

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Детский оздоровительно – образовательный (профильный) центр
имени Героя России А.Перова

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от «30» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ДООЦ
Е.С. Комлева
Приказ № 36 от «31» августа 2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**
социально-педагогической направленности

" ЮНАРМЕЕЦ "

Возраст обучающихся: 11-17 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Александр Юрьевич Новоселов,
педагог
дополнительного образования

р.п.Варнавино
2021г.

1. Учебный план

№ п.п.	Название модуля	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	«Юнармеец» 1 год обучения	216	22	194	Сдача контрольных нормативов
2	«Юнармеец» 2 год обучения	216	25	191	Сдача контрольных нормативов
	Всего	432	47	385	

2. Календарный учебный график

Дата начала реализации программы: 01.09.2021 г.

Продолжительность реализации программы: 36 учебных недели (с учетом аттестации)

Количество учебных дней (занятий): 1 год обучения 108, 2 год обучения 108

Каникулы: 29.12.2021-11.01.2022 г.

Нерабочие дни: 04.11-05.11.21г., 23.02.22 г., 07.03-08.03.22г., 01.05-03.05.22г., 09.05.22 г.

Дата окончания реализации программы: 31.05.2022 г.

3. Рабочая программа

Планируемые результаты

1. Приобщение школьников к деятельности движения «ЮНАРМЕЕЦ».
2. Воспитание в детях любви к Отечеству, гордости за Вооруженные Силы, привитие интереса к военной истории России, культуре, традициям и обычаям родного края, бережного отношения к природе.
3. Формирование первоначальных профориентационных установок.
4. Расширение кругозора обучающихся, развитие их познавательных интересов.
5. Укрепление физического и психического здоровья детей, потребность в здоровом и активном образе жизни
6. Развитие индивидуальных способностей школьников, приобщение к труду и творческой деятельности.
7. Формирование морально-волевых качеств
8. Создание необходимых условий для самореализации обучающихся в различных сферах деятельности.
9. Адаптация ребенка к жизни в социуме, улучшение отношений в детской среде. Укрепление дружбы и сотрудничества между детьми разного возраста.

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся.

По окончании каждого года обучения уровень знаний, умений и навыков, обучающихся должен соответствовать требованиям контрольного тестирования.

По итогам обучения по программе общекультурного базового уровня обучающиеся **должны знать:**

- основные события героической истории Российского государства, Государственные символы Российской Федерации;
- историю создания Вооруженных Сил РФ, структуру, их основные традиции;
- структуру, задачи, историю, традиции, и правила Всероссийского детско-юношеского военно-патриотического общественного движения «ЮНАРМЕЕЦ»;
- основные виды стрелкового оружия и военной техники, стоящего на вооружении Российской армии;
- правила стрельбы из пневматической винтовки из положений лежа и сидя;
- воинские звания военнослужащих;
- нормы и правила повседневной жизни и быта военнослужащих; гигиенические нормы и правила здорового образа жизни.

Должны уметь:

- вести огонь из пневматического оружия;
 - выполнять строевые приемы;
 - правильно ориентироваться на местности и иметь первоначальные навыки выживания в природной среде;
 - показать свою физическую подготовку и военную выправку.
- Иметь представление:
- о понятии патриотизма;
 - о способах оказания первой доврачебной помощи.

Должны иметь навыки:

- проживания и общения в коллективе;

Содержание программы

«Юнармеец» 1 год обучения (216 часов)

1. Общественно-государственная подготовка.

Тема 1. Российское государство. (2 часа).

История Российского государства, Государственные символы Российской Федерации. История «Символы России».

Тема 2. Непобедимая и легендарная: Вооруженные Силы Российской Федерации на страже Родины. (3 часа)

Вооруженные Силы Российской Федерации, их история, структура, состав, предназначение.

Боевые традиции Российской Армии и Военно-Морского Флота. Военная присяга. Боевое Знамя воинской части. Музей Боевой славы. Боевой путь воинской части.

«Войсковые звания», «Воинские сигналы управления строем», «Государственные награды РФ»;

Тема 3. Викторина «Ратные страницы истории Отечества»(1 час) (Викторина состоит из тестовых заданий о знаменитых полководцах; основных сражениях).

2. Тактическая подготовка.

Основная задача - ознакомить с основами боевых действий и организационно-штатной структурой мотострелковых подразделений, привить знания и навыки действия солдата в бою.

Юнармеец должен хорошо знать основы боевых действий и организационно-штатную структуру мотострелкового отделения, команды и сигналы управления действиями солдат и подразделений.

Юнармеец должен уметь сочетать огонь оружия и движение на поле, вести боевые действия на местности, преодолевать в высоком темпе различные препятствия и заграждения, окапываться и искусно маскироваться.

Тема 1. Вооружение и боевая техника Вооруженных Сил Российской Федерации. (2 часа)

Ознакомление с вооружением и боевой техникой, их назначение и основные характеристики.

Викторина. «Арсенал Отечества» (на знание современного вооружения и военной техники Российской Армии).

Тема 2. Действия солдата в бою. Характеристика современного боя, виды боя и маневры. (2 часа)

Способы передвижения солдата в бою. Выбор и занятие огневой позиции в обороне и наступлении.

- Передвижение солдат в бою: ускоренным шагом, бегом, перебежками и переползанием (на получетвереньках, на боку, по-пластунски), атака цепью.
- Преодоление естественных и искусственных препятствий, минно-взрывных заграждений.

- Надевание каски и бронежилета, занятие места в БТР (грузовом автомобиле) покидание транспортного средства.

Тема 3. Разведка (3 часа)

Цель разведки. Способы ведения разведки. Наблюдатель и его обязанности.

Тема 4. Инженерная подготовка. (2 часа)

Инженерное оборудование и маскировка.

С юнармейцами дополнительно отрабатываются вопросы:

- Преодоление участков местности, зараженных радиоактивными и отравляющими веществами.
- Самоокапывание в бою.

Огневая подготовка

Тема 1. История стрелкового оружия, теория. История стрелкового оружия. Развитие стрелкового оружия. Совершенствование составных частей и элементов. Современное стрелковое и спортивное оружие.

Тема 2. Теоретические основы стрельбы. История развития пулевой стрельбы, ее значение. Траектория полета пули, стабилизация. Определение основы средней точки прицеливания, попадания. Явление выстрела. Отдача винтовки. Факторы, влияющие на траекторию пули и точность выстрела. Правильное положение тела стрелка во время выстрела, правильное дыхание.

Тема 3. Устройство и назначение винтовки ИЖ — 38, ИЖ -22. Теория. Общие данные. Назначение и устройство основных частей. Работа частей и механизмов. Хранение оружия.

Тема 4. Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием, теория. Общие требования. Правила обращения с оружием. Права и обязанности стрелка.

Тема 5. Подготовка пневматической винтовки к стрельбе. Практические занятия. Заряжение винтовки. Принятие положения для стрельбы. Прицеливание. Нажатие на спусковой крючок, режим дыхания. Пристрелка оружия. Отлаживание прицельных приспособлений. Характерные ошибки при стрельбе, возможные неисправности и способы их устранения.

Тема 6. Предварительные упражнения - стрельба без пуль. Практические занятия. Упражнение №1 Контроль однообразия прицеливания. Упражнение №2 Тренировка в стрельбе без пуль. Тренировка в удержании винтовки, прицеливании, нажатии на спусковой крючок, соблюдение режима дыхания. **Тема 7.** Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ-38 на 5 м. (упр. №6) Практические занятия. Упражнение №3. Стрельба по белому листу для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Пули «Диаболо». Количество выстрелов — 3. Упражнение №4. Стрельба по квадрату 10*10 на листе белой бумаги. Выстрелов — 3. Задание попасть в квадрат. Упражнение №5. Задание попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по пяти пробоинам и научиться делать поправку в наводке винтовки. Упражнение №6 Стрельба по спортивной мишени «П» из положения, сидя за столом с опорой локтями. Выстрелов 3*5 Упражнение №7. Стрельба по спортивной мишени «П», дистанция 5м, Выстрелов 3*5 Задание — набрать наибольшее количество очков. Упражнение №8. Мишень «П», сидя за столом с опорой локтями. Выстрелов — 3*5 Задание — выбить не менее 40 из 50.

Тема 8. Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ-38 на 10 м. (мишень. №6) Практические занятия. Упражнение №3. Стрельба по белому листу для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Пули «Диаболо». Количество выстрелов — 5. Упражнение №4. Стрельба по квадрату 10*10 на листе белой бумаги. Выстрелов — 10. Задание попасть в квадрат. Упражнение №5. Задание попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по пяти пробоинам и научиться делать поправку в наводке винтовки. Упражнение №6 Стрельба по спортивной мишени «П» из положения, лежа с опорой для ствола. Упражнение №6 Стрельба по спортивной мишени «П» из положения, лежа с опорой на локоть, дистанция 10м, Выстрелов 3*5 Задание — набрать наибольшее количество очков. Упражнение №8. Мишень «П», сидя за столом с опорой локтями. Выстрелов — 3*5 Задание — выбить не менее 40 из 50.

