

Управление образования администрации муниципального образования  
«Вязниковский район» Владимирской области  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования для детей имени  
Героя Российской Федерации Владимира Вячеславовича Селиверстова»

Согласовано:  
Методический совет  
от « 17 » мая 20 24 г.  
Протокол № 2

Утверждаю  
Директор МБУ ДО «ЦДОД»  
 И.В. Грачева  
Приказ № 51 от « 17 » мая 20 24 г.

Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 02  
от « 17 » мая 20 24 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
социально-гуманитарной направленности  
«Военно-патриотический клуб «Отвага»**

*Уровень:* базовый  
*Возраст обучающихся:* 10-17 лет  
*Срок реализации:* 3 года

*Авторы-составители программы:* Ковалева Надежда Александровна,  
Акчурин Дамир Хусяинович,  
педагоги дополнительного образования  
МБУ ДО «ЦДОД»,  
Кривик Елена Валентиновна,  
педагог-организатор МБУ ДО «ЦДОД»

г. Вязники, 2024.

# I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.

## 1.1. Пояснительная записка.

Проблема патриотического воспитания и гражданского становления подрастающего поколения сегодня одна из актуальных задач государства и общества. В Национальной доктрине образования в Российской Федерации определена не только государственная политика в области образования, но и дан социальный заказ государства на воспитание человека с активной жизненной позицией, трудолюбивого и высоконравственного, патриота своей Родины, уважающего права и свободы личности, традиции и культуру других народов, проявляющего национальную и религиозную терпимость. Изменения военно-политической обстановки в мире требуют укрепления экономической мощи Отечества, повышения его обороноспособности, отлаженной работы всей системы патриотического воспитания подрастающего поколения, подготовки его к защите Родины. Обществу нужны здоровые, мужественные, смелые, инициативные, дисциплинированные, грамотные люди, которые были бы готовы работать и учиться на его благо. Поэтому особое место в воспитании подрастающего поколения отводится воспитанию патриотизма, чувства любви к Родине. Это составляет основу *своевременности, необходимости* данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Формирование государственной системы воспитания в настоящее время тормозит общее неблагоприятное состояние социальной среды: непомерно высокий уровень социальной дифференциации населения, деструкция коллективистских начал и моделей поведения, отчуждение людей от гражданских идеалов и общественных ценностей. Нравственное воспитание личности не может рассматриваться в отрыве от социальных ожиданий человека и возможностей его самореализации. Здесь в полной мере действует формула: *каково сегодняшнее общество – таково и молодежь, какова сегодняшняя молодежь – таково и завтрашнее общество.* Все отмеченные факторы не благоприятствуют развитию гражданско – патриотического самосознания.

Остановить эти негативные процессы может только возрождение российского общества, изменение в позитивную сторону морально- психологического климата в стране. Долгое время поиски национальной идеи, которая могла бы помочь преодолеть духовный кризис и консолидировать общество, не принесли желаемых результатов. Отрадно отметить, что происходящие сегодня в Российской Федерации общественно-политические и социально-экономические преобразования выдвинули качественно новые важные задачи по совершенствованию государства, превращению его в экономически развитое, цивилизованное, в полном смысле слова демократическое. В настоящее время Президентом России В.В.Путиным озвучено, что современная российская национальная идея, объединяющая народ – патриотизм, который заключается в том, чтобы посвятить себя развитию страны, ее движению вперед. Она сочетает в себе как наше героическое прошлое, так и в не менее героическое и успешное будущее.

Это делает дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу социально-гуманитарной направленности «Военно-патриотического клуба «Отвага» (далее – программа) *актуальной*, а ее последовательную реализацию неотложной общественной и педагогической задачей. Современное общественное развитие России остро поставило задачу духовного возрождения нации. Патриотическое воспитание подрастающего поколения является приоритетным направлением деятельности организаций социальной сферы. Начало XXI века для России – время формирования гражданского общества и правового государства, перехода к рыночной экономике, признания человека, его прав и свобод высшей ценностью. Изменения, происходящие в обществе, определяют новые требования к отечественной системе образования. Успешная самореализация личности в период обучения и после его окончания, ее социализация в

обществе, активная адаптация на рынке труда являются важнейшей задачей образовательного процесса. Усиление воспитательной функции образования, формирование гражданственности, трудолюбия, нравственности, уважение к правам и свободам человека, любви к Родине, семье, окружающей природе рассматривается как одно из базовых направлений в области образования. *Отличительная особенность* данной программы состоит в многоплановой, систематической, целенаправленной и скоординированной по формированию у молодежи высокого патриотического сознания, возвышенного чувства верности своему Отечеству, готовности к выполнению гражданского долга, важнейших конституционных обязанностей по защите интересов Родины.

В содержании патриотического воспитания важна социально-педагогическая направленность, основанная на таких элементах, как позитивные мировоззренческие взгляды и позиции по основным социальным, историческим, нравственным, политическим, военным и другим проблемам, важнейшим духовно-нравственным, деятельностным качествам (любовь к Родине, уважение к законности, ответственность за выполнение конституционных обязанностей по защите Отечества и обеспечению безопасности его граждан и другие).

*Новизна* программы состоит в том, что социально-педагогический компонент ее содержания является доминирующим. Он позволяет формировать личность обучающихся как гражданина и патриота России с присущими ему ценностями, взглядами, ориентациями, интересами, установками, мотивами деятельности и поведения. Это позволяет рассчитывать на успешное решение конкретных задач по подготовке к реализации функции защиты Отечества, к военной и другим, связанным с ней, видам государственной службы.

В современных условиях в содержании гражданско-патриотического воспитания детей и подростков в качестве приоритетных выделяются следующие духовно-нравственные ценности:

- гражданственность;
- общенациональность в государственном масштабе;
- приоритет общественно-государственных интересов над личными;
- лояльность к основам государственного и общественного строя, к существующей политической системе;
- патриотизм, преданность своему Отечеству;
- преемственность, сохранение и развитие лучших традиций Вооруженных Сил РФ, других войск, воинских формирований;
- самоотверженность и способность к преодолению трудностей;
- гуманизм и нравственность, чувство собственного достоинства;
- социальная активность, ответственность, нетерпимость к нарушениям норм морали и права.

Военно-патриотическое воспитание – составная часть патриотического воспитания и его высшая форма, ориентированная на формирование у молодежи высокого патриотического сознания, идей служения Отечеству, способности к его вооруженной защите, привитие гордости за русское оружие, любви к русской военной истории, военной службе и военной форме одежды, сохранение и приумножение славных воинских традиций.

За основу военно-патриотического воспитания молодежи следует принять:

- формирование высоких моральных и психологических качеств детей, подростков и молодежи, преданности Родине и готовности к ее защите;
- целенаправленную работу по формированию у допризывной молодежи потребности в физическом развитии и физическом совершенствовании;
- воспитание духовности на основе изучения и обобщения опыта, приобретенного Россией за всю историю борьбы за независимость, особенно в ходе Великой

Отечественной войны, боевых действий в Афганистане и в «горячих точках» на территории России и СНГ.

*Уровень реализации программы* - базовый.

*Адресат программы:* обучающиеся 10-17 лет, имеющие начальный уровень физической подготовки. Группа здоровья – I-II. Для приема на обучение необходима медицинская справка.

*Объем программы:* образовательный курс рассчитан на 3 года обучения. Полный объем программы составляет в группе 1 - 720 часов, в группе 2 – 864 часа.

Программа состоит из двух модулей:

**Модуль 1. «Основы военной подготовки»** (срок реализации – 3 года).

Объем программы модуля составляет:

Группа 1 – 504 академических часа:

- 1-й год обучения, 144 часа, занятия проводятся по два часа два раза в неделю;
- 2-й год обучения, 144 часа, занятия проводятся по два часа два раза в неделю;
- 3-й год обучения, 216 часов, занятия проводятся по три часа два раза в неделю.

Группа 2 – 648 академических часов:

- 1-й год обучения, 216 часов, занятия проводятся по два часа три раза в неделю;
- 2-й год обучения, 216 часов, занятия проводятся по два часа три раза в неделю;
- 3-й год обучения, 216 часов, занятия проводятся по три часа два раза в неделю.

Количественный состав группы - 15-20 человек.

*Реализация программы осуществляется по следующим направлениям:*

- общественно – государственная подготовка;
- уставы Вооруженных сил РФ;
- огневая подготовка;
- физическая подготовка;
- строевая подготовка;
- тактическая подготовка;
- разведывательная подготовка;
- инженерная подготовка;
- радиационная, химическая и биологическая защита;
- военная топография;
- военно-медицинская подготовка.

**Модуль 2. «Будущий воин»** (срок реализации – 1 год, объем программы модуля – 216 часов). Занятия проводятся по два часа три раза в неделю.

Группу обучающихся этого модуля составляют дети из учебных групп 2-3 года обучения, проходящих подготовку по программе модуля 1 и показавших высокую мотивацию к занятиям, готовность к добровольческой деятельности, планирующих в дальнейшем поступление в ВУЗы и СУЗы военной направленности. Программа модуля реализуется 1 год, что позволяет за период реализации программы максимально охватить инициативных обучающихся из групп модуля 1.

Продолжительность одного академического часа – 45 минут.

Количественный состав группы – 15-20 человек.

При проведении полевых выходов, учений, стрельб, а также других занятий, связанных с выходом в поле, выездом в воинскую часть и участием в соревнованиях учебная нагрузка для курсантов составляет не более 8 часов.

Содержание программы строится параллельно со школьным курсом ОБЖ и других предметов школы. Эта параллель позволит значительно углубить знания по изучаемым школьным дисциплинам, так как в школьной программе уделяется слишком мало времени на их изучение. Таким образом, в рамках программы предусматривается проведение экскурсий, подготовка, проведение и участие в массовых мероприятиях. Для походов, экскурсий, тренировочных занятий на местности используются выходные дни и каникулярное время.

*Форма обучения* - очная.

*Форма занятий* – групповая. Группы в объединении разновозрастные. Формирование групп осуществляется в начале учебного года, согласно Устава МБУ ДО «ЦДОД» и санитарно-эпидемиологических правил и требований к наполняемости детских объединений.

Зачисление производится на основании заявления родителей или законных представителей после издания соответствующего приказа директора МБУ ДО «ЦДОД». Специального отбора в объединении не производится.

Программа разработана в соответствии с;

1. Федеральным конституционным законом от 25.12.2000 N 1-ФКЗ "О Государственном флаге Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями на 2024 г.).

2. Федеральным конституционным законом от 25.12.2000 N 2-ФКЗ "О Государственном гербе Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями на 2024 г.).

3. Федеральным конституционным законом от 25 декабря 2000 г. N 3-ФКЗ "О Государственном гимне Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями на 2024 г.)

4. Федеральным законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями на 2024 г.).

5. Федеральным законом РФ «О днях воинской славы и памятных датах России» от 13.03.1995 N 32-ФЗ (с дополнениями на 2024г.).

6. Федеральным законом РФ "О воинской обязанности и военной службе" от 28.03.1998 N 53-ФЗ (с изменениями и дополнениями на 2024 г.).

7. Указом Президента Российской Федерации от 20 октября 2012 г. N 1416 «О совершенствовании государственной политики в области патриотического воспитания».

8. Федеральными проектами «Патриотическое воспитание» и «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16).

9. Постановлением Правительства РФ «О военно-патриотических молодежных и детских объединениях» от 24.06.2000 г. № 551.

10. Постановлением Правительства Российской Федерации от 31 декабря 1999 г. N 1441 «Об утверждении положения о подготовке граждан Российской Федерации к военной службе».

11. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. N 678-р).

12. Распоряжением Правительства РФ от 03.02.2010 N 134-р «О Концепции федеральной системы подготовки граждан Российской Федерации к военной службе на период до 2024 года».

13. Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р).

14. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 15.05.2023 № 1230-р «О внесении изменений в распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р. "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года".

15. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

16. Письмом Министерства образования и науки РФ от 30 мая 2012 года № МД-582/19 «Об организации совместной деятельности с общероссийской общественно-государственной организацией ДОСААФ».

17. Письмом Министерства образования Российской Федерации от 18 июня 2003 г. № 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей».

18. Письмом Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

19. Информационным письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».

20. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-29 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

21. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (п.6 - требования к образовательным организациям).

22. Уставом Всероссийского детско-юношеского военно-патриотического общественного движения «ЮНАРМИЯ» (утвержден заседанием совета от 28.05.2016).

23. Уставом и Положением о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МБУ ДО «ЦДОД».

Программа является модифицированной, составлена на основе Программы курса начальной подготовки для военно-патриотических и военно-спортивных объединений Самарской области для детей и подростков 14-17 лет (разработано Министерством культуры и молодежной политики Самарской области, ГУ СО «Агентство по реализации молодежной политики»/ Н.В.Артемов, А.С.Долгушин, А.М.Ларин (и др.). – Самара: ООО «Офорт», 2008).

## **1.2. Цель и задачи программы.**

**Цель программы** - развитие у детей и подростков гражданственности, патриотизма как важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей, формирование у них профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению в различных сферах жизни общества, особенно в процессе военной и других, связанных с ней, видов государственной службы, верности конституционному и воинскому долгу в условиях мирного и военного времени, высокой ответственности и дисциплинированности.

Для достижения этой цели требуется выполнение следующих **основных задач**:

### **1. Личностные:**

– утверждение в сознании и чувствах детей и подростков патриотических ценностей, взглядов и убеждений, уважения к культурному и историческому прошлому России, к традициям, повышение престижа государственной, особенно военной службы;

– воспитание личности, обладающей высокими нравственными и морально-волевыми качествами;

– физическое развитие обучающихся, формирование навыков дисциплины, самоорганизации и умения действовать в сложных и экстремальных ситуациях, повышение привлекательности здорового образа жизни.

### **2. Предметные:**

– создание новой эффективной системы патриотического воспитания, обеспечивающей оптимальные условия развития у детей и подростков верности Отечеству, готовности к достойному служению обществу и государству, честному выполнению долга;

– проведение научно-обоснованной управленческой и организаторской деятельности по созданию условий для эффективного патриотического воспитания детей и подростков;

– компенсация отсутствующих в общем образовании теоретических и практических знаний, умений и навыков в области истории Отечества, родного края и Вооруженных Сил России, дисциплин военно-прикладного направления, физкультуры, спортивной гигиены, медицины, психологии, развитие интереса к воинским специальностям и формирование желания получить соответствующую подготовку;

– выработка готовности к достойному служению обществу и государству.

### *3. Метапредметные:*

– развитие мотивации обучающихся к познанию важнейших духовно-нравственных ценностей, отражающих специфику формирования и развития нашего общества и государства, национального самосознания и образа жизни, миропонимания и судьбы россиян;

– противодействие проявлениям политического и религиозного экстремизма в молодежной среде;

– участие в подготовке граждан к военной службе, популяризация работы в органах внутренних дел, других войск, воинских формированиях и органах.

### 1.3. Содержание программы.

#### 3.1. Учебный план программы.

#### Модуль 1. «Основы военной службы»

Группа 1 (504 часа/3 года)

№ п/п	Наименование разделов	Общее количество часов	в том числе								
			1-й год			2-й год			3-й год		
			всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика
1	Вводное занятие	6	2	1	1	2	2	-	2	2	-
2	Общественно-государственная подготовка	22	4	3	1	6	4	2	12	10	2
3	Тактическая подготовка	64	20	8	12	20	8	12	24	10	14
4	Разведывательная подготовка	34	12	4	8	12	4	8	10	4	6
5	Огневая подготовка	66	22	8	14	20	4	16	24	4	20
6	РХБ защита	38	10	4	6	8	4	4	20	10	10
7	Инженерная подготовка	22	4	4	-	8	4	4	10	6	4
8	Уставы	22	4	2	2	8	6	2	10	6	4
9	Строевая подготовка	66	20	8	12	12	-	12	34	-	34
10	Физическая подготовка	68	16	2	14	16	-	16	36	-	36
11	Военная топография	20	6	2	4	6	2	4	8	2	6
12	Военно-медицинская подготовка	34	10	6	4	12	6	6	12	6	6
13	Учебно-полевые сборы	36	12	-	12	12	-	12	12	-	12
14	Итоговое занятие	6	2	-	2	2	-	2	2	-	2
	<b>Итого:</b>	<b>504</b>	<b>144</b>	<b>52</b>	<b>92</b>	<b>144</b>	<b>44</b>	<b>100</b>	<b>216</b>	<b>60</b>	<b>156</b>

Группа 2 (648 часов/3 года)

№ п/п	Наименование разделов	Общее количество часов	в том числе								
			1-й год			2-й год			3-й год		
			всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика
1	Вводное занятие	6	2	1	1	2	2	-	2	2	-
2	Общественно-государственная подготовка	22	4	3	1	6	4	2	12	10	2
3	Тактическая подготовка	84	20	8	12	40	12	28	24	10	14
4	Разведывательная подготовка	34	12	4	8	12	4	8	10	4	6



5	Огневая подготовка	90	36	12	24	30	6	24	24	4	20
6	РХБ защита	54	22	8	14	12	4	8	20	10	10
7	Инженерная подготовка	26	4	4	-	12	4	8	10	6	4
8	Уставы	34	14	6	8	10	8	2	10	6	4
9	Строевая подготовка	110	40	8	32	36	-	36	34	-	34
10	Физическая подготовка	68	16	2	14	16	-	16	36	-	36
11	Военная топография	26	12	4	8	6	2	4	8	2	6
12	Военно-медицинская подготовка	52	20	6	14	20	6	14	12	6	6
13	Учебно-полевые сборы	36	12	-	12	12	-	12	12	-	12
14	Итоговое занятие	6	2	-	2	2	-	2	2	-	2
	<b>Итого:</b>	<b>648</b>	<b>216</b>	<b>66</b>	<b>150</b>	<b>216</b>	<b>52</b>	<b>164</b>	<b>216</b>	<b>60</b>	<b>156</b>

### Модуль 2. «Будущий воин»

№	Название разделов	Общее количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Вводное занятие	2	1	1
2	Государственные символы Российской Федерации	4	3	1
3	История Вооруженных Сил Российской Федерации	20	17	3
4	Выдающиеся полководцы России	16	12	4
5	Дни воинской славы России	24	18	6
6	Вязниковская земля – земля Героев	36	18	18
7	Прикладная психология	22	18	4
8	Волевые качества военнослужащих	30	24	6
9	Основы здорового образа жизни и безопасность	36	12	24
10	Профессия – военный	24	-	24
11	Итоговое занятие	2	-	2
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>123</b>	<b>93</b>

## Модуль 1 «Основы военной службы».

### Учебно-тематический план базового уровня первого года обучения.

#### Группа 1 – 144 часа/учебный год, 4 часа в неделю

№	Название темы	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	1	1	Устный опрос
2	Общественно-государственная подготовка.	4	3	1	Тестирование, подготовка презентаций
3	Тактическая подготовка.	20	8	12	Сдача нормативов
4	Разведывательная подготовка.	12	4	8	Сдача нормативов
5	Огневая подготовка.	22	8	14	Сдача нормативов, чемпионат по стрельбе из ПВ.
6	Радиационная, химическая и биологическая защита.	10	4	6	Тестирование, сдача нормативов
7	Инженерная подготовка.	4	4	-	Тестирование
8	Уставы.	4	2	2	Тестирование
9	Строевая подготовка.	20	8	12	Строевой смотр
10	Физическая подготовка.	16	2	14	Сдача нормативов. Марш-бросок.
11	Военная топография.	6	2	4	Игра «Найди предмет»
12	Военно-медицинская подготовка.	10	6	4	Тестирование, сдача нормативов
13	Учебно-полевые сборы.	12	-	12	Соревнование по военно-прикладным видам.
14	Итоговое занятие.	2	-	2	Учебно-тематическая экскурсия
	<b>Всего часов</b>	<b>144</b>	<b>52</b>	<b>92</b>	

#### Группа 2 – 216 часов/учебный год, 6 часов в неделю

№	Название темы	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	1	1	Устный опрос
2	Общественно-государственная подготовка.	4	3	1	Тестирование, подготовка презентаций
3	Тактическая подготовка.	20	8	12	Сдача нормативов
4	Разведывательная подготовка.	12	4	8	Сдача нормативов
5	Огневая подготовка.	36	12	24	Сдача нормативов, чемпионат по

					стрельбе из ПВ.
6	Радиационная, химическая и биологическая защита.	22	8	14	Тестирование, сдача нормативов
7	Инженерная подготовка.	4	4	-	Тестирование
8	Уставы.	14	6	8	Тестирование
9	Строевая подготовка.	40	8	32	Строевой смотр
10	Физическая подготовка.	16	2	14	Сдача нормативов. Марш-бросок.
11	Военная топография.	12	4	8	Игра «Найди предмет»
12	Военно-медицинская подготовка.	20	6	14	Тестирование, сдача нормативов
13	Учебно-полевые сборы.	12	-	12	Соревнование по военно-прикладным видам.
14	Итоговое занятие.	2	-	2	Учебно-тематическая экскурсия
	Всего часов	<b>216</b>	<b>66</b>	<b>150</b>	

### **Содержание учебно-тематического плана базового уровня первого года обучения.**

#### **Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.**

*Теория.* Знакомство с детьми. Цели и задачи деятельности, структура военно-патриотического клуба. Устав клуба. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в учебном классе, при проведении практических занятий, учебно-полевых сборов, порядок хранения оборудования, инвентаря и материалов и др.

*Практика.* Знакомство детей с помещениями (зданием ОО, учебным классом) и сооружениями (учебным полигоном), где будут проходить занятия.

#### **Тема 2. Общественно-государственная подготовка.**

*Теория.* Назначение и организационная структура Вооруженных Сил. Виды Вооруженных Сил и рода войск. Руководство и управление Вооруженными Силами.

Сухопутные войска, предназначение. Рода войск, входящие в сухопутные войска, их предназначение. Воздушно-Космические Силы, предназначение, состав. Военно-Морской Флот, предназначение, силы и средства флота. Отдельные рода войск: ракетные войска стратегического назначения, воздушно-десантные войска, их предназначение и боевые возможности. Специальные войска (войсковая разведка, химические, инженерные, войска связи и др.), их предназначение и роль в современном бою. Другие войска: пограничные войска ФСБ РФ, внутренние войска МВД РФ, железнодорожные войска РФ, войска гражданской обороны, их состав и предназначение.

