



Подписано
цифровой
подписью:
КОГПОАУ
НПТ

«Утверждаю»

Директор КОГПОАУ НПТ

Б.Б. Буторин

«28» августа 2020 г.



ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОГО КЛУБА «ВЫМПЕЛ»

Составитель:
Преподаватель-организатор ОБЖ
М.Ю. Ошергин

г. Нолинск

Пояснительная записка

Воспитание гражданственности, уважения к правам и свободам человека, любви к окружающей среде, семье – один из основополагающих принципов государственной политики в области образования, закрепленный в Законе РФ «Об образовании».

Гражданственность – фундаментальное качество личности, заключающееся в осознании долга перед обществом и деятельном претворении его в жизнь. На базе этого социально значимого качества для каждого из нас и общества в целом в сердцах наших детей зреет патриотическое чувство сопричастности к судьбам Отечества как наивысший результат их социализации. В этом смысле воспитание патриотов – самая высокая задача любой образовательной системы, не теряющая актуальности на протяжении всей истории человечества.

Сегодня в нашей стране проблемы гражданско-патриотического воспитания обострены до предела: экономический кризис, дестабилизация и расслоение общества привели к смене мироощущений и ценностных ориентаций детей и юношества; усилилось их отчуждение от мира взрослых, негативное отношение к понятиям человеческого достоинства, гражданского долга, личной ответственности. Растущий дефицит гуманности в кризисном обществе, социальная напряженность, деформация семей отрицательно влияют на нравственное и физическое здоровье подрастающего поколения. Подростки, неохотно принимают участие в общественной жизни, не интересуются ею, стремятся уклониться от службы в Российской армии, не желают трудиться в государственном секторе, хотят эмигрировать из страны.

Это подтверждает актуальность, общественную значимость, педагогическую целесообразность поставленной задачи и диктует необходимость создания образовательной программы, отвечающей не преходящей конъюнктуре или интересам отдельных групп и ведомств, а интересам общества в целом, которая:

- имеет военно-патриотическую направленность;
- отражает общий для всех регионов России содержательный компонент образования – воспитание россиянина, гражданина и патриота;
- способствует возрождению общественного тонуса, народного духа, общероссийской государственности, региональных традиций.

Цель программы – социальное становление, патриотическое воспитание и формирование активной гражданской позиции подростков в процессе интеллектуального, духовно–нравственного и физического развития, подготовки по защите Отечества.

Основные задачи программы:

1. 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.
2. Компенсация отсутствующих в общем образовании знаний, умений и навыков в области истории Отечества и Вооруженных Сил России, физкультуры, спортивной гигиены, медицины, развитие интереса к воинским специальностям и формирование желания получить соответствующую подготовку; выработка готовности к достойному служению обществу и государству.
3. Физическое развитие обучающихся, формирование навыков дисциплины, самоорганизации и умения действовать в сложных и экстремальных ситуациях.
4. Воспитание силы воли, мужества, стойкости, гражданственности и патриотизма.

Достижение поставленных задач предполагается осуществить на основе интереса подростков в военному искусству, физической силе и красоте, мужеству, стойкости, смелости и решительности; стремлению к самоутверждению.

Реализацию программы предполагается осуществлять 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 и молодежи в соответствии с определенными программой направлениями и содержанием деятельности;
- Использование отечественного и зарубежного опыта;

- Приобщение подростков и молодежи к жизни в гражданском обществе, к культуре мира и ненасилия.

Программа рассчитана на обучение и воспитание подростков и молодежи (юношей и девушек) от 15 до 25 лет. Набор обучающихся в военно-патриотический клуб «Вымпел» – свободный: для всех проявляющих желание и интерес к деятельности ВПК, независимо от физических данных. Не имеющих медицинских противопоказаний.

Режим занятий

В течение учебного года: 3 раза в неделю по 2 часа;
Дни недели: вторник, среда, четверг.

Формы учебных занятий.