Тема 9. Стрельба из пневматического пистолета. Практические занятия. Правильное положение ног при стрельбе. Прицеливание. Мягкий спуск. Практически выполнить упражнение: расстояние — 5м, мишень №8; Выстрелов — 3*5

Тема 10. Изучение и совершенствование техники стрельбы.

Тренировки

Приемы изготовления. Прицеливание. Спуск курка.

Показ приемов изготовления для стрельбы сидя с опорой локтями о стол или стойку. Положение корпуса, рук, ног, головы, положение кисти правой руки на шейке приклада и приклада у плеча. Положение указательного пальца на спусковом крючке.

Понятие прицеливания. Спуск курка. Порядок заряжания и разряжения винтовки. Изучение и освоение приемов изготовления. Тренировка.

Тема 11. Автомат, пистолет, ручные гранаты.

История создания, назначение, боевые свойства и устройство автомата и пистолета, порядок их разборка и сборка.

Викторина «Оружие Победы».

Практическое занятие: произвести неполную разборку и сборку автомата.

Тема 12. Подготовка к игре «Зарница». Состав команды – 4 человека (три юноши, одна девушка).

На старт выходят две команды по жеребьевке. Старт без оружия. Пробежать до огневого рубежа с преодолением естественных препятствий 50 метров. На огневом рубеже взять оружие, принять изготовление для стрельбы стоя и приступить к поражению мишеней противника. Дистанция – 10 метров, оружие – пневматическая винтовка, количество боеприпасов – 3 на каждого участника, мишень – деревянный кубик 5 x 5 см. Игрок, мишень с чьим номером сбита, выбывает.

Тема 13. Соревнования по стрельбе.

3. Военная топография (туристская подготовка).

Основная задача – обучение работе с топографическими картами, ориентированию на местности и способам движения по азимутам.

Юнармеец должен знать условные топографические знаки, определять стороны горизонта и свое местонахождение, использовать ориентиры, пользоваться компасом, определять стороны горизонта, двигаться по азимуту, пользоваться картой и компасом

Тема 1. Ориентирование на местности без карты, определение сторон горизонта различными способами, расстояния до целей.

Сущности ориентирования, способы и порядок ориентирования на местности, определение направлений на стороны горизонта по компасу, признакам местных предметов. Определение своего местоположения относительно окружающих предметов. Понятие азимута, способы его определения. Топографическая карта, масштаб карты, определение расстояний по карте, изображение рельефа и местных предметов на картах, условные знаки.

Способы выживания в природной среде. Проверка туристических навыков.

Тема 2. Общие сведения о топографических картах.

Топографические карты, их назначение и краткая характеристика. Чтение карты.

С юнармейцами старшей возрастной группы отрабатываются вопросы:

Понятие об азимутах. Движение по азимуту.

Тема 3. Жизнеобеспечение человека.

Отрабатываются вопросы:

- Установка и снятие палатки, оборудование укрытия из плащ-палаток.
- Разжигание костра, кипячение воды.
- Укладка рюкзака.
- Организация навесов, укрытий из подручных средств.
- Методы приготовления пищи при отсутствии предметов оборудования походной жизни, хранение продуктов.

С юнармейцами дополнительно отрабатываются вопросы:

Приемы самообороны, действия при захвате участника террористами.

Поиск пострадавшего, подача сигналов бедствия, спасательные работы на воде.

Порядок действий в условиях стихийных бедствий, аварий, пожаров и т. д.

Тема: 4 Туризм.

Основные отрабатываемые вопросы:

- Преодоление препятствий без специального снаряжения (переправа по горизонтальной веревке, по горизонтальному бревну, по наклонному бревну, по качающейся перекладине, движение по подвесному бревну, преодоление этапов «Бабочка», «Паутина», «Ромб», преодоление заболоченного участка по кочкам и по следам с помощью жердей, движение по узкому лазу, переправа с использованием подручных средств, переправа вброд, на ялах (пароме), резиновых лодках).
- Преодоление препятствий с помощью специального снаряжения (переправа по веревке с перилами, укладка бревен и переправа по нему, движение по высокоподнятому бревну, переправа на плавсредствах, подъем, траверс, спуск с самостраховкой по перилам, навесная переправа).

4. Военно-медицинская подготовка.

Основная задача медицинской подготовки юнармейцев – воспитание у них бережного отношения к здоровью, обучение их приемам оказания первой медицинской помощи.

Юнармеец должен знать основные меры предупреждения инфекционных заболеваний, владеть приемами оказания первой медицинской помощи, знать и уметь пользоваться индивидуальными средствами защиты и оказания первой медицинской помощи (индивидуальные перевязочные, противохимические пакеты и аптечка), правильно транспортировать пострадавших с использованием подручных средств.

Тема 1 Основные обрабатываемые вопросы:

Понятие о первой доврачебной помощи. Простейшие приемы оказания первой доврачебной помощи. Повязки и перевязочные материалы.

Способы транспортировки пострадавших.

Понятие о ранах и их осложнениях. Виды кровотечений и их характеристика. Причины ожогов и их степень тяжести, понятие об ожоговой болезни. Шок. Причины возникновения шока. Признаки и степень тяжести травматического шока.

Тема 2 Практическая часть:

Первая медицинская помощь при ранениях и кровотечениях. Материалы, используемые для наложения жгута. Методика наложения жгута. Способы остановки венозных и капиллярных кровотечений. Виды повязок. Основные типы бинтовых повязок. Перевязочный материал.

- Предварительная оценка состояния пострадавшего и безопасности места происшествия;
- Изготовление из подручных предметов средств транспортировки (носилки с помощью жердей и палаток, жердей и штормовок (курток) и их применение);
- Оказание самопомощи и взаимопомощи при ранениях и ожогах. Приемы и способы остановки кровотечения (артериального, венозного, капиллярного). Правила и приемы наложения повязок на раны и обожжённые поверхности тела при помощи индивидуального перевязочного пакета, асептических повязок, бинтов, марли, липкого пластыря или подручного материала.
- Основные правила оказания первой помощи при переломах. Приемы и способы обеспечения неподвижности сломанной кости с применением стандартных шин или подручного материала. Приемы оказания первой помощи при ушибах, вывихах и в случаях повреждения позвоночника. Первая помощь при длительных сдавлениях конечностей или других частей тела.
- Основные правила оказания первой помощи при ожогах.
- Оказание помощи при шоке и обмороках, при поражении электрическим током. Вывод и вынос пораженных (на руках, лямках, носилках, досках, одеялах и других подручных средствах).

Назначение, устройство шприц - тубика и порядок его применения.

С юнармейцами дополнительно обрабатываются вопросы:

- Погрузка пораженных на транспорт;
- Правила работы в очаге инфекционных заболеваний, карантин, Правила санитарной обработки населения, дезинфекция и методы ее осуществления;
- Приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца;

- Транспортировка “тонущего” на себе и подручных средствах.

Тема 3 Соревнования по оказанию первой помощи.(6 часов)

Участники, порядок и условия проведения

Соревнования командные.

Состав команды шесть человек: один пострадавший и пять человек группа эвакуации.

С исходного рубежа команда из пяти человек, преодолевая препятствия, выдвигается в сектор поиска пострадавшего.

После его обнаружения, один из членов команды прикрывает действия группы эвакуации огнём из пневматической винтовки ИЖ-61. Необходимо поразить одну мишень. В это время, остальные члены группы производят необходимые действия по оказанию помощи и эвакуации пострадавшего.

Критерии оценки действий команды:

классификация травмы;

время принятия решения и начало конкретных действий по оказанию помощи;

правильность проводимых действий;

правильность выбранного способа эвакуации пострадавшего;

время доставки пострадавшего на сборный пункт;

мишень поражена: первым выстрелом – минус 30 сек.;

вторым выстрелом – минус 20 сек.;

третьим выстрелом – минус 10 сек.

За каждое не правильное и не качественное действие по оказанию помощи пострадавшему – плюс 30 сек.

За нарушения процесса эвакуации – плюс 10 сек.

За не укомплектованность аптечки – плюс 10 сек.

За неоказание медицинской помощи, либо оказание, но неправильной локализации (пример: в задании повреждена голень правой ноги - все необходимые действия проведены верно, но на левую ногу) – помощь не оказана, задание не выполнено-данная команда автоматически занимает крайнее нижнее положение в турнирной таблице на данных соревнованиях.

При оставлении на земле и потери оружия (автомата, винтовки, магазина, пенала, шомпола и т. д.) – плюс 30 секунд.