Военная присяга и Боевое Знамя воинской части. Военная присяга – основной и нерушимый закон воинской жизни. Текст военной присяги. Порядок приведения военнослужащих к военной присяге. Значение военной присяги для выполнения каждым военнослужащим воинского долга. Боевое Знамя воинской части (военно-морской флаг РФ) – символ воинской части ее доблести и славы. Порядок вручения, хранения и охраны Боевого Знамени.

Общевоинские уставы ВС РФ – законы воинской жизни. Общевоинские уставы – нормативно-правовые акты, регламентирующие жизнь и быть военнослужащих, их предназначение и основные положения.

*Практика.* Мультимедийные презентации «Виды и рода войск, в которых служили мои родные».

### **Тема 3. Тактическая подготовка.**

*Теория.* Виды боевых действий и характеристика современного общевойскового боя. Удары, огонь и маневр, виды огня и маневра. Значение ядерного, высокоточного и зажигательного оружия в бою. Обязанности солдата в бою. Экипировка солдата.

Организация и вооружение мотострелковой роты на БМП и БТР. Организация и вооружение танковой роты. Предназначение и боевые задачи мотострелкового отделения и взвода, основы их боевого применения и боевые возможности. Походный, предбоевой и боевой порядок взвод.

Вооружение и боевая техника. Назначение и боевые свойства стрелкового оружия. Назначение и боевые свойства вооружения и боевой техники мотострелкового полка.

Действия солдата в бою. Передвижение на поле боя: выбор укрытия, путей движения и способов передвижения (в рост, пригнувшись, перебежками и переползанием). Использование местности и местных предметов для защиты от огня и наблюдения за противником. Выбор места для стрельбы, скрытое занятие огневой позиции, самоокапывание и маскировка. Понятие об ориентирах и порядок их назначения. Определение расположения целей по отношению к ориентирам и местным предметам, целеуказание различными способами. Доклад об обнаруженных целях.

Отражение атаки противника. Действия при нахождении под артиллерийским (минометным) обстрелом, нанесении ядерного удара, налете авиации противника. Уничтожение атакующих танков и пехоты противника перед передним краем и ворвавшегося в траншею. Смена огневой позиции (места для стрельбы). Самопомощь при ранении.

Подготовка наступлению: пополнение запасов боеприпасов, зарядание оружия, снаряжение гранат, выбор пути движения в атаку, наблюдение за сигналами командира и действия по ним. Выскакивание из траншеи. Развертывание отделения в боевой порядок и перестроения. Движение в атаку: преодоление минно-взрывных заграждений и различных препятствий, поражение открытых целей противника огнем на ходу, использование огня соседа, забрасывание противника гранатами. Бой в траншее, ходе сообщения, воронке: взаимовыручка и помощь соседу, уничтожение противника огнем в упор и в рукопашном бою.

Наступление в глубине обороны противника. Продвижение в глубину обороны противника с применением различных способов передвижения. Осуществление маневра, обеспечение атаки огнем и атака объекта во фланг или тыл. Подготовка к пешему маршу. Совершение 15 км марша в пешем порядке. Расположение на месте. Организация охранения и отдыха личного состава, устройство укрытий, самостоятельное приготовление пищи из рационов питания. Действия в сторожевом охранении, патруле и секрете.

Боевая характеристика танков и бронированных машин вероятного противника, их уязвимые места. Приемы и средства борьбы с танками и бронированными машинами противника.

Борьба с воздушными средствами нападения противника. Боевая характеристика и тактика действий самолетов и боевых вертолетов противника, их силуэты и опознавательные знаки. Правила ведения огня по воздушным целям. Использование защитных свойств местности, местных предметов и фортификационных сооружений для защит от налетов самолетов и боевых вертолетов противника.

*Практика.* Тактико-строевые занятия, днем. Отработка практических навыков по теме (передвижение на поле боя, отражение атаки противника, смена огневой позиции, развертывание отделения в боевой порядок и перестроения, движение в атаку, наступление в глубине обороны противника, действия в сторожевом охранении, патруле и секрете, тренировка в применении противотанковых гранат для уничтожения танков и

других бронированных машин противника, тренировка в применении оружия для борьбы с низколетящими самолетами, вертолетами и воздушным десантом противника и др.).

#### **Тема 4. Разведывательная подготовка.**

*Теория.* Организация и тактика действий вооруженных сил стран вероятного противника.

Действия наблюдателя при ведении разведки. Выбор места для наблюдательного поста, его оборудование и маскировка. Изучение наблюдателем местности, местных предметов и противника. Составление схемы местности. Обнаружение целей, нанесение данных на схему и доклад о результатах наблюдения.

Действия солдата в составе дозорного отделения. Построение походного порядка дозорного отделения. Действия при осмотре опушки леса, населенного пункта, при прохождении теснин, мостов и других узких мест, при встрече водной преграды, заминированных и зараженных участков. Действия при встрече с противником.

*Практика.* Тактико-строевые занятия, днем. Отработка практических навыков по теме (действия наблюдателя при ведении разведки, действия солдата в составе дозорного отделения).

#### **Тема 5. Огневая подготовка.**

*Теория.* Меры безопасности при обращении с оружием и боеприпасами. Меры безопасности при проведении стрельб в тире и на войсковом стрельбище.

Материальная часть стрелкового оружия. Назначение и боевые свойства автомата и ручного пулемета Калашникова. Общее устройство, принцип работы автоматики и порядок неполной разборки и сборки оружия. Положение частей и механизмов до заряжания и работа их при заряжании и выстреле (стрельбе). Принадлежность к автомату. Порядок чистки и смазки автомата. Порядок хранения автомата. Осмотр и подготовка автомата и патронов к стрельбе. Возможные задержки и неисправности автомата при стрельбе, способы их устранения.

Назначение, характеристика и общее устройство бинокля. Поле зрения, шкала и цена ее делений. Подготовка бинокля к работе. Порядок наблюдения и измерения горизонтальных и вертикальных углов для определения дальности. Уход за биноклем и его сбережение.

Назначение и боевые свойства ручных наступательных, оборонительных и противотанковых гранат. Устройство гранат и запалов к ним. Меры безопасности при обращении с ручными гранатами. Подготовка ручных гранат к броску. Работа частей и механизмов гранаты.

Назначение и боевые свойства реактивных противотанковых и штурмовых гранат. Устройство и работа частей и механизмов. Меры безопасности при обращении с гранатами.

Основы и правила стрельбы. Явление выстрела, начальная скорость пули. Отдача оружия и угол вылета пули. Образование траектории, и ее элементы. Прямой выстрел: прикрытое, поражаемое и мертвое пространство, и их практическое значение. Нормальные (табличные) условия стрельбы. Влияние внешних условий на полет пули. Пробивное (убойное) действие пули.

Меткость стрельбы, выбор цели. Выбор прицела и точки прицеливания при стрельбе с места по неподвижным (появляющимся) и движущимся целям днем и ночью. Влияние на стрельбу угла места цели, ветра и температуры воздуха, определение и учет поправок на них. Корректирование стрельбы. Способы определения расстояний до цели. Определение расстояний при помощи угловых величин. Решение задач.

*Практика.* Огневые (стрелковые) тренировки.

Меры безопасности на занятиях по огневой подготовке. Практическая стрельба из пневматической винтовки. Выработка навыков в однообразии прицеливания. Изготовки для стрельбы с колена, стоя, с коротких остановок и с ходу по наземным и воздушным целям. Снаряжение магазина патронами.

Совершенствование знаний по устройству частей и механизмов автомата Калашникова. Совершенствование знаний и умений по обслуживанию и уходу за автоматом Калашникова.

Метание ручных гранат на дальность и меткость с места (из окопа). Выполнение упражнений. Выполнение 1-го упражнения стрельбы из пневматической винтовки, упражнений ВП-1 и ВП-2.

#### **Тема 6. Радиационная, химическая и биологическая защита.**

*Теория.* Ядерное оружие, химическое оружие, биологическое оружие. Понятие о нем и его боевых свойствах. Виды ядерных взрывов и их отличия по внешним признакам. Краткая характеристика поражающих факторов ядерного взрыва и их воздействия на организм человека, боевую технику и сооружения. Особенности поражающего действия нейтронных боеприпасов. Способы защиты личного состава и боевой техники: рассредоточение и маскировка, использование защитных свойств местности, техники, окопов, траншей и других сооружений, средств индивидуальной и коллективной защиты. Противорадиационные препараты и порядок их использования.

Характеристика зажигательных веществ. Средства применения зажигательных веществ. Способы защиты личного состава, вооружения, техники, боеприпасов, материальных средств и фортификационных сооружений от зажигательного оружия. Средства пожаротушения, находящиеся на штатной технике, и их использование. Действия личного состава при попадании зажигательных веществ на обмундирование, средства индивидуальной защиты, вооружение, технику и фортификационные сооружения. Оказание помощи при поражении зажигательным оружием.

Средства индивидуальной защиты. Назначение и устройство фильтрующего противогаза и респиратора. Подбор лицевой части, сборка, проверка исправности, укладка противогаза и респиратора в сумку. Предохранение стекол очков от запотевания и замерзания. Правила пользования противогазом и респиратором, надевание противогаза на раненого. Проверка исправности противогаза, пользование неисправным противогазом, замена неисправного противогаза на исправный. Правила пользования средствами защиты органов дыхания от окиси углерода (КДП, ДП-1), защитными очками (ОПФ).

Назначение, состав и правила пользования общевойсковым комплексным защитным костюмом (ОКЗК), костюмом защитным световым (КЗС), и костюмом защитным пленочным (КЗП). Назначение, состав, надевание, снятие, укладка и переноска общевойскового защитного комплекта (ОЗК).

*Практика.* Отработка практических навыков по надеванию противогаза, ОЗК, действий при вспышке ядерного взрыва.

#### **Тема 7. Инженерная подготовка.**

*Теория.* Инженерное оборудование и маскировка позиций. Инженерное оборудование и маскировка позиций. Шанцевый инструмент. Выбор места и порядок оборудования одиночных окопов для стрельбы из автомата, пулемета и гранатомета. Порядок оборудования индивидуального окопа и окопа на отделение.

Минно-взрывные заграждения, их устройство, установка и обезвреживание. Общее устройство и принцип действия мин. Основные мины Сухопутных войск ВС РФ, их ТТХ. Места и правила установки и обезвреживания (уничтожения) мин Сухопутных войск РФ.

#### **Тема 8. Уставы.**

*Теория.* Военнослужащие ВС РФ. Воинские звания и знаки различия. Военная форма одежды. Права и обязанности военнослужащих. Общие обязанности военнослужащих. Обязанности солдата. Ответственность солдата по службе. Начальники и подчиненные, старшие и младшие; их права и обязанности. Порядок отдачи и выполнения приказаний. Выполнение воинского приветствия. Порядок обращения к начальникам и старшим по званию. Правила воинской вежливости.

Назначение суточного наряда, его состав и вооружение. Подчиненность и обязанности дневального по роте. Оборудование и оснащение места на котором

дневальный выполняет свои обязанности. Действия очередного дневального по роте: по прибытии прямых начальников; в случае тревоги и пожара; по прибытии в роту военнослужащих не своей роты; при вызове очередного дневального командиром роты; при выносе имущества из расположения роты; порядок доклада дневального по телефону, действия дневального при нарушениях внутреннего порядка военнослужащими в роте и др. Действия дневального свободной смены.

Воинская дисциплина, ее сущность и значение. Обязанности военнослужащего по соблюдению воинской дисциплины. Применяемые поощрения и налагаемые на солдат дисциплинарные взыскания.

*Практика.* Отработка навыков по выполнению воинского приветствия, порядка обращения к начальникам и старшим по званию.

### **Тема 9. Строевая подготовка.**

*Теория.* Строевые приемы и движение без оружия. Строй, команды и обязанности солдата перед построением и в строю. Выполнение команд: «Становись», «Смирно», «Вольно», «Заправится», «Отставить», «Головные уборы – снять (надеть)». Строевая стойка. Повороты на месте. Строевой и походный шаг. Повороты в движении. Выполнение воинского приветствия на месте и в движении. Выход военнослужащего из строя и подход к начальнику. Возвращение в строй.

Строевые приемы и движение с оружием. Строевая стойка с оружием и выполнение приемов с оружием на месте. Повороты и движение с оружием. Выполнение воинского приветствия с оружием на месте и в движении. Выход из строя, подход к начальнику и возвращение в строй с оружием.

*Практика.* Индивидуальная и групповая отработка строевых приемов.

### **Тема 10. Физическая подготовка.**

*Теория.* Общая физическая подготовка: выполнение силовых упражнений на гимнастических снарядах – подтягивание, подъем переворотом, поднимание ног к перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; с тяжестями. Техника бега на короткие дистанции, старт, финиш. Техника бега на средние и длинные дистанции и пересеченной местности.

*Практика.* Разучивание и тренировка в выполнении упражнений: на перекладине – подтягивание; на брусьях – сгибание и разгибание рук в упоре; тренировка в выполнении упражнений с тяжестями. Тренировка в беге на 100 м и 1 км.

Изучение техники метания гранат с места и в движении. Тренировка в метании гранат на точность и дальность. Проверка по упражнениям физической подготовки: марш-бросок на 3 км; метание учебных гранат на дальность; передвижение на поле боя.

### **Тема 11. Военная топография.**

*Теория.* Ориентирование на местности без карты. Выбор и использование ориентиров при определении и указании своего местонахождения и обнаруженных целей. Особенности ориентирования ночью, в горах, в лесу и зимой. Определение направлений на стороны горизонта по компасу, небесным светилам, местным предметам.

Определение азимута на местные предметы и направлений по заданным азимутам. Движение по азимуту днем. Порядок обхода препятствий. Движение по азимуту ночью. Порядок обхода препятствий. Определение направлений на стороны горизонта ночью по небесным светилам.

*Практика.* Отработка навыков ориентирования на местности без карты и движения по заданному азимуту.

### **Тема 12. Военно-медицинская подготовка.**

*Теория.* Личная и коллективная гигиена. Выполнение правил гигиены в полевых условиях. Предупреждение инфекционных заболеваний.

Первая медицинская помощь при ранениях и кровотечениях. Понятие о ране, классификация ран. Виды кровотечений. Использование табельных и подручных средств для остановки кровотечения. Наложение повязок при различных ранениях: в голову,

грудную клетку, верхние и нижние конечности. Первая помощь при утоплении, солнечном и тепловом ударе. Оказание первой медицинской помощи при отравлении техническими жидкостями и поражении электрическим током. Меры безопасности при работе с ядовитыми жидкостями и электрическим током.

Наложение повязок при различных ранениях: в голову, грудную клетку, живот, верхние и нижние конечности. Первая медицинская помощь при переломах костей, вывихах и ушибах. Использование подручных материалов на поле боя для иммобилизации переломов костей.

Признаки клинической и биологической смерти. Техника проведения искусственной вентиляции легких и непрямого массажа сердца. Оказание первой медицинской помощи при ожогах и отморожениях. Ожоги, причины возникновения, признаки и классификация. Отморожения, переохлаждения, ознобления и замерзание: причины, признаки, классификация.

Табельные средства индивидуального медицинского оснащения личного состава: аптечка индивидуальная (АИ-1М и АИР-3), аптечка войсковая (АВ), пакет перевязочный индивидуальный (ППИ и АВ-3), пакет противохимический индивидуальный (ИПП-10 и ИПП-11). Предназначение, порядок и правила пользования.

*Практика.* Отработка навыков наложения повязок, жгута, иммобилизации конечностей.

### **Тема 13. Учебно-полевые сборы.**

*Практика.* Проведение сезонных учебно-полевых сборов (сентябрь, январь, апрель) в форме командных эстафетных соревнований по пройденным темам за учебный год.

### **Тема 14. Итоговое занятие.**

*Практика.* Подведение итогов за учебный год. Учебно-тематическая экскурсия на спасательную станцию г.Вязники.



**Учебно-тематический план базового уровня второго года обучения.**

**Группа 1 – 144 часа/учебный год, 4 часа в неделю**

№	Название темы	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2	-	Устный опрос
2	Общественно-государственная подготовка.	6	4	2	Тестирование, написание эссе
3	Тактическая подготовка.	20	8	12	Сдача нормативов
4	Разведывательная подготовка.	12	4	8	Сдача нормативов
5	Огневая подготовка.	20	4	16	Сдача нормативов, чемпионат по стрельбе из ПВ.
6	Радиационная, химическая и биологическая защита.	8	4	4	Тестирование, сдача нормативов
7	Инженерная подготовка.	8	4	4	Тестирование, сдача норматива
8	Уставы.	8	6	2	Тестирование
9	Строевая подготовка.	12	-	12	Строевой смотр
10	Физическая подготовка.	16	-	16	Сдача нормативов. Марш-бросок.
11	Военная топография.	6	2	4	Нанесение на карту данных разведки
12	Военно-медицинская подготовка.	12	6	6	Тестирование, сдача нормативов
13	Учебно-полевые сборы.	12	-	12	Соревнование по военно-прикладным видам.
14	Итоговое занятие.	2	-	2	Учебно-тематическая экскурсия
	<b>Всего часов</b>	<b>144</b>	<b>44</b>	<b>100</b>	

**Группа 2 – 216 часов/учебный год, 6 часов в неделю**

№	Название темы	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2	-	Устный опрос
2	Общественно-государственная подготовка.	6	4	2	Тестирование, написание эссе
3	Тактическая подготовка.	40	12	28	Сдача нормативов
4	Разведывательная подготовка.	12	4	8	Сдача нормативов
5	Огневая подготовка.	30	6	24	Сдача нормативов, чемпионат по стрельбе из ПВ.
6	Радиационная, химическая и	12	4	8	Тестирование,

	биологическая защита.				сдача нормативов
7	Инженерная подготовка.	12	4	8	Тестирование, сдача норматива
8	Уставы.	10	8	2	Тестирование
9	Строевая подготовка.	36	-	36	Строевой смотр
10	Физическая подготовка.	16	-	16	Сдача нормативов. Марш-бросок.
11	Военная топография.	6	2	4	Нанесение на карту данных разведки
12	Военно-медицинская подготовка.	20	6	14	Тестирование, сдача нормативов
13	Учебно-полевые сборы.	12	-	12	Соревнование по военно-прикладным видам.
14	Итоговое занятие.	2	-	2	Учебно-тематическая экскурсия
	Всего часов	<b>216</b>	<b>52</b>	<b>164</b>	

### Содержание учебно-тематического плана базового уровня второго года обучения.

#### **Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.**

*Теория.* Цели и задачи деятельности на учебный год. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в учебном классе, при проведении практических занятий, учебно-полевых сборов, порядок хранения оборудования, инвентаря и материалов и др.

#### **Тема 2. Общественно-государственная подготовка.**

*Теория.* Роль военных кадров в строительстве и укреплении ВС РФ. Роль и место офицеров в обучении и воспитании подчиненных. Военно-учебные заведения Российских Вооруженных Сил. Правила приема, порядок подготовки и поступления в военно-учебные заведения.

Воинский коллектив. Дружба и войсковое товарищество – основа боевой готовности частей и подразделений. Психологическая адаптация молодого солдата (матроса) к условиям военной службы. Сущность и особенности воинского коллектива. Пути адаптации к военной службе. Особенности психологии многонационального воинского коллектива.

Основные 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.

*Практика.* Написание эссе на тему «Есть такая профессия – Родину защищать».

#### **Тема 3. Тактическая подготовка.**

*Теория.* Отделение в обороне. Переход к обороне вне соприкосновения с противником и ведение оборонительного боя. Занятие отделением указанной позиции и ее оборудование (отрывка окопов для стрельбы стоя). Ведение наблюдения, расчистка полосы обзора и обстрела, установка малозаметных препятствий. Действия отделения при нанесении противником ядерного удара и во время огневой подготовки. Уничтожение атакующих танков, бронированных машин и пехоты противника. Смена позиции.

Отделение в наступлении. Действия отделения при наступлении из положения непосредственного соприкосновения с противником. Занятие исходного положения для наступления и подготовка к атаке. Переход в атаку из траншеи, поражение противника огнем в ходе атаки, преодоление минно-взрывных и других заграждений. Бой в траншее, ходе сообщения: взаимовыручка и помощь соседу, уничтожение противника огнем, гранатой и в рукопашном бою. Овладение объектом атаки.

Подготовка и ведение наступления с ходу. Расположение отделения в указанном месте и маскировка. Боевой приказ и организация взаимодействия. Подготовка личного состава и оружия к бою.

Выдвижение к рубежу перехода в атаку, развертывание в цепь с преодолением минно-взрывных заграждений и участков, обстреливаемых пулеметно-артиллерийским огнем. Атака переднего края обороны противника с использованием огня пулемета и снайпера, овладение первой траншеей и безостановочное продвижение вперед. Использование промежутков в боевых порядках противника в глубине его обороны для маневра, атака объекта во фланг или тыл и овладение объектом атаки. Оказание первой медицинской помощи раненым. Пополнение боеприпасов.

Отделение в походном охранении. Действия дозорного отделения на маршруте движения. Построение походного порядка дозорного отделения. Действия при осмотре опушки леса, населенного пункта, при прохождении теснин, мостов и других узких мест, при встрече водной преграды, заминированных и зараженных участков маршрута. Действия при встрече с противником. Доклады о результатах наблюдения и обстановки.

Действия дозорного отделения ночью. Составление кроков маршрута движения и привязка их к ориентирам, хорошо видимым ночью. Ориентирование и порядок движения дозорного отделения с соблюдением светомаскировки. Осмотр местности и местных предметов. Действия при обнаружении минированных и зараженных участков маршрута, при встрече с противником. Порядок доклада, передачи команд и сигналов различными способами.

*Практика.* Тактико-строевые занятия, днем. Отработка практических навыков по теме (переход к обороне вне соприкосновения с противником и ведение оборонительного боя, действия отделения при наступлении из положения непосредственного соприкосновения с противником, подготовка и ведение наступления с ходу, действия дозорного отделения на маршруте движения, действия дозорного отделения ночью).

#### **Тема 4. Разведывательная подготовка.**

*Теория.* Организация и тактика действий вооруженных сил стран вероятного противника. Разведывательные признаки расположения противника на местности и подготовки его к боевым действиям. Выбор, занятие и маскировка места для наблюдения. Изучение наблюдателем местности, местных предметов и противника. Составление схемы местности. Обнаружение целей, нанесение данных на схему и доклад о результатах наблюдения.