1. Учебно-тренировочное занятие. Содержание учебного материала должно соответствовать обучающей и воспитательной задаче.
2. Тематические экскурсии. Могут являться разновидностью занятий либо культурно-досуговым мероприятием.
3. Дискуссии, ролевые игры по тематике программы.
4. Трудовая деятельность педагога и обучающихся. Участие в совместном труде, например, в субботнике или работах по поддержанию материально-технической базы ВПК и наведению порядка, что предполагает использование педагогом личного примера как метода решения воспитательной задачи.
5. Досуговые, массовые мероприятия, соревнования, посвященные различным историческим или памятным датам.
6. Выездные формы занятий – экскурсии, профильные лагеря, экспедиции, соревнования.

Прогнозируемые результаты реализации программы:

- знакомство с основными законодательными документами, касающимися обороны и безопасности государства, структурой, техникой и вооружением Вооруженных Сил и силовых структур России;
- знакомство с историей Вооруженных Сил и силовых структур России;
- знакомство с Поисковым движением России, нормативно-правовой базой, регулирующей проведение поисковых работ;
- освоение приемов строевой подготовки;
- совершенствование строевой подготовки;
- овладение умениями и навыками личной гигиены и закаливания,
- укрепление общей физической подготовки;
- выполнение нормативов по стрелковой подготовке;
- освоение и совершенствование способов и методов поисковой деятельности;

- освоение навыков ориентирования на местности;
- освоение навыков оказания первой медицинской помощи.

Контроль по разделу «История Вооруженных Сил и силовых структур России».

Форма контроля – зачет по теоретическому материалу в конце учебного года.

Контроль по разделу «Стрелковая подготовка» (огневая).

Учащиеся в начале каждого года сдают зачет по мерам безопасности. Формой оценки степени усвоения материала служат контрольные соревнования. Кроме того, обучающиеся принимают участие в различных мероприятиях, соревнованиях.

Контроль и механизм оценки по разделу «Общефизическая подготовка».

Сравниваются показатели ОФП в начале, середине и конце учебного года, педагогом выставляется оценка, основываемая на приросте результатов тестов с учетом особенностей физического развития обучающихся. По суммарным показателям выставляется общая оценка, отражающая прилежание обучающегося и степень освоения учебного материала.

Оценка результатов обучения.

В целях контроля и оценки результативности занятий проводятся

Тесты на ОФП:

- бег 30, 60, 100 м;
- прыжки в длину;
- подтягивания;
- отжимания;
- подъемы корпуса.

Итоговый контроль:

- контрольные занятия;
- соревнования.

Контроль и механизм оценки по разделу «Строевая подготовка»

Степень усвоения практического материала по данной теме определяется в конце учебного года посредством зачета.

Контроль и механизм оценки по разделу «Поисковая деятельность»

Итоговый контроль предусматривает проверку не только практических, но и теоретических знаний, умений, навыков.

Формы контроля: тестирование, зачет, экспедиция, и т.д.

Контроль по разделу «Ориентирование, топография»

Теоретическая подготовка оценивается с помощью зачета в конце учебного года. Практическое освоение материала оценивается по итогам задания в полевых условиях.

Учебный план

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего часов	Теория	Практика
1	История Вооруженных Сил и силовых структур Российской Федерации	10	10	-
2	Стрелковая подготовка (огневая)	50	12	38
3	Общесфизическая подготовка	40	6	34
4	Строевая подготовка	40	4	36
5	Поисковая деятельность	40	23	17
6	Ориентирование, топография	10	8	2
7	Начальная медицинская подготовка	10	8	2
Итого		200	71	129

Учебно-тематические планы и содержание программы

Раздел 1. История Вооруженных Сил и силовых структур России.

Задачи раздела:

1. Привитие обучающимся любви к своему Отечеству, интереса к его истории.
2. Изучение истории и традиций Вооруженных Сил и силовых структур России.
3. Формирование потребности неукоснительного следования таким понятиям как честь, достоинство, милосердие, справедливость.