5. Общевоинские уставы.

Тема 1. Военнослужащие Вооруженных Сил и взаимоотношения между ними.

Размещение военнослужащих.

Единоначалие. Командиры (начальники) и подчиненные. Старшие и младшие. Воинские звания. Воинское приветствие. Воинская вежливость и поведение военнослужащих.

Тема 2. Размещение военнослужащих. Внутренний порядок в подразделении. Содержание помещений. Распределение времени и повседневный порядок. Распорядок дня. Размещение военнослужащих. Классы, комнаты, учебные городки, спортивная база и солдатская столовая.

6. Строевая подготовка.

Тема 1. Строевые приёмы без оружия в составе отделения.

Обязанности военнослужащих перед построением и в строю.

Выполнение команд:

- «разойдись», «в одну шеренгу стройся»;
- построение в одно шереножный строй;
- выполнение команд: «равняйся», «мирно», «вольно», «заправиться»;
- расчет по порядку номеров, на первый и второй;
- перестроение из одно шереножного строя в двух шереножный и обратно;
- повороты на месте;
- смыкание строя;
- размыкание строя.

Движение строевым шагом. Повороты в движении.

Строй. Управление строем. Повороты на месте. Движение строевым и походным шагом. Повороты в движении. Выполнение команд для изменения направления движения: «Отделение, правое (левое) плечо вперед - МАРШ». Для выполнения поворота в движении подаются команды: «Направо», «Налево», «Кругом-МАРШ».

Тема 2. Одиночные строевые приёмы без оружия:

Строевая стойка, повороты на месте выполнение команд:

- выход из двух шереножного строя;
- повороты на месте;
- движение строевым шагом;
- повороты в движении;
- отдавание воинского приветствия в движении;
- подход к начальнику;
- возвращение в строй.

Движение строевым шагом. Повороты в движении.

Тема 3. Подготовка к Смотру строя и песни.

7. Физическая подготовка

Основная задача- повышения уровня физической подготовленности юнармейцев, воспитание способности переносить длительные физические нагрузки и психическое напряжение, развитие смелости и решительности, быстроты действий, ловкости, силы и физической выносливости, привитие жизненно необходимых навыков, организация и укрепление спортивных секций. Юнармеец должен регулярно заниматься физкультурой и спортом, пропагандировать здоровый образ жизни среди сверстников.

Основные отработываемые вопросы:

Общая физическая подготовка

Тема 1 Гимнастика, комплексные силовые упражнения.

Основная стойка, построение в колонну по одному и шеренгу самостоятельно и по сигналу учителя на время, размыкание в колонне и шеренге на вытянутые руки, упражнения для формирования осанки, основные исходные положения для рук и ног, упражнения без предметов;

ходьба по кругу, в колонне, на носках, пятках, в полуприсяде; бег в удобном спокойном темпе 3-5 минут;

прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением, в длину с места, с высоты 30 см;

метание малого мяча в цель и на дальность;

лазание по гимнастической стенке, скамейке, в упоре стоя на коленях, перелезание через скамейку, подлезание под гимнастического козла, коня; группировки, перекаты в группировке;

бег: встречная эстафета, ускорение на 30, 40, 50 м. Бег на 60 м. Бег 20 м с высокого старта.

Преодоление препятствий в беге;

прыжки в глубину с высоты 60-70 см, напрыгивание на препятствие, прыжки в длину с места сериями отталкиваясь правой и левой ногой, прыжки в высоту, опорные прыжки;

метание малого мяча, набивного мяча из различных положений одной и двумя руками;

силовые упражнения, лазание, подтягивание сериями, переворот в упор, махом одной и толчком другой ногой; размахивание в упоре на брусьях, вис-угол в виси.

кувырки, стойки на голове и руках, сочетание приемов;

старт из положения с опорой на одну руку, эстафета, челночный бег 4X10 м и 6X10 м;

прыжки в длину с места и разбега, прыжки в высоту, опорные прыжки, прыжки через скакалку;

метания набивного мяча (1 кг) из различных исходных положений двумя руками и одной, метание малого мяча и гранаты весом в 300 грамм (мальчики), метание в цель;

силовые упражнения со штангой и гантелями, передвижение в виси;

бег с низкого старта, старт из различных исходных положений, бег с преодолением 2-3 вертикальных препятствий, бег с ускорением, поворот и переменный бег, кросс 2,5 – 3 км;

прыжок с места, тройной, пятерной с места, напрыгивание на высоту до 80 см, прыжки в высоту с прямого разбега, прыжки способом «перешагивание», прыжки через скакалку 3 раза по 1 мин, опорные прыжки;

подтягивание из виса, переворот в упор на низкой перекладине, переворот вперед на низкой жерди разновысоких брусьев;

лазание по канату на скорость с помощью ног.

Специальная физическая подготовка

Тема 2. Бег на короткие и длинные дистанции.

Тема 3. Метание гранаты на дальность и в цель (в вертикальную- окно, горизонтальную- окоп, макет танка- танк). (8 часов)

Тема 4. Марш- бросок, спортивная эстафета, массовые спортивные состязания.

Тема 5 . Преодоление армейской единой полосы препятствий (ров, лабиринт, забор, разрушенная лестница, стенка траншея).

Тема 6. Элементы рукопашного боя: самостраховка при падении на живот, спину, бок; освобождение от захвата туловища и шеи спереди и сзади, захватов за руку, за одежду, защита от удара ножом сверху, снизу, в живот.

Раздел 1. Ударная техника.

1.1. Стойка и передвижения

1.1.1 Низкая, средняя и высокая стойка рукопашного боя

1.1.2 Челнок, приставной шаг

1.1.3 Прыжковый шаг, скользящий шаг

1.2 Защита

1.2.1 Верхний блок, отбив

1.2.2. Нижний блок

1.2.3 Внутренний блок, подставка

1.2.4 Наружный блок

1.2.5. Уклон

1.2.6 Уход

1.2.7 Уклон и уход с блоком руки

1.2.8. Уклон и уход с блоком ноги

1.3. Техника одиночных ударов

1.3.1. Прямые удары руками на месте

1.3.2. Боковые удары руками

1.3.3. Нижние удары руками

1.3.4. В движении: короткие прямые удары руками

1.3.5. В движении короткие боковые удары руками

1.3.6. В движении короткие нижние удары руками

1.3.7. В движении длинные прямые удары руками

1.3.8. В движении длинные боковые удары руками

1.3.9. В движении длинные нижние удары руками

1.3.10. Удар ногой разгибом (прямой удар ногой)

1.3.11. Удар ногой махом (нижний удар ногой)

1.3.12. Боковой удар ногой

1.3.13. Удар ногой круговым махом. Удары ногами в движении (удар-шаг, удар с шагом)

1.4. Техника ударных комбинаций (серий) +3 (+2) 1-я наступательная ударная комбинация (первый удар ногой) 2-я комбинация (второй удар ногой 3-я комбинация (третий удар ногой) 4-я (один рукой, два ногами) 5-я (три разных удара руками) 6-я (три разных удара ногами) Наступательная атака и боевая связка 2+2

1.5 Техника ударного противодействия. Ответная атака и боевая связка -1+2+1 Ответная атака -2+2

Раздел 2. Теоретическая подготовка

2.1.1. Техника безопасности при проведении тренировочных занятий по рукопашному бою

Тема 7 Соревнования по общефизической подготовке.

Соревнования проходят в два этапа.

I – этап. В соответствии с результатами жеребьёвки, участники в составе команды, совершают марш-бросок на 2 км. Все члены команды вооружены ММГ автомата Калашникова. За финиш компактной группой – минус 10 сек. Места за прохождение I этапа определяются по наименьшему времени, затраченному командой на прохождение этапа.

II - этап. Комплекс испытаний состоит из пяти силовых упражнений. Условия тестирования: все упражнения прodelьваются максимальное количество повторений с высоким уровнем технического исполнения.

Содержание теста и методика его проведения:

Упражнение 1: подтягивание на перекладине хватом сверху – количество повторений за 60 секунд. Вис хватом сверху, сгибая руки, подтянуться подбородок выше грифа перекладины; разгибая руки, опуститься в вис. Положение виса фиксируется.

Разрешается незначительное сгибание и разведение ног, незначительное отклонение тела от неподвижного положения в висе. Запрещается выполнение движений рывком и махом.

Упражнение 2: прыжки вверх из положения сидя на корточках, руки за голову, одна ступня впереди: прыжок не очень высокий, но до полного выпрямления ног и туловища – количество повторений за 120 секунд. После каждого прыжка положение ног менять.

Упражнение 3: отжимание в упоре лежа на полу, касаясь грудью пола (сгибание рук глубокое, полное, а туловище – прямое) – количество повторений за 60 секунд. После выполнения этих упражнений испытуемым предоставляется отдых 10 минут.

