

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СТАНЦИЯ ЮНЫХ ТЕХНИКОВ  
ОМУТНИНСКОГО РАЙОНА КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

Рекомендовано к реализации  
педагогическим советом  
МКУДО СЮТ Омутнинского района  
протокол от 01.09 2023 № 1

**УТВЕРЖДАЮ**  
директор МКУДО СЮТ  
Омутнинского района Н.Н.Зянкина  
Приказ № 40 от 01 09 2023 г



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
социально-гуманитарной направленности  
«Основы военной подготовки»  
для обучающихся 12 – 18 лет**

Срок реализации программы -3 года

Авторы-составители программы:  
Корзюкова Ксения Викторовна,  
методист и педагог дополнительного  
образования МКУДО СЮТ  
Омутнинского района  
Софронов Андрей Римович,  
педагог дополнительного  
образования МКУДО СЮТ  
Омутнинского района

г. Омутнинск, 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **Нормативно-правовое обеспечение.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы военной подготовки» (далее по тексту – программа) разработана в соответствии с требованиями следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённой распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р
- Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утверждена заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07.12.2018 г., протокол № 3) образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";
- Приказ Министерства просвещения России от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Распоряжение министерства образования Кировской области от 30.07.2020 №835 «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Кировской области»;
- Устав и локальные акты МКУДО СЮТ Омутнинского района Кировской области.

Направленность программы – **социально – гуманитарная**

**АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ** заключается в выборе системы патриотического воспитания как одного из ключевых приоритетных направлений развития нашей страны. Необходимость усиления внимания к допризывной подготовке молодёжи вызывается низким уровнем их физического развития, увеличением числа обучающихся с различными девиантными отклонениями (наркоманов и больных алкоголизмом), постоянным ростом призывников, попавших под влияние запрещенных террористических группировок.

Постоянно меняющееся социально-экономическое положение в стране привели к значительной социальной дифференциации населения и потере общих для всех граждан страны духовных ценностей. Эти изменения снизили воспитательное воздействие российской культуры и образования как важнейших факторов формирования чувства патриотизма. В этих непростых условиях становление системы патриотического воспитания необходимо рассматривать как объединяющее начало, фактор взаимодействия детского и молодежного движения, органов исполнительной власти, общественных объединений, как основу для развития идейно-патриотического воспитания граждан.

**НОВИЗНА ПРОГРАММЫ.** Программа востребована в социуме, несет в себе идеи подготовки молодых людей к воинской службе, популяризации профессии военного. Программа предполагает приоритет специальной подготовки с элементами военной тактики в игровой форме. Основное внимание в программе уделяется обучению основам

военной службы через организацию учебных занятий, сочетающих оптимальный объем теории и значительный объем практики

**ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ ПРОГРАММЫ** ориентирована на социальный заказ обучающихся и родителей к подготовке будущих защитников Отечества, у детей формируются личностные качества, знания, умения и навыки необходимые на службе в Вооруженных Силах Российской Федерации, способствует личностному развитию подростка, укреплению его физического здоровья, профессиональному самоопределению детей, их адаптации к жизни в обществе.

**ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ.** Программа включает элементы дисциплин военно-патриотической и физкультурно-спортивной направленности. Содержание программы будет содействовать обучающимся с пользой организовать свободное от учебы время, улучшить свою физическую форму, получить практические навыки, которые пригодятся при исполнении конституционного долга. Использование в данной программе форм, средств и методов образовательной и воспитательной деятельности, таких как строевые смотры, стрельбы, военно-спортивные игры помогут учащимся отвлечься от современных гаджетов и разнообразить свою жизнь с пользой для физического и психологического здоровья.

**АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ.** Подростковый возраст считается трудным для обучения и воспитания. Сам процесс превращения ребёнка во взрослого труден, так как связан с серьёзной перестройкой психики и ломкой старых, сложившихся форм отношений с людьми, изменением условий жизни и деятельности. Педагогу необходимо учитывать характерную для подросткового возраста некоторую неуравновешенность, повышенную возбудимость, сравнительно частые, бурные и резкие смены настроения. Одним из самых важных моментов развития подростка является *формирование у него самосознания и потребности осознать себя как личность*. Это означает, что ребенок стоит как бы на «перепутье ста дорог». Один неверный шаг подростка может обернуться изломанной судьбой в дальнейшем, став трагедией всей последующей жизни. Что касается взрослых, то отнюдь не в их компетенции *направить* ребенка по правильному пути, однако, *предложив* еще один добавочный путь самоопределения, они могут стать соучастниками его судьбы

Программа предполагает занятия с детьми от 12 до 18 лет.

**УРОВЕНЬ ПРОГРАММЫ:** первый год обучения – стартовый уровень, второй год обучения – базовый, третий год обучения – продвинутый уровень

**Сроки реализации программы: 3 года.**

**НАПОЛНЯЕМОСТЬ ОБЪЕДИНЕНИЯ:** 1 год – до 20 человек, 2 год – до 15 человек, 3 год – 12 человек Комплектование объединения проводится без предварительного отбора детей. На обучение принимаются дети, не имеющие противопоказаний к занятиям физической культурой, стрельбой на основании медицинского допуска (справки).

#### **РЕЖИМ И ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ:**

Программа составлена с учётом «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования СанПиН 2.4.4.1251-03». Продолжительность учебных занятий составлена согласно возрасту детей (подростки 3 занятия по 40 минут с 10 минутным перерывом)

1-й год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа– 216 часов,

2-й год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа– 216 часов,

3-й год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа– 216 часов.

### РАСЧЕТ ПЕРИОДИЧНОСТИ И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ ЗАНЯТИЙ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ОБЪЕМА ПРОГРАММЫ

Кол-во часов в год	Продолжительность занятий	Периодичность в неделю	Кол-во часов в неделю
216 часов	2 часа	3 раза	6 часов

**ФОРМА ОБУЧЕНИЯ** – очная

**ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ.** Основные формы организации образовательного процесса: коллективные (массовые), парные, групповые и индивидуальные.

К основным формам реализации деятельности объединения ВСПК относятся:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- практическое обучение стрельбе и рукопашному бою, строевой подготовки;
- постоянные упражнения по отработке приемов стрельбы и рукопашного боя;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- тестирование и контрольные упражнения.
- учебно-полевые сборы по основам военной службы;
- месячники оборонно-массовой и спортивной работы;
- вахты памяти.

**ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ** – создание условий, способствующих самореализации личности обучающихся и формированию у них готовности к военной службе, к дальнейшему профессиональному самоопределению, посредством формирования гражданско-патриотических качеств личности через овладение навыками начальной военной подготовки.

Эта цель имеет общегосударственную значимость для развития потенциала страны, так как полученные в процессе обучения знания позволят ребятам по окончании школы сознательно подойти к выбору будущей профессии и продолжить обучение в высших военных, спортивных или педагогических учебных заведениях.

### ЗАДАЧИ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

#### **Образовательные:**

1. Дать необходимые знания по истории вооруженных сил РФ и военной истории отечества, ознакомить с правовыми основами военной службы, по теории огневой и строевой подготовки, о перспективах развития военного направления;
2. Ознакомить с назначением и устройством пневматической винтовки и научить основам ведения огня по мишеням, обучить технике безопасности по огневой подготовке и изучить правила подготовки оружия к стрельбе;
3. Обучить навыкам армейского рукопашного боя, и строевой подготовки;

#### **Развивающие:**

1. Развить самостоятельность и инициативное мышление, научить правильно и рационально использовать свой труд;
2. Создавать условия для укрепления здоровья и улучшения физических возможностей организма;
3. Участвовать в соревнованиях различного уровня;

#### **Воспитательные:**

1. Содействие патриотическому воспитанию учащихся на примерах героизма известных военачальников и спортсменов;
2. Способствовать формированию духовно - нравственных качеств и общечеловеческих ценностей: чувство коллективизма, уважительное отношение к товарищам и окружающим, к достижениям мировой культуры и результатам чужого труда, желание в своей работе следовать лучшим образцам своих предшественников и превзойти их;
3. Содействие воспитанию привычки здорового образа жизни.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ (ПРЕДМЕТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ, ЛИЧНОСТНЫЕ)**

### **Предметные результаты:**

1. Знание уставных и военноритуальных аспектов военной службы, порядка несения службы;
2. Знание устройства и принципов действия основного стрелкового вооружения, стрельбу из пневматической винтовки;
3. Приобретение практических навыков строевой, огневой и тактической подготовки; Умение применять полученные знания на практике, действовать с учетом – реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
4. Умение выполнять комплексы упражнений общей физической подготовки для развития и улучшения физической формы.

### **Метапредметные результаты:**

1. Понимание роли и места Вооруженных Сил РФ в обеспечении национальной безопасности страны;
2. Понимание необходимости обучения граждан основам военной службы для успешного выполнения ими конституционного долга и обязанности по защите Отечества;
3. Понимание негативных последствий идеологии терроризма, экстремизма, асоциального поведения и других действий противоправного характера.

### **Личностные результаты:**

1. Морально-волевые и нравственные качества личности (выносливость, стрессоустойчивость, упорство, смелость, самостоятельность, выдержка, дисциплинированность, аккуратность и т.д.);
2. Осознание роли и значения воинской службы, армии в целом, в области защиты государства в условиях мирного и военного времени.
3. Потребность в соблюдении норм и правил здорового образа жизни

## **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	Наименование разделов, тем.	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение. Инструктаж по ТБ Правила поведения на занятиях стрелкового объединения. Меры безопасности при обращении с оружием, инструкции для стреляющих.	2	2		Рассказ, беседа, опрос
2	Теоретическая подготовка	40	30	10	Рассказ, беседа, опрос, презентация
3	Техническая и тактическая подготовка.	40	28	12	Рассказ, показ, тестирование
4	Строевая подготовка	30	8	22	Показ, наблюдение,

					самоконтроль, Практические занятия
5	Стрелковая подготовка	42	6	36	Показ, наблюдение, самоконтроль, Практические занятия
6	Техника рукопашного боя.	40	8	32	Показ, наблюдение, самоконтроль, Практические занятия
7	Контрольно-переводные испытания.	10	-	10	Выполнение нормативов.
<b>Итого:</b>		<b>216</b>	<b>84</b>	<b>132</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (1 год обучения)

### **Тема №1. Введение. Инструктаж по ТБ - 2 часа**

**Теория.** Правила безопасности при проведении занятий по стрельбе из пневматического оружия и рукопашного боя. Общие требования по хранению оружия и безопасности стрельбы. Обязанности тренера по обеспечению безопасности стрельбы. (1 час)

**Практика.** Инструкция для стреляющих «Поведение стреляющих и обеспечение мер безопасности в тире». (1 час)

**Формы и методы контроля.** Рассказ, беседа, опрос.

### **Тема №2. Теоретическая подготовка – 40 часов**

**Теория.** Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях. – 20 часов.

Гражданская оборона, история ее создания, предназначение и задачи по обеспечению защиты населения от опасностей, возникающих при ведении боевых действий или вследствие этих действий. Организация управления гражданской обороной. Структура управления и органы управления гражданской обороной.

Ядерное оружие, поражающие факторы ядерного взрыва. Химическое оружие, классификация отравляющих веществ (ОВ) по предназначению и воздействию на организм. Бактериологическое (биологическое) оружие. Современные средства поражения, их поражающие факторы. Мероприятия, проводимые по защите населения от современных средств поражения.

Система оповещения населения о чрезвычайных ситуациях. Порядок подачи сигнала «Внимание всем!». Передача речевой информации о чрезвычайной ситуации, примерное ее содержание, действия населения по сигналам оповещения о чрезвычайных ситуациях.