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теории	Практики
1	История и традиции Вооруженных Сил и силовых структур России, символы воинской чести. (Битва на Чудском озере, Куликовская битва, походы А.В. Суворова, отечественная война 1812г.)	1	1	
2	История и традиции Вооруженных Сил и силовых структур России, символы воинской чести.(в период СССР, период 1991-2012гг.)	1	1	
3	Структура, боевые возможности, техника и вооружение ВС РФ (сухопутные войска).	2	2	
4	Структура, боевые возможности, техника и вооружение ВС РФ (военно-воздушные силы).	2	2	
5	Структура, боевые возможности, техника и вооружение ВС РФ (военно-морской флот)	2	2	
6	Структура, боевые возможности, техника и вооружение ВС РФ (космические войска)	1	1	
7	Вооруженные силы и силовые структуры зарубежных стран, боевые возможности, техника и вооружение (США, Великобритания, Франция, ФРГ, КНР).	1	1	
8	Итого	10	10	

Раздел 2. Стрелковая подготовка(огневая).

Задачи раздела:

1. Владение военно-прикладными умениями и навыками: безопасным обращением со стрелковым оружием, меткой стрельбы и др.
2. Развитие дисциплинированности, хладнокровия, выдержки, концентрация внимания.

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Тео- рии	Прак- тики
Теоретические занятия				
1	Правила и меры безопасности при обращении с оружием. Правила поведения в тире. Инструктаж по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб.	2	2	
2	Теоретические основы стрельбы. Общие понятия о внутренней и внешней баллистике. Выстрел. Отдача оружия. Образование угла вылета, его зависимость от изготовления стрелка. Элементы траектории полета пули. Силы, действующие на пулю при полете. Рассеивание, кучность, меткость.	2	2	
3	Техника выполнения выстрела. Основные элементы техники выполнения выстрела. Изготовка, прицеливание, методика дыхания стрелка. Техника стрельбы с упора и с руки, с опорой на стол или стойку.	4	4	
4	Устройство и взаимодействие частей учебного, спортивного и стрелкового оружия.	4	4	
5	Итого	12	12	
Практические занятия				
1	Тренировка в технике стрельбы (прицеливании, дыхании, нажатий на спусковой крючок, координации).	8		8
2	Тренировка в стрельбе на кучность. Стрельба на результат.	30		30
3	Итого	38		38

Раздел 3. Общефизическая подготовка

Задачи раздела:

1. Формирование у подростков потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, воспитание осмысленного отношения к ним как способу самореализации и личностно значимому проявлению человеческих способностей.
2. Укрепление здоровья, физическое развитие, повышение работоспособности обучающихся, развитие необходимых психических качеств: смелости, решительности, хладнокровия и т.п.

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Тео- рии	Прак- тики
Теоретические занятия				
1	Основы гигиены и закаливания	2	2	
2	Методы развития выносливости: 1) интервальный; 2) повторно-переменный; 3) сопряженных воздействий; 4) соревновательный; 5) круговой.	2	2	
3	Внутреннее состояние бойца	2	2	
4	Итого	6	6	
Практические занятия				
1	Разогревающие упражнения, упражнения на гибкость, на развитие осанки, равновесия и осанки (общеразвивающие упражнения) - обязательны для каждого занятия.	10		10
2	Упражнения на развитие силы и скоростно-силовых качеств, общей, силовой скоростной и специальной выносливости, упражнение на реакцию и ловкость.	10		10
3	Спортивные групповые игры	14		14
4	Итого	34		34

Раздел 4. Строевая подготовка.

Задачи раздела:

1. Знание строевых упражнений на месте, в движении, отработка строевого шага.
2. Овладение навыками поведения в строю, формирование у подростков чувства собранности, подтянутости, аккуратности, формирование строевой выправки.