Упражнение 4: поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за голову в положении сидя: при наклоне вперед следует поочередно локтями касаться коленей: левым локтем правого колена и наоборот - количество повторений за 120 секунд. Ноги держит и прижимает к полу судья.

Упражнение 5: последнее упражнение - переход из положения

Тема 8. Сдача нормативов ВФСК ГТО.

8. Гражданская оборона

Основная задача- обучение юнармейцев способам защиты от оружия массового поражения и навыкам действий в условиях его применения.

Юнармеец должен знать поражающие факторы оружия массового поражения и средства защиты от него.

Юнармеец должен уметь пользоваться индивидуальными средствами защиты, проводить частичную санитарную обработку и дезактивацию макета автомата, пользоваться приборами радиационной и химической разведки, оказывать самопомощь и взаимопомощь.

Тема 1. Основные отработываемые вопросы:

- Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны. Структура ГО учебного заведения и сигналы оповещения.
- Ядерное оружие и его поражающие факторы, их воздействие на людей, технику. Действия по вспышке ядерного взрыва.
- Химическое оружие. Классификация, основные свойства.
- Биологическое оружие, краткие характеристики биологических средств, их воздействие и пути проникновения в организм человека, средства защиты.

Тема 2. практическое занятие

- Индивидуальные средства защиты (респираторы Р-2, противогаз ГП-5, защитный комплект Л-1), их назначение, устройство, подбор и подгонка, подготовка к использованию, приемы пользования ими.
- Преодоление участков заражения и препятствий в средствах защиты, проведение частичной специальной обработки.

Тема 3. Назначение, подготовка прибора ДП-5В к работе, определение уровня радиации на местности и степени зараженности.

- Определение отравляющих веществ с помощью ВПХР.
- Надевание противогаза на пораженного, оказание ему первой помощи.

10. Итоговые занятия

Сдача контрольных нормативов

Тематическое планирование

№ занятия	Тема занятия	Количество часов			Форма текущего контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Российское государство	2	2	0	
2	Непобедимая и легендарная: Вооруженные Силы Российской Федерации на страже Родины.	2	2	0	
3	Викторина «Ратные страницы истории Отечества»	2	2	0	Тестовые задания
4	Вооружение и боевая техника Вооруженных Сил РФ	2	1	1	
5-6	Действия солдата в бою. Характеристика современного боя, виды боя и маневры	4	1	3	
7	Разведка	2	1	1	
8	Инженерная подготовка	2	1	1	
9	История стрелкового оружия	1	1	-	
	Теоретические основы стрельбы	1	1	-	
10	Устройство и назначение винтовки ИЖ — 38, ИЖ -22.	1	1	-	
	Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием.	1	1	-	
11	Подготовка пневматической винтовки к стрельбе.	2	-	2	
12	Предварительные упражнения - стрельба без пуль.	2	-	2	
13-19	Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ-38 на 5м.	14	-	14	Контрольное задание
20-26	Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ-38 на 10 м	14	-	14	
27-29	Стрельба из пневматического пистолета	6	-	6	Соревнования
30-44	Изучение и совершенствование техники стрельбы.	30	-	30	Контрольное задание
45	Автомат, пистолет, ручные гранаты	2	-	2	
46	Подготовка к игре «Зарница»	2	-	2	
47-48	Соревнования по стрельбе	4	-	4	Соревнования
49-50	Ориентирование на местности без карты, определение сторон горизонта различными способами, расстояния до целей	4	1	3	
51	Общие сведения о топографических картах.	2	1	1	
52	Жизнеобеспечение человека	2	1	1	
53	Туризм	2	0	2	
54-55	Основные обрабатываемые вопросы	4	1	3	
56-58	Практическая часть	6	1	5	
59-61	Соревнования по оказанию первой помощи.	6	1	5	Соревнования
62	Военнослужащие Вооруженных Сил и взаимоотношения между ними.	2	-	2	

	Размещение военнослужащих.				
63	Размещение военнослужащих. Внутренний порядок в подразделении.	2	-	2	
64-67	Строевые приёмы без оружия в составе отделения.	8	-	8	
68-70	Одиночные строевые приёмы без оружия	6	-	6	
71-73	Подготовка к Смотру строя и песни.	6	-	6	Соревнования
74-77	Общая физическая подготовка Гимнастика, комплексные силовые упражнения	8	1	7	
78-81	Специальная физическая подготовка. Бег на короткие и длинные дистанции.	8	-	8	
82-85	Метание гранаты на дальность и в цель (в вертикальную - окно, горизонтальную - окоп, макет танка - танк).	8	-	8	
86-89	Марш- бросок, спортивная эстафета, массовые спортивные состязания.	8	-	8	
90-93	Преодоление армейской единой полосы препятствий (ров, лабиринт, забор, разрушенная лестница, стенка траншея).	8	-	8	
94-99	Элементы рукопашного боя: самостраховка при падении на живот, спину, бок; освобождение от захвата туловища и шеи спереди и сзади, захватов за руку, за одежду, защита от удара ножом сверху, снизу, в живот.	12	-	12	
100-102	Соревнования по общефизической подготовке.	6	-	6	Соревнования
103	Сдача нормативов ВФСК ГТО	2	-	2	
104	Основные отрабатываемые вопросы:	2	2	-	
105	Практическое занятие	2	-	2	
106	Назначение, подготовка прибора ДП-5В к работе, определение уровня радиации на местности и степени зараженности.	2	-	2	
107-108	Промежуточная аттестация. Сдача контрольных нормативов	4	-	4	

Содержание программы «Юнармеец» 2 год обучения (216 часов)

1. Общественно-государственная подготовка.

Тема 1. Российское государство

История Российского государства, Государственные символы Российской Федерации.

История «Символы России».

Тема 2. Непобедимая и легендарная: Вооруженные Силы Российской Федерации на страже Родины.

Вооруженные Силы Российской Федерации, их история, структура, состав, предназначение.

Боевые традиции Российской Армии и Военно-Морского Флота. Военная присяга. Боевое Знамя воинской части. Музей Боевой славы. Боевой путь воинской части.

«Войсковые звания», «Воинские сигналы управления строем», «Государственные награды РФ»;

Тема 3. Викторина «Ратные страницы истории Отечества» (Викторина состоит из тестовых заданий о знаменитых полководцах; основных сражениях).

2. Тактическая подготовка.

Основная задача - ознакомить с основами боевых действий и организационно-штатной структурой мотострелковых подразделений, привить знания и навыки действия солдата в бою.

Юнармеец должен хорошо знать основы боевых действий и организационно-штатную структуру мотострелкового отделения, команды и сигналы управления действиями солдат и подразделений.

Юнармеец должен уметь сочетать огонь оружия и движение на поле, вести боевые действия на местности, преодолевать в высоком темпе различные препятствия и заграждения, окапываться и искусно маскироваться.

Тема 1. Вооружение и боевая техника Вооруженных Сил Российской Федерации.

Ознакомление с вооружением и боевой техникой, их назначение и основные характеристики.

Викторина. «Арсенал Отечества» (на знание современного вооружения и военной техники Российской Армии).

Тема 2. Действия солдата в бою характеристика современного боя, виды боя и маневры.

Способы передвижения солдата в бою. Выбор и занятие огневой позиции в обороне и наступлении.

- Передвижение солдат в бою: ускоренным шагом, бегом, перебежками и переползанием (на полукотуреньках, на боку, по-пластунски), атака цепью.
- Преодоление естественных и искусственных препятствий, минно-взрывных заграждений.
- Надевание каски и бронежилета, занятие места в БТР (грузовом автомобиле) покидание транспортного средства.

Тема 3. Разведка

Цель разведки. Способы ведения разведки. Наблюдатель и его обязанности.

Тема 4. Инженерная подготовка.

Инженерное оборудование и маскировка.

С юнармейцами дополнительно отрабатываются вопросы:

- Преодоление участков местности, зараженных радиоактивными и отравляющими веществами.
- Самоокапывание в бою.

3. Огневая подготовка.

Тема 1. Теоретические основы стрельбы, теория. Отдача винтовки. Влияние однообразия прикладки винтовки к плечу. Углы возвышения и бросания.

Тема 2. Устройство пневматической винтовки ИЖ-38, ИЖ-22 Автомата Калашникова АК-74. (1 час) Углубленное изучение устройства винтовки и работы частей и механизмов пневматической винтовки ИЖ-38, ИЖ-22, устройство и принцип действия АК. Необходимые действия по обслуживанию АК

Тема 3. Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием. Теория. (1 час) Права и обязанности стрелка. Правила выполнения стрельбы. Правила обращения с оружием. Правила соревнований по стрельбе.

Тема 4. Приведение винтовки к нормальному бою. (3 часа) Практические занятия. Проверка боя винтовки. Регулировка прицела по вертикали и по горизонтали. Регулировка прицела.