Защитные сооружения гражданской обороны. Основное предназначение защитных сооружений гражданской обороны. Виды защитных сооружений. Правила поведения в защитных сооружениях (занятие целесообразно проводить в имеющихся защитных сооружениях).

Средства защиты кожи. Медицинские средства защиты и профилактики. (20 часов).

**Практика.** Отработать порядок получения и пользования средствами индивидуальной защиты.

Предназначение аварийно-спасательных и других неотложных работ, проводимых в зонах чрезвычайных ситуаций. Организация и основное содержание аварийно-спасательных работ, организация санитарной обработки людей после пребывания их в зонах заражения. (10 часов).

**Формы и методы контроля.** Рассказ, беседа, опрос, презентация, учебное занятие.

### **Теория. Основы военной службы – 10 часов.**

Организация вооруженных сил Московского государства в XIV—XV вв. Военная реформа Ивана Грозного в середине XVI в. Военная реформа Петра I, создание регулярной армии, ее особенности. Военные реформы в России во второй половине XIX в., создание массовой армии. Создание советских Вооруженных Сил, их структура и предназначение. Вооруженные Силы Российской Федерации, основные предпосылки проведения военной реформы.

Виды Вооруженных Сил, рода войск. История их создания и предназначение. Организационная структура Вооруженных Сил. Сухопутные войска, история создания, предназначение, рода войск, входящие в сухопутные войска. Военно-воздушные силы, история создания, предназначение, рода авиации. Войска ПВО, история создания, предназначение, решаемые задачи. Включение ПВО в состав ВВС. Военно-морской флот, история создания, предназначение. Ракетные войска стратегического назначения, воздушно-десантные войска, космические войска, их предназначение, обеспечение высокого уровня боеготовности.

Вооруженные Силы Российской Федерации — государственная военная организация, составляющая основу обороны страны. Руководство и управление Вооруженными Силами. Реформа Вооруженных Сил, ее этапы и их основное содержание.

**Формы и методы контроля.** Рассказ, беседа, опрос, презентация.

### **Тема №3. Тактическая и техническая подготовка – 40 часов.**

#### **Теория. – 28 часов**

Физическая культура и спорт, их значение в жизни человека. Качества, определяющие успешность занятий пулевой стрельбой. Общие сведения о выстреле, взрыве, взрывчатых веществах (инициирующих, дробящих, метательных). Виды спортивного оружия. Общие сведения о пулевой стрельбе, выдающиеся стрелки, принесшие славу нашей стране. Краткая история развития пулевой стрельбы в России. Прочность и живучесть стволов, причины износа: механические, термические и химические; необходимость бережного ухода за ними. Характеристика, основные части винтовок новых моделей. Характеристика, основные части пистолетов новых моделей. Характеристика, основные части оружия стрелков по движущейся мишени - новые модели. Самокорректировка, внесение поправок при выполнении стрельб (серий упражнений) на «совмещение». Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовление, прицеливание, управление спуском, дыхание, совершенствование их выполнения.(10 часов)

Характеристика, основные части пневматической винтовки (ИЖ- 60, МР –512, пистолета ИЖ-53М). Понятия: «кучность», «разброс», «отрывы», «совмещение», «не совмещение». Патроны: центрального боя, бокового огня, устройство. Основы стрельбы из стрелкового оружия. Явление выстрела, полет пули в воздухе, элементы траектории, прицеливание (наводка), нахождение средней точки падения. Подготовительные упражнения (сидя с упора, из положения лежа). Основы и правила стрельбы (выстрел, траектория, ведущий глаз и др.) Правила стрельбы (производство стрельбы из ПВ, пистолета).( 8 часов)

Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовление, прицеливание, управление спуском, дыхание. Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения.

Внимание, его виды, значение для стрелка; восприятия и представления. (4 часа)

Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение, взаимодействие. Гигиена, закаливание, общий режим стрелка; пагубное действие вредных привычек: курения, алкоголя. (4 часа)

История возникновения и развития русского рукопашного боя. основополагающие принципы «Русского стиля». Система занятий рукопашным боем. Юридические границы самообороны. (6 часов)

**Практика – 12 часов.**

Освоение и совершенствование техники выполнения выстрела. Совершенствование изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «лежа». Освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «с колена». Освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «стоя». Освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы из стандартного пистолета по неподвижной мишени. Освоение техники выполнения выстрелов из стандартного пистолета по появляющейся мишени. Освоение техники выполнения выстрела по движущейся мишени. Прицеливание с диоптрическим и оптическим прицелами. Управление спуском (плавность, «неожиданность», автономность) (2 часа)

Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без патрона и с патроном). Совершенствование устойчивости - увеличение тренировочной нагрузки (2 часа) (работа без патрона и с патроном). Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния). Выполнение выстрелов без патрона и с патроном – координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»). Расчет и внесение поправок между сериями. (2 часа)

Тактика ведения боя против одного противника. Отработка приемов при работе с партнером. (2 часа).

Тактика ведения боя против нескольких противников. Отработка тактики действий при нападении нескольких противников. Выполнение приемов ухода с линии нападения, уворотов, захода за противника и т.п.; блокирование, проведение приемов перехвата и т.п.; проведение сталкивающих приемов и т.п.; проведении болевых приемов и действия при помощи болевых приемов и т.п.; действия против вооруженных противников и т.д. (4 часа).

**Формы и методы контроля.** Рассказ, беседа, опрос, презентация.

**Тема №4. Строевая подготовка – 30 часов.**

**Теория.** Изучение и совершенствование выполнения элементов одиночной строевой подготовки (строевая стойка, повороты на месте, движение строевым шагом, повороты в движении, выход из строя и подход к начальнику, выполнение воинского приветствия). Строи отделения. Построения отделения в развернутый и походный строй. Отработка строевых приемов в составе отделения. (8 часов).

**Практика.** Отработка выполнения команд. 22 часа)

**Формы и методы контроля.** Показ, наблюдение, самоконтроль, практические занятия.

**Тема №5. Стрелковая тренировка – 42 часа.**

**Теория.** Инструктаж, правила соревнований.(6 часов).

**Практика.** Практические стрельбы с использованием ИЖ- 60, МР-512: на укороченной и полной дистанциях; по белому листу и мишени; на «кучность» и «совмещение». Контроль спортивной подготовленности. Стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки. Выполнение упражнений по условиям соревнований (36 часов).

**Формы и методы контроля.** Показ, наблюдение, самоконтроль, практические занятия.

**Тема №6. Техника рукопашного боя – 40 часов.**

**Теория.** Техника рукопашного боя. Инструктаж, правила соревнований. (8 часов)

**Практика.** (32 часа)

Техника безопасности при разучивании и отработке приемов рукопашного боя. ( 4 часа)



Техника разогрева, разминки, растяжки перед тренировкой техники, ее необходимость. Техника контроля действий при изучении и отработке приемов нападения и защиты, болевых и удушающих приемов. Страховка и самостраховка при отработке различных падений при выполнении приемов рукопашного боя.

Первая медицинская помощь при травмах, ушибах, вывихах, переломах, кровотечениях. Техника проведения искусственного дыхания, непрямого массажа сердца. ( 4 часа)

Необходимость знания и умения оказать первую (доврачебную) медицинскую помощь при получении различных травм на занятиях и в быту, а так же уметь правильно и своевременно сделать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца при остановке дыхания и сердца.

Изучение и тренировка приемов рукопашного боя.

Приемы страховки и самостраховки при падениях. ( 4 часа)

При неправильно выполненном падении, после проведенного приема, можно причинить себе серьезную травму. Поэтому необходимо в обязательном порядке изучать технику самостраховки при падениях вперед, на спину, на бок, выполнение кувырков вперед и назад, при падениях через препятствия, при помощи партнера. Правильно и быстро уходить после падения с линии атаки, вставать и становиться в боевую стойку.

Боевые стойки и передвижения. ( 4 часа)

Научиться правильно выбирать положения корпуса, ног, рук для выполнения приемов рукопашного боя. Боевая стойка должна отвечать требованиям: устойчивость, удобность, способность легко и быстро двигаться, выполнять маневры и любые приемы из различных положений, затрачивая при этом минимум времени и энергии. Техника передвижения из стойки в стойку.

Приемы нападения. ( 4 часа)

Включают удары руками, ногами, головой. Удары руками – прямые удары кулаком, удары снизу вверх, удары сверху вниз, удары с боку, удары наотмашь, удары локтями во все направления, удары открытой кистью. Удары ногами – прямые удары, удары боковые, удары с боку, удары назад, удары коленом. Удары головой – вперед, назад.

Отработка одиночных ударов, двойных ударов в различных направлениях и уровнях. Тренировка силовых ударов на боксерских грушах, макиварах, боксерских лапах. Отработка ударной техники в парах, тройках, после физических нагрузок, в скоростном темпе, чередование различных ударов и в различных режимах. Выработка силы, скорости, точности ударов.

Приемы защиты. ( 4 часа)

Приемы защиты включают: уходы с линии атаки, уклоны от ударов, нырки под бьющую руку, постановка блоков руками и ногами (верхние, нижние, уводящие, отводящие). Отработка всех приемов защиты в парах, в тройках. Блокирование двумя руками, одной рукой, плечом, стопой, коленом. На месте и в движении.

Приемы с перехватом рук и уходом с линии атаки. (4 часа)

Приемы с перехватом рук и уходом с линии атаки включают: комплекс движений, действий руками и ногами, перемещений. После выполнения приемов защиты, одновременно уходя с линии атаки, выполнить перехват и передачу рук противника, заблокировать его действия и уйти за спину.

Приемы на противоход противника. (4 часа)

Приемы на противоход противника включают: комплекс движений и действий связанные на использовании действий противника. Приемы перехвата рук, уходы с линии атаки, направление движения противника в обратную атаке сторону.

**Формы и методы контроля.** Показ, наблюдение, самоконтроль, практические занятия.

**Тема №7. Контрольно-переводные испытания – 10 часов.**

**Практика.** Промежуточный контроль знаний по теории и практике стрельбы. Итоговый контроль знаний по теории и практике стрельбы. Учебные и боевые спарринги. Подведение итогов работы за год. (10 часов)

**Формы и методы контроля.** Выполнение нормативов по стрельбе и рукопашному бою.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

**К концу ПЕРВОГО года обучения должны:**

*по стрелковому направлению должны.*

**Знать:**

- основные характеристики пневматического оружия (пневматическая винтовка ИЖ-38, ИЖ-60),
- правила ухода за оружием,
- правила безопасности при обращении с оружием;

**Уметь:**

- контрольные нормативы (см. таблицу 1)
- упражнение на звание «Юный стрелок» (упражнение выполняется из пневматической винтовки типа ИЖ – 60; дистанция стрельбы 10 м; мишень – спортивная «№8», чёрный круг диаметром 29 мм; положение для стрельбы – с руки, с опорой на стол или стойку; количество выстрелов – 3 пробных, 10 зачётных; время на стрельбу – 30 минут; норматив – выбить не менее 60 очков);
- наиболее способным учащимся выполнить норматив I юношеского разряда

*Таблица 1.*

Контрольные упражнения	Девочки	Мальчики
Оценка техники стрельбы из положения лежа с упора, баллы	+	+
Оценка техники стрельбы из положения лежа «с ремня», баллы	+	+
Оценка техники стрельбы стоя из пневматической винтовки, баллы	+	+
Оценка техники стрельбы из пневматического пистолета, баллы	+	+
Оценка техники стрельбы из пистолетов для стрельбы на дистанции 25м, баллы	+	+
Оценка техники стрельбы из пистолетов для стрельбы на дистанции 50м, баллы	+	+
Оценка техники стрельбы по движущейся мишени на 10 м, баллы	+	+
Оценка техники стрельбы по движущейся мишени на 15 м, баллы	+	+
*Примечание. Знак «+» означает выполнение норматива при улучшении показателя.		