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Тео- рии	Прак- тики
Теоретические занятия				
1	Строй, понятие строя, фланги, колонна.	4	4	
2	Итого	4	4	

Практические занятия				
1	Одиночные строевые упражнения на месте, строевые упражнения в движении, повороты, отработка строевого шага (с оружием, без оружия).	10		10
2	Индивидуальная строевая подготовка.	10		10
3	Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении (с оружием, без оружия)	6		6
4	Строевая подготовка в составе подразделения	10		10
5	Итого	36		36

Раздел 5. Поисковая деятельность.

Задачи раздела:

1. Воспитание у детей и молодежи гражданственности и патриотизма, чувства гордости за историческое и боевое прошлое нашей Родины, утверждение идеалов гуманизма и милосердия, как важнейших духовных ценностей.
2. Сохранение исторической памяти о событиях Великой Отечественной войны.
3. Увековечение памяти павших защитников Отечества и жертв войн и вооруженных конфликтов.

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Тео- рии	Прак- тики
Теоретические занятия				
1	Страницы истории поискового движения в России. Поисковое движение сегодня.	1	1	
2	Поисковое движение Кировской области	1	1	
3	Основные сражения, крупные боевые действия в период Великой Отечественной войны и поисковое движение в этих регионах.	2	2	
4	Кировская область в годы Великой Отечественной войны.	2	2	
5	Безвести пропавшие. База данных.	1	1	
6	Введение в генеалогию. Родоведение. Просопография.	1	1	
7	Увековечение памяти земляков в СМИ, поисковая работа в прессе.	1	1	
8	Методика поиска.	1	1	
9	Классификация захоронений.	2	2	
10	Правила эксгумации.	2	2	

11	Работа с медальонами.	2	2	
12	Техника безопасности.	2	2	
13	Вахта Памяти. Поисковая экспедиция.	2	2	
14	Документация поискового отряда.	2	2	
15	Экипировка поисковика.	1	1	
	Итого:	23	23	
Практические занятия				
1	Работа с картами боевых действий разного масштаба, архивными материалами.	2		2
2	Безвестные пропавшие. База данных.	1		1
3	Введение в генеалогию. Родоведение. Просопография.	1		1
4	Увековечение памяти земляков в СМИ, поисковая работа в прессе.	1		1
5	Методика поиска.	1		1
6	Правила эксгумации.	2		2
7	Работа с медальонами.	2		2
8	Техника безопасности.	2		2
9	Вахта Памяти. Поисковая экспедиция.	2		2
10	Экипировка поисковика.	1		1
11	Работа со щупом.	2		2
	Итого:	17		17

Раздел 6. Ориентирование, топография.

Задачи раздела:

1. Овладение прикладными знаниями, умениями и навыками.
2. Ориентирование с помощью топографических средств (карта, компас, план и т.д.), по небесным светилам и местным предметам.

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Тео- рии	Прак- тики
Теоретические занятия				
1	Стороны света, азимут и дирекционный угол. Определение расстояний до ориентира по видимому размеру.	2	2	
2	Ориентирование по компасу и окружающим предметам.	2	2	
3	Ориентирование по солнцу, по луне, по звездам	2	2	
4	Карта, топографические обозначения, выкопировки, планы.	2	2	

5	Итого	8	8	
Практические занятия				
1	Ориентирование по компасу и окружающим предметам. Прохождение маршрута по азимуту и расстоянию.	2		2
2	Итого	2		2

Раздел 6. Начальная медицинская подготовка

Задачи раздела:

1. Овладение навыками оказания первой медицинской помощи пострадавшим.

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теории	Практики
Теоретические занятия				
1	Окружающая среда, опасности, возникающие в повседневной жизни, начальная медицинская подготовка: характеристика состояний требующих оказания первой медицинской помощи.	2	2	
2	Первая медицинская помощь при травматизме (при травмах, переломах, ушибах).	2	2	
3	Первая медицинская помощь при отравлениях, тепловых, солнечных ударах, ожогах, обморожениях, при инфекционных заболеваниях, при утоплении.	2	2	
4	Выживание в различных географических и климатических условиях.	2	2	
5	Итого	8	8	
Практические занятия				
1	Первая медицинская помощь при травмах, переломах, ушибах, Методы наложения повязок, шин и кровоостанавливающего жгута.	2		2
2	Итого	2		2