Тема 5. Техника стрельбы из пневматических винтовок ИЖ-38, ИЖ-22 (30 часов) Практические занятия. Упражнение №9. Стрельба по мишени 8 из положения, сидя за столом или лежа с упора Дистанция- 5м. Выстрелов 3*5, Задание выполнить нормативные установки. Упражнение №10. Стрельба, стоя с руки, мишень 8, дистанция 5м. Выстрелов 3*5 Задание – выполнить нормативы соревнований. Стрельба с упора мишень №8 дистанция 10 м, выстрелов 3*5. Упражнение №14 Стрельба лежа с руки. Расстояние 10м, мишень №8 выстрелов 3* 10.

Тема 6. Стрельба из пневматического пистолета. (15 часов) Практические занятия. Упражнение №15. Стрельба по мишени «П», дистанция 5м, выстрелов 3*5 Задание — научиться владеть пистолетом. Упражнение №16 Стрельба по мишени 8, дистанция 5м, выстрелов 3*5. Задание стрелять по нормативам соревнований, получить максимальный результат

Тема 7. Стрельба на время. (20 часов) Практические занятия. Стрельба на время: - сидя за столом с опорой локтями, лежа с упора, стоя с руки; - из пистолета, дистанция 5м, мишень «П».

Тема 8. Подготовка к игре «Зарница». (4 часа) Состав команды – 4 человека (три юноши, одна девушка). На старт выходят две команды по жеребьевке. Старт без оружия. Пробежать до огневого рубежа с преодолением естественных препятствий 50 метров. На огневом рубеже взять оружие, принять изготовку для стрельбы стоя и приступить к поражению мишеней противника. Дистанция – 10 метров, оружие – пневматическая винтовка, количество боеприпасов – 3 на каждого участника, мишень – деревянный кубик 5 x 5 см. Игрок, мишень с чьим номером сбита, выбывает.

Тема 9. Соревнования по стрельбе

Военная топография (туристская подготовка).

Основная задача – обучение работе с топографическими картами, ориентированию на местности и способам движения по азимутам.

Юнармеец должен знать условные топографические знаки, определять стороны горизонта и свое местонахождение, использовать ориентиры, пользоваться компасом, определять стороны горизонта, двигаться по азимуту, пользоваться картой и компасом

Тема 1. Ориентирование на местности без карты, определение сторон горизонта различными способами, расстояния до целей.

Сущности ориентирования, способы и порядок ориентирования на местности, определение направлений на стороны горизонта по компасу, признакам местных предметов. Определение своего местоположения относительно окружающих предметов. Понятие азимута, способы его определения. Топографическая карта, масштаб карты, определение расстояний по карте, изображение рельефа и местных предметов на картах, условные знаки. Способы выживания в природной среде. Проверка туристических навыков.

Тема 2. Общие сведения о топографических картах.

Занятие 1. Топографические карты, их назначение и краткая характеристика. Чтение карты.

С юнармейцами старшей возрастной группы отрабатываются вопросы:

- Понятие об азимутах. Движение по азимуту.

Тема 3. Жизнеобеспечение человека.

Отрабатываются вопросы:

- Установка и снятие палатки, оборудование укрытия из плащ- палаток.
- Разжигание костра, кипячение воды.

- Укладка рюкзака.
- Организация навесов, укрытий из подручных средств.
- Методы приготовления пищи при отсутствии предметов оборудования походной жизни, хранение продуктов.

С юнармейцами старшей возрастной группы дополнительно отрабатываются вопросы:

Приемы самообороны, действия при захвате участника террористами.

Поиск пострадавшего, подача сигналов бедствия, спасательные работы на воде.

Порядок действий в условиях стихийных бедствий, аварий, пожаров и т. д.

Тема 4. Туризм.

Основные отрабатываемые вопросы:

- Преодоление препятствий без специального снаряжения (переправа по горизонтальной веревке, по горизонтальному бревну, по наклонному бревну, по качающейся перекладине, движение по подвесному бревну, преодоление этапов «Бабочка», «Паутина», «Ромб», преодоление заболоченного участка по кочкам и по следам с помощью жердей, движение по узкому лазу, переправа с использованием подручных средств, переправа вброд, на ялах (пароме), резиновых лодках).
- Преодоление препятствий с помощью специального снаряжения (переправа по веревке с перилами, укладка бревен и переправа по нему, движение по высокоподнятому бревну, переправа на плавсредствах, подъем, траверс, спуск с самостраховкой по перилам, навесная переправа).

4. Военно-медицинская подготовка.

Основная задача медицинской подготовки юнармейцев – воспитание у них бережного отношения к здоровью, обучение их приемам оказания первой медицинской помощи.

Юнармеец должен знать основные меры предупреждения инфекционных заболеваний, владеть приемами оказания первой медицинской помощи, знать и уметь пользоваться индивидуальными средствами защиты и оказания первой медицинской помощи (индивидуальные перевязочные, противохимические пакеты и аптечка), правильно транспортировать пострадавших с использованием подручных средств.

Тема 1. Основные отрабатываемые вопросы.

Понятие о первой доврачебной помощи. Простейшие приемы оказания первой доврачебной помощи. Повязки и перевязочные материалы.

Способы транспортировки пострадавших.

Понятие о ранах и их осложнениях. Виды кровотечений и их характеристика. Причины ожогов и их степень тяжести, понятие об ожоговой болезни. Шок. Причины возникновения шока. Признаки и степень тяжести травматического шока.

Тема 2. Практическая часть

Первая медицинская помощь при ранениях и кровотечениях. Материалы, используемые для наложения жгута. Методика наложения жгута. Способы остановки венозных и капиллярных кровотечений. Виды повязок. Основные типы бинтовых повязок. Перевязочный материал.

- Предварительная оценка состояния пострадавшего и безопасности места происшествия;
- Изготовление из подручных предметов средств транспортировки (носилки с помощью жердей и палаток, жердей и штормовок (курток) и их применение);
- Оказание самопомощи и взаимопомощи при ранениях и ожогах. Приемы и способы остановки кровотечения (артериального, венозного, капиллярного). Правила и приемы наложения повязок на раны и обожжённые поверхности тела при помощи индивидуального перевязочного пакета, асептических повязок, бинтов, марли, липкого пластыря или подручного материала.
- Основные правила оказания первой помощи при переломах. Приемы и способы обеспечения неподвижности сломанной кости с применением стандартных шин или подручного материала. Приемы оказания первой помощи при ушибах, вывихах и в случаях повреждения позвоночника. Первая помощь при длительных сдавлениях конечностей или других частей тела.
- Основные правила оказания первой помощи при ожогах.

Оказание помощи при шоке и обмороках, при поражении электрическим током. Вывод и вынос пораженных (на руках, лямках, носилках, досках, одеялах и других подручных средствах).

Назначение, устройство шприц - тубика и порядок его применения.

С юнармейцами дополнительно отрабатываются вопросы:

- Погрузка пораженных на транспорт;
- Правила работы в очаге инфекционных заболеваний, карантин, Правила санитарной обработки населения, дезинфекция и методы ее осуществления;
- Приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца;
- Транспортировка “тонущего” на себе и подручных средствах.

Тема 3. Соревнования по оказанию первой помощи.

Участники, порядок и условия проведения

Соревнования командные.

Состав команды шесть человек: один пострадавший и пять человек группа эвакуации.

С исходного рубежа команда из пяти человек, преодолевая препятствия, выдвигается в сектор поиска пострадавшего.

После его обнаружения, один из членов команды прикрывает действия группы эвакуации огнём из пневматической винтовки ИЖ-61. Необходимо поразить одну мишень. В это время, остальные члены группы производят необходимые действия по оказанию помощи и эвакуации пострадавшего.

Критерии оценки действий команды:

классификация травмы;

время принятия решения и начало конкретных действий по оказанию помощи;

правильность проводимых действий;

правильность выбранного способа эвакуации пострадавшего;

время доставки пострадавшего на сборный пункт;

мишень поражена: первым выстрелом – минус 30 сек.;

вторым выстрелом – минус 20 сек.;

третьим выстрелом – минус 10 сек.

За каждое не правильное и не качественное действие по оказанию помощи пострадавшему – плюс 30 сек.

За нарушения процесса эвакуации – плюс 10 сек.

За не укомплектованность аптечки – плюс 10 сек.

За неоказание медицинской помощи, либо оказание, но неправильной локализации (пример: в задании повреждена голень правой ноги - все необходимые действия проведены верно, но на левую ногу) – помощь не оказана, задание не выполнено-данная команда автоматически занимает крайнее нижнее положение в турнирной таблице на данных соревнованиях.

При оставлении на земле и потери оружия (автомата, винтовки, магазина, пенала, шомпола и т. д.) – плюс 30 секунд.

5. Общевоинские уставы.