*по технике рукопашного боя.*

**Знать:** - историю развития рукопашного боя, ответственность за незаконное применение приемов рукопашного боя и как закон защищает за правильное применение приемов РБ; правила оказания доврачебной помощи при различных травмах.

**Уметь:** правильно выполнять приемы страховки и само страховки при различных падениях (на бок, на спину, на грудь, кувырки вперед и назад, элементы акробатики и т.п.);

- правильно и умело выбирать стойки; уметь правильно передвигаться, меняя положения корпуса и ног; при необходимости легко, не принужденно менять стойки;

- правильно, сильно, точно и быстро наносить удары руками, ногами, головой в различные болевые точки. Умело выполнять серии ударов по всем ярусам (ноги, корпус, голова);

- правильно, быстро, умело уходить с линии атаки; выполнять нырки, уходы, уклоны от ударов; выполнять блокировку ударов на всех дистанциях, при любом ударе во все яруса;

- оказать первую помощь при различных травмах, вывихах, переломах и т.п.

по военно-патриотическому направлению.

**Знать:**

– Основы безопасности и способы защиты человека в опасных и чрезвычайных ситуациях.

– Понятие гражданской обороны, истории ее создания, предназначение и задачи по обеспечению защиты населения от опасностей, возникающих при ведении боевых действий или вследствие этих действий. Организация управления гражданской обороной. Структура управления и органы управления гражданской обороной.

– Классификацию оружия, его поражающие факторы, классификация отравляющих веществ (ОВ) по предназначению и воздействию на организм. Мероприятия, проводимые по защите населения от современных средств поражения.

– Защитные сооружения гражданской обороны. Основное предназначение защитных сооружений гражданской обороны. Виды защитных сооружений. Правила поведения в защитных сооружениях.

– Средства защиты кожи. Медицинские средства защиты и профилактики.

– Предназначение аварийно-спасательных и других неотложных работ, проводимых в зонах чрезвычайных ситуаций. Организация и основное содержание аварийно-спасательных работ, организация санитарной обработки людей после пребывания их в зонах заражения.

– Основы военной службы. Организация вооруженных сил, военные реформы в России, создание массовой армии. Создание советских Вооруженных Сил, их структура и предназначение. Вооруженные Силы Российской Федерации, основные предпосылки проведения военной реформы.

– Виды Вооруженных Сил, рода войск. История их создания и предназначение. Организационная структура Вооруженных Сил. Руководство и управление Вооруженными Силами. Реформа Вооруженных Сил, ее этапы и их основное содержание.

**Уметь:**

– Понимать систему оповещения населения о чрезвычайных ситуациях. Порядок подачи сигнала «Внимание всем!».

– Передать речевую информации о чрезвычайной ситуации, примерное ее содержание, организовать действия населения по сигналам оповещения о чрезвычайных ситуациях.

– Пользоваться средствами индивидуальной защиты.

по строевой подготовке

**Знать:**

- Элементы строя, виды строя.

**Уметь:**

- Выполнять элементы одиночной строевой подготовки:

- Повороты на – месте и в движении.

- Движение строевым шагом.

- Выход из строя и возвращение в строй.

- Подход к начальнику и отход от него.

- Воинское приветствие на месте и в движении.

## ЗАДАЧИ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

### Образовательные:

1. Ознакомить обучающихся с движением «Юнармия», уставом, структурой, гимном, символикой и др.;
2. Предоставить новые знания по военному делу, военной истории России, – стрелковой и тактической подготовке.
3. Получение навыков участия в спортивных соревнованиях по пулевой стрельбе, рукопашному бою, строевой подготовке, достижение личных спортивных результатов.

### Развивающие:

1. Содействовать развитию интереса к изучению военного дела, к воинским специальностям; Заложить основы коллективных взаимоотношений, личностного общения и– совместной деятельности в объединении спортивных способностей, содействовать развитию коммуникативных компетенций;
2. Содействовать развитию навыков самостоятельного изучения материала и– оценки результатов своей деятельности.

### Воспитательные:

1. Содействовать воспитанию гражданско – патриотических чувств через– познавательную и спортивно-игровую деятельности;
2. Создавать условия для формирования интереса к здоровому образу жизни и– способствовать физическому развитию и укреплению здоровья детей.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ (ПРЕДМЕТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ, ЛИЧНОСТНЫЕ)

### Предметные результаты:

1. Должен обладать начальными знаниями о военной службе и о профессии– военного, знать воинские звания;
2. Знать правила безопасного поведения в стрелковом тире, при обращении с– оружием во время стрельбы;
3. Умение выполнять комплексы приемов по рукопашному бою, комплекс приемов без оружия, с оружием.

### Метапредметные результаты:

1. Способность к постановке целей для дальнейшего развития и личностного роста;
2. Способность устанавливать эффективные коммуникации со сверстниками и взрослыми; умение работать в команде.

### Личностные результаты:

1. Морально-волевые и нравственные качества личности (выносливость, стрессоустойчивость, упорство, смелость, самостоятельность, выдержка, дисциплинированность, аккуратность и т.д.);
2. Привычка здорового образа жизни.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

№	Наименование разделов, тем.	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение. Инструктаж по ТБ Правила поведения на занятиях стрелкового объединения. Меры безопасности при обращении с оружием, инструкции для стреляющих.	2	2		Рассказ, беседа, опрос
2	Теоретическая подготовка	30	20	10	Рассказ, беседа,

					опрос, презентация
3	Техническая и тактическая подготовка.	30	16	12	Рассказ, показ, тестирование
4	Строевая подготовка	34	10	24	Показ, наблюдение, самоконтроль, Практические занятия
5	Стрелковая подготовка	40	6	34	Показ, наблюдение, самоконтроль, Практические занятия
6	Техника рукопашного боя.	42	12	30	Показ, наблюдение, самоконтроль, Практические занятия
7	Инструкторская и судейская подготовка	12	8	4	Рассказ, опрос, практические занятия
8	Контрольно-переводные испытания. Соревнования.	26	-	26	Выполнение нормативов.
<b>Итого:</b>		<b>216</b>	<b>74</b>	<b>142</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (2 год обучения)

### **Тема 1. Введение. Инструктаж по ТБ - 2 часа**

**Теория.** Правила безопасности при проведении занятий по стрельбе из пневматического оружия и рукопашного боя. Общие требования по хранению оружия и безопасности стрельбы. Обязанности тренера по обеспечению безопасности стрельбы. (1 час)

**Практика.** Инструкция для стреляющих «Поведение стреляющих и обеспечение мер безопасности в тире». (1 час)

**Формы и методы контроля.** Рассказ, беседа, опрос.

### **Тема №2. Теоретическая подготовка – 30 часов**

**Теория.** Физическая культура и спорт в системе образования. Роль и значение юношеского спорта. Отечественное стрелковое оружие. Основные образцы и их характеристики. Подвиги стрелков, снайперов в Великой Отечественной войне. Воспитательное и прикладное значение пулевой стрельбы.

Психические качества стрелка: внимание, воля, чувства, эмоции и др. Утомление и восстановительные мероприятия. Законы распределения внимания; условия формирования двигательно-мышечных представлений; воля, ее проявления в чертах характера; чувства или эмоции – переживание отношения к происходящему (общее представление). Дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма. Личная гигиена, основы ЗОЖ. Профилактика вредных привычек. Правила соревнований: обязанности участника, условия выполнения упражнений. Отечественное стрелковое оружие. Русская винтовка образца 1891 года конструкции С. Н. Мосина, самозарядные автоматические винтовки и карабины, автоматы и пистолеты – пулеметы, автомат Калашникова, автомат конструкции Никонова 1994 года.

Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, купание), естественных факторов природы (воздух, солнце, вода); режим питания; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора.

**Основы военной службы.**

Другие войска, их состав и предназначение. Пограничные войска Федеральной службы безопасности, внутренние войска Министерства внутренних дел, войска гражданской обороны, их состав и предназначение.

Патриотизм и верность воинскому долгу — качества защитника Отечества. Патриотизм — духовно-нравственная основа личности военнослужащего — защитника Отечества, источник духовных сил воина. Преданность своему Отечеству, любовь к Родине, стремление служить ее интересам, защищать от врагов — основное содержание патриотизма. Воинский долг — обязанность Отечеству по его вооруженной защите. Основные составляющие личности военнослужащего — защитника Отечества, способного с честью и достоинством выполнить воинский долг.

Дни воинской славы России — дни славных побед, сыгравших решающую роль в истории государства. Основные формы увековечения памяти российских воинов, отличившихся в сражениях, связанных с днями воинской славы России.

Особенности воинского коллектива, значение войскового товарищества в боевых условиях и повседневной жизни частей и подразделений. Войсковое товарищество — боевая традиция Российской армии и флота.

Боевое Знамя воинской части — символ воинской чести, доблести и славы. Боевое Знамя воинской части — особо почетный знак, отличающий особенности боевого предназначения, истории и заслуг воинской части. Ритуал вручения Боевого Знамени воинской части, порядок его хранения и содержания.

История государственных наград за военные отличия в России. Основные государственные награды СССР и России, звания Герой Советского Союза, Герой Российской Федерации.

Ритуал приведения к военной присяге. Ритуал вручения Боевого Знамени воинской части. Порядок вручения личному составу вооружения и военной техники. Порядок проводов военнослужащих, уволенных в запас или отставку. (20 часов)

**Практика.** Тесты по психологии. Викторина «Воинские звания». Просмотр фильмов на военную тематику. (10 часов)

**Формы и методы контроля.** Рассказ, беседа, опрос, презентация, учебное занятие.

### **Тема №3. Техническая и тактическая подготовка – 30 часов.**

**Теория.** Движение пули в канале ствола и ее вылет; отдача и угол вылета, его зависимость от однообразия удержания оружия. Характеристика, основные части ИЖ- 60, ИЖ-54, ИЖ-38, МР –512, пистолета ИЖ- 53М., автомата Калашников. Расчет и внесение поправок во время стрельбы. Корректировка и самокорректировка, правила внесения поправок. Внутренний контроль за статической работой мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие».

Проверка понимания сути явлений, уточнения и добавления:

- «колебания», «устойчивость», «район колебаний»;
- «ожидание выстрела», «встреча выстрела»;
- «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый);
- «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела». (16 часов)

**Практика.** Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливание, управление спуском. Автономная работа указательного пальца при управлении спуском. Выработка устойчивости, совершенствование техники выполнения выстрела в положении «лежа». Выработка устойчивости, совершенствование техники выполнения выстрела в положении «стоя». Выработка устойчивости, совершенствование техники выполнения выстрела в положении «сидя».

Выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрелов по неподвижной мишени. Освоение и совершенствование техники выполнения серии выстрелов по появляющимся мишеням. Совершенствование техники выполнения

выстрела по движущейся мишени. Чистота» выполнения «выстрелов» без патронов. Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без патрона и с патроном).

Совершенствование устойчивости, увеличение тренировочной нагрузки (работа без патрона и с патроном). Выполнение выстрелов без патрона и с патроном – координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие». Совершенствование двигательных представлений (идеомоторика) (12 часов).

**Формы и методы контроля.** Рассказ, показ, тестирование.

#### **Тема №4. Строевая подготовка – 34 часов.**

**Теория.** Изучение и совершенствование выполнения элементов одиночной строевой подготовки (строевая стойка, повороты на месте, движение строевым шагом, повороты в движении, выход из строя и подход к начальнику, выполнение воинского приветствия). Строи отделения. Построения отделения в развернутый и походный строй. Отработка строевых приемов в составе отделения. Прохождение торжественным маршем. Порядок возложения венков к мемориалам Воинской славы. (10 часов).