*Практика.* Тактико-строевые занятия, днем. Отработка практических навыков по теме (выбор, занятие и маскировка места для наблюдения, изучение наблюдателем местности, местных предметов и противника, составление схемы местности, обнаружение целей, нанесение данных на схему, доклад о результатах наблюдения).

#### **Тема 5. Огневая подготовка.**

*Теория.* Материальная часть стрелкового оружия. Назначение, боевые свойства, общее устройство и принцип действия вооружения мотострелкового взвода: РПК74, ПКМ, СВД, РПГ, подствольный гранатомет ГП-25, вооружение БМП и БТР.

Назначение и общее устройство ночных стрелковых прицелов.

Назначение, характеристика и общее устройство оптических прицелов и биноклей. Поле зрения, шкала и цена ее делений. Подготовка прицела (бинокля) к работе. Порядок наблюдения и измерения горизонтальных и вертикальных углов. Уход за прицелом (биноклем) и его сбережение.

Осмотр и подготовка оружия к стрельбе. Проверка боя (выверка прицела) и приведение оружия к нормальному бою.

Действительность стрельбы. Вероятность попадания и поражения цели. Определение необходимого количества боеприпасов на поражение цели. Пробивное (убойное) действие пули.

Закон рассеивания снарядов (гранат, пуль). Причины рассеивания и меры, уменьшающие рассеивание. Кучность и меткость стрельбы, способы ее повышения. Определение положения средней точки попадания.

Выбор прицела и точки прицеливания при стрельбе с коротких остановок и с ходу по появляющимся и движущимся целям днем и ночью. Влияние на стрельбу баллистических и метеорологических условий. Особенности учета поправок в горах. Корректирование стрельбы.

Выбор прицела и точки прицеливания при стрельбе по воздушным целям с места и коротких остановок. Влияние на стрельбу баллистических и метеорологических условий. Корректирование стрельбы. Решение огневых задач.

*Практика.* Практическая стрельба из пневматической винтовки. Обучение действиям при вооружении; разведке целей, определении дальностей и целеуказании. Выполнение приемов и правил стрельбы с места, с коротких остановок и с ходу по наземным (появляющимся и движущимся) и воздушным целям

Совершенствование знаний по устройству частей и механизмов автомата Калашникова. Совершенствование знаний и умений по обслуживанию и уходу за автоматом Калашникова

Метание ручных гранат на дальность и точность. Выполнение 1-го упражнения стрельбы из пневматической винтовки, упражнений ВП-1 и ВП-2.

#### **Тема 6. Радиационная, химическая и биологическая защита.**

*Теория.* Средства коллективной защиты. Назначение, общее устройство фильтровентиляционных установок и агрегатов, порядок их установки и эксплуатации в убежищах. Состав и обязанности внутреннего наряда в убежище. Порядок входа в убежище и выхода из него. Приемы и способы действия на зараженной местности. Сигналы оповещения о радиоактивном, химическом и бактериологическом (биологическом) заражении и их подача различными средствами. Действия солдата по сигналам оповещения при нахождении на месте и в движении, на открытой местности и в штатной технике. Действия при вспышке ядерного взрыва.

Порядок преодоления зон заражения. Применение средств индивидуальной защиты в зависимости от вида заражения, метеоусловий и характера действий войск. Использование защитных свойств техники, местности и фортификационных сооружений. Мероприятия по защите личного состава при продолжительных действиях на зараженной местности.

Приемы и способы частичной специальной обработки. Понятие о дегазации, деактивации и дезинфекции. Назначение, устройство и применение индивидуального дегазационного пакета. Порядок проведения дегазации, деактивации и дезинфекции оружия с использованием индивидуального дегазационного пакета и местных материалов. Порядок проведения дегазации обмундирования с использованием пакета ДПС.

Частичная санитарная обработка. Порядок проведения частичной санитарной обработки при заражении радиоактивными, отравляющими веществами и бактериальными (биологическими) средствами.

*Практика.* Отработка практических навыков по надеванию противогаза, ОЗК.

#### **Тема 7. Инженерная подготовка.**

*Теория.* Инженерное оборудование и маскировка позиций. Изучение устройства, последовательности возведения укрытий для личного состава и техники (перекрытых щелей, блиндажей, убежищ, укрытий для техники).

Инженерные заграждения, их устройство и преодоление. Изучение устройства, принципа действия, правил установки и обезвреживания противотанковых и противопехотных мин. Изучение устройства, принципа действия, правил обращения и приемов применения миноискателей. Тренировка в работе с миноискателями, щупами, кошками, при проверке местности на минирование, обезвреживание (уничтожение) мин.

Ознакомление с препятствиями и невзрывными инженерными заграждениями. Приемы и способы их преодоления.

*Практика.* Отработка навыков по отрывке и маскировке одиночного окопа для стрельбы из автомата лежа.

### **Тема 8. Уставы.**

*Теория.* Военнослужащие и взаимоотношения между ними. Порядок отдачи и выполнения приказаний. Воинское приветствие. Соблюдение военнослужащими уставных взаимоотношений и правил воинской вежливости в воинском коллективе, общественных местах и на улице. Ответственность за нарушение уставных взаимоотношений между военнослужащими

Размещение военнослужащих и повседневный порядок. Размещение военнослужащих. Содержание помещений, инвентаря и оборудования. Порядок хранения обмундирования, обуви, личных вещей военнослужащих, средств защиты и шанцевого инструмента.

Комната для хранения оружия, ее оборудование. Порядок хранения оружия и боеприпасов. Допуск личного состава в комнату для хранения оружия. Порядок выдачи оружия и боеприпасов.

Обязанности лиц суточного наряда. Обязанности дневального по роте. Назначение и задачи караульной службы. Понятия «караул» и «часовой». Пост, его оборудование и оснащение. Обязанности часового. Заряжание оружия, следование на пост и прием поста. Несение службы часовым способом патрулирования. Положение оружия у часового при его нахождении на посту. Смена часовых, следование в караульное помещение и разряжение оружия. Действия при обнаружении неисправностей на посту, при возникновении на посту пожара, при всяком нарушении порядка вблизи своего поста или на соседнем посту, приближении к запретной границе людей, своем заболевании, пользовании средствами охранной и пожарной сигнализации. Действия часового при нападении на пост. Порядок применения оружия.

*Практика.* Тренировка в выполнении воинского приветствия, обязанностей дневального по роте.

### **Тема 9. Строевая подготовка.**

*Практика.* Тренировки в выполнении строевых приемов без оружия. Тренировки в выполнении строевых приемов с оружием.

### **Тема 10. Физическая подготовка.**

*Практика.* Общая физическая подготовка. Совершенствование навыков в ранее изученных упражнениях на перекладине, брусьях, с тяжестями. Тренировка в беге на 100 м и 1 км. Тренировка в метании гранат на точность и дальность. Марш-бросок на 3 км.

### **Тема 11. Военная топография.**

*Теория.* Работа с картой на местности. Топографические карты. Условные знаки. Чтение карты, определение расстояний, направлений, своего местоположения и положения обнаруженных целей.

*Практика.* Составление карточек и схем. Нанесение на карту (схему) результатов разведки.

### **Тема 12. Военно-медицинская подготовка.**

*Теория.* Первая медицинская помощь при ранениях и кровотечениях. Понятие о ране, классификация ран. Виды кровотечений. Использование табельных и подручных средств для остановки кровотечения. Наложение повязок при различных ранениях: в голову, грудную клетку, верхние и нижние конечности.

Первая медицинская помощь при переломах костей, вывихах и ушибах. Использование подручных материалов на поле боя для иммобилизации переломов костей. Признаки клинической и биологической смерти. Техника проведения искусственной вентиляции легких и непрямого массажа сердца. Оказание первой медицинской помощи при ожогах и отморожениях. Ожоги, причины возникновения, признаки и классификация. Отморожения, переохлаждения, ознобления и замерзание: причины, признаки, классификация.

Первая помощь при утоплении, солнечном и тепловом ударе. Оказание первой медицинской помощи при отравлении техническими жидкостями и поражении электрическим током. Меры безопасности при работе с ядовитыми жидкостями и электрическим током. Первая помощь при радиационных поражениях, поражениях отравляющими и сильнодействующими ядовитыми веществами.

*Практика.* Отработка навыков наложения повязок, жгута, иммобилизации конечностей.

### **Тема 13. Учебно-полевые сборы.**

*Практика.* Проведение сезонных учебно-полевых сборов (сентябрь, январь, апрель) в форме командных эстафетных соревнований по пройденным темам за учебный год.

### **Тема 14. Итоговое занятие.**

*Практика.* Подведение итогов за учебный год. Учебно-тематическая экскурсия в пожарную часть г.Вязники.

## Учебно-тематический план базового уровня третьего года обучения.

Группы 1,2 – 216 часов/учебный год, 6 часов в неделю

№	Название темы	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2	-	Устный опрос
2	Общественно-государственная подготовка.	12	10	2	Тестирование, написание эссе
3	Тактическая подготовка.	24	10	14	Сдача нормативов
4	Разведывательная подготовка.	10	4	6	Сдача нормативов
5	Огневая подготовка.	24	4	20	Сдача нормативов, чемпионат по стрельбе из ПВ.
6	Радиационная, химическая и биологическая защита.	20	10	10	Тестирование, сдача нормативов
7	Инженерная подготовка.	10	6	4	Тестирование, сдача норматива
8	Уставы.	10	6	4	Тестирование
9	Строевая подготовка.	34	-	34	Смотр строя и песни
10	Физическая подготовка.	36	-	36	Сдача нормативов. Марш-бросок.
11	Военная топография.	8	2	6	Нанесение на карту данных разведки
12	Военно-медицинская подготовка.	12	6	6	Тестирование, сдача нормативов
13	Учебно-полевые сборы.	12	-	12	Соревнование по военно-прикладным видам.
14	Итоговое занятие.	2	-	2	Учебно-тематическая экскурсия
	<b>Всего часов</b>	<b>216</b>	<b>60</b>	<b>156</b>	

### Содержание учебно-тематического плана базового уровня третьего года обучения.

#### **Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.**

*Теория.* Цели и задачи деятельности на учебный год. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в учебном классе, при проведении практических занятий, учебно-полевых сборов, порядок хранения оборудования, инвентаря и материалов и др.

#### **Тема 2. Общественно-государственная подготовка.**

*Теория.* Военная обязанность и прохождение военной службы. Правовые основы военной службы. Военная служба – особый вид федеральной государственной службы. Конституция РФ и вопросы военной службы. Законы Российской Федерации определяющие правовую основу военной службы. Статус военнослужащего, права и свободы военнослужащего. Военные аспекты международного права.

Воинская обязанность, определение воинской обязанности и ее содержание. Организация воинского учета. Первоначальная постановка 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.).

Прохождение военной службы по призыву. Призыв на военную службу. Время призыва, организация призыва. Порядок освобождения граждан от военной службы и предоставления отсрочек. Время военной службы. Льготы, предоставляемые военнослужащим, проходящим военную службу по призыву.

Прохождение военной службы по контракту. Основные условия прохождения военной службы по контракту. Требования, предъявляемые к гражданам, поступающие на военную службу по контракту. Сроки военной службы по контракту. Права и льготы, предоставляемые военнослужащим, проходящим военную службу по контракту.

*Практика.* Написание эссе «Я и Армия»

### **Тема 3. Тактическая подготовка.**

*Теория.* Переход к обороне в условиях непосредственного соприкосновения с противником и ведение оборонительного боя. Занятие отделением позиции, отрывка и маскировка одиночных окопов под огнем противника и ведение наблюдения. Действия отделения с началом огневой подготовки противника и перехода его в атаку. Отражение атаки пехоты и танков противника перед передним краем. Уничтожение противника, ворвавшегося на позицию отделения, огнем в упор, гранатами и в рукопашном бою.

Действия отделения при наступлении с ходу. Подготовка к наступлению с ходу. Выдвижение к рубежу перехода в атаку и развертывание в цепь. Движение в атаку: поражение противника огнем на ходу, преодоление различных препятствий и заграждений. Бой в траншее, ходе сообщения, уничтожение противника огнем и в рукопашном бою. Овладение объектом атаки.

Подготовка и ведение наступления с ходу. Расположение отделения в указанном месте и маскировка. Боевой приказ и организация взаимодействия. Подготовка личного состава и оружия к бою. Отделение в засаде. Выбор места засады. Расположение отделения в засаде и маскировка. Подготовка к ведению огня. Действия отделения при подходе к месту засады одиночных солдат и групп противника. Захват пленного, документов и образцов вооружения. Отход и доклад о результатах засады.

Отделение в поиске. Выбор, изучение и скрытное выдвижение к объекту поиска. Преодоление заграждений различными способами. Нападение на объект, захват пленного, документов, образцов вооружения. Действия отделения при обнаружении его противником. Отход и вынос раненых. Доклад о результатах поиска.

*Практика.* Тактико-строевые занятия, днем. Отработка практических навыков по теме (переход к обороне в условиях непосредственного соприкосновения с противником и ведение оборонительного боя, действия отделения при наступлении с ходу, отделение в засаде, отделение в поиске).

### **Тема 4. Разведывательная подготовка.**

*Теория.* Организация и тактика действий вооруженных сил стран вероятного противника. Разведывательные признаки расположения противника на местности и подготовки его к боевым действиям.

Действия наблюдателя при ведении разведки. Выбор, занятие и маскировка места для наблюдения. Изучение наблюдателем местности, местных предметов и противника. Определение характера действий противника по звуковым (шумовым) признакам. Доклад о результатах наблюдения.



*Практика.* Тактико-строевые занятия, днем. Отработка практических навыков по теме (действия наблюдателя при ведении разведки).

#### **Тема 5. Огневая подготовка.**

*Теория.* Материальная часть стрелкового оружия. Назначение, боевые свойства, общее устройство и принцип действия вооружения мотострелкового взвода: РПК74, ПКМ, СВД, РПГ, подствольный гранатомет ГП-25, вооружение БМП и БТР.

Основы и правила стрельбы. Действительность стрельбы. Вероятность попадания и поражения цели. Определение необходимого количества боеприпасов на поражение цели. Пробивное (убойное) действие пули. Закон рассеивания снарядов (гранат, пуль). Причины рассеивания и меры, уменьшающие рассеивание. Кучность и меткость стрельбы, способы ее повышения. Определение положения средней точки попадания. Влияние на стрельбу баллистических и метеорологических условий. Корректирование стрельбы. Решение огневых задач.

*Практика.* Практическая стрельба из пневматической винтовки. Обучение действиям при вооружении; разведке целей, определении дальностей и целеуказании. Выполнение приемов и правил стрельбы с места, с коротких остановок и с ходу по наземным (появляющимся и движущимся) и воздушным целям

Совершенствование знаний по устройству частей и механизмов автомата Калашникова. Совершенствование знаний и умений по обслуживанию и уходу за автоматом Калашникова

Метание ручных гранат на дальность и точность. Выполнение 1-го упражнения стрельбы из пневматической винтовки, упражнений ВП-1 и ВП-2.

#### **Тема 6. Радиационная, химическая и биологическая защита.**

*Теория.* Приборы радиационной и химической разведки, дозиметрического контроля. Назначение, общее устройство измерителя мощности дозы. Подготовка прибора к работе и проверка его работоспособности. Обнаружение и измерение уровней радиации на местности, радиоактивного заражения вооружения и боевой техники, обмундирования и снаряжения. Допустимые нормы заражения продуктами ядерного взрыва различных объектов.

Назначение и устройство войсковых и индивидуальных дозиметров. Войсковой и индивидуальный дозиметрический контроль, его организация.

Назначение и устройство войскового прибора химической разведки. Подготовка прибора к работе и определение отравляющих веществ противника в воздухе, на местности и боевой технике.

Приемы и способы действия на зараженной местности. Сигналы оповещения о радиоактивном, химическом и бактериологическом (биологическом) заражении и их подача различными средствами. Действия солдата по сигналам оповещения при нахождении на месте и в движении, на открытой местности и в штатной технике. Действия при вспышке ядерного взрыва.

Порядок преодоления зон заражения. Применение средств индивидуальной защиты в зависимости от вида заражения, метеоусловий и характера действий войск. Использование защитных свойств техники, местности и фортификационных сооружений. Мероприятия по защите личного состава при продолжительных действиях на зараженной местности. Приемы и способы частичной специальной обработки.

Назначение и устройство табельного комплекта специальной обработки техники. Подготовка комплекта к работе. Порядок проведения частичной и полной дегазации, дезактивации и дезинфекции техники.

*Практика.* Отработка практических навыков по надеванию противогаза, ОЗК, действий при вспышке ядерного взрыва.

#### **Тема 3. Тема 7. Инженерная подготовка.**

*Теория.* Инженерное оборудование и маскировка позиций. Изучение устройства, последовательности возведения укрытий для личного состава и техники (перекрытых щелей, блиндажей, убежищ, укрытий для техники).

Инженерные заграждения, их устройство и преодоление. Изучение устройства, принципа действия, правил установки и обезвреживания противотанковых и противопехотных мин.

Изучение устройства, принципа действия, правил обращения и приемов применения миноискателей. Тренировка в работе с миноискателями, щупами, кошками, при проверке местности на минирование, обезвреживание (уничтожение) мин.

Ознакомление с препятствиями и невзрывными инженерными заграждениями. Приемы и способы их преодоления.

*Практика.* Отработка навыков по отрывке и маскировке одиночного окопа для стрельбы из автомата лежа.

### **Тема 8. Уставы.**

*Теория.* Обязанности лиц суточного наряда. Обязанности дневального по роте.

Назначение и задачи караульной службы. Понятия «караул» и «часовой». Пост, его оборудование и оснащение. Обязанности часового. Зарядание оружия, следование на пост и прием поста. Несение службы часовым способом патрулирования. Положение оружия у часового при его нахождении на посту. Смена часовых, следование в караульное помещение и разряжение оружия.

Действия при обнаружении неисправностей на посту, при возникновении на посту пожара, при всяком нарушении порядка вблизи своего поста или на соседнем посту, приближении к запретной границе людей, своем заболевании, пользовании средствами охранной и пожарной сигнализации. Действия часового при нападении на пост. Порядок применения оружия.

Воинская дисциплина, поощрения и дисциплинарные взыскания. Обязанности военнослужащего по соблюдению воинской дисциплины. Применяемые поощрения и налагаемые на солдат дисциплинарные взыскания. Порядок подачи жалоб и заявлений. Сроки рассмотрения заявлений.

*Практика.* Тренировка в выполнении воинского приветствия, обязанностей дневального по роте.

### **Тема 9. Строевая подготовка.**

*Практика.* Тренировки в выполнении строевых приемов без оружия. Тренировки в выполнении строевых приемов с оружием.

### **Тема 10. Физическая подготовка.**

*Практика.* Общая физическая подготовка. Совершенствование навыков в ранее изученных упражнениях на перекладине, брусках, с тяжестями. Тренировка в беге на 100 м и 1 км. Тренировка в метании гранат на точность и дальность. Марш-бросок на 3 км.

### **Тема 11. Военная топография.**

*Теория.* Работа с картой на местности. Топографические карты. Условные знаки. Чтение карты, определение расстояний, направлений, своего местоположения и положения обнаруженных целей.

*Практика.* Составление карточек и схем. Нанесение на карту (схему) результатов разведки.

### **Тема 12. Военно-медицинская подготовка.**

*Теория.* Наложение повязок при различных ранениях: в голову, грудную клетку, верхние и нижние конечности. Использование подручных материалов на поле боя для иммобилизации переломов костей.

Средства индивидуального медицинского оснащения военнослужащих и правила пользования ими. Табельные средства индивидуального медицинского оснащения личного состава: аптечка индивидуальная (АИ-1М и АИР-3), аптечка войсковая (АВ),

пакет перевязочный индивидуальный (ППИ и АВ-3), пакет противохимический индивидуальный (ИПП-10 и ИПП-11). Предназначение, порядок и правила пользования.

Розыск раненных на поле боя. Вынос и вывоз раненных с поля боя. Розыск раненных в зависимости от характера обстановки и местности днем и ночью. Укрытие и маскировка раненных на поле боя и оказание им первой медицинской помощи. Порядок вызова санитаров. Приемы и способы переноски раненных с помощью подручных материалов. Эвакуация раненных с учетом характера ранения и вида транспорта.

*Практика.* Отработка навыков наложения повязок, жгута, иммобилизации конечностей, способов переноски раненных.

### **Тема 13. Учебно-полевые сборы.**

*Практика.* Проведение сезонных учебно-полевых сборов (сентябрь, январь, апрель) в форме командных эстафетных соревнований по пройденным темам за учебный год.

### **Тема 14. Итоговое занятие.**

*Практика.* Подведение итогов за учебный год. Учебно-тематическая экскурсия в вязниковский ДОСААФ.

## Модуль 2 «Будущий воин».

### Учебно-тематический план базового уровня

№	Название темы	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	1	1	Устный опрос
2	Государственные символы Российской Федерации.	4	3	1	Тестирование
3	История Вооруженных Сил Российской Федерации.	20	17	3	Подготовка мультимедийных презентаций по теме
4	Выдающиеся полководцы России	16	12	4	Тематическое мини-эссе
5	Дни воинской славы России.	24	18	6	Устный опрос.
6	Вязниковская земля – земля Героев.	36	18	18	Устный опрос.
7	Прикладная психология.	22	18	4	Устный опрос
8	Волевые качества военнослужащих.	30	24	6	Устный опрос. Тематические мини-размышления.
9	Основы здорового образа жизни и безопасность.	36	12	24	Рефлексия.
10	Профессия – военный.	24	-	24	Рефлексия.
11	Итоговое занятие.	2	-	2	Учебно-тематическая экскурсия
	Всего часов	<b>216</b>	<b>123</b>	<b>93</b>	

### Содержание учебно-тематического плана базового уровня.

#### **Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.**

*Теория.* Цель и задачи деятельности учебной группы. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в учебном классе, при проведении практических занятий, учебно-тематических экскурсий и др. История и традиции ВПК «Отвага».

*Практическое занятие.* Просмотр фильмов об истории ВПК «Отвага». Учебно-тематическая экскурсия по разделам музея «Воинская слава», связанным с историей клуба.

#### **Тема 2. Государственные символы Российской Федерации.**

*Теория.* Герб Российской Федерации. Флаг Российской Федерации. Гимн Российской Федерации. Символика Владимирской области. Символика Вязниковского района и г.Вязники.