Тема 1. Военнослужащие Вооруженных Сил и взаимоотношения между ними. Размещение военнослужащих.

Единоначалие. Командиры (начальники) и подчиненные. Старшие и младшие. Воинские звания. Воинское приветствие. Воинская вежливость и поведение военнослужащих.

Тема 2. Размещение военнослужащих. Внутренний порядок в подразделении. Содержание помещений. Распределение времени и повседневный порядок. Распорядок дня. Размещение военнослужащих. Классы, комнаты, учебные городки, спортивная база и солдатская столовая.

6. Строевая подготовка.

Тема 1. Строевые приёмы без оружия в составе отделения.

Обязанности военнослужащих перед построением и встрою. Выполнение команд:

- «разойдись», «в одну шеренгу стройся»;
- построение в одно шереножный строй;
- выполнение команд: «равняйся», «смирно», «вольно», «заправиться»;
- расчет по порядку номеров, на первый и второй;
- перестроение из одно шереножного строя в двух шереножный и обратно;
- повороты на месте;
- смыкание строя;

Движение строевым шагом. Повороты в движении.

Строй. Управление строем. Повороты на месте. Движение строевым и походным шагом. Повороты в движении. Выполнение команд для изменения направления движения: «Отделение, правое (левое) плечо вперед - МАРШ». Для выполнения поворота в движении подаются команды: «Направо», «Налево», «Кругом-МАРШ».

Тема 2. Одиночные строевые приёмы без оружия: строевая стойка, повороты на месте выполнение команд:

- выход из двух шереножного строя;
- повороты на месте;
- движение строевым шагом;
- повороты в движении;
- отдавание воинского приветствия в движении;
- подход к начальнику;
- возвращение в строй.

Движение строевым шагом. Повороты в движении.

Тема 3. Подготовка к Смотру строя и песни.

7. Физическая подготовка

Основная задача- повышения уровня физической подготовленности юнармейцев, воспитание способности переносить длительные физические нагрузки и психическое напряжение, развитие смелости и решительности, быстроты действий, ловкости, силы и физической выносливости, привитие жизненно необходимых навыков, организация и укрепление спортивных секций. Юнармеец должен регулярно заниматься физкультурой и спортом, пропагандировать здоровый образ жизни среди сверстников.

Основные отработываемые вопросы:

Общая физическая подготовка

Тема 1. Гимнастика, комплексные силовые упражнения.

Основная стойка, построение в колонну по одному и шеренгу самостоятельно и по сигналу учителя на время, размыкание в колонне и шеренге на вытянутые руки, упражнения для формирования осанки, основные исходные положения для рук и ног, упражнения без предметов;

ходьба по кругу, в колонне, на носках, пятках, в полуприсяде ; бег в удобном спокойном темпе 3-5 минут;

прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением, в длину с места, с высоты 30 см; метание малого мяча в цель и на дальность;

лазание по гимнастической стенке, скамейке, в упоре стоя на коленях, перелезание через скамейку, подлезание под гимнастического козла, коня; группировки, перекаты в группировке;

бег: встречная эстафета, ускорение на 30, 40, 50 м. Бег на 60 м. Бег 20 м с высокого старта.

Преодоление препятствий в беге;

прыжки в глубину с высоты 60-70 см, напрыгивание на препятствие, прыжки в длину с места сериями отталкиваясь правой и левой ногой, прыжки в высоту, опорные прыжки;

метание малого мяча, набивного мяча из различных положений одной и двумя руками;

силовые упражнения, лазание, подтягивание сериями, переворот в упор, махом одной и толчком другой ногой; размахивание в упоре на брусках, вис-угол в висе.

кувырки, стойки на голове и руках, сочетание приемов;
старт из положения с опорой на одну руку, эстафета, челночный бег 4X10 м и 6X10 м;
прыжки в длину с места и разбега, прыжки в высоту, опорные прыжки, прыжки через скакалку;

метания набивного мяча (1 кг) из различных исходных положений двумя руками и одной, метание малого мяча и гранаты весом в 300 грамм (мальчики), метание в цель;

силовые упражнения со штангой и гантелями, передвижение в висе;

бег с низкого старта, старт из различных исходных положений, бег с преодолением 2-3 вертикальных препятствий, бег с ускорением, поворот и переменный бег, кросс 2,5 – 3 км;

прыжок с места, тройной, пятерной с места, напрыгивание на высоту до 80 см, прыжки в высоту с прямого разбега, прыжки способом «перешагивание», прыжки через скакалку 3 раза по 1 мин, опорные прыжки;

подтягивание из вися, переворот в упор на низкой перекладине, переворот вперед на низкой жерди разновысоких брусьев;

лазание по канату на скорость с помощью ног.

Специальная физическая подготовка

Тема 2. Бег на короткие и длинные дистанции.

Тема 3. Метание гранаты на дальность и в цель (в вертикальную- окно, горизонтальную- окоп, макет танка- танк).

Тема 4. Марш- бросок, спортивная эстафета, массовые спортивные состязания.

Тема 5. Преодоление армейской единой полосы препятствий (ров, лабиринт, забор, разрушенная лестница, стенка траншея).

Тема 6. Элементы рукопашного боя: самостраховка при падении на живот, спину, бок; освобождение от захвата туловища и шеи спереди и сзади

Раздел Борцовская подготовка

1.1 Специальная и подготовительная гимнастика.

1.1.1. Страховка при падении набок и на спину

1.1.2. Перекаты, кувырки вперед и назад в партере.

1.1.3. Кувырки вперед и назад со страховкой в партере

1.1.9. Поперечный и продольный шпагаты

1.2. Борьба в стойке

1.2.1. Борцовская стойка, Свободные захваты.

1.2.2. Выведение из равновесия: «тяги-толкай»

1.2.3. Выведение из равновесия: «винт»

1.2.4. Плотные захваты, выведение из равновесия: «сажать-поднимать»

1.2.5. Выведение из равновесия: кружить

1.2.6. Выведение из равновесия свинчиванием и падением на бедро

1.2.7. Выхват бедра, выхват пятки

1.2.8. Страховка во время броска

1.2.9. Выхват ног спереди

1.2.10. Зацеп снаружи

1.2.11. Задняя подножка

1.2.12. Задняя подсечка

1.2.13. Боковая подсечка

1.2.14. Бросок передняя подножка под ближнюю ногу

1.2.15. Бросок через бедро

1.2.16. Передняя подножка с падением на колено

1.2.17. Принцип выхода из броска на болевой прием

1.3 Борьба в партере

1.3.1. Переворачивание захватом рук

1.3.2. Переворачивание с захватом рукава и шеи

1.3.3. Переворачивание косым захватом

- 1.3.4. Переворачивание с захватом руки и ноги
- 1.3.5. Удержание сбоку
- 1.3.6. Удержание поперёк
- 1.3.7. Удержание верхом
- 1.3.8. Удержание со стороны головы
- 1.3.9. Болевой прием: рычаг локтя между ногами и способы выхода на него
- 1.3.10. Болевой прием: перегибание локтя через бедро и выход на него
- 1.3.11. Уходы через мостик и забеганием
- 1.3.12. Уходы вытягиванием плеча
- 1.3.13. Уходы переверотом с партнёра
- 1.4. Практическая борьба (дни борьбы)

Техника рукопашного боя

2.3. Спарринги (тренировочные поединки) Требования к технике рукопашного боя: уметь правильно выйти и провести бросок в верхнем и нижнем уровне.

Раздел 3. Техника самозащиты и задержания (боевой раздел)

- 3.1. Аксиомы и правила самозащиты
- 3.2. Биомеханические правила самозащиты
 - 3.2.1. Рычаг руки наружу (1 контроль), уход от контроля
 - 3.2.2. Рычаг руки вовнутрь (2 контроль)
 - 3.2.3. Прямой и обратный узел руки (3 контроль)
 - 3.2.4. Загиб руки за спину (4 контроль)
 - 3.2.5. Рычаг руки в стойке (5 контроль)
 - 3.2.6. Рычаг головы (6 контроль)

Теоретическая подготовка

- 4.1.1. Техника безопасности при проведении тренировочных занятий по рукопашному бою

Тема 7. Соревнования по общефизической подготовке.

Соревнования проходят в два этапа.

I – этап. В соответствии с результатами жеребьёвки, участники в составе команды, совершают марш-бросок на 2 км. Все члены команды вооружены ММГ автомата Калашникова. За финиш компактной группой – минус 10 сек. Места за прохождение I этапа определяются по наименьшему времени, затраченному командой на прохождение этапа.

II - этап. Комплекс испытаний состоит из пяти силовых упражнений. Условия тестирования: все упражнения прорабатываются максимальное количество повторений с высоким уровнем технического исполнения.