**Практика.** Отработка выполнения строевых приемов, команд. (24 часа)

**Формы и методы контроля.** Показ, наблюдение, самоконтроль, практические занятия.

#### **Тема №5. Стрелковая тренировка – 40 часов.**

**Теория.** Инструктаж, правила соревнований. (6 часов).

**Практика.** Практические стрельбы с использованием ИЖ- 60, МР-512: на укороченной и полной дистанциях; по белому листу и мишени; на «кучность» и «совмещение». Контроль спортивной подготовленности. Стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки. Разборка и сборка учебного автомата. Выполнение упражнений по условиям соревнований (34 часа).

**Формы и методы контроля.** Показ, наблюдение, самоконтроль, практические занятия.

#### **Тема №6. Техника рукопашного боя – 42 часа.**

**Теория.** Техника рукопашного боя. Инструктаж, правила соревнований. (12 часов)

**Практика.**

**Болевые приемы.** Болевые приемы включают: перегибы, переломы, выкручивание суставов ( на кисти, на локти, на плечи, на колени, на стопы, на шею). Болевые приемы ближнего боя, в стесненных пространствах, приемы перехода с одного болевого приема на другой при оказании сопротивления противником. (10 часов)

**Удушающие приемы.** Удушающие приемы при подходе спереди, при подходе сзади, в партере. Приемы, связанные с невозможностью продолжать дышать: закрытие носа и рта, передавливание гортани и сонных артерий, сдавливание грудной клетки. (10 часов)

**Приемы борьбы в партере.** Нанесение ударов руками, ногами; болевые приемы, удушающие приемы. Приемы выполняются после проведения бросков или падения противника. (10 часов)

**Формы и методы контроля.** Показ, наблюдение, самоконтроль, практические занятия.

#### **Тема №7. Инструкторская и судейская практика – 12 часов**

**Теория.** Изучение нормативной базы по проведению соревнований по стрельбе, рукопашному бою, строевой подготовки. (8 часов)

**Практика.** Построение группы, сдача рапорта, показ изготовок для стрельбы из избранного вида оружия, рассказ новичкам о мерах безопасности, правилах поведения в тире. Работа в качестве контролера, выполнение обязанностей помощника судьи линии мишеней, огневого рубежа. (4 часа).

**Формы и методы контроля.** Рассказ, опрос, практические занятия.

#### **Тема №8. Контрольно-переводные испытания. Соревнования – 26 часов.**

**Практика.** Промежуточный контроль знаний по теории и практике стрельбы. Итоговый контроль знаний по теории и практике стрельбы. Учебные и боевые спарринги. Подведение итогов работы за год. Соревнования по стрельбе. (26 часов)

**Формы и методы контроля.** Выполнение нормативов по стрельбе и рукопашному бою.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

### **К концу ВТОРОГО года обучения должны:**

*по стрелковому направлению должны.*

#### **Знать:**

- теоретические основы стрельбы;
- основные требования воинских уставов;
- правила несения патрульной службы при охране важных военных объектов.

#### **Уметь:**

- контрольные нормативы (см. таблицу 2)
- упражнение на звание «Юный стрелок» (упражнение выполняется из пневматической винтовки типа ИЖ – 60; дистанция стрельбы 10 м; мишень – спортивная «№8», чёрный круг диаметром 29 мм; положение для стрельбы – с руки, с опорой на стол или стойку; количество выстрелов – 3 пробных, 10 зачётных; время на стрельбу – 30 минут; норматив – выбить не менее 60 очков);
- наиболее способным учащимся выполнить нормативы 3его разряда.

*Таблица 2.*

Контрольные упражнения	Девочки	Мальчики
Техника стрельбы	Оценка техники стрельбы	
Стрельба на дистанции 10 м	Согласно норм ЕВСК	

*по технике рукопашного боя.*

**Знать:** - правила ведения рукопашного боя в парах с партнером; правила выполнения болевых приемов, бросков, удушающих приемов; особенности выполнения приемов в партере; технику выполнения доврачебной помощи при удушении и получении различных травм.

#### **Уметь:**

- правильно, быстро, умело и четко применять болевые приемы, на все суставы, в зависимости от сложившейся ситуации, не давая противнику ни малейшего шанса. Правильно и умело выполнять переход с одного болевого приема на другой, при оказании сопротивления или срыва приема;
- правильно, быстро, четко, с большой скоростью выполнять различные броски, подсечки, подножки, зацепы и т.п. Умело выполнять переходы с одного броска на другой при срыве атаки;
- правильно выполнять удушающие приемы;
- правильно наносить удары, применять болевые, удушающие приемы в партере;
- оказать первую помощь при удушении и различных травмах, вывихах, переломах и т.п.

*по военно-патриотическому направлению.*

#### **Знать:**

– Основы военной службы. Рода войск, их состав и предназначение. Пограничные войска Федеральной службы безопасности, внутренние войска Министерства внутренних дел, войска гражданской обороны, их состав и предназначение.

– Определение и содержание понятия патриотизм и воинского долга.

– Дни воинской славы России — дни славных побед, сыгравших решающую роль в истории государства. Основные формы увековечения памяти российских воинов, отличившихся в сражениях, связанных с днями воинской славы России.



- Особенности воинского коллектива, значение войскового товарищества в боевых условиях и повседневной жизни частей и подразделений
- Боевое Знамя воинской части — символ воинской чести, доблести и славы. Ритуал вручения Боевого Знамени воинской части, порядок его хранения и содержания.
- История государственных наград за военные отличия в России. Основные государственные награды СССР и России, звания Герой Советского Союза, Герой Российской Федерации.
- Ритуал приведения к военной присяге. Ритуал вручения Боевого Знамени воинской части. Порядок вручения личному составу вооружения и военной техники. Порядок проводов военнослужащих, уволенных в запас или отставку.

по строевой подготовке.

#### **Знать:**

- Элементы строя, виды строя.
- Обязанности перед построением и в строю в составе отделения.
- Перед построением и в строю, строго соблюдать правила ношения форменной одежды.

#### **Уметь:**

- Выполнять элементы одиночной строевой подготовки:
- Повороты на – месте и в движении.
- Движение строевым шагом.
- Выход из строя и возвращение в строй.
- Подход к начальнику и отход от него.
- Воинское приветствие на месте и в движении.

### **ЗАДАЧИ ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

#### **Образовательные:**

1. Дать основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи;
2. Обучить навыкам и приемам физического самосовершенствования;
3. Сформировать устойчивую мотивацию на достижение высоких личных–результатов;
4. Изучить нормативной базы по проведению соревнований по стрельбе, рукопашному бою, строевой подготовке;

#### **Развивающие:**

1. Способствовать развитию спортивных способностей, достижению личных спортивных результатов;
2. Содействовать развитию умений работать в коллективе, развитию–коммуникативных компетенций.

#### **Воспитательные:**

1. Содействовать формированию личностных свойств (трудолюбие, позитивная активность, самообразование, самосовершенствование и т.д.);
2. Содействовать повышению уровня общей культуры обучающихся–

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ (ПРЕДМЕТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ, ЛИЧНОСТНЫЕ)**

#### **Предметные результаты:**

1. Уметь оказывать первую медицинскую помощь при травмах по рукопашному бою и стрельбе из пневматического оружия;
2. Уметь применять полученные знания на практике, действовать с учетом– реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
3. Умение выполнять комплексы упражнений специальной физической подготовки для улучшения технико-тактической подготовленности.

- Знать и уметь применять знания правил поведения в тире, во время проведения соревнований;

**Метапредметные результаты:**

- Повышение устойчивости к стрессовым ситуациям, демонстрация умения контролировать свои эмоции;
- Демонстрация умения оценивать правильность выполнения учебной задачи и умения корректировать свои действия;
- Приобретение практических навыков эффективных коммуникаций

**Личностные результаты:**

- Качества характера (трудолюбие, позитивная активность, самообразование, самосовершенствование и т.д.);
- Осознанное отношение к военному делу как неотъемлемой части общечеловеческой культуры, потребность в соблюдении правил и норм культуры

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

	4. Наименование разделов, тем.	5. Количество часов			6. Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение. Инструктаж по ТБ Правила поведения на занятиях стрелкового объединения. Меры безопасности при обращении с оружием, инструкции для стреляющих.	2	2		Рассказ, беседа, опрос
2	Теоретическая подготовка	20	10	10	Рассказ, беседа, опрос, презентация
3	Техническая подготовка, её совершенствование.	16	6	10	Рассказ, показ, тестирование
4	Стрелковая подготовка	26	6	20	Показ, наблюдение, самоконтроль, Практические занятия
5	Стрелковая подготовка и ее совершенствование.	50	10	40	Показ, наблюдение, самоконтроль, Практические занятия
6	Боевая тренировка и ее совершенствование.	56	10	46	Показ, наблюдение, самоконтроль, Практические занятия
7	Инструкторская и судейская подготовка	16	6	10	Рассказ, опрос, практические занятия
8	Контрольно-переводные испытания. Соревнования.	30	-	30	Выполнение нормативов.
<b>Итого:</b>		<b>216</b>	<b>74</b>	<b>142</b>	

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ  
(3 год обучения)**

**Тема 1. Введение. Инструктаж по ТБ - 2 часа**

**Теория.** Правила безопасности при проведении занятий по стрельбе из пневматического оружия и рукопашного боя. Общие требования по хранению оружия и безопасности стрельбы. Обязанности тренера по обеспечению безопасности стрельбы. (1 час)

**Практика.** Инструкция для стреляющих «Поведение стреляющих и обеспечение мер безопасности в тире». (1 час)

**Формы и методы контроля.** Рассказ, беседа, опрос.

## **Тема №2. Теоретическая подготовка – 20 часов**

### **Теория -10 часов.**

Военнослужащий — защитник своего Отечества. Военнослужащий — патриот, с честью и достоинством несущий звание защитника Отечества Основные качества военнослужащего, позволяющие ему с честью и достоинством носить свое воинское звание — защитник Отечества: любовь к Родине, ее истории, культуре, традициям, народу, высокая воинская дисциплина, преданность Отечеству, верность воинскому долгу и военной присяге, готовность в любую минуту встать на защиту свободы, независимости, конституционного строя России, народа и Отечества.

Необходимость глубоких знаний устройства и боевых возможностей вверенного вооружения и военной техники, способов их использования в бою, понимание роли своей военной специальности и должности в обеспечении боеспособности и боеготовности подразделения. Потребность постоянно повышать военно-профессиональные знания, совершенствовать свою выучку и воинское мастерство, быть готовым к грамотным высокопрофессиональным действиям в условиях современного боя. Виды воинской деятельности и их особенности. Основные элементы воинской деятельности и их предназначение. Особенности воинской деятельности в различных видах Вооруженных Сил и родах войск. Общие требования воинской деятельности к военнослужащему. Необходимость повышения уровня подготовки молодежи призывного возраста к военной службе. Требования к психическим и морально-этическим качествам призывника, основные понятия о психологической совместимости членов воинского коллектива (экипажа, боевого расчета).

Единоначалие — принцип строительства Вооруженных Сил Российской Федерации. Важность соблюдения основного требования, относящегося ко всем военнослужащим, — постоянно поддерживать в воинском коллективе порядок и крепкую воинскую дисциплину, воспитывать в себе убежденность в необходимости подчиняться, умение и готовность выполнять свои обязанности, беспрекословно повиноваться командирам и начальникам, при выполнении воинского долга проявлять разумную инициативу. Основные виды военных образовательных учреждений профессионального образования. Правила приема граждан в военные образовательные учреждения профессионального образования. Организация подготовки офицерских кадров для Вооруженных Сил Российской Федерации.