*Практика.* Коллективное исполнение Гимна.

#### **Тема 3. История Вооруженных Сил Российской Федерации.**

*Теория.* Краткая история создания Вооруженных Сил России. Княжеские дружины. Вооруженные силы Московского государства в XIV – XVI веках. Военная реформа Ивана IV Грозного. Военная реформа Петра I. Создание регулярной Русской армии. Создание Советской армии. Вооруженные Силы Российской Федерации.

*Практика.* Представление творческими группами презентаций по изученной теме, обсуждение.

#### **Тема 4. Выдающиеся военачальники России.**

*Теория.* Военные заслуги выдающихся полководцев и флотоводцев России: князя Святослава, А.Невского, Д.Донского, М.Воротынского, Ермака, Д.Пожарского, П.Румянцева, А.Суворова, М.Кутузова, Ф.Ушакова, А.Ермолова, Б. де Толли, П.Багратиона, П.Нахимова, В.Корнилова, М.Скобелева, К.Рокоссовского, В.Чуйкова, И.Конева, В.Василевского, Г.Жукова.

*Практика.* Написание и представление мини-эссе «Самый выдающийся военачальник это...»

#### **Тема 5. Дни воинской славы России.**

*Теория.* Дни воинской славы России – дни славных побед, сыгравших решающую роль в истории России. История государственных наград за военные отличия в России. Основные государственные награды СССР и России, звание «Герой Советского Союза» и «Герой Российской Федерации». Основные формы увековечения памяти российских воинов, отличившихся в сражениях, связанных с днями воинской славы России. Праздники в честь Вооруженных Сил.

*Практика.* Учебно-тематическая экскурсия на Аллею Боевой славы г.Вязники. Музейное занятие «Из истории наград России» (Вязниковский историко-художественный музей).

#### **Тема 6. Вязниковская земля – земля Героев.**

*Теория.* Защитники Ярополча Залесского. Участие вязниковцев в войнах XIX – XXI веков. Вязниковцы – участники Отечественной войны 1812 года. Участие вязниковцев в Великой Отечественной войне. Тыловые Вязники. Вязниковские эвакуогоспитали. Вязниковцы – участники локальных боевых действий и конфликтов. Вязниковцы – Герои Советского Союза и России, полные кавалеры Ордена Славы. Вязниковцы – Герои Социалистического Труда.

*Практика.* Мастер-класс «Древнерусский город Ярополч Залесский». Учебно-тематическая экскурсия по экспозициям музея «Воинская слава». Учебно-тематическая экскурсия в Вязниковский историко-художественный музей (разделы «Предвоенные Вязники», «Солдаты Победы»). Учебно-тематическая экскурсия в вязниковский музей авиации. Встреча с тружениками тыла. Составление и представление презентаций на тему «Герои войн в моей семье».

#### **Тема 7. Прикладная психология.**

*Теория.* Эмоции и поведение. Способы контроля эмоций. Саморегуляция. Общение. Личность и коллектив. Проблемы общения. Способы эффективной коммуникации со сверстниками, взрослыми. Конфликты. Виды. Причины. Способы выхода из конфликтов. Неуставные отношения.

*Практика.* Тренинговое занятие по развитию навыков саморегуляции.

#### **Тема 8. Волевые качества военнослужащего.**

*Теория.* Основные волевые качества военнослужащего: целеустремленность, решительность, дисциплинированность, самообладание, инициативность, смелость, храбрость, мужество, стойкость, энергичность и настойчивость, исполнительность, самостоятельность. Пути их самовоспитания.

*Практика.* Написание и обсуждение мини-размышлений на тему «Зачем военнослужащему целеустремленность? (самообладание, настойчивость и т.п.).»

### **Тема 9. Основы здорового образа жизни и безопасность.**

*Теория.* Здоровый образ жизни воина. Основные составляющие здорового образа жизни. Значение двигательной активности и закаливания организма для здоровья военнослужащего. Рациональное питание военнослужащего и его влияние на здоровье. Вредные привычки. Нравственность и здоровье. Информационная безопасность.

*Практика.* Встречи:

- с представителями полиции - по профилактике правонарушений (2 мероприятия);
- медицинскими работниками – по соблюдению гигиены; профилактике табачной, алкогольной, наркозависимостей (3 мероприятия);
- со священнослужителем – духовно-нравственное воспитание (3 мероприятия).

### **Тема 10. Профессия – военный.**

*Практика.* Профорientационные встречи с военнослужащими различных родов войск, курсантами и офицерами ВУЗов и СУЗов Министерства обороны РФ и Министерства РФ по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий (8 мероприятий).

### **Тема 11. Итоговое занятие.**

*Практика.* Подведение итогов за учебный год. Учебно-тематическая экскурсия на мемориал «Покровское кладбище».

#### 1.4. Планируемые результаты освоения программы.

В результате изучения программы учащиеся получают новые знания и углубят представление по следующим направлениям:

1. Духовно-нравственное - осознание личностью высших ценностей, идеалов и ориентиров, социально-значимых процессов и явлений реальной жизни, способность руководствоваться ими в качестве определяющих принципов, позиций в практической деятельности и поведении. Оно включает развитие высокой культуры и образованности, осознание идеи, во имя которой проявляется готовность к достойному служению Отечеству, формирование высоконравственных профессионально-этических норм поведения, качеств воинской чести, ответственности и коллективизма.

2. Историческое - познание наших корней, осознание неповторимости Отечества, места и роли России в мировом историческом процессе, военной организации в развитии и укреплении общества, его защите от внешних угроз, понимание особенностей менталитета, нравов, обычаев, верований и традиций наших народов, героического прошлого различных поколений, боровшихся за независимость и самостоятельность страны.

3. Политико-правовое - формирование глубокого понимания конституционного и воинского долга, политических и правовых событий и процессов в обществе и государстве, военной политики, основных положений концепции безопасности страны и военной доктрины, места и роли Вооруженных Сил РФ, других войск, воинских формирований и органов в политической системе общества и государства. Включает ознакомление с законами государства, особенно с правами и обязанностями гражданина России, с функциями и правовыми основами деятельности военной организации общества, осознание положений Военной присяги, воинских уставов, требований командиров, начальников, старших должностных лиц.

4. Воспитание гражданственности - воспитание важнейших духовно-нравственных и культурно-исторических ценностей, национального самосознания, образа жизни, миропонимания и судьбы россиян. Оно включает беззаветную любовь и преданность своему Отечеству, гордость за принадлежность к великому народу, к его свершениям, испытаниям и проблемам, почитание национальных святынь и символов, готовность к достойному и самоотверженному служению обществу и государству.

5. Профессионально-деятельностное - формирование добросовестного и ответственного отношения к труду, связанному со служением Отечеству, стремления к активному проявлению профессионально-трудовых качеств в интересах успешного выполнения служебных обязанностей и поставленных задач. Оно включает: мотивы, цели и задачи, ценностные ориентации профессионально-деятельностной самореализации личности, профессиональные притязания и нацеленность на достижение высоких результатов деятельности, способность результативно и с высокой эффективностью выполнять служебные обязанности и достигать конкретных целей, умение прогнозировать и реализовывать планы своего профессионального роста.

6. Психологическое - формирование у детей, подростков и молодежи высокой психологической устойчивости, готовности к выполнению сложных и ответственных задач в любых условиях обстановки, способности преодолевать тяготы и лишения военной или других видов государственной службы, важнейших психологических качеств, необходимых для успешной жизни и деятельности в коллективе.

## Модуль 1 «Основы военной службы».

### Первый год обучения.

Направление подготовки	Должен знать	Должен уметь
<i>По общественно-государственной подготовке</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- назначение и организационную структуру Вооруженных Сил Российской Федерации, виды Вооруженных Сил и рода войск (силы и средства флота);</li> <li>- сущность и значение военной присяги, государственного флага и боевого знамени воинской части.</li> </ul>	
<i>По тактической подготовке</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- основы общевойскового боя и обязанности солдата в бою;</li> <li>- организацию и вооружение мотострелковой роты на БМП и БТР, основы боевого применения и боевые возможности;</li> <li>- назначением и боевые свойства стрелкового оружия, вооружение и боевую технику мотострелкового полка; боевую характеристику танков и бронированных машин вероятного противника, их уязвимые места, приемы и средства борьбы с танками и бронированными машинами противника;</li> <li>- боевую характеристику и тактику действий самолетов и боевых вертолетов противника, их силуэты и опознавательные знаки, правила ведения огня по воздушным целям.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать предметы боевой индивидуальной экипировки, быстро и правильно осуществлять ее надевание и подгонку;</li> <li>- передвигаться на поле боя различными способами (в рост, пригнувшись, перебежками и переползанием);</li> <li>- уметь выбирать место для стрельбы, скрытно занимать, оборудовать и маскировать место для стрельбы;</li> <li>- действовать в оборонительном бою – при нахождении под артиллерийским (минометным) обстрелом, нанесении ядерного удара, налете авиации противника; производить смену огневой позиции (места для стрельбы);</li> <li>- действовать в наступлении – производить подготовку к наступлению, занимать свое место в боевом порядке отделения и осуществлять перестроения, преодолевать минно-взрывные заграждения и различные препятствия, поражать противника огнем на ходу, использовать огонь соседа, применять ручные гранаты; вести бой в траншее, ходе сообщения, воронке;</li> <li>- осуществлять передвижения в составе отделения (боевой группы) с применением различных способов передвижения;</li> <li>- правильно укладывать рюкзак, осуществлять крепление и</li> </ul>



		<p>подгонку оружия, снаряжения и обмундирования для совершения пешего марша; осуществлять передвижение пешем маршем на значительные расстояния;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать отдых в полевых условиях (устанавливать палатку, пользоваться спальным мешком, теплоизолирующим ковриком и плащ-палаткой; устраивать укрытия из местных материалов);</li> <li>- разводить и поддерживать костры; самостоятельно готовить пищу из индивидуальных рационов питания ИРП и кипятить воду;</li> <li>- действовать в сторожевом охранении, патруле и секрете;</li> <li>- применять противотанковых гранат для уничтожения танков и других бронированных машин противника;</li> </ul> <p>использовать защитные свойства местности, местные предметы и фортификационные сооружения для защиты от налетов авиации противника.</p>
<i>По разведывательной подготовке</i>	организацию и тактику действий вооруженных сил стран вероятного противника.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять выбор и маскировку места для наблюдения;</li> <li>- вести наблюдение с целью изучения местности, местных предметов и противника;</li> <li>- составлять схемы местности, наносить на схему обнаруженные цели и докладывать о результатах наблюдения;</li> <li>- осуществлять непосредственный осмотр местности в составе дозора;</li> <li>- действовать при осмотре опушки леса, населенного пункта, при прохождении теснин, мостов и других узких мест, при встрече водной преграды, заминированных и зараженных участков, встрече с противником;</li> <li>- докладывать о результатах наблюдения и обстановке.</li> </ul>
<i>По огневой подготовке</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- меры безопасности при обращении с оружием и боеприпасами, при проведении стрельб из пневматического и боевого оружия;</li> <li>- правила поведения в тире, на</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- быстро и правильно изготавливаться к стрельбе из различных положений, заражать оружие, осуществлять производство стрельбы (устанавливать прицел и</li> </ul>

	<p>стрельбище и полигоне;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- назначение и боевые свойства автомата Калашникова;</li> <li>- назначение и устройство частей и механизмов автомата, принцип работы автоматики;</li> <li>- положение частей и механизмов до заряжания и работа их при заряжании и выстреле (стрельбе); боеприпасы к стрелковому оружию;</li> <li>- порядок эксплуатации, хранения и ухода за автоматом;</li> <li>- порядок осмотра и подготовки автомата и патронов к стрельбе;</li> <li>- способы устранения задержек при стрельбе;</li> <li>- назначение и общее устройство бинокля; порядок подготовки бинокля к работе, ведения наблюдения и измерения горизонтальных и вертикальных углов для определения дальности;</li> <li>- назначение и боевые свойства ручных наступательных, оборонительных и противотанковых гранат, реактивных противотанковых и штурмовых гранат;</li> <li>- меры безопасности при обращении с ручными и реактивными гранатами, порядок подготовки гранат к применению и устройство и работу частей и механизмов гранаты;</li> <li>- основы внутренней и внешней баллистики (явление выстрела, начальная скорость пули, отдача оружия и угол вылета пули);</li> <li>- образование траектории, и ее элементы; прямой выстрел, прикрытое, поражаемое и мертвое пространство, их практическое значение; нормальные (табличные) условия стрельбы; влияние внешних условий на полет</li> </ul>	<p>переводчик, осуществлять прикладку, прицеливание, спуск курка и удержание оружия), разряжать и осматривать оружие после стрельбы, устранять задержки, возникающие при стрельбе;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- снаряжать магазин патронами, осуществлять подготовку ручных и реактивных гранат к боевому применению;</li> <li>- осуществлять неполную разборку и сборку автомата Калашникова, производить его чистку и смазку; производить осмотр автомата;</li> <li>- определять дальности целей (местных предметов) и осуществлять целеуказание различными способами;</li> <li>- выполнять упражнения учебных стрельб из пневматического, малокалиберного и боевого стрелкового оружия;</li> <li>- точно метать ручные гранаты из различных положений.</li> </ul>
--	--	--

	пули; пробивное (убойное) действие пули); - правила стрельбы по неподвижным и движущимся целям; - способы определения расстояний до цели.	
<i>По радиационной, химической и биологической защите.</i>	- основные поражающие факторы ядерного, химического и биологического оружия и способы защиты от него; - знать способы защиты от зажигательного оружия; назначение, устройство и правила пользования средствами индивидуальной и коллективной защиты.	- осуществлять подбор лицевой части противогаза и респиратора, осуществлять проверку их исправности; - правильно надевать, снимать, укладывать и переносить средства индивидуальной защиты (противогаз, респиратор и общевойсковой защитный костюм ОЗК).
<i>По инженерной подготовке.</i>	- размеры и порядок оборудования фортификационных сооружений; - общее устройство и принцип действия мин; - правила их установки и обезвреживания, меры безопасности при установке и обезвреживании мин.	- оборудовать одиночные окопы; - устанавливать и обезвреживать противотанковые, противопехотные и сигнальные мины.
<i>По уставам ВС РФ.</i>	- общие обязанности военнослужащих, обязанности солдата и обязанности лиц суточного наряда; - воинские звания и знаки различия; порядок выполнения приказов и обращения к начальникам и старшим, воинского приветствия и правила воинской вежливости и поведения; - порядок размещения военнослужащих, содержания помещений, хранения имущества и порядок действий по распорядку дня; - виды ответственности военнослужащих, виды поощрений и дисциплинарных взысканий.	практически выполнять действия по распорядку дня и обязанности дневального и дежурного по роте.
<i>По строевой подготовке.</i>	элементы строя и обязанности солдата перед построением и в строю, порядок выполнения	выполнять одиночные строевые приемы без оружия и с оружием, слаженно действовать в составе

	строевых приемов.	подразделения.
<i>По физической подготовке.</i>	выполнять упражнения по разделам физической подготовки согласно требованиям НФП-2011; Упражнение 3. Подтягивание на перекладине. Упражнение 9. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Упражнение 17. Комплексное силовое упражнение. Упражнение 43. Бег на 100 м. Упражнение 44. Челночный бег 10x10 м. Упражнение 46. Бег на 1 км. Упражнение 47. Бег на 3 км. Упражнение 50. Метание гранаты Ф-1 (600 г) на дальность.	Выполнять упражнения физической подготовки (НФП-2001): - для юношей – упражнения 3, 9, 17, 43, 44, 47, 50; - для девушек – 17, 43, 44, 46 с оценкой не ниже «удовлетворительно».
<i>По военной топографии</i>	порядок определения сторон горизонта и доклада о своем местонахождении от местных предметов.	- определять стороны горизонта по компасу, небесным светилам и признакам местных предметов; - определять азимуты на местные предметы и направления по заданным азимутам; осуществлять движение по заданным азимутам.
<i>По военно-медицинской подготовке.</i>	- порядок и правила оказания первой медицинской помощи; - правила личной и коллективной гигиены и предупреждения инфекционных заболеваний; - правила применения штатных средств медицинского обеспечения.	- применять штатные средства оказания первой медицинской помощи; - останавливать артериальные кровотечения при помощи жгута и других подручных средств; - накладывать повязки при различных видах ранений; - производить иммобилизацию при переломах; - выполнять реанимационные мероприятия.

### **Второй год обучения.**

Иметь знания, умения и навыки согласно стандарту первого года обучения, выполнять нормативы, предусмотренные стандартом первого года обучения на оценку не ниже **«удовлетворительно»**.

Дополнительно курсант (обучающийся) должен освоить следующие учебные вопросы.

Направление подготовки	Должен знать	Должен уметь
<i>По общественно-государственной подготовке</i>	- роль офицеров и младшего командного состава в Вооруженных Силах	

	<p>Российской Федерации;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- порядок поступления в высшие военно-учебные заведения;</li> <li>- сущность и особенности воинского коллектива;</li> <li>- основные качества защитника Отечества.</li> </ul>	
<i>По тактической подготовке</i>	<p>приемы ведения боя в обороне и наступлении.</p>	<p>действовать в составе отделения в обороне, наступлении и при действиях в составе дозора.</p>
<i>По огневой подготовке</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- назначение, боевые свойства, общее устройство и принцип действия вооружения мотострелкового взвода;</li> <li>- назначение и общее устройство оптических и ночных прицелов;</li> <li>- порядок подготовки прицелов к работе, ведения наблюдения и прицеливания;</li> <li>- правила стрельбы по неподвижным и движущимся целям из различных положений днем и ночью.</li> </ul>	
<i>По радиационной, химической и биологической защите.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сигнал оповещения, приемы и способы действия на зараженной местности, правила входа в убежище и выхода из него;</li> <li>- правила специальной и санитарной обработки.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- действовать по сигналам оповещения и преодолевать зоны заражения используя средства индивидуальной защиты;</li> <li>- проводить специальную и санитарную обработку.</li> </ul>
<i>По инженерной подготовке.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- устройство и порядок оборудования фортификационных сооружений для защиты личного состава;</li> <li>- порядок преодоления минно-взрывных и невзрывных заграждений.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- преодолевать минно-взрывные заграждения с использованием миноискателей, щупов и подручных предметов;</li> <li>- преодолевать невзрывные противопехотные заграждения.</li> </ul>
<i>По уставам ВС РФ.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- порядок хранения и выдачи оружия; назначение и задачи караульной службы, обязанности караульного и часового;</li> <li>- порядок несения караульной службы.</li> </ul>	<p>практически выполнять обязанности караульного и часового.</p>
<i>По военной топографии.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- номенклатуру топографических карт, условные знаки на топографических картах;</li> <li>- порядок определения сторон</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- работать с картой на местности (определять расстояния, направления, свое местоположение и положения обнаруженных целей).</li> </ul>

	горизонта и доклада о своем местонахождении от местных предметов.	
<i>По военно-медицинской подготовке.</i>	- порядок и правила оказания первой медицинской помощи при поражениях оружием массового поражения; - порядок и правила транспортировки раненных.	осуществлять эвакуацию раненого из-под огня противника, транспортировать раненого на значительные расстояния с учетом характера ранения.

### **Третий год обучения.**

Иметь знания, умения и навыки согласно стандарту первого и второго года обучения, выполнять нормативы, предусмотренные стандартом первого и второго года обучения на оценку не ниже *«хорошо»*.

Дополнительно курсант (обучающийся) должен освоить следующие учебные вопросы.

Направление подготовки	Должен знать	Должен уметь
<i>По общественно-государственной подготовке.</i>	- правовые основы военной службы; - статус военнослужащего, его права и свободы; - порядок призыва на военную службу и порядок прохождения военной службы по призыву и по контракту	
<i>По тактической подготовке.</i>		действовать в составе отделения разведывательной (огневой) засаде и поиске.
<i>По радиационной, химической и биологической защите.</i>	- способы ведения радиационной и химической разведки и дозиметрического контроля; - допустимые нормы облучения и заражения радиоактивными веществами; - принципы работы с приборами радиационной и химической разведки, дозиметрического контроля.	

### **Модуль 2 «Будущий воин».**

Направление подготовки	Должен знать	Должен уметь
<i>Государственные символы Российской Федерации.</i>	- историю государственной символики России; - актуальную государственную символику РФ; - правила использования государственной символики	

	РФ; - актуальную символику Владимирской области, города Вязники, Вязниковского района	
<i>История Вооруженных Сил Российской Федерации.</i>	- краткую историю создания Вооруженных Сил РФ (IX-XXI вв.).	
<i>Выдающиеся военачальники России.</i>	- вклад в становление российской государственности, ее защиту выдающихся полководцев и флотоводцев: князя Святослава, А.Невского, Д.Донского, М.Воротынского, Ермака, Д.Пожарского, П.Румянцева, А.Суворова, М.Кутузова, Ф.Ушакова, А.Ермолова, Б. де Толли, П.Багратиона, П.Нахимова, В.Корнилова, М.Скобелева, К.Рокоссовского, В.Чуйкова, И.Конева, В.Василевского, Г.Жукова.	
<i>Дни воинской славы России.</i>	- даты Дней воинской славы России; - даты основных праздников в честь видов и родов войск ВС РФ; - основные государственные награды СССР и РФ.	
<i>Вязниковская земля – земля Героев.</i>	- вклад Вязниковского края в военную историю страны в XIX – XXI вв.; - краткие биографии вязниковцев – Героев Советского Союза и России, полных кавалеров ордена Славы, Героев Социалистического Труда.	
<i>Прикладная психология.</i>	- связь эмоций и поведения; - способы контроля эмоций; - приемы саморегуляции; - основные проблемы, возникающие в общее и способы их преодоления; - причины возникновения конфликтов и способы их разрешения.	- применять способы контроля эмоций; - Применять основные приемы саморегуляции; - применять приемы эффективной коммуникации со сверстниками, взрослыми.
<i>Волевые качества военнослужащего.</i>	- характеристику основных волевых качеств военнослужащего:	- применять приемы самовоспитания этих качеств.