Содержание теста и методика его проведения:

Упражнение 1: подтягивание на перекладине хватом сверху – количество повторений за 60 секунд. Вис хватом сверху, сгибая руки, подтянуться подбородок выше грифа перекладины; разгибая руки, опуститься в вис. Положение вися фиксируется.

Разрешается незначительное сгибание и разведение ног, незначительное отклонение тела от неподвижного положения в висе. Запрещается выполнение движений рывком и махом.

Упражнение 2: прыжки вверх из положения сидя на корточках, руки за голову, одна ступня впереди: прыжок не очень высокий, но до полного выпрямления ног и туловища – количество повторений за 120 секунд. После каждого прыжка положение ног менять. Упражнение 3: отжимание в упоре лежа на полу, касаясь грудью пола (сгибание рук глубокое, полное, а туловище - прямое) – количество повторений за 60 секунд. После выполнения этих упражнений испытуемым предоставляется отдых 10 минут. Упражнение 4: поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за голову в положении сидя: при наклоне вперед следует поочередно локтями касаться коленей: левым локтем правого колена и наоборот - количество повторений за 120 секунд. Ноги держит и прижимает к полу судья. Упражнение 5: последнее упражнение - переход из положения

Тема 8. Сдача нормативов ВФСК ГТО.

Примерные показатели двигательной подготовленности контрольные нормативы)

8. Гражданская оборона

Основная задача- обучение юнармейцев способам защиты от оружия массового поражения и навыкам действий в условиях его применения.

Юнармеец должен знать поражающие факторы оружия массового поражения и средства защиты от него.

Юнармеец должен уметь пользоваться индивидуальными средствами защиты, проводить частичную санитарную обработку и дезактивацию макета автомата, пользоваться приборами радиационной и химической разведки, оказывать самопомощь и взаимопомощь.

Тема 1. Основные обрабатываемые вопросы:

Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны. Структура ГО учебного заведения и сигналы оповещения.

- Ядерное оружие и его поражающие факторы, их воздействие на людей, технику. Действия по вспышке ядерного взрыва.
- Химическое оружие. Классификация, основные свойства.
- Биологическое оружие, краткие характеристики биологических средств, их воздействие и пути проникновения в организм человека, средства защиты.

Тема 2. Практическое занятие

- Индивидуальные средства защиты (респираторы Р-2, противогаз ГП-5, защитный комплект Л-1), их назначение, устройство, подбор и подгонка, подготовка к использованию, приемы пользования ими.
- Преодоление участков заражения и препятствий в средствах защиты, проведение частичной специальной обработки.

Тема 3. Назначение, подготовка прибора ДП-5В к работе, определение уровня радиации на местности и степени зараженности.

- Определение отравляющих веществ с помощью ВПХР.
- Надевание противогаза на пораженного, оказание ему первой помощи.

10. Итоговые занятия

Сдача контрольных нормативов

Тематическое планирование

№ Занятия	Тема занятия	Количество часов			Форма текущего контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Российское государство	2	2	0	
2	Непобедимая и легендарная: Вооруженные Силы Российской Федерации на страже Родины.	2	2	0	
3	Викторина «Ратные страницы истории Отечества»	2	2	0	
4	Вооружение и боевая техника Вооруженных Сил РФ	2	1	1	
5	Действия солдата в бою. Характеристика современного боя, виды боя и маневры	2	1	1	
6	Разведка	1	-	1	
	Инженерная подготовка	1	-	1	
7	Теоретические основы стрельбы	1	1	-	
	Устройство пневматической винтовки ИЖ-38, ИЖ-22 Автомата Калашникова АК-74	1	1	-	
8	Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием	2	2	-	
9	Приведение винтовки к нормальному бою. Практические.	2	-	2	
10-24	Техника стрельбы из пневматических винтовок ИЖ-38, ИЖ-22	30	-	30	Контрольное задание
25-31	Стрельба из пневматического пистолета	14	-	14	
32-41	Стрельба на время	20	-	20	Контрольное

					задание
42-43	Подготовка к игре «Зарница»	4	-	4	
44-45	Соревнования по стрельбе	4	-	4	Соревнования
46-47	Ориентирование на местности без карты, определение сторон горизонта различными способами, расстояния до целей	4	1	3	
48	Общие сведения о топографических картах.	2	1	1	
49-50	Жизнеобеспечение человека	4	1	3	
51	Туризм	2	0	2	
52-53	Основные отработываемые вопросы	4	4	-	
54-56	Практическая часть	6	3	5	
57-60	Соревнования по оказанию первой помощи.	8	2	6	Соревнования
61-62	Военнослужащие Вооруженных Сил и взаимоотношения между ними. Размещение военнослужащих.	4	-	4	
63	Размещение военнослужащих. Внутренний порядок в подразделении.	2	-	2	
64-65	Строевые приёмы без оружия в составе отделения	4	-	4	
66-70	Одиночные строевые приёмы без оружия	10	-	10	Контрольное задание
71-73	Подготовка к Смотру строя и песни.	6	-	6	Соревнования
74-77	Общая физическая подготовка Гимнастика, комплексные силовые упражнения	8	-	8	
78-81	Специальная физическая подготовка. Бег на короткие и длинные дистанции.	8	-	8	
82-85	Метание гранаты на дальность и в цель (в вертикальную - окно, горизонтальную - окоп, макет танка - танк).	8	-	8	
86-89	Марш- бросок, спортивная эстафета, массовые спортивные состязания.	8	-	8	
90-93	Преодоление армейской единой полосы препятствий (ров, лабиринт, забор, разрушенная лестница, стенка траншея).	8	-	8	
94-99	Элементы рукопашного боя: самостраховка при падении на живот, спину, бок; освобождение от захвата туловища и шеи спереди и сзади	12	1	11	
100-102	Соревнования по общефизической подготовке.	6	-	6	
103	Сдача нормативов ВФСК ГТО	2	-	2	Соревнования
104	Основные отработываемые вопросы:	2	2	-	
105	Практическое занятие	2	-	2	
106	Назначение, подготовка прибора ДП-5В к работе, определение уровня радиации на местности и степени зараженности.	2	-	2	
107-108	Промежуточная аттестация Сдача контрольных нормативов	4	-	4	

4. Оценочные и методические материалы

Формы текущего контроля: выполнение контрольных заданий, участие в соревнованиях.

Критериями оценки являются: правильное выполнение контрольных заданий, успешное выступление в соревнованиях.

Форма промежуточной аттестации: сдача контрольных нормативов.

Критерии оценки:

высокий уровень – успешное выполнение учащимися более 70% нормативов;

средний уровень – успешное выполнение учащимися от 50% до 70% нормативов;

низкий уровень – успешное выполнение учащимися менее 50% нормативов.

Контрольные нормативы

№ п.п	Контрольные упражнения	показатели					
		мальчики			девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	11 лет						
1	Бег 20 м с высокого старта	3,6	3,9	4,2	3,9	4,1	4,4
2	Бег 60 м (с)	9,8	10,3	10,8	10,0	10,5	11,0
3	Челночный бег 4X10 м (с)	10,9	11,4	11,9	11,2	11,7	12,2
4	Бег 1500 (мин, с)	8,00	8,30	9,00	8,30	9,00	9,30
5	Прыжок в длину с места, см (с разбега) или в высоту	175	165	155	166	158	150
6	Метание теннисного мяча (м)	35	30	27	24	21	19
7	Подтягивания на высокой перекладине из виса (раз)	6	4	2			
8	Поднимание ног до угла 90° из виса на гимнастической стенке (раз)				15	11	8
9	Угол в висе на гимнастической стенке (с)	5	3	1			
	12 лет						
1	Бег 20 м с высокого старта	3,6	3,9	4,2	3,9	4,1	4,4
2	Бег 60 м (с)	9,8	10,3	10,8	10,0	10,5	11,0
3	Челночный бег 4X10 м (с)						
4	Бег 1500 (мин, с)	8,00	8,30	9,00	8,30	9,00	9,30
5	Прыжок в длину с места, см	175	165	155	166	158	150
6	Метание теннисного мяча (м)	35	30	27	24	21	19
7	Подтягивания на высокой перекладине из виса (раз)	6	4	2			
8	Поднимание ног до угла 90° из виса на гимнастической стенке (раз)				15	11	8
9	Угол в висе на гимнастической стенке (с)	5	3	1			
	13 лет						
1	Бег 20 м с высокого старта	3,7	3,9	4,1	3,9	4,1	4,3
2	Бег 60 м (с)	8,6	9,3	10,0	9,7	10,1	10,5
3	Челночный бег 6X10 м (с)	16,2	17,2	18,2	17,7	18,9	20,1
4	Кросс 2000 (мин, с)	8.10	9.10	10,10	10,15	11,00	11,55
5	Прыжок в длину с места, см (с разбега) или в высоту	205	190	175	175	165	155
6	Метание гранаты 300/500 г (м)	31	27	24	19	17	15
7	Подтягивания на высокой	11	8	5			