### **Основы военной службы.**

Воинская обязанность, определение воинской обязанности и ее содержания. Воинский учет, обязательная подготовка к военной службе, призыв на военную службу, прохождение военной службы по призыву, пребывание в запасе, призыв на военные. Организация воинского учета. Первоначальная постановка граждан на воинский учет. Обязанности граждан по воинскому учету. Организация медицинского освидетельствования граждан при первоначальной постановке на воинский учет.

Основное содержание обязательной подготовки граждан к военной службе. Основные требования к индивидуально-психологическим и профессиональным качествам молодежи призывного возраста для комплектования различных воинских должностей (командные, операторские, связи и наблюдения, водительские и др.). Основные направления добровольной подготовки граждан к военной службе. Занятие военно-прикладными видами спорта. Обучение по дополнительным образовательным программам,

имеющим целью военную подготовку несовершеннолетних граждан в общеобразовательных учреждениях среднего (полного) общего образования.

Организация медицинского освидетельствования и медицинского обследования при первоначальной постановке граждан на воинский учет. Предназначение медицинского освидетельствования. Категории годности к военной службе. Организация профессионально-психологического отбора граждан при первоначальной постановке их на воинский учет.

Время призыва на военную службу, организация призыва. Порядок освобождения граждан от военной службы и предоставления отсрочек. Общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих. Размещение военнослужащих, распределение времени и повседневный порядок жизни воинской части. Время военной службы, организация проводов военнослужащих, уволенных в запас. Воинские звания военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации. Военная форма одежды. Основные условия прохождения военной службы по контракту. Требования, предъявляемые к гражданам, поступающим на военную службу по контракту. Сроки военной службы по контракту. Права и льготы, предоставляемые военнослужащим, проходящим военную службу по контракту.

Общие права и обязанности военнослужащих. Виды ответственности, установленной для военнослужащих (дисциплинарная, административная, гражданско-правовая, материальная, уголовная). Военная дисциплина, ее сущность и значение. Дисциплинарные взыскания, налагаемые на солдат и матросов, проходящих военную службу по призыву. Уголовная ответственность за преступления против военной службы (неисполнение приказа, нарушение уставных правил взаимоотношений между военнослужащими, самовольное оставление части и др.).

#### **Практика – 10 часов**

Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи. Сердечная недостаточность, основные понятия и определения. Инсульт, его возможные причины и возникновение. Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте.

Виды ран и общие правила оказания первой медицинской помощи. Способы остановки кровотечения. Правила наложения давящей повязки. Правила наложения жгута. Борьба с болью.

Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата. Профилактика травм опорно-двигательного аппарата. Первая медицинская помощь при черепно-мозговой травме. Первая медицинская помощь при травмах груди, живота, в области таза, при повреждении позвоночника.

Понятия клинической смерти и реанимации. Возможные причины клинической смерти и ее признаки. Правила проведения непрямого массажа сердца и искусственной вентиляции легких. Правила сердечно-легочной реанимации.

**Формы и методы контроля.** Рассказ, показ, тестирование.

### **Тема № 3. Техническая подготовка, её совершенствование – 16 часов**

#### **Теория – 6 часов.**

Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовление, прицеливание, управление спуском. Автономная работа указательного пальца при управлении спуском. Выработка устойчивости, совершенствование техники выполнения выстрела в положении «лежа». Выработка устойчивости, совершенствование техники выполнения выстрела в положении «стоя». Выработка устойчивости, совершенствование техники выполнения выстрела в положении «сидя».

Выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрелов по неподвижной мишени. Освоение и совершенствование техники выполнения серии выстрелов по появляющимся мишеням. Совершенствование техники выполнения

выстрела по движущейся мишени. Чистота» выполнения «выстрелов» без патронов. Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без патрона и с патроном).

Совершенствование устойчивости, увеличение тренировочной нагрузки (работа без патрона и с патроном). Выполнение выстрелов без патрона и с патроном – координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие». Совершенствование двигательных представлений (идеомоторика)

**Практика – 10 часов.** Выполнение упражнений специальной физической направленности: тренировка строго определенных групп мышц, развитие мышечных ощущений. Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «лежа». Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «с колена». Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «стоя» из м/к винтовки и пневматической. Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрелов из стандартного пистолета по мишени. Дальнейшее совершенствование техники выполнения выстрела из стандартного пистолета по появляющейся мишени

Дальнейшие освоение и совершенствование техники выполнения серии выстрелов по появляющимся мишеням. Дальнейшее совершенствование техники выполнения выстрела по движущейся мишени.

Совершенствование координирования работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ») - выполнение выстрелов без патрона и с патроном. Совершенствование автономной работы указательного пальца по выжиму спуска. Совершенствование двигательных представлений (идеомоторика).

Освоение техники выполнения выстрелов в финале (по видам упражнений).

Контроль спортивной подготовленности:

- стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки,
- выполнение упражнений по условиям соревнований,
- квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности).

Овладение навыками устранения неполадок в оружии.

**Формы и методы контроля.** Рассказ, показ, тестирование

#### **Тема №4. Строевая подготовка – 26 часов.**

**Теория.** Изучение и совершенствование выполнения элементов одиночной строевой подготовки (строевая стойка, повороты на месте, движение строевым шагом, повороты в движении, выход из строя и подход к начальнику, выполнение воинского приветствия). Строи отделения. Построения отделения в развернутый и походный строй. Отработка строевых приемов в составе отделения. Прохождение торжественным маршем. Порядок возложения венков к мемориалам Воинской славы. Порядок смены часовых почетного караула. (6 часов).

**Практика.** Отработка выполнения строевых приемов.(20 часов)

**Формы и методы контроля.** Показ, наблюдение, самоконтроль, практические занятия.

#### **Тема №5. Стрелковая тренировка и ее совершенствование – 50 часов.**

**Теория.** Инструктаж, правила соревнований.(10 часов).

**Практика.** Практические стрельбы с использованием ИЖ- 60, МР-512: на укороченной и полной дистанциях; по белому листу и мишени; на «кучность» и «совмещение». Контроль спортивной подготовленности. Стрельбы на «кучность», «совмещение», по белому листу и мишени, прикидки. Разборка и сборка учебного автомата. Выполнение упражнений по условиям соревнований (40 часов).

**Формы и методы контроля.** Показ, наблюдение, самоконтроль, практические занятия.

#### **Тема № 6 . Боевая тренировка и ее совершенствование – 56 часов.**

**Теория. Броски.** Броски подразделяются на подножки, подсечки, зацепы, броски: через бедро, через плечо, через спину, через себя, с подкрутом и т.п. Переходы с одного броска на другой при срыве первого действия, при сильном сопротивлении противника, контрприемов при выполнении броска противником.

**Приемы освобождения от захватов и обхватов.** Подразделяются на приемы: при попытках захватить; освобождения при захватах за руки, за ноги, за одежду, за волосы на голове; освобождения при обхватах спереди, сзади. Комплекс приемов направленных на шокирование противника ударами, выведение его из состояния равновесия, выполнения болевых приемов, бросков и т.п.

**Приемы обезоруживания.** При нападении ножом, при нападении палкой, при угрозе пистолетом, при угрозе оружием с длинным стволом. Комплекс движений и действий против вооруженного противника, связанные с отбивами, уходами с линии атаки, применения болевых приемов, бросков и т.п.

**Приемы связывания.** Приемы одевания наручников, связывание при помощи брючного ремня, при помощи подручных средств. Применяются для обездвиживания противника, ограничения оказания им сопротивлений. (10 часов)

**Практика.** Тактика ведения боя против одного противника. Отработка приемов при работе с партнером. Учебные и боевые спарринги.

Тактика ведения боя против нескольких противников. Отработка тактики действий при нападении нескольких противников.

Выполнение приемов ухода с линии нападения, уворотов, захода за противника и т.п.; блокирование, проведение приемов перехвата и т.п.; проведение сталкивающихся приемов и т.п.; проведении болевых приемов и действия при помощи болевых приемов и т.п.; действия против вооруженных противников и т.д. (46 часов)

**Формы и методы контроля.** Показ, наблюдение, самоконтроль, практические занятия.

#### **Тема №7. Инструкторская и судейская практика – 16 часов**

**Теория.** Изучение нормативной базы по проведению соревнований по стрельбе, рукопашному бою, строевой подготовки. (6 часов)

**Практика.** Построение группы, сдача рапорта, показ изготовок для стрельбы из избранного вида оружия, рассказ новичкам о мерах безопасности, правилах поведения в тире. Работа в качестве контролера, выполнение обязанностей помощника судьи линии мишеней, огневого рубежа. Шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве контролера, выполнение обязанностей помощника судьи линии мишеней, огневого рубежа.

Участие в разработке положения о мероприятии, условий проведения отдельных видов. Подготовка судейской документации. Работа в составе секретариата и службы информации. Работа в качестве бокового судьи по рукопашному бою. (10 часа).

**Формы и методы контроля.** Рассказ, опрос, практические занятия.

#### **Тема №8. Контрольно-переводные испытания. Соревнования – 30 часов.**

**Практика.** Промежуточный контроль знаний по теории и практике стрельбы. Итоговый контроль знаний по теории и практике стрельбы. Учебные и боевые спарринги. Подведение итогов работы за год. Соревнования по стрельбе. (30 часов)

**Формы и методы контроля.** Выполнение нормативов по стрельбе и рукопашному бою.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

#### **К концу ТРЕТЬЕГО года обучения должны:**

по стрелковому направлению должны.

#### **Знать:**

- теоретические основы стрельбы;

- основные требования воинских уставов;
- правила несения патрульной службы при охране важных военных объектов.

**Уметь:**

- контрольные нормативы (см. таблицу 3)
- упражнение на звание «Юный стрелок» (упражнение выполняется из пневматической винтовки типа ИЖ – 60; дистанция стрельбы 10 м; мишень – спортивная «№8», чёрный круг диаметром 29 мм; положение для стрельбы – с руки, с опорой на стол или стойку; количество выстрелов – 3 пробных, 10 зачётных; время на стрельбу – 30 минут; норматив – выбить не менее 60 очков);
- наиболее способным учащимся выполнить нормативы 3 разряда.

*Таблица 3.*

Контрольные упражнения	Девочки	Мальчики
Техника стрельбы	Оценка техники стрельбы	
Стрельба на дистанции 10 м	Согласно норм ЕВСК	

*по технике рукопашного боя.*

**Знать:** - правила выполнения приемов связывания; особенности выполнения приемов при обезоруживании противника; тактику ведения рукопашного боя при нападении группы противников; технику выполнения реанимирующих приемов при остановке сердца и дыхания.

**Уметь:**

- умело и грамотно проводить связывание противника как установленными, так и подручными средствами;
- уметь грамотно, быстро, уверенно обезоруживать вооруженного противника применять при этом все имеющееся под руками для отвлечения внимания;
- уметь тактически обыгрывать нескольких противников при групповом нападении;
- оказать доврачебную помощь при удушении и различных травмах, вывихах, переломах, остановке сердца. Уметь выполнять приемы реанимирования (искусственное дыхание, непрямой массаж сердца) т.п.

*по военно-патриотическому направлению.*

**Знать:**

- Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи.
- Основные понятия и определения (сердечная недостаточность, инсульт), их возможные причины возникновения. Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте.
- Виды ран и общие правила оказания первой медицинской помощи.
- Первую медицинскую помощь при травмах опорно-двигательного аппарата. Профилактику травм опорно-двигательного аппарата.
- Первая медицинская помощь при черепно-мозговой травме. Первая медицинская помощь при травмах груди, живота, в области таза, при повреждении позвоночника.
- Понятия клинической смерти и реанимации. Возможные причины клинической смерти и ее признаки. Правила проведения непрямого массажа сердца и искусственной вентиляции легких. Правила сердечно-легочной реанимации.