Дидактические принципы построения образовательного процесса:

1. *Принцип сознательности.* Обучающиеся должны знать и понимать цели и задачи обучения, а также пути достижения целей и задач обучения.
2. *Принцип активности.* Необходимо построить учебный процесс таким образом, чтобы учащиеся не просто воспринимали предлагаемый материал,

но и стремились закрепить полученные знания, умения и навыки, анализировали ошибки и достижения свои и товарищей, самостоятельно решали поставленные задачи.

3. *Принцип систематичности.* Постепенная и последовательная подача нового материала, поэтапное увеличение объема и интенсивности физических нагрузок.
4. *Принцип наглядности.* Обучение должно быть наглядным и включать в себя практический показ изучаемых действий, показ наглядных пособий, плакатов и фильмов, совместные занятия со старшими учащимися, посещение мероприятий по профилю деятельности и т.п.
5. *Принцип доступности.* Предполагает своевременное изучение программного материала, его соответствие полу, возрастным особенностям и физическому развитию учащихся.
6. *Принцип прочности.* Необходимо стремиться к тому, чтобы приобретенные знания, умения и навыки можно проверить на практике, в выездных мероприятиях, а также постоянное поддержание интереса обучающихся к занятиям.
7. *Принцип контроля.* Необходим регулярный контроль за усвоением обучающимися программного материала, что дает возможность анализировать ход образовательного процесса и вносить в него необходимые изменения.

Методы, используемые в процессе обучения.

Все используемые методы условно можно разделить на группы:

- методы, оценивающие и стимулирующие деятельность личности;
 - методы, побуждающие и формирующие определенную деятельность, сознание личности;
 - методы самовоспитания, т.е. самоуправляемого воспитания, которое подразумевает систему самостоятельных упражнений и тренировок.
1. Метод убеждения – разъяснение, эмоционально-словесное воздействие, внушение, просьба.
 2. Словесные методы – рассказ, лекция, беседа, дискуссия, опрос, этическая беседа, диспут, инструкция, объяснение.
 3. Метод показа – 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 состязательности – поддержание у обучающихся интереса к изучаемому материалу, проверка на практике действенности полученных знаний и умений, демонстрация и сравнение достижений обучающихся, определение успехов, ошибок и путей их исправления.
6. Анкетирование, опрос обучающихся – позволяют выяснить состояние и динамику развития личностных качеств обучающихся и определить направления дальнейшего педагогического воздействия на них.

Условия реализации программы

Для успешной реализации данной программы необходимо иметь:

- Спортзал;
- Открытую специально оборудованную спортивную площадку;
- Спортивный инвентарь;
- Тир, учебное стрелковое оружие;
- Поисковое снаряжение;
- Учебный класс.

Список литературы:

1. Конституция Российской Федерации (действующая редакция).
2. Закон Российской Федерации «Об образовании».
3. Национальная доктрина образования в Российской Федерации.
4. Концепция модернизации российского образования.
5. Федеральная программа развития образования в Российской Федерации.
6. Базарный Ф.Д. Основы выживаемости. Методическое пособие. – М., 1995.
7. Сюньков В.Я. Обеспечение безопасности жизнедеятельности. – М., 1992.
8. Колядов А.А. В помощь туристу. – М., 1985.
9. Дворкин А.Д. Стрельба из пневматических винтовок. – М., 1985.
10. Военная история России. Учебник для вузов.- М. Воениздат. 1993.

Предполагаемые результаты, формы и критерии оценки полученных знаний, умений и навыков.

Раздел 1. История Вооруженных Сил и силовых структур России.