	перекладине из вися (раз)						
8	Поднимание ног до угла 90^0 из вися на гимнастической стенке (раз)				13	10	7
9	Угол в вися на брусьях (с)	6,0	2,0	1,0			
	14 лет						
1	Бег 20 м с высокого старта	3,6	3,9	4,2	3,9	4,1	4,4
2	Бег 60 м (с)	9,8	10,3	10,8	10,0	10,5	11,0
3	Челночный бег 4X10 м (с)	10,9	11,4	11,9	11,2	11,7	12,2
4	Бег 1500 (мин, с)	8,00	8,30	9,00	8,30	9,00	9,30
5	Прыжок в длину с места, см	175	165	155	166	158	150
6	Метание теннисного мяча (м)	35	30	27	24	21	19
7	Подтягивания на высокой перекладине из вися (раз)	6	4	2			
8	Поднимание ног до угла 90^0 из вися на гимнастической стенке (раз)				15	11	8
9	Угол в вися на гимнастической стенке (с)	5	3	1			
	15 лет						
1	Бег 20 м с высокого старта	3,5	3,7	3,9	3,8	4,1	4,4
2	Бег 60 м (с)	8,8	8,9	9,0	9,7	10,1	10,5
3	Челночный бег 4X10 м (с)						
4	Бег 100 м	14,0	14,5	15,1	17,2	17,9	18,6
5	Челночный бег 10X10 м (с)	27,2	29,0	31,0	30,5	31,7	33,0
6	Кросс 2000 (мин, с)	7,50	8,10	9,0	9,50	10,10	10,3
7	Прыжок в длину с места, см	220	210	195	180	170	160
8	Поднимание ног до угла 90^0 из вися на гимнастической стенке (раз)	15	12	10			
9	Угол в упоре на брусьях (с)	6	4	2			
10	Метание гранаты 700/500 г (м)	35	32	29	22	19	16
11	Подтягивание на высокой перекладине из вися (раз)	13	10	7			
	16 лет						
1	Отжимание от пола	35	30	25	14	9	7
2	Бег 60 м (с)	8,6	9,0	9,4	9,7	10,2	10,7
3	Челночный бег 4X9 м (с)	9,2	9,8	10,2	10,4	10,7	11,2
4	Бег 100 м	14,2	14,7	15,2	16,5	17,5	18,0
5	Челночный бег 3X10 м (с)	7,3	8,0	8,2	8,2	9,0	9,3
6	Кросс 2000 (мин, с)	8,40	9,20	10,00	10,10	10,40	12,40
7	Прыжок в длину с места, см	220	210	190	185	170	160
8	Поднимание ног до угла 90^0 из вися на гимнастической стенке (раз)	10	8	5			
9	Угол в упоре на брусьях (с)	7,0	4,0	3,0			
10	Метание гранаты 700/500 г (м)	32	26	22	19	15	12
11	Подтягивание на высокой перекладине из вися (раз)	12	10	7			
	17 лет						
1	Отжимание от пола	40	32	25	15	10	8
2	Бег 60 м (с)	8,4	8,8	9,2	9,7	10,0	10,5
3	Челночный бег 4X9 м (с)	9,1	9,7	10,0	10,3	10,6	11,2
4	Бег 100 м	14,0	14,5	15,0	16,0	17,0	17,5

5	Челночный бег 3X10 м (с)	7,0	7,7	8,0	8,0	8,8	9,0
6	Кросс 2000 (мин, с)	8,30	9,10	9,50	10,0	11,20	12,20
7	Прыжок в длину с места, см	230	220	200	185	170	160
8	Поднимание ног до угла 90 ⁰ из виса (раз)	12	10	6			
9	Угол в упоре на брусьях (с)	8,00	5,00	4,00			
10	Метание гранаты 700/500 г (м)	38	32	26	22	19	16
11	Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	14	11	8			

При реализации программы используется следующая учебно-методическая литература

Список литературы для педагогов

Нормативные документы:

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№273 ФЗ от 29.12.2012);
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №1726-р);
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации»;
4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 г. № 1008);
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 2 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДО детей»
6. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
7. Письмо Минобрнауки РФ от 14.12.2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»);
8. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»

Пособия:

1. Брюнин А.И. Учебно-наглядное пособие (сборник учебно-тренировочных и контрольно-проверочных карт) по огневой подготовке МУДО «Центр внешкольной работы «Подросток». 2004г.
2. Брюнин А.И. Методическое пособие по мониторингу зрительной и оперативной памяти юнармейцев. Оренбург – МАУДО «ЦВР «Подросток». 2008г.
3. Брюнин А.И. Методическое пособие по военной топографии. 2009г.
4. Брюнин А.И. Методическое пособие по воздушно-десантной подготовке. 2009г.
5. Военная топография. (Учебник для юнармейцев учебных подразделений). – М.: Военно-топографическое управление генерального штаба, 1966.
6. Гордиенко А.Н. Войны второй половины XX века (Энциклопедия военного искусства). - Мн.: Литература, 1998. – 544 с.
7. Гордиенко А.Н. Командиры второй мировой войны (Энциклопедия военного искусства). - Мн.: Литература, 1998. – 544 с
8. Зяблинцева М.А. Моментальные приемы запоминания. Мнемотехника разведчиков. Ростов н/Д: Феникс, 2006. -160с.
9. Луйк В.Э. Практическое пособие по реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юнармеец» (военно-патриотическое воспитание).
10. Луйк С.С. Практическое пособие по реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юнармеец», культурно-эстетический блок I часть.

11. Наставление по физической подготовке в ВС и ВМФ (НФП – 2001).- М.: Воениздат, 2001.
12. Ненахов Ю.Ю. Воздушно-десантные войска во второй мировой войне (Энциклопедия военного искусства). - М.: Литература, 1998. – 480 с.
13. Организация вооружения и тактика действия иностранных армий. учебное пособие. – М.: Воениздат, 1997.
14. Основы рукопашного боя. – М.: Воениздат,1992.- 226
15. Петров В.В. Снайперы (Энциклопедия военного искусства). - Мн .: Литература, 1997. – 624 с.
16. Полезные советы воину. Учебное пособие. – М.: Воениздат, 1994.- 552с.
17. Подготовка войскового разведчика. Учебное пособие. – М.: Воениздат, 1994.
18. Подготовка разведчика системы ГРУ: учебное пособие. – М.: Прогресс, 2000.
19. Подготовка разведчика. – Мн.: Харвест,М.:АСТ, 2001. – 400с – (Настольная книга будущего командира).
20. Португальский. Первые и впервые. Военная история Отечества. – М.: ООО «Издательский дом «Прспект-АП»,2005.-288.
21. Ревинв Е.В. Практическое пособие по реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юнармеец», культурно-эстетический блок Пчасьтсборник сценариев военно-патриотических мероприятий).
22. Соколов Н. Военная символика (Энциклопедия военного искусства). В.- Мн .: Литература, 1997. – 544 с.
23. Условные знаки топографических карт (справочник). – М.: Военно-топографическое управление генерального штаба, 1966.
24. Учебник сержанта ВДВ. – М.: МО РФ, ВДВ, 2007. – 592с.
25. Шубина Т.Г. Маршалы и адмиралы (Энциклопедия военного искусства). - Мн .: Литература, 1997. – 608 с.

Список литературы для юнармейцев:

1. Военная топография. (Учебник для юнармейцев учебных подразделений). – М.: Военно-топографическое управление генерального штаба, 1966.
2. Кукушкин А.В. Воспоминания начальника разведки ВДВ. – Чита.:2014. – 100с.
3. Мохунов Г.А. Герои Оренбуржья. - Оренбург.: Издательский центр ОГАУ, 2013. – 375.
4. Наставление по воздушно-десантной подготовке. Учебное пособие. – М.: Воениздат, 1977.
5. Организация вооружения и тактика действия иностранных армий. Учебное пособие. – М.: Воениздат, 1997.
6. Основы рукопашного боя. – М.: Воениздат,1992.- 226с.
7. Полезные советы воину. Учебное пособие. – М.: Воениздат, 1994.- 552с.
8. Подготовка войскового разведчика. Учебное пособие. – М.: Воениздат, 1994.
9. Подготовка разведчика системы ГРУ: учебное пособие. – М.: Прогресс, 2000.
10. Подготовка разведчика. – Мн.: Харвест,М.:АСТ, 2001. – 400с. – (Настольная книга будущего командира).
11. Португальский. Первые и впервые. Военная история Отечества. – М.: ООО «Издательский дом «Прспект-АП»,2005.-288с.
12. Поповских П.Я., Сирота В.И. Учебник «Азбука разведчика». – Рыбинск.: ОАО «Рыбинский Дом печати»,2014. - 384с.