**Уметь:**

- различными способами остановить кровотечения, по всем правилам наложить давящую повязку и жгут.

*по строевой подготовке.*

**Знать:**

- Формы организации и методы проведения занятий по строевой подготовке в отделении;

**Уметь:**

- выполнять обязанности командиров подразделений и личного состава
- уверенно и четко выполнять строевые приемы на месте и в движении без оружия и с оружием, отдавать воинскую честь, выходить и становиться в строй, подходить к начальнику и отходить от него;
- правильно действовать в строях отделения, взвода, роты в пешем порядке, управлять ими;
- организовать и методически правильно проводить занятия по строевой подготовке с личным составом отделения, совершенствовать строевую выучку подчиненных в повседневной деятельности.
- ознакомиться с требованиями Инструкции о порядке проверки и оценки строевой подготовки подразделений, с порядком проведения состязаний на лучшую строевую выучку подразделений, методикой разучивания строевой песни с подразделениями.

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Кол-во учебных недель	Кол-во часов в неделю	Продолжительность каникул	Дата начала и окончания периодов
1 год	216	2	92 дня	1.09. – 31.05
2 год	216	2	92 дня	1.09. – 31.05
3 год	216	2	92 дня	1.09. – 31.05

### Календарный учебный график\*

#### 1 год обучения

№	Месяц, число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	02.09	14.00-14.40 14.50-15.30	Вводное занятие	2 часа	Введение. Инструктаж по ТБ Правила поведения на занятиях стрелкового объединения. Меры безопасности при обращении с оружием, инструкции для стреляющих.	СЮТ	Рассказ показ, опрос,
2	03.09	17.00-17.40 17.50-18.30	Комплексное занятие	2 часа	Физическая культура и спорт в системе образования. Роль и значение юношеского спорта. Отечественное стрелковое оружие. Основные образцы и их характеристики.	СЮТ	Рассказ, показ, презентация

### УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

#### Материально - техническое оснащение программы:

-Учебный класс оборудован партами и стульями, доска настенная, шкафы, шкафы для хранения материалов и демонстрации выполненных работ, стенды. Станок для прицеливания оружия, учебное оружие АКМ, учебное оружие модели (ВПО 913, 914), пневматическая винтовка МР32, пневматические винтовки ИЖ-60, учебно-тренировочные гранаты, патроны, пневматический пистолет МП46, Gletcher TT-A, KWC RM, силовой тренажёр ВАС, скамья под штангу DFC, флаги различных видов войск, куртки для самбо, мячи(футбольные, волейбольные, баскетбольные)

-Техника: ноутбук, проектор

#### Дидактическое обеспечение:

- Наглядные пособия (компьютерные презентации и слайд-фильмы, настольные игры по ВОВ).



- Теоретическая база (учебно-методические пособия, тематические подборки).

### **Информационное обеспечение программы.**

Для реализации программы имеются презентации, видеоматериалы по всем разделам программы.

**Кадровое обеспечение.** Для реализации программы требуется педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»

### **ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И КОНТРОЛЬ:**

В процессе обучения детей по данной программе отслеживаются три вида результатов:

**текущие** (цель–выявление ошибок и успехов в работах обучающихся);

**промежуточные** (проверяется уровень освоения детьми программы за полугодие);

**итоговые** (определяется уровень знаний, умений, навыков по освоению программы за весь учебный год и по окончании всего курса обучения).

Выявление достигнутых результатов осуществляется через **механизм тестирования** (устный фронтальный опрос по отдельным темам пройденного материала); участия в соревнованиях, олимпиадах, конкурсах и других мероприятиях.

Отслеживание личностного развития детей осуществляется методом наблюдения и фиксируется в рабочей тетради педагога.

### **ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Тесты, викторины, промежуточные и итоговые тесты, карточка учета результатов обучения (приложение 1), участие в соревнованиях, конкурсах.

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

Методика работы по программе характеризуется общим поиском эффективных технологий, позволяющих конструктивно воздействовать как на развитие физических качеств подростков, на решение их индивидуально-личностных проблем, так и на совершенствование среды их жизнедеятельности. Но главным образом, на поддержку подростка, имеющего проблемы психического, социально-бытового или социально-экономического плана.

Важнейшее требование к занятиям: дифференцированный подход к обучающимся с учетом их здоровья,

- физического развития, двигательной подготовленности; формирование у подростков навыков для самостоятельных занятий
- спортом и получения новых знаний. Нами предполагается использовать методики, основанные на постепенном изучении программного материала.

#### **Методы, используемые в процессе обучения**

Все используемые методы условно можно разделить на группы: методы, оценивающие и стимулирующие деятельность личности;

- методы, побуждающие и формирующие определенную деятельность,
- сознание личности; методы самовоспитания, т.е. самоуправляемого воспитания, которое
- подразумевает систему упражнений и тренировок.

Рассмотрим более подробно используемые методы организации деятельности по программе.

**Метод убеждения** – разъяснение, эмоционально-словесное воздействие, внушение, просьба.

**Словесные методы** – рассказ, лекция, беседа, дискуссия, опрос, этическая беседа, диспут, инструкция, объяснение.

**Метод показа** – демонстрация изучаемых действий, экскурсии, посещение соревнований и т.п. Может сопровождаться показом.

**Метод упражнения** – систематическое выполнение и повторение изучаемых действий, закрепление полученных умений, знаний и навыков.

**Метод состязательности** – поддержание у учащихся интереса к изучаемому материалу, проверка на практике действенности полученных знаний и умений, демонстрация достижений обучаемых, определение ошибок и путей их исправления.

**Анкетирование, опрос учащихся** позволяют выяснить состояние и динамику развития личностных качеств обучающихся и определить направления дальнейшего педагогического воздействия на обучающихся.

**Работа с родителями** (родительские собрания, родительский комитет, индивидуальная работа) дает возможность для согласованного воздействия на обучаемого, педагогов и родителей.

**Алгоритм учебного занятия**

1. Организационный момент, повторение ранее усвоенных знаний и умений.
2. Постановка задачи, открытие новых знаний.
3. Физкультминутка.
4. Первичное закрепление материала.
5. Выполнение самостоятельной работы.
6. Подведение итога занятия.

## **ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА В ОБЪЕДИНЕНИИ.**

### **1. Характеристика детского объединения.**

Деятельность кружка «Основы военной подготовки» имеет социально-гуманитарную направленность. Возрастная категория – от 12 до 18 лет. Формы работы – индивидуальные и групповые. Основные направления в деятельности детского объединения - развитие патриотического воспитания, любви к своей Родине, подготовке к службе в армии и других силовых структурах. В ходе воспитания используются также практические занятия (экскурсии, походы в музеи, участие в благотворительных акциях, соревнованиях, конференциях, конкурсах).

### **2. Цель, задачи и результат воспитательной работы**

- способствовать развитию гармонично развитой и социально ответственной личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации;
- воспитывать бережное отношение к экологии, истории, культуре, толерантности в современном мире;
- формировать здоровый образ жизни.

Результат воспитания:

Результатом реализации программы станет приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в российском обществе.

### **3. Работа с коллективом обучающихся:**

- создание доброжелательной и комфортной атмосферы, в которой каждый ребенок мог бы ощутить себя необходимым и значимым;
- создание «ситуации успеха» для каждого члена детского объединения;
- использование различных форм массовой воспитательной работы, в которых каждый воспитанник мог бы приобрести социальный опыт, пробуя себя в разных социальных ролях;
- создание в объединении органов детского самоуправления, способных реально влиять на содержание его деятельности;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- профессиональное самоопределение.

### **4. Работа с родителями**

Воспитание ребенка подразумевает под собой совместный процесс: семья, школа, внеурочные мероприятия. В связи с этим родители приглашаются на конференции, экскурсии, отчетные мероприятия, также они включены в деятельность объединения. Также запланированы совместные праздники.

#### План воспитательной работы

№	Месяц	Тема	Цель	Примечание
1	Сентябрь	Обсуждение организационных вопросов	Обсуждение организационных вопросов: формирование учебных групп, расписание. Знакомство с учебно-тематическим планом.	Общее собрание групп
		Наша страна-Россия	Формирование у воспитанников целостного представления об исторических событиях, культурных и научных достижениях в России, воспитание патриотизма и ощущения причастности к судьбе родины. Формирование гражданской идентичности и гордости за свою страну	Форма проведения-беседа с использованием мультимедийных материалов, анкетирование
2	Октябрь	«Символы России»	Расширение представления обучающихся об истории официальных символов страны (герб, гимн, флаг), отражающих её суверенитет, единство прошлого и настоящего российской государственности, историческую самобытность нации, объединяющего начала государства для всех граждан.	Форма проведения-беседа с использованием мультимедийных материалов (видеоролик, презентация), анализ текстовой и визуальной информации.
3	Ноябрь	Экскурсия в пожарную часть	Формирование у обучающихся сознательного отношения к труду спасателей, профессиональное самоопределение.	Форма проведения-беседа с использованием показательных выступлений.
		«День народного единства»	Формирование исторической памяти, чувства сопричастности к традиционным российским ценностям, воспитание патриотизма, осознание себя частью единой многонациональной страны.	Форма проведения-беседа с использованием интерактивных заданий.
4	Декабрь	«Как встречают Новый год в разных странах»  «Новогодняя открытка» солдатам СВО	Способствовать развитию у детей познавательного интереса к традициям и обрядам встречи Нового года в разных странах  Содействие эмоциональному развитию обучающихся их пониманию ситуации и сочувствию.	Занятие беседа  Мастер класс

5	Январь	Встреча с фельдшером скорой неотложной помощи.	Формирование у обучающихся сознательного отношения к труду мед. работников, профессиональное самоопределение.	Форма проведения- беседа с использованием профессиональных приёмов работы.
		«Прорыв блокады Ленинграда»	Формирование гуманистических ценностей, любви к своей стране, уважения к героическим страницам ее истории и памяти о подвигах наших предков.	Форма проведения- беседа с использованием интерактивных заданий, анализ текстовой и визуальной информации.
6	Февраль	«День защитника Отечества»	Формирование у обучающихся понимание роли Вооруженных сил Российской Федерации в обеспечении безопасности государства и его граждан на протяжении всей истории страны, воспитать благодарность к тем, кто защищает право народов России жить согласно историческим традициям и многовековым духовно-нравственным ценностям.	Форма проведения- игра «Что? Где? Когда?»
		«День вывода российских войск из Афганистана.» Встреча с участниками боевых действий, воинами – интернационалистами	Формирование у обучающихся понимания исторической памяти, чувства сопричастности, воспитание патриотизма, осознание себя частью единой многонациональной страны.	Форма проведения- рассказ- беседа, показ литературных материалов и личных фотографий.
7	Март	«День воссоединения Крыма Россией»	Формирование представлений об истории Крыма как исконно русской территории; понимание причин и исторического значения воссоединения России и Крыма.	Занятие предполагает использование различных средств воспитания: видеофрагментов, анализ текстовой информации, основная форма проведения- эвристическая беседа
		Экскурсия в Управление МВД, посещение музея МВД. В благотворительную организацию «Золотые руки	Формирование у обучающихся сознательного отношения к труду, профессиональное самоопределение. Формирование у обучающихся понимания необходимости сострадания, помощи участникам военной операции, чувства долга,	Форма проведения- беседа с использованием профессиональных приёмов работы.

