

«Гражданско-патриотическое воспитание»

№ п/п	Мероприятия модуля	Ориентировочное время проведения	Ожидаемый результат	Ответственные
13	Участие в праздничных мероприятиях, посвященных Дню защитника Отечества	В течение года	Воспитание патриота, гражданина, заботящегося о защите интересов Отечества	Педагог - организатор, ПДО
14	Проведение инструктажей о мерах безопасности при перевозках организованных групп детей	В течение года	Информированность детей и персонала о действиях в условиях чрезвычайных ситуаций	Директор, зам. директора по УВР, Педагог-организатор ПДО
15	Проведение мероприятий, приуроченных к следующим датам: 2 апреля - День единения народов; 12 июня - День России; 1 сентября - День памяти жертв Бесланской трагедии; 4 ноября - День народного Единства; 16 ноября - Международный День толерантности; 12 декабря – День Конституции РФ	В течение года	Привитие детям в возрасте от 6 до 18 лет чувства толерантности, патриотизма, высокого уровня информированности об истории, культуре Российской Федерации	Директор, зам. директора по УВР, Методисты, педагог - организатор, ПДО

План мероприятий туристско-краеведческого направления

№ п/п	Мероприятия модуля	Ориентировочное время проведения	Ожидаемый результат	Ответственные
1	1.Городские мероприятия			
1.1	Городские соревнования на переходящий кубок «Турнир допризывника», посвященные празднованию Дня защитника Отечества	12-13.02. 2022	-пропаганда здорового образа жизни; - формирование морально-волевых качеств и практических навыков необходимых для Защиты Отечества	Шумаков А.Г. Данилюк И.А. Нестеренко О.В. Ижицкая М.В. Хорина М.Ф. Карелин М.В
1.2	Городской военно-патриотический слет «Подвиг победителей», посвященный празднованию 77-ой годовщины Победы в ВОВ	06- 08.05. 2022	-формирование морально-волевых качеств и практических навыков, необходимых для работы в природной среде; -пропаганда здорового образа жизни; -мотивация обучающихся к соревновательной деятельности; -повышение спортивного мастерства, выявление лучших команд.	Шумаков А.Г. Данилюк И.А. Нестеренко О.В. Ижицкая М.В. Хорина М.Ф. Карелин М.В
2	Окружные мероприятия			
2.1	Окружной Фестиваль активного туризма «Чилим – 2022»	22.-26.08. 2022	-пропаганда здорового образа жизни; - мотивация обучающихся к занятиям туристско-краеведческой деятельностью;	Шумаков А.Г. Данилюк И.А. Нестеренко О.В. Ижицкая М.В. Хорина М.Ф. Карелин М.В

План мероприятий военно-спортивного направления

	Мероприятия	Ориентиров	Ожидаемый результат	Ответственн
--	-------------	------------	---------------------	-------------

№ п/п	модуля	вочное время проведения		ые
1.	Городские мероприятия:			
1.1	Турнир по стрельбе из пневматического пистолета по программе ЦСПВ Витязь среди курсантов г. Рубцовска	Октябрь 2021 г.	-пропаганда здорового образа жизни, -формирование навыков безопасного обращения с оружием; -мотивация обучающихся к соревновательной деятельности.	Шумаков А.Г. Данилюк И.А. Ижицкая М.В. Гамов Е.И. Карелин М.В.
1.2	Открытый турнир среди начинающих спортсменов по ТКБ (Тактическая борьба)	Октябрь 2021 г.	пропаганда здорового образа жизни и воспитание морально-волевых качеств средствами занятий единоборствами; -мотивация обучающихся к соревновательной	Шумаков А.Г. Данилюк И.А. Ижицкая М.В. Гамов Е.И. Карелин М.В.
1.3	Открытый турнир по смешанным единоборствам ОСЕ среди начинающих спортсменов	Ноябрь 2021 г.	-пропаганда здорового образа жизни и воспитание морально-волевых качеств средствами занятий единоборствами; -мотивация обучающихся к соревновательной деятельности деятельности; -повышение спортивного мастерства, выявление лучших команд.	Шумаков А.Г. Данилюк И.А. Ижицкая М.В. Гамов Е.И. Карелин М.В.
1.4	Предновогодний турнир по ОСЕ «Первая Победа»	Декабрь 2021 г.	-пропаганда здорового образа жизни и воспитание морально-волевых качеств средствами занятий единоборствами; -мотивация	Шумаков А.Г. Данилюк И.А. Ижицкая М.В. Гамов Е.И. Карелин М.В.

			обучающихся к соревновательной деятельности.	
1.5	Турнир по ТКБ (Тактическая борьба)	Январь 2022 г.	-пропаганда здорового образа жизни и воспитание морально-волевых качеств средствами занятий единоборствами; -мотивация обучающихся к соревновательной деятельности; -повышение спортивного мастерства, выявление лучших команд.	Шумаков А.Г. Данилюк И.А. Ижицкая М.В. Гамов Е.И. Карелин М.В
1.6	Турнир по смешанным единоборствам ОСЕ, посвященный Дню защитника Отечества	Февраль 2022 г.	-пропаганда здорового образа жизни и воспитание морально-волевых качеств средствами занятий единоборствами; --мотивация обучающихся к соревновательной деятельности; -повышение спортивного мастерства, выявление лучших команд.	Шумаков А.Г. Данилюк И.А. Ижицкая М.В. Гамов Е.И. Карелин М.В.
1.7	Соревнования-конкурс на лучшее исполнение «Комплексная программа ЦСПВ Витязь»	Март 2022 г.	-пропаганда здорового образа жизни; -пропаганда службы в ВС России; -мотивация обучающихся к соревновательной деятельности.	Шумаков А.Г. Данилюк И.А. Ижицкая М.В. Гамов Е.И. Карелин М.В
1.8	Ежегодный турнир «Юный Витязь» по стрельбе из	Апрель 2022 г.	-пропаганда здорового образа жизни; -формирование	Шумаков А.Г. Данилюк И.А. Ижицкая М.В.

	пневматического пистолета		навыков безопасного обращения с оружием; -мотивация обучающихся к соревновательной деятельности.	Гамов Е.И. Карелин М.В
--	---------------------------	--	---	---------------------------

Работа с родителями

№ п/п	Программные мероприятия	Ориентировочное время проведения	Ожидаемый результат	Ответственные
1.	Родительские собрания, встречи. День открытых дверей - презентация объединений	Сентябрь 2021	развитие творческого потенциала детей, создание условий для интенсивной творческой деятельности детей	Директор, зам. директора по УВР, ПДО
2.	Беседа «Безопасность детей на дороге»	В течение года	развитие творческого потенциала детей, создание условий для интенсивной творческой деятельности детей.	ПДО
3.	Представление информации родителям (законным представителям) обучающихся на официальном сайте учреждения и в социальных сетях	В течение года	создание условий для формирования партнёрских отношений между родителями и детьми	Валетцкая Л.В.
4.	Помощь родителей в подготовке к выставкам, соревнованиям, конкурсам, мероприятиям	в течение года	создание условий для формирования партнёрских отношений между родителями и детьми, способность к согласованному принятию совместных решений.	ПДО