	<p>целеустремленность, решительность, дисциплинированность, самообладание, инициативность, смелость, храбрость, мужество, стойкость, энергичность и настойчивость, исполнительность, самостоятельность;</p> <p>- основные приемы их самовоспитания.</p>	
<p><i>Основы здорового образа жизни и безопасность.</i></p>	<p>- основные составляющие здорового образа жизни;</p> <p>- принцип рационального питания;</p> <p>- последствия вредных привычек (табакокурение, алкоголизация, наркозависимость, игромания);</p> <p>- информацию о возможных методах помощи при наличии вредных привычек;</p> <p>- факторы обеспечения информационной безопасности.</p>	<p>- организовывать свою жизнь в соответствии с правилами ЗОЖ;</p> <p>- применять правила рационального питания;</p> <p>- (не приобретать) избавляться от вредных привычек;</p> <p>- при необходимости обращаться в центры специализированной помощи;</p> <p>- обеспечить свою жизнь с соблюдением правил информационной безопасности.</p>

По окончании полного курса обучения воспитанники:

**овладеют:**

- основными знаниями, умениями и навыками по заявленным в программе направлениям подготовки;
- способами самоорганизации и самоконтроля.

**приобретут:**

- теоретические основы подготовки бойца подразделений специального назначения;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей организма и его закалывание, укрепление здоровья в целом;
- опыт самореализации;
- соревновательный опыт в различных видах соревнований;
- умение самостоятельно оценивать свои достижения и достижения других.

**будут сформированы:**

- умения и навыки, необходимые при действиях в экстремальных условиях, чрезвычайных ситуациях, службе в Вооружённых Силах Российской Федерации;
- волевые и морально-психологические качества (патриотизм, дисциплинированность, социальная активность, исполнительность, чувство долга и др), гражданская позиция патриота России, защитника Отечества, заинтересованность (мотивация) в прохождении воинской службы;
- опыт гражданского поведения, овладения воспитанниками ситуациями реальной ответственности и самостоятельности, в том числе в принятии решений;
- познавательная мотивация и установка на продолжение дополнительного профессионального образования военного профиля;
- ценностное отношения к себе, сверстникам и взрослым людям;
- коммуникативная культура.



В процессе реализации программы у обучающихся формируются следующие **компетенции**:

**1. Ценностно-смысловые:**

- умение формулировать собственные ценностные ориентиры;
- умение осуществлять индивидуальную воспитательную траекторию с учетом общих требований и норм.

**2. Учебно-познавательные:**

- умение ставить цель, пояснять её и организовывать её достижение;
- умение планировать, анализировать, осуществлять рефлекссию и самооценку своей деятельности.

**3. Социокультурные:**

- владение знаниями и опытом выполнения типичных социальных ролей,;
- умение определять свое место и роль в окружающем мире;
- владение культурными нормами и традициями, эффективными способами организации свободного времени;
- знание социальных норм и ценностей;
- наличие осознанного опыта жизни в обществе;
- владение этикой трудовых и гражданских взаимоотношений.

**4. Личностного самосовершенствования:**

- готовность и способность к духовному развитию, нравственному совершенствованию, самооценке, пониманию смысла жизни, индивидуально-ответственному поведению;
- готовность и способность к реализации творческого потенциала во всех сферах деятельности на основе моральных норм;
- высокая нравственность, основанная на внутренней установке личности поступать согласно своей совести;
- восприятие морали как осознанного поведения, основанного на представлениях о добре и зле, должном и недопустимом;
- развитие способности осуществлять нравственный самоконтроль, требовать от себя выполнения моральных норм, давать нравственную оценку своим и чужим поступкам;
- готовность и способность выражать и отстаивать свою позицию, критически оценивать собственные намерения, мысли и поступки;
- способность к самостоятельным поступкам и принятию ответственности за их результаты;
- трудолюбие, бережливость, жизненный оптимизм, способность к преодолению трудностей;
- осознание ценности других людей, человеческой жизни, нетерпимость к действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, физическому и нравственному здоровью, умение им противодействовать;
- развитость чувства патриотизма и забота о поддержании межэтнического мира и согласия;
- законопослушность и сознательное поддержание правопорядка.

**5. Коммуникативные:**

- владение способами взаимодействия с окружающими и удаленными людьми;
- умение выступать с устным сообщением, задать вопрос, корректно вести учебный диалог;
- владение разными видами речевой деятельности (монолог, диалог, чтение, письмо), лингвистической и языковой компетенциями;

- владение способами совместной деятельности в группе, приемами действий в ситуациях общения; умениями искать и находить компромиссы; наличие позитивных навыков общения.

**6. Информационные:**

- владение навыками работы с различными источниками информации;
- умение самостоятельно искать, извлекать, систематизировать, анализировать и отбирать необходимую для решения учебных задач информацию, организовывать, преобразовывать, сохранять и передавать ее;

- умение ориентироваться в информации и осознанно воспринимать её, выделять в ней главное и необходимое.

**7. Здоровьесберегающие:**

- умение позитивно относиться к своему здоровью;
- владение способами эмоциональной саморегуляции, самоподдержки и самоконтроля;

- забота о собственном здоровье, личной безопасности.

## II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.

### 2.1. Календарный учебный график.

Режим организации занятий по программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-29 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» и Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (п.6 - требования к образовательным организациям).

Начало учебного года – 01 сентября 2024 года.

Окончание учебного года – 31 мая 2025 года.

В течение учебного года каникул не предусмотрено.

#### Модуль 1. «Основы военной службы»

##### Группа 1

№ п\п	Год обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Объем учебных часов	Режим работы
1	Первый	36	72	144	Два раза в неделю по два академических часа
2	Второй	36	72	144	Два раза в неделю по два академических часа
3	Третий	36	72	216	Два раза в неделю по три академических часа

##### Группа 2

№ п\п	Год обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Объем учебных часов	Режим работы
1	Первый	36	108	216	Три раза в неделю по два академических часа
2	Второй	36	108	216	Три раза в неделю по два академических часа
3	Третий	36	72	216	Два раза в неделю по три академических часа

#### Модуль 2. «Будущий воин»

№ п\п	Год обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Объем учебных часов	Режим работы
1	Первый	36	108	216	Три раза в неделю по два академических часа

## 2.2. Условия реализации программы.

Программа может быть полностью реализована при взаимодействии следующих факторов:

1. Научно-творческого обеспечения – использование результатов исследований, проведённых в сфере патриотического воспитания в практической деятельности, с целью её совершенствования, в условиях происходящих в обществе изменений;

2. Организационно-методического обеспечения – разработка комплекса учебных и специальных методик преподавания ряда дисциплин, применение уже существующих форм работы. Совершенствование форм и методов патриотического воспитания. Регулярное ознакомление с литературой, освещающей эту сферу деятельности. Организация системы подбора и подготовки кадров;

3. Материально-технического обеспечения – наличие всей необходимой материальной базы для качественного преподавания изучаемых дисциплин, а также для внутриклубной воспитательной деятельности.

Для обеспечения выполнения программы требуется наличие *материально-технического обеспечения*:

– учебного класса (для проведения теоретических занятий, собраний курсантов) площадью не менее 40 кв.м с числом посадочных мест (парты, стулья) по числу обучающихся;

– помещения для занятий физической и строевой подготовкой в холодное время года, отработки нормативов (спортивный, актовый зал площадью не меньше 162 кв.м.);

– место для стрельбы из пневматического оружия (летний и зимний сезон);

– кладовой (для хранения имущества клуба), с шкафом (ящиком) для хранения учебного и пневматического оружия;

– площадки для занятий на улице (должна содержать дистанцию для бега на 100, 1000 и 3000 м; спортивные снаряды (турник, брусья); строевую площадку);

– доски меловой;

– форменной одежды для членов клуба (летний и зимний комплект) включающий костюм, головной убор, нательное белье, обувь и снаряжение – по численности учебной группы;

– комплектов специальной одежды для полевых занятий (маскировочные и штормовые костюмы, валенки, рукавицы и т.д.) – по численности учебной группы;

– макеты массогабаритные автоматов Калашникова, магазины с учебными патронами – не менее 7 шт.;

– пневматические винтовки (не менее 5 шт.) и расходный материал (пули, мишени);

– бинокль – 3 шт.;

– командирский ящик и прицельный станок – 1 шт.;

– учебные боеприпасы (гранаты и т.д.) – 10 шт.;

– полевое снаряжение, включающее под сумки под боеприпасы, защитный шлем и пехотную лопату – по численности учебной группы;

– противогазы – по числу обучающихся; общевоинские защитные комплекты ОЗК – не менее 5 шт.;

– образцы приборов радиационной и химической разведки, средства специальной обработки;

– средства оказания первой медицинской помощи: жгуты кровоостанавливающие, перевязочный материал, аптечки индивидуальные;

– компасы (15 шт.), курвиметры, офицерские линейки и транспортиры (по 3 шт.), учебные топографические карты и аэрофотоснимки - комплект;

– рюкзаки, фляги, котелки, кружки, плащ-накидки – на каждого обучающегося;

- палатки, спальные мешки, теплоизолирующие коврики - по численности учебной группы;
- спортоборудование и инвентарь: турник, брусья, рукоход, спортивные маты, мячи и др.

*Информационное обеспечение:*

- компьютер (ноутбук) – 1 шт.;
- мультимедийный проектор – 1 шт.;
- звуковые колонки – 1 комплект;
- интернет-подключение к рабочему месту педагога;
- комплект видеофильмов, презентаций по темам программы;
- комплект плакатов по различным предметам боевой подготовки;
- комплект Уставов родов войск ВС РФ, руководства и наставления;

*Кадровое обеспечение:*

Реализация программы обеспечивается педагогическими работниками, имеющими среднее профессиональное или высшее профессиональное образование, соответствующее профилю преподаваемого учебного предмета

### 2.3. Формы аттестации.

При определении эффективности данной программы учитываются как количественные, так и качественные показатели, характеризующие степень воздействия проводимых мероприятий на сознание курсантов. При этом отслеживается, собственно, конечный результат воспитания, который может быть выражен в изменении статуса молодого человека в подростковом коллективе; в появлении желания бескорыстно помогать людям и заниматься общественной работой; в повышении интереса к военной службе, общественно-политической обстановке в стране, к гуманитарным наукам, новым знаниям.

При работе по данной программе предусмотрены следующие формы контроля:

**Контроль за освоением ЗУН (ведет педагог объединения):**

*1 этап* – предварительный контроль для определения начальной подготовленности курсанта, который проводится на первых занятиях. Данный контроль может проводиться в форме анкетирования и сдачи нормативов по общей физической подготовке.

*2 этап* – текущий и промежуточный контроль проводится для определения уровня усвоения содержания программы. Формы контроля: наблюдение, индивидуальные задания, контрольные занятия, сдача нормативов, зачет, собеседование, участие в соревнованиях, показательные выступления.

*Итоговый контроль* - диагностирование уровня качества образованности и развития, курсантов в соответствии с поставленной целью, т.е. анализ знаний, умений и навыков на итоговом занятии. Итоговые занятия могут проводиться в форме обычного занятия, зачета, сдачи нормативов, соревнования и полевого выхода.

### 2.4. Оценочные материалы.

Нормативы по военной подготовке сдаются всеми курсантами. Проверка производится в соответствии с требованиями «Сборника нормативов по боевой подготовке для сухопутных войск» (для мотострелковых, танковых и разведывательных подразделений) 1990 года (СНБП-90), Курса стрельбы из стрелкового оружия, танков и боевых машин КС-2000 и Наставления по физической подготовке и спорту в Вооруженных Силах Российской Федерации НФП-2011. Проверка проводится по следующим упражнениям:

1. Тактическая подготовка (СНБП-90) – нормативы №№: 1, 10, 12, 19, 20 (приложение 3).

2. Огневая подготовка (СНБП-90) – нормативы № 1, 2, 13, 14, 16 (приложение 3).
3. Выполнение упражнений стрельб: упражнение начальных стрельб (КС-2000) – 1, спортивные упражнения стрельб – ВП-1 и ВП-2; упражнения в метании ручных гранат (КС-2000) – 1, 2, 3, 4; стрельба из пневматической винтовки (приложение 2).
4. Разведывательная подготовка (СНБП-90) – нормативы № 1, 2 (приложение 3).
5. РХБ защита (защита от оружия массового поражения – по СНБП-90) – нормативы № 1, 4, 6 (приложение 3).
6. Инженерная подготовка (СНБП-90) – нормативы № 1 (приложение 3).
7. Военная топография (СНБП-90) – нормативы № 1, 2 (приложение 3).
8. Военно-медицинская подготовка (СНБП-90) – нормативы № 1, 2, 3, 6 (приложение 3).
9. Физическая подготовка (НФП-2001): для юношей – упражнения 3, 9, 17, 43, 44, 47, 50; для девушек – 17, 43, 44, 46 (приложение 3).
10. Строевая подготовка – согласно требованиям Строевого устава ВС РФ, методики проверки и оценки строевой подготовки (приложение 3).

Личностные изменения воспитанников диагностируются с помощью следующих методик:

- методика «Диагностика личностного роста школьников», авторы П.В. Степанов, Д.В. Григорьев, И.В. Кулешов;
- методика изучения уровня развития детского коллектива «Какой у нас коллектив», автор Лутошкин А.Н.;
- диагностика интересов;
- методики для изучения нравственной воспитанности школьников;

Итоги проведенных контрольных мероприятий анализируются и обсуждаются с обучающимися и их родителями.

## **2.5. Методические материалы.**

Патриотический воспитательно-развивающий потенциал программы выражается в следующем:

- в содержании основного учебного материала, изучаемого курсантами военно-патриотического клуба;
- в организации целостного образовательного процесса, в котором используются различные формы обучения и воспитания, коллективной и индивидуальной деятельности курсантов, ориентированные на стимулирование их гражданско-патриотической активности;
- в использовании воспитательных возможностей организации деятельности курсантов в социокультурном окружении для более прочного усвоения полученных знаний выработки гражданско-патриотических и нравственных ориентиров, расширения социального опыта в практическом применении полученных знаний как основы для жизненного и профессионального самоопределения;
- в воспитательном примере личности руководителя военно-патриотического клуба, являющегося образцом патриота и гражданина России, умеющего строить деловые, педагогически целесообразные отношения с воспитанниками военно-патриотического клуба.

Образовательный процесс организуется в очной форме. Используются индивидуально-групповая и групповая формы организации образовательного процесса. Реализация программы осуществляется на основе следующих *принципов*:

- гуманистических начал, многообразия и вариативности форм организации жизнедеятельности и образования детей и подростков;

- приоритета интересов каждого обучающегося, учета его интеллектуальных и психофизиологических и личностных особенностей;
- непрерывности образования и воспитания;
- воспитывающего обучения;
- учета специфических региональных особенностей культуры, экологии и условий жизни;
- обеспечения подростку комфортной эмоциональной среды – «ситуации успеха» и развивающего обучения;
- содействия выбору индивидуального образовательного маршрута.

*Средства реализации программы:*

- создание особой микросоциальной, развивающей среды дисциплины, порядка, комфортности;
- обучение и воспитание подростков в соответствии с определенными программой направлениями и содержанием деятельности;
- использование лучших практик отечественного педагогического опыта;
- приобщение подростков к жизни в гражданском обществе, к культуре мира и ненасилия.

Изучение учебного материала, предлагаемого данной программой, основывается на принципах воспитывающего обучения – обучения, при котором достигается органическая связь между приобретением знаний, умений, навыков, усвоением опыта творческой деятельности и формированием эмоционально – целостного отношения к миру, друг другу, к усваиваемому учебному материалу.

При реализации программы используются следующие *методы обучения и воспитания:*

- 1.Метод убеждения – разъяснение, эмоционально-словесное воздействие, внушение, просьба.
- 2.Словесные методы – рассказ, лекция, беседа, дискуссия, опрос, этическая беседа, диспут, инструкция, объяснение.
- 3.Методы наглядности и показа – использование наглядных пособий, демонстрация изучаемых действий, экскурсии, посещение соревнований и т.п.
- 4.Метод упражнения – систематическое выполнение и повторение изучаемых действий, закрепление полученных знаний, умений и навыков.
- 5.Метод игры - игры на развитие внимания, памяти, наблюдательности, глазомера.
- 6.Метод состязательности – поддержание у воспитанников интереса к изучаемому материалу, проверка на практике действенности полученных знаний и умений, демонстрация и сравнение достижений воспитанников, определение успехов, ошибок и путей их исправления.
- 7.Анкетирование, опрос воспитанников. Позволяют выяснить состояние и динамику развития личностных качеств воспитанников и определить направления дальнейшего педагогического воздействия на воспитанников.
- 8.Работа с родителями (родительские собрания, родительский комитет, индивидуальная работа: дает возможность для согласованного воздействия на учащегося педагогов и родителей).

*Педагогические технологии, используемые при реализации программы:*

– здоровьесберегающие технологии – это система работы образовательного пространства по сохранению и развитию здоровья всех участников – взрослых и детей (создание комфортных окружающих и психологических условий на занятиях, обучение здоровому образу жизни, активной жизни, активной жизненной позиции, приема саморегуляции и закаливания, психорегулирующей тренировки и двигательным навыкам на основе учета индивидуальных законов развития и др.);

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

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

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

– игровые технологии - в основу положена игра как вид деятельности. Эта технология используется для обеспечения наибольшей активности обучающихся и достижения высокого уровня освоения содержания программы.

*Общий алгоритм проведения занятия.*

- подготовка рабочего места;
- введение в тему занятия;
- восприятие учебного материала по теме;
- практическая деятельность обучающегося по этой же теме;
- обобщение и обсуждение итогов занятия, анализ работ;
- уборка рабочего места.

*Формы учебных занятий.*

1. Учебно-тренировочное занятия (содержание учебного материала должно соответствовать обучающей и воспитательной задаче):

- теоретические занятия (лекции, беседы и т. д.);

- практические занятия (работа с макетами, оборудованием и приборами, наглядными пособиями, тренинги, тактические учения на местности, учебно-полевые сборы, военно-спортивные игры и т.д.).

2. Профориентационные встречи, встречи со специалистами по темам программы.

3. Массовые мероприятия, соревнования, посвященные различным историческим или памятным датам.

4. Тематические экскурсии (могут являться разновидностью занятий либо самостоятельным культурно-досуговым мероприятием).

Кроме названных выше существуют и другие формы занятий и воспитательных мероприятий:

- уроки мужества, встречи с ветеранами локальных войн.
- участие в соревнованиях и конкурсах по военно-спортивным дисциплинам;
- добровольческая помощь ветеранам войн и труженикам тыла, пожилым гражданам;

- Вахта Памяти, благоустройство мемориалов;

- организация Почетного караула при проведении районных патриотических мероприятий, участие в районных и областных патриотических акциях, шествиях (Свеча Памяти, Бессмертный полк, Георгиевская лента и др.);

- показательные выступления;

- трудовая деятельность педагога и обучающихся. Участие в совместном труде, например, в субботнике или работах по поддержанию материальной базы, что предполагает использование педагогом личного примера как метода решения воспитательной задачи.



Для воспитательного процесса характерно наличие определённых традиций, передаваемых новым поколениям курсантов. Традиционными стали такие мероприятия, как «Посвящение в курсанты», присвоение доармейских званий, «День рождения клуба» (собираются все группы, выпускники, родители, педагоги разных лет, приходят интересные люди, проводится общее событие), заседания семейного клуба «Гармония» и др.

Организация работы в рамках программы осуществляется в содружестве с военным комиссариатом г.Вязники и Вязниковского района, местным отделением ДОСААФ России, вязниковским Советом ветеранов войны, труда, Вооруженных Сил и правоохранительных органов, вязниковскими отделениями общественных организаций «Комитет солдатских матерей и погибших защитников Отечества», «Боевое Братство», «Российский союз ветеранов Афганистана» и др.

#### **Литература, методические пособия, использованные при написании программы.**

1. Апакидзе В.В., Дуков Р.Г. Строевая подготовка. – М.: Воениздат, 1988.
2. Артемов Н.В., Долгушин А.С., Ларин А.М. Программа курса начальной подготовки для военно-патриотических и военно-спортивных объединений Самарской области для детей и подростков 14-17 лет. - Самара: Офорт, 2008.
3. Беляков М. Ф. Ориентирование на местности без карты (Материалы к обучению). — 3-е изд., испр. и доп. — М.: Воениздат, 1955.
4. Боевой устав по организации и ведению общевойскового боя, часть III. - М.: Воениздат, 2009.
5. Буров А.И. Искусство и военно-патриотическое воспитание школьников: (сборник сочинений). - М.: Просвещение, 1975.
6. Бызов Б.Е., Коваленко А.Н. Военная топография. - М.: Воениздат, 1990.
7. Грабовский И., Ромаданова Г. Основы военной службы. Учебник ИЖГСХ. - Ижевск, 2002.
8. Дворкин А.Д.. «Пневматическое оружие: стрельба, эксплуатация, ремонт, оборудование тира». – М.: 2001.
9. Дни воинской славы России. М.: ООО Глобус, 2007.
10. Караяни А. Г. Прикладная военная психология : учебно-методическое пособие: [учебное пособие для курсантов и слуш. высш. воен.-учеб. заведений] / А. Г. Караяни, И. В. Сыромятников. — СПб. [и др.] : Питер, 2006
11. Книга для чтения по общественно-государственной подготовке солдат (матросов), сержантов(старшин) Вооруженных Сил Российской Федерации. - М.: 1998.
12. Комплект таблиц «Основы военной службы» (ООО «Производственное объединение «Зарница», 2018).
13. Комплект таблиц «Оружие России» (ООО «Производственное объединение «Зарница», 2018).
14. Комплект таблиц «Символы воинской чести» (ООО «Производственное объединение «Зарница», 2018).
15. Комплект плакатов «Военная форма одежды» (ООО «Производственное объединение «Зарница», 2018).
16. Комплект плакатов «Огневая подготовка» (ООО «Производственное объединение «Зарница», 2018).
17. Комплект плакатов «Выдающиеся полководцы и флотоводцы России» (ООО «Производственное объединение «Зарница», 2018).
18. Комплект плакатов «Воинские ритуалы» (ООО «Производственное объединение «Зарница», 2018).
19. Комплект плакатов «Стрелковое оружие, гранатометы, огнеметы» (ООО «Производственное объединение «Зарница», 2018).