		ангела» г.Омутнинск	ответственности, объединения в трудный период.	
8	Апрель	«День космонавтики. Мы первые!»	Формирование ценностного отношения к покорению космоса, а также другим знаменательным юбилейным датам, свидетельствующим о прорывах нашей страны в освоении космоса.	Форма проведения-викторина .
9	Май	«День Победы. Бессмертный полк»	Формирование у воспитанников первоначальные представления о подвиге и героизме, которые проявляли люди во время Великой Отечественной войны, воспитывать уважительное отношение к таким ценностям, как долг и служение Отечеству, патриотизм; способствовать сохранению исторической памяти и связи поколений.	Занятие предполагает использование различных средств воспитания: видеофрагментов, анализ текстовой информации, основная форма проведения-эвристическая беседа

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

#### Список литературы для педагога:

1. Пулевая стрельба. Примерная программа. М.:Изд.ОАО«Советский спорт», 2005.
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по пулевой стрельбе. Министерство спорта туризма и молодежной политики РФ. Проект, первая редакция. М.: 2012.
3. Аверин А.И. Учебно – методическое пособие по начальной военной подготовке. – М.: Просвещение , 1986.
4. Барабанщиков А.В. и др. Основы военной психологии и педагогики: Учеб. пособие.- М.: Просвещение , 1988
5. Лови А.А., Минин Р.А. Организация занятий по огневой подготовке. Пособие для учебных пунктов. Издательство ДОСААФ Москва – 1973г.
6. Пуцыкович Д.В. Пулевая стрельба. Правила соревнований. Москва – «Патриот» – 1990г.
7. В.В. Поляков, М.И.Кузнецов, В.В.Марков, В.Н.Латчук «Основы безопасности жизнедеятельности». 5 класс. Учебник .
8. Хлебников Г.А. Учебно-тренировочные карты по основам безопасности жизнедеятельности. Киров. 2002.
9. Иваново-Катанский, С.А. «Джиу-джитсу базовая техника борьбы в одежде». – М.: Гранд. - 2002.
10. Кадочников, А.А. Боевая механика армейского рукопашного боя. Изд-во: Изд-во: «Феникс», 2006.
11. Колтунцев, М.И. «Самооборона». Изд-во: «Феникс», 2003.
12. «Самозащита без оружия», боевой раздел МВД Рязанская высшая школа. Рязань-1999.
13. Учебно-методическое пособие «Боевые приемы борьбы» УПК ГУК МВД, М. -1998.
14. Флоск, А. «Самозащита» теория и практика действий в экстремальной ситуации. – М.: Гранд. - 2002.
15. Грачев, Б.П. Постоять за себя. АСТ, 2001.
16. Кадочников, А.А. Мой взгляд на рукопашный бой. Изд-во: «Феникс», 2005.
17. Кадочников, А.А. К бою готов! Стрессоустойчивость в рукопашном бою. Изд-во: «Феникс», 2004.

18. Козарь, В.А.Кременов, И.Н. Защити себя сам. «Янтарный сказ», 2001.
19. «Умей защитить себя» пособие для изучения приемов самообороны М. -1997.
20. Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2006-2010 годы».
21. «Инструкция об организации обучения граждан Российской Федерации начальным знаниям в области обороны и их подготовке по основам военной службы», 2011.

**Список литературы для обучающихся и родителей:**

1. «Воинское братство». Патриотический журнал для военнослужащих, ветеранов и членов их семей, 2008г.
2. Выживание в экстремальных условиях. – М.: ИПЦ «Русский раритет», 1993.
3. Гостюшин А. Энциклопедия экстремальных ситуаций. – М., 2000.
4. Дворкин А. Д. Стрельба из пневматических винтовок. – М., 2006.
5. История русской армии. – М.: Эксмо, 2007. 39
6. Патриотизм – источник героизма, боевых и трудовых подвигов народа России. – М., 2008.
7. «Патриоты Отечества» Ежемесячный общероссийский журнал 2008- 2011 гг.
8. Сетрукова Л.А., Востриков А.А.. Воспитание у старшеклассника ориентации 9.Боевой устав мотострелковых войск 2010 .
- 10.Общевоинские уставы Вооруженных сил РФ 2005.

## ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПРИ СТРЕЛЬБЕ ИЗ ПНЕВМАТИЧЕСКОГО ОРУЖИЯ

### При проведении стрельб запрещается:

1. направлять ствол оружия в любую иную сторону, кроме мишени;
2. удерживать палец на спусковом крючке до и после стрельбы (в перерывах между ведением огня указательный палец руки, удерживающий оружие, должен находиться на спусковой скобе, затворе, после стрельбы оружие должно быть поставлено на предохранитель).
3. класть оружие на поверхность стола огневого рубежа с выключенным предохранителем, поставленным на боевой взвод курком;
4. вести огонь без команды;
5. передавать оружие иному лицу кроме инструктора;
6. при проведении стрельб в наушниках и (или) очках запрещается поправлять эти предметы любой рукой в момент, когда оружие находится в руках;
7. использовать для стрельбы неисправное оружие;
8. приступать к стрельбе из оружия, не изучив его устройство, взаимодействия основных частей и механизмов, приемов разборки, сборки, заряжания и разряжения, методов прицеливания и ведения огня;
9. изготавливаться к стрельбе, прицеливаться в мишени или другие предметы, находясь в не огневой позиции;
10. поворачивать оружие в стороны от стрелковой трассы при всех действиях с оружием;
11. прикасаться к лежащему на столе оружию, когда на трассе находятся люди;
12. оставлять на стрелковой позиции заряженное оружие или оружие с закрытым затвором;
13. оставлять оружие без присмотра, прикасаться к оружию или брать его в руки без разрешения инструктора;
14. выносить заряженное оружие со стрелковой позиции;
15. стрелять по иным предметам, не относящимся к выполнению упражнения (рамы, трассы, аппаратура, флажки, номера щитов и т.д.);
16. целиться и стрелять в мишень другого стрелка;
17. заряжать и перезаряжать оружие при одновременном нажатии на спусковой крючок;
18. направлять оружие (заряженное, незаряженное, разобранное, учебное, неисправное) в тыл на присутствующих и в стороны.

### СТРЕЛОК обязан:

- немедленно прекратить стрельбы при потере стреляющим ориентации и появлении у него признаков резкого ухудшения здоровья, при выявлении неисправности в оружии или дефекта в патроне, а также по требованию тренера или инструктора без объяснения им причин прекращения стрельбы;
- в случае прекращения стрельб по техническим и иным причинам СТРЕЛОК должен немедленно разрядить оружие и положить его на стол. При возникновении нештатной ситуации СТРЕЛОК обязан строго руководствоваться указаниями инструктора;
- получать патроны только на линии огня;
- заряжать оружие только на линии огня по команде инструктора, преподавателя, тренера- «Заряжай!»;
- держать оружие заряженным со спущенным курком или открытым затвором вне линии огня, а также на линии огня от начала стрельбы до окончания;

- держать оружие на линии огня стволом вниз или под углом 45 градусов в направлении стрельбы;
- не прицеливаться в мишени из незаряженного оружия, если в районе их расположения находятся люди;
- по команде инструктора или тренера немедленно покинуть стрелковую галерею, не требуя от инструктора или тренера, давшего на то указание, никаких объяснений.

#### **Требования безопасности во внештатных ситуациях:**

- при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом инструктору;
- при возникновении пожара в стрелковом тире, немедленно прекратить занятия;
- по команде инструктора, все находящиеся в помещении тира организованно, без паники должны покинуть стрелковый тир;
- при получении травмы немедленно сообщить о случившемся инструктору.

## **Приложение 2**

### **СТРОЙ И УПРАВЛЕНИЕ ИМ. ТЕСТ С ОТВЕТАМИ**

#### **1. Фронт –**

- A) расстояние между флангами
- B) сторона строя, в которую военнослужащие обращены лицом
- C) правая (левая) оконечность строя
- D) сторона строя, в которую военнослужащие обращены спинами

Ответ: B

#### **2. Тыльная сторона строя –**

- A) сторона, противоположная фронту
- B) сторона строя, в которую военнослужащие обращены лицом
- C) правая (левая) оконечность строя
- D) расстояние между флангами

Ответ: A

#### **3. Глубина строя –**

- A) расстояние от первой шеренги (впереди стоящего военнослужащего) до последней шеренги (позади стоящего военнослужащего)
- B) расстояние в глубину между военнослужащими
- C) расстояние между флангами
- D) расстояние, по фронту между военнослужащими

Ответ: A

#### **4. Ширина строя –**

- A) расстояние от первой шеренги (впереди стоящего военнослужащего) до последней шеренги (позади стоящего военнослужащего)
- B) расстояние в глубину между военнослужащими
- C) расстояние между флангами
- D) расстояние, по фронту между военнослужащими

Ответ: C

#### **5. Дистанция –**

- A) расстояние от первой шеренги (впереди стоящего военнослужащего) до последней шеренги (позади стоящего военнослужащего)
- B) расстояние в глубину между военнослужащими
- C) расстояние между флангами
- D) расстояние, по фронту между военнослужащими

Ответ: B

#### **6. Интервал –**



- А) расстояние от первой шеренги (впереди стоящего военнослужащего) до последней шеренги (позади стоящего военнослужащего)
- В) расстояние в глубину между военнослужащими
- С) расстояние между флангами
- Д) расстояние, по фронту между военнослужащими

Ответ: D

#### **7. Фланг –**

- А) сторона, противоположная фронту
- В) сторона строя, в которую военнослужащие обращены лицом
- С) правая (левая) оконечность строя
- Д) расстояние, по фронту между военнослужащими

Ответ: С

#### **8. Шеренга -**

- А) строй, в котором военнослужащие одной шеренги стоят в затылок военнослужащим другой шеренги на дистанции одного шага (вытянутой руки, наложенной ладонью на плечо впереди стоящего военнослужащего)
- В) двое военнослужащих, стоящих в двухшереножном строю в затылок один другому. Если за военнослужащим первой шеренги не стоит в затылок военнослужащий второй шеренги, то такой ряд называется неполным
- С) строй, в котором военнослужащие размещены один возле другого на одной линии на установленных интервалах
- Д) военнослужащий (подразделение, машина), движущийся в колонне головным в указанном направлении

Ответ: С

#### **9. Ряд -**

- А) строй, в котором военнослужащие одной шеренги стоят в затылок военнослужащим другой шеренги на дистанции одного шага (вытянутой руки, наложенной ладонью на плечо впереди стоящего военнослужащего)
- В) двое военнослужащих, стоящих в двухшереножном строю в затылок один другому. Если за военнослужащим первой шеренги не стоит в затылок военнослужащий второй шеренги, то такой ряд называется неполным
- С) строй, в котором военнослужащие размещены один возле другого на одной линии на установленных интервалах
- Д) военнослужащий (подразделение, машина), движущийся в колонне головным в указанном направлении

Ответ: В

#### **10. Двухшереножный строй -**

- А) строй, в котором военнослужащие одной шеренги стоят в затылок военнослужащим другой шеренги на дистанции одного шага (вытянутой руки, наложенной ладонью на плечо впереди стоящего военнослужащего)
- В) двое военнослужащих, стоящих в двухшереножном строю в затылок один другому. Если за военнослужащим первой шеренги не стоит в затылок военнослужащий второй шеренги, то такой ряд называется неполным
- С) строй, в котором военнослужащие размещены один возле другого на одной линии на установленных интервалах
- Д) военнослужащий (подразделение, машина), движущийся в колонне головным в указанном направлении

Ответ: А

#### **11. Колонна -**

- А) строй, в котором военнослужащие одной шеренги стоят в затылок военнослужащим другой шеренги на дистанции одного шага (вытянутой руки, наложенной ладонью на плечо впереди стоящего военнослужащего)

- В) строй, в котором военнослужащие стоят в затылок друг другу, а подразделения (машины) – один за другим на дистанциях, установленных уставом или командиром двое военнослужащих, стоящих в двухшереножном строю в затылок один другому.
- С) строй, в котором военнослужащие размещены один возле другого на одной линии на установленных интервалах
- Д) военнослужащий (подразделение, машина), движущийся в колонне головным в указанном направлении