Год обучения	Обучающий должен знать
1-й	<p>История Вооруженных Сил России: Войны и боевые действия племен, живших на территории бывшего СССР до образования Российского государства; войны Древней Руси; княжеские дружины и ополчение; Александр Невский; татаро-монгольское иго; завоевание новых земель при Иване Грозном; войны XVI-XVII веков; реформы Петра Великого; Российская армия XVIII – начала XX веков.</p> <p>Российская и советская военная геральдика. Знаки отличия в российской армии. Виды вооруженных сил и рода войск. Силовые структуры и правоохранительные органы СССР и России. Конституционные положения о воинской обязанности. <i>Форма отслеживания результатов:</i> Устный зачет в конце учебного года.</p>
2-й	<p>Символы воинской чести. Назначение и состав Вооруженных Сил и силовых структур России. Основные положения военной доктрины РФ. Российская и советская военная геральдика. Знаки отличия в российской армии. Виды вооруженных сил и рода войск. Боевые возможности, техника и вооружение ВС России. <i>Форма отслеживания результатов:</i> Устный зачет в конце учебного года.</p>

Раздел 2. Стрелковая подготовка.

Год обучения	Обучающийся должен знать	Обучающийся должен уметь
1-й	<p>Правила и меры безопасности при обращении с оружием и стрельбе. (к оружию допускаются обучающиеся после сдачи зачета по мерам безопасности). Правила прицеливания.</p>	<p>Выполнение норматива «Юный стрелок» - 40 очков в стрельбе из пневматической винтовки на контрольных соревнованиях в конце учебного года.</p>

	<i>Форма отслеживания результатов:</i> Зачет в конце учебного года.	
2-й	Понятие баллистики. Внесение поправок при прицеливании. <i>Форма отслеживания результатов:</i> Зачет в конце учебного года.	Выполнение норматива «Меткий стрелок» - 43 очка в упражнении МВ-6 из малокалиберной винтовки лежа с упора, дистанция 25 метров на контрольных соревнованиях в конце учебного года.
3-й	Устройство и взаимодействие частей и механизмов стрелкового оружия. <i>Форма отслеживания результатов:</i> Устный зачет в конце учебного года.	Сборка-разборка АКС-74 – 45 сек. <i>Форма отслеживания результатов:</i> Устный зачет в конце учебного года. Выполнение контрольных стрельб из АКС-74 на базе войсковой части.

Раздел 3. Общефизическая подготовка.

Год обучения	Обучающийся должен знать	Обучающийся должен уметь
1-й	Основы гигиены и закаливания. Основы здорового образа жизни. Основные принципы физической подготовки: регулярность, постепенность и т.п. Формы самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит т.п. Форма отслеживания результатов: Устный зачет в конце учебного года.	Сила, силовая выносливость: Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (отжимание от пола) – 25 раз. Подтягивание на высокой перекладине – прирост в результате за учебный год – 6 раз. Сгибание-разгибание туловища в положении лежа на спине, руки у подбородка – 30 раз. Приседания на двух ногах на всей стопе, руки за головой – 100 раз. Общая выносливость. Кросс 1000 м. – 4 мин. 30 сек. Ловкость, координация. Акробатические упражнения: Кувырок через голову вперед и назад.

		<p>Переворот разгибом (бланш). Стойка на голове 10 сек. «Колесо». Сальто вперед с подкидного мостика. Форма отслеживания результатов: Практическое выполнение упражнений. (Правильность выполнения акробатических упражнений оцениваются по пятибалльной шкале).</p>
2-й	<p>Физиологическое воздействие гигиенических и закаливающих процедур и их значение в процессе физической подготовки. Основы спортивной тренировки – физическая форма, физические кондиции, тренировочные циклы. Влияние дыхания на физическое и психологическое состояние бойца. Форма отслеживания результатов: Устный зачет в конце учебного года.</p>	<p>Физические кондиции Скорость: Бег 100 м – 15 сек. Сила, силовая выносливость: сгибание-разгибание рук в упоре лежа (отжимание от пола) – 40 раз. Подтягивание на высокой перекладине – 8 раз. Сгибание-разгибание туловища в положении лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки у подбородка – 70 раз. Приседания на одной ноге «с пистолетиком» - по 5 раз. Общая выносливость: Кросс 3000 м. – 14 мин. 30 сек. Ловкость, координация: Акробатические упражнения: Подъем разгибом. Стойка на руках – 10 сек. Форма отслеживания результатов: Практическое выполнение упражнений. (Правильность выполнения приемов оценивается по пятибалльной шкале).</p>