20. Курс стрельбы из стрелкового оружия, танков и боевых машин (КС-2000). – М.: Воениздат, 2000.
21. Маркин А.В.. Основы тактической подготовки современного солдата. – М.: АСТ, 2006.
22. На службе Отечеству. Об истории Российского государства и его вооруженных сил, традициях, морально-психологических и правовых основах военной службы/под ред. В.А.Золотарева, В.В. Марущенкова.- М., 1999.
23. Наставления по стрелковому делу. Основы стрельбы из стрелкового оружия; 7,62-мм модернизированный автомат Калашникова (АКМ и АКМС); 7,62-мм ручной пулемет Калашникова (РПК и РПКС); 7,62-мм пулемет Калашникова (ПК, ПКС, ПКВ и ПКТ); 9-мм пистолет Макарова (ПМ); Ручные гранаты — Издание 4-е, исправленное. — М.: Воениздат, 1987.
24. Наставление по физической подготовке и спорту в Вооруженных Силах Российской Федерации НФП-2001. – М: Воениздат, 2001.
25. Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации 2016 год/ под общей редакцией А.Меркурьева. - М.: Эксмо, 2016.
26. Подготовка подразделений к защите от ядерного, химического, биологического и зажигательного оружия противника. – М.: Воениздат, 1989.
27. Правила стрельбы из стрелкового оружия и боевых машин. - М.: Воениздат, 1992.
28. Приемы и способы действия солдата в бою: учебное пособие. - М.: Воениздат, 1988.
29. Руководство по автомату АК74 (АКС74, АК74Н, АКС74Н) и ручному пулемету РПК74 (РПКС74, РПК74Н, РПКС74Н). - М.: Воениздат, 1984.
30. Руководство по эксплуатации средств индивидуальной защиты. Часть II. – М.: Воениздат, 1988.
31. Сборника нормативов по боевой подготовке для сухопутных войск» (для мотострелковых, танковых и разведывательных подразделений) (СНБП-90). – М.: Воениздат, 1991.
32. Тарас А.Е., Заруцкий Ф.Д. Подготовка разведчика: система спецназа ГРУ. – Минск, Харвест, 1998.
33. Торгованов Ю.Б., Корытков В.А., Янович В.С. и др. Общая тактика. Учебник. - Красноярск: СФУ, 2013.
34. Ужегов Г.Н. Первая помощь в экстремальных ситуациях. – М.: Терра, 2008.
35. Учебник сержанта мотострелковых войск. - М.: Воениздат, 2004.
36. Учебно-методическое пособие по разделу «Основы воинской службы», библиотечка журнала «Военные знания». – М.:2001.
37. Учебное пособие ОВС «Строевая подготовка», «Физическая подготовка», «Огневая подготовка», «Тактическая подготовка». «Верность воинскому долгу», «Военная служба», «Вооруженные Силы РФ Защитники нашего Отечества». – М.: 2001-2007.

#### **Литература, рекомендованная для педагогов.**

1. Апакидзе В.В., Дуков Р.Г. Методика строевой подготовки. - М.1988.
2. Баранов А. Р., Маслак Ю. Г., Ягодинцев В. И. Военная топография в служебно-боевой деятельности оперативных подразделений: Учебник для курсантов и слушателей военных учебных заведений. — М.: Академический Проект, 2005.
3. Беляков М. Ф. Ориентирование на местности без карты (Материалы к обучению). — 3-е изд., испр. и доп. — М.: Воениздат, 1955.
4. Буров А.И. Искусство и военно-патриотическое воспитание школьников: (сборник сочинений). - М.: Просвещение, 1975.

5. Вайнштейн Л. М. Основы стрелкового мастерства. - М., Изд-во ДОСААФ, 1960.
6. Валеев Р.А., Зайцев А.А., Зайцева В.Ф. Военно-патриотическая работа с подростками в молодежных организациях России // Проблемы воспитания патриотизма. - Вологда: ВИРО, 2004.
7. Военная топография. – М.: Воениздат, 1977.
8. Гаврилов Ф.К., Кожин Г.А. Военно-спортивные игры. - М.: Изд-во ДОСААФ, 1996.
9. Грабовский И., Ромаданова Г. Основы военной службы. Учебник ИжГСХ. - Ижевск, 2002.
10. Керсновский А. История русской армии в 4 томах. - М., 1994.
11. Лукашов П.Д. Военно-спортивные игры на местности. Пособие для учителей. - М.: Просвещение, 1978.
12. На службе Отечеству. Об истории Российского государства и его вооруженных сил, традициях, морально-психологических и правовых основах военной службы/под ред. В.А.Золотарева, В.В. Марущенкова.- М., 1999.
13. Наставления по стрелковому делу. Основы стрельбы из стрелкового оружия; 7,62-мм модернизированный автомат Калашникова (АКМ и АКМС); 7,62-мм ручной пулемет Калашникова (РПК и РПКС); 7,62-мм пулемет Калашникова (ПК, ПКС, ПКВ и ПКТ); 9-мм пистолет Макарова (ПМ); Ручные гранаты — Издание 4-е, исправленное. — М.: Воениздат, 1987.
14. Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации 2016 год/ под общей редакцией А.Меркурьева. - М.: Эксмо, 2016.
15. Ребята растут патриотами. Из опыта военно-патриотического воспитания школьников, / Под редакцией Н.И. Монахова. - М.: Просвещение, 1971.
16. Становов Н.М. Военно-патриотическое воспитание призывной молодежи: Сборник статей. - М.: Издательство ДОСААФ, 1975.
17. Стрельников В. Исторический опыт патриотического воспитания. ОБЖ №1, 2006.
18. Тетушкина Л.Н. Уроки воспитания патриотизма. ОБЖ №8, 2005.
19. Торгованов Ю.Б., Корытков В.А., Янович В.С. и др. Общая тактика. Учебник. - Красноярск: СФУ, 2013.
20. Целовальникова А. Патриотами не рождаются, ими становятся. ОБЖ № 11, 2006.
21. Чиняков М.Н. Уроки патриотизма. ОБЖ, №8, 2005.

#### **Литература, рекомендованная для детей и родителей.**

1. Баранов А. Р., Маслак Ю. Г., Ягодинцев В. И. Военная топография в служебно-боевой деятельности оперативных подразделений: Учебник для курсантов и слушателей военных учебных заведений. — М.: Академический Проект, 2005.
2. Беляков М. Ф. Ориентирование на местности без карты (Материалы к обучению). — 3-е изд., испр. и доп. — М.: Воениздат, 1955.
3. Вайнштейн Л. М. Основы стрелкового мастерства. - М., Изд-во ДОСААФ, 1960.
4. Военная топография. – М.: Воениздат, 1977.
5. Грабовский И., Ромаданова Г. Основы военной службы. Учебник ИжГСХ. - Ижевск, 2002.
6. Керсновский А. История русской армии в 4 томах. - М., 1994.
7. На службе Отечеству. Об истории Российского государства и его вооруженных сил, традициях, морально-психологических и правовых основах военной службы/под ред. В.А.Золотарева, В.В. Марущенкова.- М., 1999.

8. Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации 2016 год/ под общей редакцией А.Меркурьева. - М.: Эксмо, 2016.
9. Торгованов Ю.Б., Корытков В.А., Янович В.С. и др. Общая тактика. Учебник. - Красноярск: СФУ, 2013.

#### **Интернет-ресурсы для педагогов и обучающихся:**

1. Документальные фильмы цикла «Оружие России» телеканала «Россия-1» [http://russia.tv/brand/show/brand\\_id/10146](http://russia.tv/brand/show/brand_id/10146) (дата обращение: 20.04.2023).
2. Документальный цикл «Крылья России» <http://wingstv.ru> (дата обращение: 20.04.2023).
3. Официальный сайт Министерства обороны Российской Федерации <http://mil.ru/> (дата обращение: 20.04.2023).
4. Официальный сайт Российского военно-исторического общества <http://histrf.ru/ru/rvio> (дата обращение: 20.04.2023).
5. Телеканал «Звезда» <http://tvzvezda.ru> (дата обращение: 20.04.2023).
6. Цикл телепрограмм «Полигон» канала «Россия-2» <http://hobby.rudic.ru/page/programma-poligon-vse-vypuski> (дата обращение: 20.04.2023).

## **Требования безопасности при подготовке граждан по основам военной службы**

### ***Требования безопасности при проведении стрельб.***

1. Стрельбы из спортивного оружия (пневматической винтовки) проводятся в целях подготовки к выполнению начального упражнения стрельб из автомата и в системе факультативных занятий в оборудованном, имеющем разрешение тире (стрельбище) под началом педагога клуба.

2. Стрельбы боевыми патронами из автомата (карабина) проводятся только на оборудованных войсковых стрельбищах и тирах под руководством опытных офицеров воинской части или военного комиссариата.

3. Безопасность при проведении стрельб обеспечивается четкой организацией, точным соблюдением мер безопасности и высокой дисциплинированностью всех участников стрельбы.

4. Стрелять на стрельбище или в тире, где не обеспечена безопасность, боевыми и малокалиберными патронами, а также пулями из пневматической винтовки или доверять руководство стрельбой кому-либо из граждан запрещается.

В тире и на стрельбище запрещается:

- производить стрельбу из неисправного оружия и при поднятом белом флаге;
- брать или трогать на огневом рубеже оружие или подходить к нему без команды руководителя стрельбы;
- заряжать оружие до команды руководителя стрельбы;
- прицеливаться и направлять оружие в стороны и тыл, а также в людей;
- выносить заряженное оружие с огневого рубежа;
- находиться на огневом рубеже посторонним, кроме стреляющей смены;
- оставлять где бы то ни было заряженное оружие или передавать другим лицам без разрешения руководителя стрельбы;
- производить стрельбу непараллельно директрисе (направлению) стрельбища (тира);
- стрелять в тире одновременно из разных видов оружия;
- допускать к стрельбе лиц, не имеющих твердых практических навыков в выполнении стрельбы;
- от сигнала (команды) "Отбой" до сигнала (команды) "Огонь" запрещается, кому бы то ни было находиться на огневом рубеже.

5. Выдача гражданам боевых патронов производится специально назначенным военнотружашим воинской части. Подготовка каждого обучаемого к стрельбе боевыми патронами проверяется офицером воинской части (военного комиссариата) в присутствии руководителя (педагога, осуществляющего подготовку по основам военной службы)

военно-патриотического клуба. К стрельбе допускаются только те граждане, которые имеют навыки обращения с автоматом (карабином), знают и понимают правила поведения на огневом рубеже.

6. Выдача малокалиберных патронов производится только педагогом военно-патриотического клуба, исключительно на огневом рубеже. Если показ попаданий делается после каждого выстрела, выдается только по одному патрону.

7. Заряжается оружие на огневом рубеже и только по команде руководителя стрельбы "Заряжай".

8. Чистка оружия производится в специально отведенных местах под присмотром педагога военно-патриотического клуба..

9. Граждане, допустившие нарушения требований безопасности, к стрельбе не допускаются.

10. Для проведения стрельбы из спортивного оружия руководитель организации, на базе которого действует ВПК, или в том случае, если клуб является самостоятельным юридическим лицом, непосредственно руководитель ВПК издает письменный приказ, в котором указывает:

- дату, место, наименование класса (курса) и количество привлекаемых обучаемых;
- вид, количество и номера спортивного оружия, которое будет использоваться при стрельбе, количество необходимых патронов (пулек);
- наименование упражнения;
- фамилию педагога военно-патриотического клуба;
- необходимые средства оказания первой медицинской помощи.

11. Для учета израсходованных патронов (пулек) руководитель (педагог, осуществляющий подготовку по основам военной службы) военно-патриотического клуба составляет акт, в котором указывает дату и место, наименование упражнения, количество стрелявших и израсходованных патронов (пулек).

Акт подписывается педагогом военно-патриотического клуба и утверждается руководителем учреждения, на базе которого действует ВПК, или в том случае, если клуб является самостоятельным юридическим лицом, непосредственно руководитель ВПК.

12. О всех несчастных случаях, происшедших во время стрельбы, немедленно сообщается в ближайший врачебный пункт, в местные органы внутренних дел и доносится органам исполнительной власти в области образования или молодежной политики как о чрезвычайном происшествии.

### ***Требования безопасности при проведении учебных сборов и военно-спортивных игр***

1. При проведении учебных сборов и военно-спортивных игр могут применяться различные имитационные средства (взрывпакеты, дымовые шашки, сигнальные патроны, очаги пожаров, учебные гранаты и др.).

Использование имитационных средств на занятиях разрешается только педагогом военно-патриотического клуба, и военнослужащим, привлекаемым к занятиям.

При этом соблюдаются установленные меры безопасности.

Во время проведения военно-спортивных игр, кроме того, может использоваться различная военная техника, стрельба холостыми патронами и снарядами; для этого привлекаются специально подготовленные военнослужащие.

2. Педагог военно-патриотического клуба, отвечают за соблюдение обучаемыми установленных правил и порядка, за организованную посадку на средства передвижения (бронетранспортеры, автомашины, плавсредства и др.) во время следования колонны на рубеж развертывания, передвижения на тактическом поле в составе подразделений и четкое выполнение ими подаваемых команд.

3. Стрельба холостыми патронами разрешается только военнослужащим из боевого оружия.

4. Запрещается использовать боевые патроны на тактических занятиях, а также производить стрельбу всякого рода патронами из учебного и самодельного оружия.

5. Метание учебных гранат (болванок) на тактических и других занятиях разрешается на расстоянии не менее 70 - 100 м до места (рубежа), где располагаются участники занятий.

6. Разжигание костров в поле (лесу) на всех занятиях и играх производится только с разрешения руководителя занятия (игры).

7. При выборе места проведения занятий (игры), прежде всего, учитываются условия, позволяющие обеспечить их успешное и безопасное проведение.

#### ***Требования безопасности при перевозках граждан.***

1. При подготовке к перевозкам обучаемых граждан до всех доводятся требования безопасности при погрузке, правила поведения в пути следования и на остановках.

2. Находясь в пути следования, граждане должны быть внимательными и строго соблюдать установленные требования безопасности.

3. Посадка в транспортные средства осуществляется только по команде руководителя и в количествах, определяемых техническими характеристиками транспортного средства, предназначенного для перевозки личного состава.

4. Запрещается: перевозить граждан в необорудованных автомобилях, производить посадку и высадку до подачи установленной команды или сигнала, прыгать в транспорт или выскакивать из него на ходу, высовываться из дверей и окон во время движения.

#### ***Требования безопасности при проведении занятий по физической подготовке.***

Руководитель занятия обязан:

- осуществлять непрерывный контроль за состоянием граждан в жаркую погоду;
- тщательно проверить состояние и исправность спортивных снарядов;
- соблюдать установленную последовательность выполнения приемов, действий и упражнений, оптимальные интервалы и дистанцию между гражданами;
- контролировать уровень физической нагрузки на занятии и своевременно ее снижать;
- организовать надежную помощь и страховку при выполнении упражнений;
- обеспечить наличие медицинских средств (аптечек);
- оказать первую помощь пострадавшему.

#### ***Основные требования пожаро-, электро- и взрывобезопасности.***

Категорически запрещается:

- курить вне отведенных для этого мест;
- использовать неисправные электроприборы или электроприборы непромышленного изготовления;
- открывать (проникать в) трансформаторные, распределительные, понижающие подстанции, электрощиты, распределительные коробки;
- самостоятельно проводить ремонт неисправных электроприборов и электропроводки;
- хранить и производить разборку патронов (боеприпасов), других взрывоопасных предметов;
- применять в качестве экспонатов боеприпасы и их элементы в боевом снаряжении;
- трогать и перемещать обнаруженные неразорвавшиеся боеприпасы.

**Условия выполнения упражнений стрельб из пневматической винтовки и метании ручных гранат в пешем порядке**

***1-е упражнение стрельбы из пневматической винтовки***

**Цель:**

- мишень «П»,

**Дальность до цели:** 10 м.

**Количество патронов:** 6 (2 раза по 3).

**Время на стрельбу:** неограниченное.

**Положение для стрельбы:** лежа с упора.

**Оценка:**

- "отлично" – три попадания в черный круг;

- "хорошо" – два попадания в черный круг;

- "удовлетворительно" – одно попадание в черный круг.

**Особенности выполнения упражнения.** Упражнение выполняется двумя сериями выстрелов по три патрона в каждой. В первой серии, после каждого выстрела руководитель стрельбы подводит обучаемого к мишени, указывает на допущенные ошибки и отмечает попадание. Во второй серии выстрелов выполняет упражнения на оценку, при этом осмотр мишени производится по окончании стрельбы.

***Упражнение ВП-1 стрельба из пневматической винтовки***

**Цель:**

- мишень 6,8.

**Дальность до цели:** 10 м.

**Количество патронов:** пробные – 5 выстрелов, зачетные – 20 выстрелов.

**Время на стрельбу:** пробные – 8 минут, зачетные – 12 минут.

**Положение для стрельбы:** с опорой на стол, стоя или сидя

**Оценка:**

	1 юношеский разряд	3 разряд	2 разряд
Юноши	130	150	170
Девушки	125	145	165

**Порядок выполнения:**

1. По команде "Смена приглашается на огневой рубеж" участники состязаний выходят на огневой рубеж и останавливаются позади своих огневых позиций напротив столов, номера которых определены путем жеребьевки.

2. По команде "Приготовиться" стрелки начинают готовиться к стрельбе из положения стоя с опорой о столик. Касаться оружием поверхности столика, а также посторонних предметов во время стрельбы не разрешается. Время на подготовку - 5 мин



3. По истечении времени на подготовку старший судья линии огня объявляет: "Внимание, выполняется упражнение ВП-1. Пробная серия, 5 выстрелов, время - 8 минут", подает команды: "Заряжай" и через 3 - 5 с - "Огонь". После выполнения пробной серии подаются команды: "Стой", "Разряжай", "Оружие к осмотру". После осмотра винтовки кладутся на столик с открытым замыкателем, стрелки снимают пробные мишени.

4. Зачетная серия с опорой о столик - 20 выстрелов, выполняется по одному или двум выстрелам в мишень. При стрельбе разрешается использовать стрелковую подстилку толщиной 10 мм для локтей рук.

5. Старший судья линии огня объявляет: "Внимание, выполняется упражнение ВП-1. Зачетная серия, 20 выстрелов, время - 12 минут", подает команды: "Заряжай" и через 3 - 5 с - "Огонь".

6. После выполнения зачетной серии подаются команды: "Стой", "Разряжай", "Оружие к осмотру", "Осмотрено", "Убрать оружие". Винтовки убираются в чехлы или коробки, смена уводится с огневого рубежа.

### ***Упражнение ВП-2 стрельба из пневматической винтовки***

#### **Цель:**

- мишень 6,8.

**Дальность до цели:** 10 м.

**Количество патронов:** пробные – 5 выстрелов, зачетные – 20 выстрелов.

**Время на стрельбу:** пробные – 12 минут, зачетные – 20 минут.

**Положение для стрельбы:** стоя

#### **Оценка:**

	1 юношеский разряд	3 разряд	2 разряд
Юноши	165	175	-
Девушки	163	173	-

#### **Порядок выполнения:**

1. По команде "Смена приглашается на огневой рубеж" участники состязаний выходят на огневой рубеж и останавливаются позади своих огневых позиций напротив столов, номера которых определены путем жеребьевки.

2. По команде "Приготовиться" стрелки начинают готовиться к стрельбе из положения стоя. Касаться оружием поверхности столика, а также посторонних предметов во время стрельбы не разрешается. Время на подготовку - 5 мин

3. По истечении времени на подготовку старший судья линии огня объявляет: "Внимание, выполняется упражнение ВП-2. Пробная серия, 5 выстрелов, время - 12 минут", подает команды: "Заряжай" и через 3 - 5 с - "Огонь". После выполнения пробной серии подаются команды: "Стой", "Разряжай", "Оружие к осмотру". После осмотра винтовки кладутся на столик с открытым замыкателем, стрелки снимают пробные мишени.

4. Зачетная серия - 20 выстрелов, выполняется по одному или двум выстрелам в мишень.

5. Старший судья линии огня объявляет: "Внимание, выполняется упражнение ВП-1. Зачетная серия, 20 выстрелов, время - 20 минут", подает команды: "Заряжай" и через 3 - 5 с - "Огонь".

6. После выполнения зачетной серии подаются команды: "Стой", "Разряжай", "Оружие к осмотру", "Осмотрено", "Убрать оружие". Винтовки убираются в чехлы или коробки, смена уводится с огневого рубежа.

### ***1-е упражнение по метанию ручных гранат***

Метание ручных наступательных гранат на меткость с места

**Цель:** бегущая фигура (мишень №8), в круге радиусом 3 м.

**Дальность до цели:** 30 м.

**Время:** 40 секунд.

**Количество гранат:** 2 учебные (учебно-имитационные).

**Положение для метания:** стоя с места.

**Оценка:** «отлично» - попасть в круг двумя гранатами; «хорошо» - попасть в круг первой гранатой; «удовлетворительно» - попасть в круг второй гранатой.

### ***2-е упражнение по метанию ручных гранат***

Метание ручных наступательных гранат на дальность с места

**Цель:** три грудные фигуры (мишень №6) установленные в полосе шириной 10 м на дальностях: при метании гранаты из положения стоя – 30, 35 и 40 м; с колена – 20, 25 и 30 м; лежа – 10, 15 и 20 м.

**Количество гранат:** 3 учебные (учебно-имитационные).

**Положение для метания:** стоя; с колена из-за стенки; лежа из окопа для стрельбы лежа.

**Время:** определяется руководителем

**Оценка** определяется по результатам метания гранаты из трех положений:

«отлично» - выполнить метание гранаты на «отлично» из положения лежа и с колена, а из положения стоя – не ниже «хорошо»;

«хорошо» - выполнить метание гранаты на «хорошо» из положения лежа и с колена, а из положения стоя – не ниже «удовлетворительно»;

«удовлетворительно» - выполнить метание гранаты из трех положений не ниже «удовлетворительно»;

Оценка за метание гранаты из каждого положения выставляется:

«отлично» - метнуть гранату стоя на 40 м, с колена – на 30 м, лежа – на 20 м;

«хорошо» - метнуть гранату стоя на 35 м, с колена – на 25 м, лежа – на 15 м;

«удовлетворительно» - метнуть гранату стоя на 30 м, с колена – на 20 м, лежа – на 10 м.

**Особенности выполнения упражнения.** Обучаемый метает гранаты последовательно, смена положений для метания по команде руководителя.

Дальность метания ручной гранаты определяется до места ее падения, в пределах 10 м полосы.