Ответ: В

**12. Направляющий –**

- А) строй, в котором военнослужащие одной шеренги стоят в затылок военнослужащим другой шеренги на дистанции одного шага (вытянутой руки, наложенной ладонью на плечо впереди стоящего военнослужащего)
- В) строй, в котором военнослужащие стоят в затылок друг другу, а подразделения (машины) – один за другим на дистанциях, установленных уставом или командиром двое военнослужащих, стоящих в двухшереножном строю в затылок один другому.
- С) военнослужащий (подразделение, машина), движущийся в колонне головным в указанном направлении
- Д) расстояние между флангами

Ответ: С

**Приложение 3.**

**ТЕСТ ПО СТРЕЛКОВОЙ ПОДГОТОВКЕ**

**1. Для чего на стволах некоторых пулеметов выполняют продольное или поперечное ребрение:**

- а) Для улучшения охлаждения +  
б) Для удобства удержания при переноске  
в) Для предотвращения бликования

**2. Для чего нужен учебный патрон:**

- а) Для поражения живой силы противника из стрелкового оружия  
б) Для отработки приемов обращения с оружием и изучения функционирования оружия, когда недопустимо использовать боевой патрон +  
в) Для стрельбы из учебного оружия

**3. Ёмкость для размещения патронов в определённом порядке:**

- а) Мунклип б) Патронташ в) Магазин +

**4. Устройство, предназначенное для уменьшения отдачи огнестрельного оружия:**

- а) Компенсатор + б) Пламегаситель в) Локализатор

**5. Приспособление, объединяющее несколько патронов вместе и служащее для облегчения и ускорения заряжания стрелкового оружия:**

- а) Магазин б) Патронташ в) Обойма +

**6. Верхняя часть ружейной ложи, на которой укрепляется ствол с механизмом:**

- а) Ручка б) Цевье + в) Держатель

**7. Что такое антабка:**

- а) Элемент для присоединения штык-ножа  
б) Кожух, закрывающий ствол для защиты от ожогов  
в) Петля крепления на оружии ремня для переноски +

**8. Что такое патронник:**

- а) Элемент канала ствола + б) Разновидность патронташа в) Разновидность магазина

**9. В баллистике участок казенной части канала ствола:**

- а) Дульная фаска б) Лоток подачи в) Пульный вход +

**10. Для чего нужны винтовые нарезки в оружии с нарезным стволом:**

- а) Для разрезания пули на несколько частей  
б) Для придания пули вращения относительно продольной оси с целью гироскопической

стабилизации +

в) Для облегчения чистки канала ствола

**11. Как называется деталь, удерживающая курок, ударник или затвор на боевом взводе:**

а) Шептало + б) Подаватель в) Гашетка

**12. Выступ в центре капсюльного гнезда гильзы патрона стрелкового оружия:**

а) Закраина б) Наковальня + в) Дульце

**13. Что такое шомпол:**

а) Принадлежность для чистки канала ствола +

б) Разновидность штыка

в) Тип ствола, характеризующийся дульным заряданием

**14. Зачем нужны насечки по бокам затвора пистолета:**

а) Для установки коллиматорного прицела

б) Для защиты от выпадения из кобуры

в) Для надежного зацепления руки с затвором при передергивании +

**15. Какое устройство не устанавливается на пистолетах:**

а) Подствольный гранатомет + б) Коллиматорный прицел в) Приклад

**16. Какого конструктивного элемента не бывает в пуле:**

а) Рубашки б) Пробойника + в) Сердечника

**17. Деталь ударно-спускового механизма в современном огнестрельном оружии, предназначенная для разбивания капсюля и производства выстрела:**

а) Боек б) Антабка в) Курок +

**18. Элемент гильзы, служащий для ее базирования в патроннике, а также для взаимодействия с выбрасывателем:**

а) Наковальня б) Закраина + в) Скат

**19. Что такое капсюль-воспламенитель:**

а) Частица несгоревшего при выстреле порохового зерна

б) Капсула с зажигательным составом в бронебойно-зажигательной пуле

в) Пиротехническое устройство для воспламенения порохового заряда +

**20. Часть прицела, в которой находится прорезь, при прицеливании огнестрельного оружия совмещаемая с мушкой:**

а) Мушка б) Целик + в) Лейнер

**21. Деталь ударно-спускового механизма ручного огнестрельного оружия:**

а) Спусковой крючок + б) Гашетка в) Курок

**22. Для чего покрывают хромом каналы стволов многих стрелковых систем:**

а) Для удешевления производства

б) Для повышения сопротивления различным видам износа +

в) Для повышения начальной скорости пули

**23. Максимальная дальность полета пули АК-74 составляет:**

а) 1150 м б) 2150 м в) 3150 м +

**24. Какой патрон используется в пистолете Токарева:**

а) 7,62\*39 мм б) 7,62\*25 мм + в) 9\*18 мм

**25. Какой патрон применяется в пистолете Стечкина:**

а) 7,62\*25 мм б) 9\*39 мм в) 9\*18 мм +

**26. Какой патрон используется в АК-74:**

а) 7,62\*39 мм б) 5,45\*39 мм + в) 5,56\*45 мм

**27. Какой патрон используется в снайперской винтовке Драгунова:**

а) 7,62\*54 мм + б) 5,45\*39 мм в) 7,62\*51 мм

**28. Какой патрон используется для питания пулемета Калашникова:**

а) 7,62\*51 мм б) 12,7\*108 мм в) 7,62\*54 мм +

**29. Какой из автоматов никогда не стоял на вооружении в СССР и России:**

а) АК-47 + б) АК-74М в) АК-74

**30. В каком из пистолетов присутствует возможность автоматического огня:**

- а) Пистолет Макарова    б) Пистолет Стечкина +    в) Пистолет Ярыгина

#### Приложение 4.

### **ВИКТОРИНА ПО ОКАЗАНИЮ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ.**

**№ 1. Какое лекарственное средство можно использовать в качестве дезинфицирующего средства при капиллярном кровотечении?**

1. Подорожник, берёзовый лист.
2. Корень валерианы, цветы ландыша.
3. Листья мать-и-мачехи.

**№ 2. Какое средство для автомобильной аптечки можно применить для уменьшения боли при переломе?**

1. Валидол.
2. Анальгин и охлаждающий пакет-контейнер.
3. Энтеродез.

**№ 3. Для чего нужен валидол в автомобильной аптечке?**

1. Для приёма при высокой температуре тела.
2. Для приёма при болях в области перелома.
3. Для приёма при болях в области сердца.

**№ 4. Как оказать помощь пострадавшему при болях в области сердца?**

1. Дать принять одну таблетку анальгина или аспирина.
2. Дать понюхать нашатырный спирт.
3. Дать принять под язык таблетку валидола или нитроглицерина, дать внутрь 15 капель корвалола в 50 мл. воды.

**№ 5. Для чего в автомобильной аптечке предназначен 10% водный раствор аммиака (нашатырный спирт).**

1. Для обработки ран.
2. Для наложения согревающего компресса.
3. Для вдыхания при обмороке и угаре.

**№ 6. Где нужно определять пульс, если пострадавший без сознания?**

1. На лучевой артерии
2. На бедренной артерии.
3. На сонной артерии.

**№ 7. Что следует сделать при оказании помощи при обмороке?**

1. Усадить пострадавшего.
2. Уложить и приподнять голову.
3. Уложить и приподнять ноги.

**№ 8. Как остановить кровотечение при ранении артерии?**

1. Наложить давящую повязку на место ранения.
2. Наложить жгут выше места ранения.
3. Наложить жгут ниже места ранения.

**№ 9. На какой срок может быть наложен кровоостанавливающий жгут в теплое время года?**

1. Не более получаса.
2. Не более одного часа.
3. Время не ограничено.

**№ 10. На какой срок может быть наложен кровоостанавливающий жгут в холодное время года?**

1. Не более получаса.
2. Не более одного часа.
3. Время не ограничено.

**№ 11 Как правильно применить раствор йода или бриллиантовой зелени в качестве дезинфицирующего средства?**

1. Смазать поверхность раны.
2. Смазать только кожу вокруг раны.

**№ 12 Как правильно применить бактерицидные салфетки?**

1. Промыть рану, удалить инородные тела, наложить бактерицидную салфетку.
2. Обработать рану раствором йода, наложить бактерицидную салфетку.
3. Не обрабатывая рану, наложить бактерицидную салфетку, зафиксировав ее пластырем или бинтом.

**№ 13 При носовом кровотечении у пострадавшего необходимо:**

1. Уложить пострадавшего на спину и вызвать врача
2. Придать ему положение полусидя, запрокинуть голову назад, обеспечить охлаждение переносицы.
3. Придать ему положение полусидя, запрокинуть голову вперед, обеспечить охлаждение переносицы.

## Приложение – 5.

### ТЕСТ ПО РУКОПАШНОМУ БОЮ.

**1 Армейский рукопашный бой – это?**

- а) универсальная система обучения приёмам защиты и нападения, соединившая в себе многие функциональные элементы из арсенала мировых видов единоборств (ударная техника руками, ногами, головой...)
- б) японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия, созданное в конце XIX века японским мастером боевых искусств Дзигоро Кано
- в) бразильское национальное боевое искусство, сочетающее в себе элементы танца, акробатики, игры и сопровождающееся национальной бразильской музыкой

**2. В каком году прошли первые соревнования по армейскому рукопашному бою?**

- а) 1979 году
- б) 2018 году
- в) 2020 году

**3. Кто прародитель стиля Киокусинкай каратэ?**

- а) Масутацу Оямой
- б) Константин Цзю
- в) Мухаммед Али

**4. В каком году была создана Федерация армейского рукопашного боя России?**

- а) 1992 году
- б) 2019 году
- в) 2015 году

**5. Из – за чего могут дисквалифицировать спортсмена?**

- а) выполнение травмоопасных приёмов, с целью навредить сопернику
- б) выполнение приёма, проведённого с отрывом соперника от ковра
- в) выполнение приёма, проведённого без отрыва соперника от ковра

**6. К созданию какого боевого искусства причастен Маргелов В. Ф.?**

- а) армейский рукопашный бой
- б) ушу
- в) айкидо

**7. Что нужно для занятий рукопашным боем?**

- а) перчатки
- б) клюшка
- в) футбольный мяч

**8. Какой вид боевого искусства использует только удары руками?**

- а) бокс
- б) тхэквондо
- в) кикбоксинг

**9. В какой части света наиболее развиты традиционные боевые искусства?**

- а) северной
- б) восточной
- в) западной

**10. Какая характеристика пояса говорит о степени мастерства каратиста?**

- а) ширина
- б) длина
- в) цвет

**11. Из скольки туров состоят соревнования по рукопашному бою?**

- а) из двух
- б) из тридцати
- в) из восьми

**12. Сколько минут чистого времени составляет продолжительность боя у мужчин на соревнованиях?**

- а) 60
- б) 3
- в) 30

**13. Какие удары разрешается проводить в поединке по рукопашному бою?**

- а) разрешается проводить любые удары, кроме ударов в область паха
- б) разрешается проводить любые удары, броски, болевые приёмы
- в) разрешается проводить только контролируемые удары

**14. Действие бойца, в результате которого противник теряет равновесие и падает, касаясь поверхности ковра какой-либо частью тела, кроме ступней ног- это?**

- а) болевой приём
- б) бросок
- в) запрещенный приём

**15. Захват руки или ноги противника, который позволяет провести: перегибание (рычаг), вращение в суставе (узел), ущемление или растяжение сухожилий или мышц и вынуждает противника признать себя побеждённым – это?**

- а) удержание
- б) болевой приём
- в) контролируемый захват