3-й	<p>Основы спортивной тренировки – физическая форма, физические кондиции, тренировочные циклы.</p> <p>Влияние дыхания на физическое и психологическое состояние бойца.</p> <p>Форма отслеживания результатов: Устный зачет в конце учебного года.</p>	<p>Физические кондиции Оцениваются оценками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»</p> <p>Бег 100 м: Отл.-13,5 сек, хор.-14 сек., удовл.-15 сек.</p> <p>Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (отжимание от пола) отл.-60 раз, хор.-50 раз, удовл. – 40 раз.</p> <p>Подтягивание на высокой перекладине: Отл.-14 раз, хор.-10 раз, удовл.-8 раз.</p> <p>Сгибание-разгибание туловища в положении лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки у подбородка: Отл.-100 раз, хор.-80 раз, удовл.-70 раз.</p> <p>Кросс 3000 м: Отл.-13 мин., хор.-13 мин. 30 сек., удовл.-14 мин. 30 сек.</p> <p>Ловкость, координация: Акробатические упражнения.</p> <p>Форма отслеживания результатов.</p> <p>Практическое выполнение упражнений. (Правильность выполнения акробатических упражнений оценивается по пятибалльной шкале).</p>

Раздел 4. Строевая подготовка

Год обучения	Обучающийся должен знать	Обучающийся должен уметь
1-й	<p>Понятие строя, фланги, шеренга, колонна</p> <p><i>Форма отслеживания результатов:</i> Устный зачет в конце учебного года.</p>	<p>Строевые упражнения на месте. Отработка строевого шага.</p> <p>Практическое выполнение упражнений. (Правильность выполнения строевых упражнений оценивается по пятибалльной шкале).</p>
2-й		<p>Строевые упражнения в движении. Подход к командиру. Отдание чести. Отработка строевого шага.</p> <p>Практическое выполнение упражнений. (Правильность выполнения строевых упражнений оценивается по пятибалльной шкале).</p>
3-й		<p>Строевые упражнения в движении. Рапорт командиру. Отработка строевого шага.</p> <p>Практическое выполнение упражнений. (Правильность выполнения строевых упражнений оценивается по пятибалльной шкале).</p>

Раздел 6. Ориентирование, топография.

Год обучения	Обучающийся должен знать	Обучающийся должен уметь
1-й	<p>Стороны света; азимут и дирекционный угол; определение расстояний до ориентира по видимому размеру.</p> <p>Условные обозначения,</p>	<p>Умение выйти в заданную точку по азимуту и расстоянию.</p> <p>Умение проложить маршрут и составить схему движения по азимуту и расстоянию.</p>

	<p>применяемые в топографии. План местности. <i>Форма отслеживания результатов:</i> Устный зачет в конце учебного года.</p>	<p><i>Форма отслеживания результатов:</i> Зачет в условиях однодневного похода.</p>
2-й	<p>Ориентирование по окружающим предметам: понятие ориентира. Ориентирование по солнцу. Чтение топографических карт. <i>Форма отслеживания результатов:</i> Устный зачет в конце учебного года.</p>	<p>Прокладка маршрута, нахождение тайников. Составление плана местности. Ориентирование по карте с помощью окружающих предметов и по солнцу. <i>Форма отслеживания результатов:</i> Зачет в условиях двухдневного похода.</p>
3-й	<p>Ориентирование по звездному небу. Географические координаты. Снятие крок, выкопировок. <i>Форма отслеживания результатов:</i> Устный зачет в конце учебного года.</p>	<p>Ночное ориентирование. Составление топографических карт. <i>Форма отслеживания результатов:</i> Зачет в условиях двухдневного похода.</p>