### ***3-е упражнение по метанию ручных гранат***

Метание ручной оборонительной гранаты с места

**Цель:** три атакующих стрелка – ростовые фигуры (мишень №8) установленные в обозначенном габарите на открытой местности по фронту 10 м и в глубину 5 м. Габарит разбивается в глубину на три части: центральную – глубиной 1 м, ближнюю и дальнюю глубиной по 2 м. Мишени устанавливаются: две – в середине центральной части и одна в середине дальней части.

**Дальность до цели:** 25 м.

**Время:** не более 30 секунд.

**Количество гранат:** 1 учебная (учебно-имитационная).

**Положение для метания:** стоя из окопа.

**Оценка:** «отлично» - попасть в центральную часть; «хорошо» - попасть в ближнюю часть габарита; «удовлетворительно» - попасть в дальнюю часть габарита.

### ***4-е упражнение по метанию ручных гранат***

Метание гранат на ходу

**Цель:** три стрелка – грудные фигуры (мишень № 6) установленные в траншее (окопе) на фронте 10 м и в ходе сообщения протяженностью в глубину 5 м.

**Дальность до цели:** 40-25 м.

**Количество гранат:** 2 учебные (учебно-имитационные).

**Время:** не более 40 с от команды «Вперед» до преодоления траншеи и изготровки для стрельбы лежа.

**Положение для метания:** на ходу.

**Оценка:** «отлично» - попасть в траншею или ход сообщения двумя гранатами; «хорошо» - попасть в траншею или ход сообщения первой гранатой; «удовлетворительно» - попасть в траншею или ход сообщения второй гранатой.

**Особенности выполнения упражнения.** Обучаемый выполняет упражнение из двух положений. В начале упражнение выполняются из положения стоя с места, после передвижения, затем с ходу.

## КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

### Тактическая подготовка

#### **Н-Т-1а Занятие огневой позиции военнослужащим**

Курсант находится на удалении не менее 50 м от указанной огневой позиции. Задача на ее занятие поставлена. Старший стрелб подает команду (сигнал) «К бою». Курсант скрытно выдвигается (двумя перебежками по 15 м и переползанием по-пластунски 20 м) к огневой позиции, занимает ее, изготавливается к бою и докладывает «К бою готов». Время отсчитывается от команды (сигнала) «К бою» до доклада о готовности.

5 баллов – 1 мин 20 с, 4 балла – 1 мин 30 с, 3 балла – 1 мин 50 с.

#### **Н-Т-10 Передвижение на поле боя:**

##### **Перебежками.**

Курсант (подразделение) преодолевает участок местности глубиной 300 м короткими перебежками (в отделении по одному).

Курсант: 5 баллов – 2 мин 20 с, 4 балла – 2 мин 30 с, 3 балла – 3 мин.

Отделение: 5 баллов – 2 мин 45 с, 4 балла – 3 мин, 3 балла – 3 мин 30 с.

Взвод: 5 баллов – 3 мин, 4 балла – 3 мин 15 с, 3 балла – 3 мин 45 с.

##### **Переползанием 20 м.**

Курсант преодолевает участок местности глубиной 20 м переползанием по-пластунски.

5 баллов – 30 с, 4 балла – 36 с, 3 балла – 42 с.

##### **Переползанием 50 м.**

Курсант (подразделение) преодолевает участок местности глубиной 50 м переползанием по-пластунски.

Курсант: 5 баллов – 1 мин 50 с, 4 балла – 2 мин, 3 балла – 2 мин 25 с.

Отделение: 5 баллов – 2 мин, 4 балла – 2 мин 10 с, 3 балла – 2 мин 35 с.

Взвод: 5 баллов – 2 мин 10 с, 4 балла – 2 мин 20 с, 3 балла – 2 мин 50 с.

##### **Перебежками и переползанием.**

Курсант (отделение) преодолевает 50 м: перебежкой – 15 м, переползанием по-пластунски – 20 м и перебежкой – 15 м.

Курсант: 5 баллов – 40 с, 4 балла – 45 с, 3 балла – 55 с.

Отделение: 5 баллов – 45 с, 4 балла – 50 с, 3 балла – 1 мин.

Время отсчитывается от команды на передвижение до достижения указанного рубежа и изготовления к стрельбе последним военнослужащим.

*Оценка снижается на один балл.*

- Если голова и тело при переползании приподнимаются над землей;
- Если длина перебежки между остановками больше установленной;
- Если курсант во время остановки после перебежки не отполз в сторону и не изготовился для ведения огня;

- Если для остановок при перебежке не использовались имеющиеся укрытия.

#### **Н-Т-12 Доставка боеприпасов под огнем противника:**

Курсант находится в положении для стрельбы лежа. Патронный ящик массой 30 кг лежит рядом с ним.

### **Перебежками.**

По команде «Вперед» курсант берет патронный ящик и преодолевает участок местности глубиной 40 м двумя перебежками по 20 м. 5 баллов – 25 с, 4 балла – 30 с, 3 балла – 35 с.

### **Переползанием на боку.**

По команде «Вперед» курсант берет патронный ящик и переползает на боку участок 20 м. 5 баллов – 35 с, 4 балла – 40 с, 3 балла – 50 с.

### **Н-Т-19 Развертывание отделения в боевой порядок.**

Отделение движется в походной колонне. Развертывание в цепь производится по команде «К БОЮ». Отделение развертывается в цепь вправо и влево от командира отделения, залегает и изготавливается к ведению огня.

Время отсчитывается от команды «К БОЮ» до принятия отделением боевого порядка на установленных интервалах и дистанциях. 5 баллов - 17 с, 4 баллов – 18 с, 3 балла – 22 с.

### **Н-Т-20 Перестроение отделения из боевого порядка в походную колонну.**

Отделение наступает в боевом порядке. Перестроение в походную колонну производится по команде «Отделение, за мной в колонну по одному - МАРШ». Руководитель ВПК продолжает движение, а курсанты на ходу смыкаются и занимают свои места в колонне.

Время отсчитывается от команды «К БОЮ» до свертывания отделения в походную колонну. 5 баллов - 17 с, 4 баллов – 18 с, 3 балла – 22 с.

## **Разведывательная подготовка**

### **Н-Р-1 Составление схемы местности с определением расстояний до ориентиров.**

Личный состав (2 чел.) находится на наблюдательном посту. Задача поставлена: составить схему местности, определить расстояние до шести назначенных ориентиров, расположенных на удалении от 500 до 2000 м. Время отсчитывается от момента постановки задачи до сдачи отработанной схемы. Ошибка в определении расстояния до ориентиров с использованием бинокля, должна быть не более: 5% - на "отлично", 7% - на "хорошо", 10% - на "удовлетворительно".

5 баллов – 9 мин, 4 баллов – 10 мин, 3 балла – 11 мин.

### **Н-Р-2 Обнаружение целей**

Наблюдательный пост в составе 2 человек, задача поставлена. Показываются шесть целей на удалении от 200 до 1500 м от НП. Обнаружить цели, определить расстояния до них, нанести на карту или схему местности и сделать запись в журнале наблюдений. В секторе 8-00 каждая цель показывается 2 раза не более чем на 1 мин.

Время отсчитывается от команды на "Приступить к разведке". На отработку норматива отводится 15-20 мин.

Ошибка в определении расстояния до ориентиров с использованием бинокля, должна быть не более: 5% - на "отлично", 7% - на "хорошо", 10% - на "удовлетворительно".

5 баллов – 5 целей, 4 баллов – 4 цели, 3 балла – 3 цели.

## **Огневая подготовка**

### **Н-О-1 Изготовка к стрельбе из автомата из различных положений.**

Обучаемый с автоматом в исходном положении в 10 м от места для стрельбы. Автомат в положении «на ремень». Магазин в сумке.

Руководитель указывает место для стрельбы, положение для стрельбы и подает команду «К бою». Обучаемый изготавливается к стрельбе, условно заряжает автомат и докладывает «Такой-то к бою готов».

Оценка: 5 баллов – 7 с, 4 балла – 8 с, 3 балла – 10 с.

### **Н-О-2 Разряжение автомата при действиях в пешем порядке.**

Обучаемый выполнил команду «К бою» (автомат условно заряжен, в магазине 5 учебных патронов). Руководитель подает команду «Разряжай. Отбой». Обучаемый разряжает автомат, условно извлекает из магазина патроны, кладет магазин в сумку и становится в исходное положение в 10 м от огневой позиции, имея автомат в положении «на ремень».

Оценка: 5 баллов – 16 с, 4 балла – 17 с, 3 балла – 20 с.

### **Н-О-13 Неполная разборка автомата.**

Автомат на подстилке. Обучаемый находится у автомата.

Время отсчитывается от команды руководителя «К неполной разборке оружия приступить» до доклада обучаемого «Готово».

Оценка: 5 баллов – 15 с, 4 балла – 17 с, 3 балла – 19 с.

### **Н-О-14 Сборка автомата после неполной разборки.**

Автомат разобран. Части и механизмы аккуратно разложены на подстилке. Обучаемый находится у автомата.

Время отсчитывается от команды руководителя «К сборке оружия приступить» до доклада обучаемого «Готово».

Оценка: 5 баллов – 25 с, 4 балла – 27 с, 3 балла – 32 с.

### **Н-О-16а Снаряжение магазина автомата 30 патронами.**

Обучаемый находится перед подстилкой, на которой разложены магазины, учебные патроны (россыпью).

Время отсчитывается от команды руководителя «К снаряжению магазина приступить» до доклада обучаемого «Готово».

Оценка: 5 баллов – 33 с, 4 балла – 38 с, 3 балла – 43 с.

### **Н-О-16б Подготовка ручной гранаты к броску.**

Ручная граната в подсумке, трубка для запала закрыта пробкой, запал в отдельном кармане.

Время отсчитывается от команды руководителя «Гранату снарядить» до доклада обучаемого «Готово».

Оценка: 5 баллов – 6 с, 4 балла – 7 с, 3 балла – 8 с.

## **Радиационная, химическая и биологическая защита**

### **Н-ЗОМП-1а Надевание противогаза.**

Отделение выполняет боевую задачу. Противогазы в походном положении. Неожиданно подается команда «Газы». Обучаемые надевают противогазы.

Время отсчитывается от момента подачи команды до возобновления дыхания после надевания противогаза. 5 баллов – 7 с, 4 балла – 8 с, 3 балла – 10 с.

*Ошибки снижающие оценку на один балл:*

- Если при надевании противогаза проверяемый не закрыл глаза и не задержал дыхание или после надевания не сделал полный выдох.

- Если шлем-маска надета с перекосом или перекручена соединительная трубка.

*Ошибки определяющие оценку «0 баллов»:*

- Если допущено образование таких складок или перекосов, при которых наружный воздух может проникнуть под шлем-маску, не полностью навинчена (ввернута) фильтрующе-поглощающая коробка.

### **Н-ЗОМП-4 Надевание общевойскового защитного комплекта.**

Обучаемые в составе подразделения находятся на незараженной местности. Средства защиты при обучаемых.

а) По команде «Плащ в рукава. Газы» обучаемые надевают чулки, противогазы, перчатки, плащи в рукава: 5 баллов – 3 мин, 4 балла – 3 мин 20 с, 3 балла – 4 мин.

б) По команде «*Защитный костюм надеть. Газы*» обучаемые надевают чулки, плащи в виде комбинезона, противогазы, перчатки: 5 баллов – 4 мин 35 с, 4 балла – 5 мин, 3 балла – 6 мин.

в) По команде «*Химическая тревога*» обучаемые надевают противогазы и плащи в виде накидки. 5 баллов – 35 с, 4 балла – 40 с, 3 балла – 50 с.

Время на выполнение норматива отсчитывается от момента подачи команды до полного одевания общевойскового защитного комплекта.

*Ошибки, снижающие оценку на один балл:*

- Надевание защитных чулок проводилось с застегнутыми хлястиками.
- Неправильно застегнуты борта плаща или не полностью надеты чулки.
- Не закреплены заклепками держатели шпенок или не застегнуты два шпенёк.
- При надевании плаща в виде комбинезона снаряжение и сумка для противогаза не надеты поверх защиты.

- Допущены ошибки снижающие оценку на один балл при надевании противогаза.

*Ошибки, определяющие оценку «0 баллов»:*

- Не застегнуто более двух шпенок.
- При надевании повреждены средства защиты.
- Оставлены незащищенными отдельные части тела, обмундирования и обуви при надевании плаща в виде накидки.

- Допущены ошибки, определяющие оценку «0 баллов», при надевании противогаза.

#### **Н-ЗОМП-6 Действия по вспышке ядерного взрыва.**

Отделение выполняет боевую задачу в пешем порядке. Подается команда «Вспышка слева (справа)» и т.д. По команде отделение залегает на местности.

Время отсчитывается от момента подачи команды до принятия курсантами соответствующего положения. 5 баллов – 2 с, 4 балла – 3 с, 3 балла – 4 с.

*Ошибки снижающие оценку на один балл:*

- Не спрятаны под себя кисти рук, не поднят воротник зимней куртки.

*Ошибки определяющие оценку «0 баллов»:*

- Обучаемый не лег головой в сторону противоположную взрыву.

### **Инженерная подготовка**

#### **Н-И-1 Отрывка и маскировка одиночного окопа для стрельбы из автомата лежа.**

Место отрывки указывается руководителем занятия. Окоп отрыть замаскировать местными материалами. Время отсчитывается от команды «*К отрывке окопа приступить*» до доклада о его готовности. 5 баллов – 24 мин, 4 балла – 28 мин, 3 балла – 32 мин.

*Ошибки снижающие оценку на один балл:*

- Неправильное положение оружия, засыпание оружия землей; не выдержаны размеры окопа.

*Ошибки определяющие оценку «0 баллов»:*

- Отрывка окопа производится не в положении лежа.

### **Одиночная строевая подготовка**

Строевой прием оценивается: «5 баллов» - если прием выполнен в соответствии с требованиями Строевого устава; «4 балла» - если прием выполнен в соответствии с требованиями Строевого устава, но при выполнении приема допущена одна ошибка; «3 балла» - если прием выполнен в соответствии с требованиями Строевого устава, но при выполнении приема допущено две ошибки; «2 балла» - если прием не выполнен или при его выполнении допущено более двух ошибок.

*Основные ошибки:*

Выход их строя. Нет ответа «Есть». При выходе из второй шеренги наложена не левая, а правая рука. Выход осуществлен не на указанное количество шагов. Производится походным шагом. Не выполнен поворот лицом к строю. Нарушена строевая стойка.

Подход к начальнику. Производится походным шагом. При выходе из строя не сделаны один-два шага от первой шеренги прямо и поворот в движении в сторону начальника. Подход осуществлен не кратчайшим путем. Неправильное содержание доклада. Неодновременно с приставлением ноги прикладывается рука к головному убору. Нарушено положение строевой стойки. Неправильно приложена рука к головному убору.

Строевая стойка. Носки ног развернуты не по линии фронта и не на ширину ступни. Каблуки не поставлены вместе. Кисти рук не посередине бедер, держаться ладонями назад. Грудь не приподнята, живот не подобран. Тело не подано вперед, голова опущена. Руки согнуты в локтях.

Повороты на месте. После поворота не сохраняется правильное положение корпуса или ног. Ноги сгибаются в коленях. Руки отходят от бедер. Нога приставляется не кратчайшим путем. Поворот произведен не на 90 или 180°.

Строевой шаг. Корпус отведен назад. Нет координации в движении рук и ног. Голова опущена вниз. Движение руками около тела производится не от плеча, а за счет сгибания в локтях. Подъем ноги от земли значительно ниже 15 см. Размер шага меньше (больше) 70-80 см. Нога заносится за ногу. Движение рук вперед производится значительно ниже (выше) установленной высоты, а при движении назад – не до отказа в плечевом суставе.

Прекращение движения шагом. После остановки не принята строевая стойка. После подачи команды «Стой» не сделан еще один шаг или сделано два шага вперед.

Повороты в движении. Поворот выполнен несвоевременно. Поворот направо (налево) производится не на носке левой (правой) ноги. Поворот кругом произведен не на носках обеих ног. Движение руками при повороте производится не в такт шага.

Выполнение воинского приветствия. Воинское приветствие выполнено менее чем за пять-шесть шагов. Рука к головному убору приложена неправильно: пальцы правой руки не вместе, ладонь согнута, средний палец не касается нижнего края головного убора (у козырька). Изменено положение руки при повороте головы в сторону начальника. Рука прикладывается к головному убору не кратчайшим путем, а через сторону. Курсант не повернул головы в сторону начальника и не смотрит ему в лицо.

Постановка в строй. Производится походным шагом. Курсант стоящий лицом к строю, услышав свое воинское звание и фамилию, не повернулся лицом к начальнику и не ответил «Я». По команде «Стать в строй» не приложил или неправильно приложил руку к головному убору. Нет ответа «Есть» после полученного приказанья. Нарушается положение строевой стойки.

### **Физическая подготовка.**

#### **Упражнение 3. Подтягивание на перекладине.**

«отл.» - 12 раз, «хор.» - 10 раз, «уд.» - 7 раз.

#### **Упражнение 9. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.**

«отл.» - 12 раз, «хор.» - 9 раз, «уд.» - 7 раз.

#### **Упражнение 17. Комплексное силовое упражнение.**

«отл.» - 48 раз, «хор.» - 44 раз, «уд.» - 40 раз.

#### **Упражнение 43. Бег на 100 м.**

«отл.» - 14,4 сек, «хор.» - 15 сек, «уд.» - 16 сек.

#### **Упражнение 44. Челночный бег 10x10 м.**

«отл.» - 27 сек, «хор.» - 28 сек, «уд.» - 29 сек.

#### **Упражнение 46. Бег на 1 км.**

«отл.» - 3 мин 30 сек, «хор.» - 3 мин 40 сек, «уд.» - 4 мин 10 сек.

#### **Упражнение 47. Бег на 3 км.**



«отл.» - 12 мин 45 сек, «хор.» - 13 мин 10 сек, «уд.» - 13 мин 45 сек.

### **Упражнение 50. Метание гранаты Ф-1 (600 г) на дальность.**

«отл.» - 40 м, «хор.» - 35 м, «уд.» - 30 м.

## **Военная топография.**

### **Н-Топ-1 Определение направления (азимута) на местности.**

Дан азимут направления (ориентир). Указать направление, соответствующее заданному азимуту на местности, или определить азимут на указанный ориентир.

Время на выполнение норматива отсчитывается от постановки задачи до доклада о направлении (значении азимута). 5 баллов – 40 с, 4 балла – 45 с, 3 балла – 55 с.

*Выполнение норматива оценивается «0 баллов», если ошибка в определении направления (азимута) превышает 3 град (0-50).*

### **Н-Топ-2 Измерение расстояний (углов) на местности с помощью бинокля.**

Измерить расстояние до указанного местного предмета (ориентира, цели) или угол между двумя ориентирами.

Время на выполнение норматива отсчитывается от постановки задачи до доклада о направлении (значении азимута). 5 баллов – 45 с, 4 балла – 50 с, 3 балла – 1 мин.

*Выполнение норматива оценивается «0 баллов», если ошибка в измерении превышает 10%, а угла 0-10.*

## **Военно-медицинская подготовка,**

### **Н-ВМП-1 Наложение первичной повязки.**

«Раненый» и проверяемый лежат. Время затраченное на обнажение раны, не учитывается (допускается бинтование поверх обмундирования). Перевязочный материал находится в руках проверяемого или рядом с ним. Оценка:

- а) Повязка на глаз: 5 баллов – 1 мин 25 с, 4 балла – 1 мин 35 с, 3 балла – 1 мин 55 с;
- б) Повязка на ухо: 5 баллов – 1 мин 10 с, 4 балла – 1 мин 15 с, 3 балла – 1 мин 30 с;
- в) Повязка на локоть (колени): 5 баллов – 1 мин 10 с, 4 балла – 1 мин 15 с, 3 балла – 1 мин 30 с;
- г) Повязка на плечевой сустав: 5 баллов – 1 мин 15 с, 4 балла – 1 мин 20 с, 3 балла – 1 мин 35 с;
- д) Повязка на грудь (“восьмиобразная”): 5 баллов – 2 мин 10 с, 4 балла – 2 мин 20 с, 3 балла – 2 мин 50 с;
- е) Повязка на голеностопный сустав: 5 баллов – 1 мин 5 с, 4 балла – 1 мин 10 с, 3 балла – 1 мин 25 с.

Время отсчитывается от момента развертывания перевязочного материала до закрепления повязки (булавкой или концами надорванной ленты бинта). *Ошибки, снижающие оценку на один балл:*

- повязка наложена слабо (сползает) либо при ее наложении образуются «карманы», складки;
- повязка не закреплена или закреплена над раной.

### **Н-ВМП-2 (-3) Наложение резинового кровоостанавливающего жгута (закрутки) на бедро (плечо).**

Проверяемый лежит около «раненного» и держит жгут (закрутку) в руках.

Оценка:

- а) жгут: 5 баллов – 18 с, 4 балла – 20 с, 3 балла – 25 с;
- б) закрутка: 5 баллов – 30 с, 4 балла – 35 с, 3 балла – 40 с.

Время отсчитывается от команды “*К выполнению норматива преступить*” до закрепления жгута. После этого обозначается время его наложения.

*Ошибки, снижающие оценку на один балл:*

- чрезмерное перетягивание конечности жгутом;
- наложение жгута на оголенное тело без подкладки, ущемление жгутом кожи;

- не обозначено время наложения жгута.

При неправильном наложении жгута, что может вызвать повторное кровотечение, угрожающее жизни раненого (расслабление или соскальзывание жгута), *оценка ставится “0 баллов”*.

#### **Н-ВМП-6 Использование шприц-тюбика из аптечки индивидуальной (АИ).**

Проверяемый лежит около «раненого» и применяет шприц-тюбик из его аптечки индивидуальной. Аптечка находится во внутреннем кармане куртки. Выполнение приема заканчивается проколом иглой обмундирования (без введения иглы в мышцы). Оценка: 5 баллов – 12 с, 4 балла – 13 с, 3 балла – 15 с.

*Ошибки снижающие оценку на один балл:*

- после прокалывания внутренней оболочки шприц-тюбика допущено вытекание части препарата через иглу из-за преждевременного или неосторожного нажатия на тюбик;

- после введения иглы шприц-тюбика в мышцу допущено разжатые пальцы рук;

- использованный шприц-тюбик не вложен в аптечку (приколот к обмундированию).

Если не проколота внутренняя оболочка шприц-тюбика, *оценка ставится “0 баллов”*.

## **Тренинговое занятие по развитию навыков саморегуляции «Я могу управлять собой!»**

### *Актуальность проведения тренинга*

Задачей современной школы является не только достижение предметных и метапредметных результатов обучения, но и развитие личности ребенка. Одной из важных компетенций личностного развития в подростковом возрасте является развитие навыков саморегуляции. Неумение регулировать своё эмоциональное состояние, поведение и действия снижает способность социально – психологической адаптации личности подростка в коллективе, к условиям внешней среды, что влияет на возможность реализации их жизненного потенциала.

Подростковый возраст характеризуется эмоциональной неустойчивостью, импульсивностью, болезненным самолюбием, обидчивостью. Повышенная критичность по отношению к взрослым, острая реакция на попытки окружающих умалить их достоинство, недооценить их правовые возможности является причиной частых конфликтов. В последнее время наши российские подростки являются активными пользователями социальных сетей. Так, 93% подростков, пользуясь сегодня социальными сетями, решают множество своих задач. Виртуальный мир подростков практически закрыт для взрослых, что осложняет возможность изучения проблем их общения. Это говорит о том, что «цифровой» мир оказывает не всегда положительное действие на мозг подростков. Всё больше дети проводят время вне общения с родителями, где нет указаний от старших относительно образа жизни и правил поведения. Всё это повышает риск эмоциональной перегрузки, суицидальных наклонностей, буллинга и других негативных форм проявления поведения подростков.

Для предотвращения негативных последствий формирования личности подростка в современной действительности необходимо обучать их навыкам саморегуляции.

### *Содержание тренинга.*

*Предмет воздействия:* психоэмоциональное состояние подростка

*Цель тренингового занятия:* знакомство с основными психологическими способами снятия нервно-психического напряжения в различных жизненных ситуациях, формирование навыков саморегуляции.

*Задачи тренингового занятия:*

- познакомить со способами снятия психоэмоционального напряжения и усталости;
- отработать навыки владения способами саморегуляции

*Категория участников:*

Подростки 7-9 классов

Состав группы: 10-14 человек (малая группа) или 20-25 человек (большая группа).

Длительность: 1, 5 – 2 часа.

**1. ВСТУПИТЕЛЬНАЯ БЕСЕДА**

Ребята, на сегодняшнем тренинговом занятии мы с вами познакомимся с разными способами саморегуляции нашего организма. Используя различные техники и упражнения, вы получите навыки, которые помогут вам в жизни быстро снижать психоэмоциональное напряжение, избавляться от стресса, усталости. Наш организм способен сам регулировать своё состояние, но в условиях высокой эмоциональной нагрузки, большого количества информации и недостатка времени, нам бывает трудно без специального воздействия на себя прийти в нормальное устойчивое состояние. В вашем возрасте это особенно трудно, так как на фоне физиологических изменений, эмоциональной неустойчивости и импульсивности, проблем со взрослыми и сверстниками у вас накапливаются негативные эмоции, усталость, а как следствие – снижается работоспособность и ухудшается психофизиологическое здоровье.

Для начала я предлагаю принять общие правила работы в группе (*проговариваются правила работы в группе и вывешиваются на видном месте*)

## **2. ПРИНЯТИЕ ПРАВИЛ И ПРИНЦИПОВ**

Правила тренинга

1. Конфиденциальности (информация с тренинга не выносится за пределы группы)
2. Искренности в общении и правила «стоп»
3. Обращение друг к другу по имени
4. Я – высказывание (говорить от своего имени)
5. Не критиковать друг друга
6. Уважать мнение друг друга
7. Быть активными
8. Внимательно слушать друг друга
9. Не перебивать говорящего

## **3. ПРИВЕТСТВИЕ ДРУГ ДРУГА**

*Цель:* создание условий для эффективной работы в группе, активизация мыслительной деятельности

*Упражнение*

Участникам предлагается в течение 2 — 3 минут свободно передвигаться по помещению и успеть за это время поприветствовать как можно большее количество человек (считаются взаимные приветствия). Делать это нужно без употребления слов, а любыми другими способами: кивком головы, рукопожатием, объятием и т. д. При этом каждый способ может быть использован участником только один раз, для каждого следующего приветствия нужно придумать новый способ. Например:

Россия – объятие и троекратный поцелуй поочередно в обе щеки;

Китай – легкий поклон со скрещенными на груди руками;

Франция – рукопожатие и поцелуй в обе щеки;

Индия – легкий поклон, руки вытянуты по бокам;

Испания – поцелуй в щеки, ладони лежат на предплечьях партнера;

Германия – простое рукопожатие и взгляд в глаза;

Малайзия – мягкое рукопожатие обеими руками, касание только кончиками пальцев;

эскимосская традиция – потереться друг о друга носами".

*Смысл упражнения*

Знакомство, раскрепощение, сплочение участников, обсуждение причин того, что в общении подросткам необходимо регулировать свое поведение.

*Обсуждение*

Кому сколько человек удалось поприветствовать?

Почему в реальной жизни подростки, когда они встречаются с кем-то, ведут себя не так, как им придет в голову, а регулируют свои реакции, действуют только определенными, одобряемыми в обществе способами?

Возможно, у кого-то возникал психологический дискомфорт, ведь в реальной жизни приветствовать друг друга подобным образом не принято. Какими способами вам удалось преодолеть этот дискомфорт?

Какие чувства возникали у вас при встрече со сверстниками?

#### **4. РАЗМИНКА**

*Цель:* снятие чрезмерного эмоционального напряжения, поднятие настроения

##### **Упражнение 1 «Замороженные»**

Участники неподвижно сидят в кругу и изображают «замороженных» — людей без эмоций, не реагирующих ни на что происходящее вокруг (при этом закрывать или отводить глаза им нельзя, они должны смотреть вперед).

Ведущий (это может быть не только тренер) выходит в центр круга и пытается «разморозить» кого-нибудь из участников — стараясь своими жестами, мимикой, высказываниями вызвать у них какую-либо эмоциональную реакцию: ответную мимику или какое-нибудь движение тела. Для этого можно делать всё что угодно, кроме физического касания других участников и употребления в их адрес оскорбительных, нецензурных выражений. Кто «разморозился», т. е. допустил выразительную мимику или движение, выходит в центр и присоединяется к ведущему, теперь они пытаются активизировать других участников уже вдвоем. Каждый последующий «разморозившийся» тоже выходит к ним. Побеждает тот, кто дольше всего сможет сохранить невозмутимость.

*Смысл упражнения*

Тренировка навыков саморегуляции, эмоциональной устойчивости в ситуациях межличностного взаимодействия: умения контролировать выражение своих эмоций, сохранять невозмутимость даже в тех ситуациях, когда другие люди намеренно стремятся вывести человека из этого состояния.

*Обсуждение*

1. Что помогало вам не реагировать на происходящее вокруг, внутренне отгораживаться от других людей?

2. Какие способы саморегуляции использовали те участники, которым удалось дольше других сохранить невозмутимость?

3. А какие действия окружающих легче всего выводили из этого состояния?

4. В каких жизненных ситуациях может пригодиться умение сохранять спокойствие?

5. Какие эмоции вызывали у вас действия ведущего?

*Вывод*

Чтобы сохранять добрые отношения с людьми, необходимо с каждым из них взаимодействовать определенным образом, в зависимости от их индивидуальных особенностей.

#### **5. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

*Цель:* ознакомление подростков с разными способами снятия психоэмоционального напряжения и освоение навыков саморегуляции в различных жизненных ситуациях

1. *Ситуации, заставляющие подростка находиться в состоянии длительного напряжения, вызывающие сильный стресс.* Это такие жизненные периоды, когда вы вынуждены жить в режиме хронической «перегрузки», на пределе своих функциональных

возможностей: например, спортсмен во время соревнований, обучающийся во время экзаменов, контрольных работ и др.

Предлагаю выполнить следующее упражнение:

### **Упражнение 2 «Стаканчик»**

*Цель:* моделирование эмоционально значимой стрессовой ситуации, выявление типичных реакций на стрессовые ситуации.

Ведущий ставит на ладонь бумажный стаканчик и говорит участникам группы следующее “Представьте, что этот стаканчик – сосуд для самых ваших сокровенных чувств, желаний и мыслей (пауза). В него вы можете мысленно положить то, что для вас действительно важно и ценно (пауза), это и есть то, что вы любите и чем очень дорожите”. На протяжении нескольких минут в комнате царит молчание, и в неожиданный момент ведущий сминает этот стаканчик.

*Смысл упражнения*

Пережить состояние стресса, сохранить самочувствие

*Обсуждение*

1. Что вы почувствовали? Ваше состояние сейчас какое?
2. Когда возникают такие же чувства?
3. Кто ими управляет?
4. Куда они деваются потом?

*Вывод*

То, что вы сейчас пережили - это реальный стресс, это реальное напряжение, и то, как вы это пережили, и есть ваша настоящая реакция на стресс, реакция на проблемы, которые возникают у вас, в том числе и в общении с другими людьми.

Теперь давайте подумаем, как можно снять возникшее напряжение и беспокойство после перенесенного стресса?

*(Способы снятия напряжения предлагаются подростками)*

1. Узнать все, что возможно о том, что произошло.
2. Отвлечься от происходящего (не застревать в стрессовой ситуации).
3. Подготовить себя и к успеху, и к неудаче.
4. Иметь запасной план – прекрасный способ уменьшить стресс.
5. Снизить важность события.
6. Расслабиться
7. Мыслить позитивно (посмеяться или найти что- то полезное в случившемся)
8. Выплеснуть накопившуюся негативную энергию наружу каким- то образом (помыть посуду, поиграть в футбол, побить «грушу» (подушку) и др. способом)

Я предлагаю вам в подобных случаях выполнять следующие упражнения. Давайте их сделаем.

### **Упражнение 3**

Закройте все окна и двери в помещении, где находитесь или уйдите в пустынное место и покричите изо всех сил в течение 1 минуты.

*Смысл упражнения*

В процессе крика человек освобождается от излишней негативной энергии.

*Обсуждение*

1. Ребята, как вы чувствуете себя после этого упражнения? Знаком вам этот способ снятия напряжения?
2. Почему подростки часто кричат на уроках, в разговоре с кем- то?

*Вывод*

Когда человек кричит, он таким образом снимает с себя излишнее нервное напряжение. Наверное, это не самый лучший способ сохранения своего

психоэмоционального здоровья, но в крайнем случае, если это не в ущерб другим людям, он помогает.

#### **Упражнение 4**

Взять старую газету или ненужную бумагу и разорвать её в течение 1 минуты на мелкие части и выбросить в урну.

##### *Смысл упражнения*

Вместе с бумагой уходит и накопившаяся негативная энергия и человек получает облегчение.

##### *Обсуждение*

1. Какие эмоции сопровождали ваши действия?
2. Получили ли вы какое-то облегчение?

#### **Упражнение 5 «Гора с плеч»** (если мышечное напряжение ещё осталось)

Выполняется стоя или на ходу.

Необходимо максимально резко поднять плечи, широко расправив назад и опустить их.

##### *Смысл упражнения*

В процессе выполнения физических движений снимается излишнее мышечное напряжение с плечевого отдела тела и человеку становится легче.

##### *Обсуждение*

1. Какие ощущения в вашем теле появились?
2. Действительно ли физическая нагрузка снимает нервно-мышечное напряжение?
3. В чем психологический смысл физкультурных занятий?

#### **Упражнение 6 «Самоприказ»**

Сформулируйте, пожалуйста, самому себе внутренний приказ о том, что нужно успокоиться и принять данную ситуацию, повторите его мысленно несколько раз, если не получается про себя, то можно проговорить его вслух (например, «Успокойся, всё будет хорошо!», «Ничего страшного, это тебя не касается» и др.)

##### *Смысл упражнения*

Приказывая самому себе, мы мысленно успокаиваем себя, расслабляемся, убеждая себя в том, что происходящее не так уж опасно для жизни.

##### *Обсуждение*

1. Какие ощущения возникают у вас, когда вы даете команду самому себе?
2. Хочется ли подчиняться своему внутреннему голосу?

##### *Вывод*

Если научиться выполнять самоприказы, можно уберечь себя от негативных последствий стресса.

2. Ситуации резкого изменения жизненных условий, необходимость принять важные и ответственные решения (выбор предмета для сдачи экзамена, будущей профессии и т.п.). Здесь важно, как контролировать свое текущее эмоциональное состояние, так и научиться управлять своим поведением с опорой на более далекую перспективу.

#### **Упражнение 7**

Представьте, что завтра у вас контрольная работа по математике за четверть, а вы только что пришли в школу после болезни.

##### *Смысл упражнения*

Испытать эмоции, связанные с этим известием и справиться с ними.

##### *Обсуждение*

1. Какие чувства у вас сейчас вызывает это событие?

2. Какие способы снятия напряжения в таких ситуациях у вас есть в своем арсенале?

*Вывод:*

Возникают негативные эмоции – страх, раздражение, тревога, у кого – то даже отвращение.

*Ведущий:* Теперь давайте с помощью упражнений будем учиться справляться с этими негативными эмоциями.

### **Упражнение 8**

Соедините ладони перед собой и давите одной рукой на другую в течение 1-2 минут.

*Смысл упражнения*

Напрягая мышцы рук, мы снимаем накопившуюся злость или раздражение.

*Обсуждение*

1. Что ощущается в данный момент в вашем теле?
2. Какие изменения происходят с вашими эмоциями?

### **Упражнение 9**

Сцепите руки за головой и давите ладонями на затылок, не меняя положения головы.

*Смысл упражнения*

Напрягая мышцы шеи, рук, плечевого пояса, мы освобождаемся от излишнего хронического напряжения в этой части тела.

*Обсуждение*

1. Что происходило с вашими мышцами и эмоциями?

### **Упражнение 10**

Ухватитесь руками за сиденье стула, на котором сидите, и сильно потяните его к себе, спину держите прямо.

*Смысл упражнения*

Снять нервно- мышечное напряжение, освободиться от негативной энергии.

*Вывод*

Мышечное напряжение возникает в результате постоянного контроля эмоций. Жизнь так устроена, что мы должны часто сдерживать свои мысли и чувства. Из-за этого контроля психическая энергия, не нашедшая выхода в словах или действиях, задерживается в разных отделах тела, создавая напряжение в мышцах. Сильно напрягая мышцы рук, мы освобождаемся от излишнего нервно- мышечного напряжения, негативные эмоции постепенно уходят.

3. *Ситуации, связанные с повышенным риском.* К ним можно отнести и экстремальные ситуации и любая деятельность, связанную с высоким уровнем опасности (в частности, это занятие многими видами спорта, ответ у доски и др.) В подобных ситуациях важно научиться брать под контроль свои эмоции, сохранять способность объективно анализировать обстоятельства и принимать обоснованные решения.

### **Упражнение 11**

Представьте, что вас срочно вызвали для беседы к директору школы. Причина вызова вам неизвестна, ничего плохого вы не делали.

*Смысл упражнения*

Испытать негативные эмоции, сохранить спокойствие до выяснения причин.

*Обсуждение*

1. Какие мысли появляются сразу в голове?
2. Преобладающие эмоции в данный момент.



**Ведущий:** Подобное может происходить с каждым из нас, давайте попробуем отрегулировать свои эмоции и правильно принять ситуацию.

### **Упражнение 12**

Используя *формулы произвольного самовнушения*, посредством самоинструкций, попробуйте избавиться от негативных эмоций, вызванных данным сообщением. На листе бумаги запишите в течение 1 минуты 5 специальных формул (формула = слово + мысленный образ или ситуация), монотонно проговорите их про себя, можно не один раз. Например, «я совершенно спокоен», «я ни в чем не виноват» и др.

#### *Обсуждение*

1. Какими чувствами сопровождались у вас эти формулы?

#### *Смысл упражнения*

Успокоить себя, не дать возможности своим эмоциям вывести себя из состояния равновесия.

#### *Вывод*

Используя формулы произвольного самовнушения, человек сохраняет спокойствие, не дает волю своим эмоциям раньше времени.

### **Упражнение 13**

Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10-15 см висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, что пушинка не должна колыхаться.

#### *Смысл упражнения*

Успокоиться, принять информацию, как обычную для себя.

#### *Обсуждение*

1. Как вы себя ощущали?

2. Удалось ли вам успокоиться?

#### *Вывод*

Регулируя процесс дыхания, можно расслабиться и сохранить спокойствие.

4. *Межличностные конфликты, а также ситуации, в которых необходимо противостоять манипулятивному влиянию окружающих.* Для продуктивного поведения в таких ситуациях хорошо развитых коммуникативных навыков недостаточно. Наряду с ними, необходимо иметь высокий уровень рефлексивных способностей (т.е. быть в состоянии осознавать собственные действия), а также уметь произвольно регулировать свои эмоциональные состояния и поведенческие реакции.

**Ведущий:** Предлагаю разыграть конфликтную ситуацию.

Представьте, что ваш класс обвинили в том, что вы плохо дежурили по школе, так как во время этого дежурства пропали кроссовки у ученика из другого класса.

#### *Смысл упражнения*

Пережить возникшие эмоции и позитивно разрешить ситуацию.

#### *Обсуждение*

1. Какие эмоции у вас возникли в связи с этим обвинением?

2. Что хотелось сделать в первую очередь?

#### *Вывод*

В конфликтных ситуациях важно сохранять спокойствие, не давать волю эмоциям, разобраться с тем, что происходит и найти компромиссное решение.

**Ведущий:** Давайте сделаем несколько дыхательных упражнений для того, чтобы «успокоить» свои эмоции.

### **Упражнение 14 «Управление ритмом дыхания»**

Наше дыхание можно разделить на вдох и выдох. Удлиняя дыхание на выдохе, мы можем успокоиться. Сознательно, изменяя ритм дыхания, мы можем изменить свое состояние к лучшему.

#### *Смысл упражнения*

Регулируя своё дыхание, мы «успокаиваем» возникающие эмоции.

*Обсуждение*

1. Что происходило с вашими эмоциями?
2. Хотелось ли после этого возмущаться, искать виноватых?

*Вывод*

Управляя процессом дыхания, мы постепенно освобождаемся от негативных эмоций.

**Упражнение Рюмина 15 («терапия стона»)**

Закройте глаза. Спокойный вдох через нос и ещё более глубокий, более длинный выдох – через широко открытый рот, сопровождаемый стонообразным звуком, как будто вы только что сбросили с плеч тяжелый мешок. Если вы это делаете правильно, то начнете зевать (делайте это смачно), на глазах могут появиться слезы. Ведь не случайно больные люди стонут, охают.

*Смысл упражнения*

Изменяя дыхание, клетки тела вибрируют и успокаиваются.

*Обсуждение*

1. Какие изменения происходят у вас в вашем состоянии?
2. Уходят ли негативные эмоции?

*Вывод*

Дыхательная гимнастика способствует мышечной релаксации и помогает регулировать эмоциональное состояние.

**Упражнение 16 «Возьми себя в руки»**

Обхватите ладонями локти и сильно прижмите руки к груди. Это поза выдержанного человека.

*Смысл упражнения*

Напрягая мышцы, вы снимаете излишнее напряжение с мышц верхней части тела.

*Обсуждение*

1. Какие ощущения появились в вашем теле?
2. Изменились ли ваши чувства после упражнения?

*Вывод*

Любая усиленная физическая нагрузка на мышцы приводит к автоматическому их расслаблению и организм получает приятное облегчение.

**Ведущий:** Мы познакомились сегодня с вами с несколькими способами саморегуляции в различных жизненных ситуациях. Это дыхательная гимнастика, управление мышечным тонусом, самопрограммирование, самоприказ и др. Всё это можно использовать для того, чтобы сохранять спокойствие в кризисных ситуациях вашей подростковой жизни.

**6. РЕФЛЕКСИЯ**

1. Какое упражнение из предложенных вам больше понравилось и почему?
2. Как менялось ваше эмоциональное состояние?
3. Какие положительные изменения происходили бы в вашей жизни, если бы вы овладели такими навыками?

**7. ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ**

Придумайте свои упражнения для снятия излишней эмоциональной нагрузки, которые помогут вам сохранять спокойствие в любой жизненной ситуации. Это будет ваш индивидуальный стиль саморегуляции.

**8. РИТУАЛ ПРОЩАНИЯ**

**Ведущий:** Предлагаю закончить наше занятие таким упражнением.

Группа держит друг друга за руки. Каждый 1 раз сжимает руку своего соседа справа. Сжатые руки – сигнал, который мы будем использовать в игре. Игра начинается, когда ведущий пожимет руку своего соседа. Когда он почувствует пожатие, он должен передать его направо своему соседу. Так рукопожатие происходит слева направо по кругу, пока не вернется к ведущему.

## **II. ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Таким образом, формирование навыков саморегуляции у подростков не только способствует сохранению их психофизиологического здоровья, но и поддерживает уровень работоспособности их на уроках. Только активное управление своим поведением, настроением, эмоциями способствует развитию личности и препятствует появлению функциональных расстройств в организме. Проведенные диагностические обследования психоэмоционального состояния подростков в нашей школе показывают, что уровень тревожности и агрессивности у них растёт, у части детей снижена самооценка или отсутствует мотивация к успеху. Кроме того, увеличилось влияние на подростков в социальных сетях. Поэтому в школе разработана комплексная программа профилактики суицида, в рамках которой строится вся внеклассная работа в школе.

Только морально надежный и психически здоровый подросток не способен на низкие, безнравственные поступки. Формирование навыков здорового образа жизни, в первую очередь навыков саморегуляции, должно стать одной из главных задач современной школы.

### **Библиографический список**

#### ***Печатные издания:***

1. Моросанова В.И. Саморегуляция и индивидуальность человека / В.И. Моросанова ; Ин-т психологии РАН ; психологический ин-т РАО. – М. : Наука, 2010 .

#### ***Электронные ресурсы:***

2. Методическая рекомендация «Приемы и способы саморегуляции эмоционального состояния» // Multiurok.ru. [Электронный ресурс]. URL: <https://multiurok.ru/files/master-klass-priemy-samoreguljatsii.html> (дата обращения: 20.04.2023).

3. Тренинг «Регуляция эмоционального состояния» // Urok.1sept.ru [Электронный ресурс]. URL: <https://urok.1sept.ru/articles/416970> (дата обращения: 20.04.2023).