Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

дополнительного образования

Дом детского творчества п.г.т. Сосьва

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Принята на заседании  МС МБОУ ДО ДДТ п.г.т. Сосьва  Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  "\_\_\_\_\_"\_\_\_\_\_\_\_2024г. |  | УТВЕРЖДАЮ  "\_\_\_\_\_"\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024г.  Приказ № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Директор МБОУ ДО Дом детского творчества п.г.т. Сосьва  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.А.Алешкевич |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к общеобразовательной общеразвивающей программе

социально-гуманитарной направленности

«Страйкбольный клуб «Алмаз»»

возраст обучающихся: 10-17 лет

срок реализации: 1 год

|  |  |
| --- | --- |
| Количество часов: всего-216 в год,  6 часов в неделю  Возраст обучающихся 10 - 17 лет  № группы 1 |  |

Архипов Александр Алексеевич

Педагог дополнительного

образования, 1 к.к.

п.г.т. Сосьва

2024г.

**Содержание программы.**

**1.Комплекс основных характеристик**

**1.1.Пояснительная записка. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_3**

**1.2.Цель и задачи программы.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_6**

**1.3. Содержание общеразвивающей программы.**

**Учебный (тематический) план программы.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_7**

**1.4. Планируемый результат.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_11**

**2.Комплекс организационно-педагогических условий.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_14**

**2.1Условия реализации общеразвивающей программы.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_14**

**2.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы программы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20**

**3.Список литературы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_24**

**1. Комплекс основных характеристик**

**1.1. Пояснительная записка**

**Направленность программы.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Страйкбольный клуб «Алмаз»» (далее программа**)** относится к общеразвивающим программам социально-гуманитарной направленности.

Результаты исследования, проведенного в Свердловской области при разработке «Стратегии патриотического воспитания граждан в Свердловской области до 2020 года» показали, что патриотизм не всегда престижен для молодежи и, зачастую, рассматривается как «сопутствующий», необязательный элемент культуры личности.

По мнению большинства молодых людей (более 85%) наиболее яркими носителями патриотических ценностей, воплощающими образ патриотов, являются ветераны войн, военнослужащие, учителя, пенсионеры. Только 5% опрошенных считают, что молодёжь относится к группе носителей патриотических ценностей.

Вместе с тем, само понятие «патриотизм» не дискредитировано в глазах молодежи (негативную и пассивную позицию занимают только 8-11% молодых людей).

Кроме того, изменение сроков военной службы по призыву требует, чтобы программы подготовки курсантов ВПК включали в себя обязательный объем знаний, навыков и умений, которые помогут им в короткие сроки адаптироваться к условиям военной службы и освоить воинские специальности.

Это позволяет сделать вывод, что при своевременной и правильно выстроенной работе по патриотическому воспитанию можно достичь позитивной динамики изменения образа патриотизма и подготовки к действительной военной службе для значительной части молодежи, роста патриотических настроений, что говорит об актуальности данной программы.

В современных условиях одна из острых проблем является проблема

физического и нравственного здоровья подрастающего поколения. Большинство обучающихся ведут малоподвижный образ жизни, много времени проводят за компьютерами, смартфонами, планшетами, что становится причиной ухудшения их здоровья, снижения физических показателей. Конечно, многофункциональность компьютерных технологий и ее развитие не может не радовать наше прогрессивное общество, но помимо плюсов, становится причиной того, что обучающиеся все чаще ограничиваются виртуальным общением.

Одним из средств, способным помочь формированию позитивной мотивации к службе в Вооруженных силах, и при этом интересным, привлекательным для молодежи, является страйкбол. Извечная тяга мальчишек к игре в войну сочетается в нем с элементами сюжетно-ролевых игр, [военным делом](https://pandia.ru/text/category/voennoe_delo/), исторической реконструкцией.

Страйкбол – это военно – спортивная некоммерческая игра, представляющая собой моделирование командных боевых действий, привязанных к тому или иному времени, месту, конфликтующим сторонам – от Бородинского сражения до эпизодов Звездных войн – с помощью пневматического оружия, имитирующего оригинальные военные образцы и пиротехнических средств.

Страйкбол является замечательным средством экстремального отдыха для любителей военной истории, армейской романтики и оружия. Страйкбол можно назвать самым увлекательным и современным способом привить молодежи дисциплину, развить логическое и тактическое мышление, физическую сноровку, [коллективизм](https://pandia.ru/text/category/koll/).

**Отличительной особенностью** данной программы заключается в получении обучающимися основных начальных знаний в различных областях начальной военной подготовки, туризма, страйкбола. Как показывает обучение по данной программе, к концу обучения обучающиеся становятся членами сборной команды на соревнованиях различного уровня, этому способствует обучение основам техники и тактики страйкбола; изучение нормативных документов по начальной военной подготовке, страйкболу, действия группы в экстремальных ситуациях, соревнования по туризму.

**Адресат общеразвивающей программы:** ориентирована на обучение детей с 10 до 17 лет, имеющим медицинский допуск к занятиям. Этот возраст самый интересный в плане развития межличностного общения и эмоционально насыщенности, потому что именно в это время всё вокруг воспринимается обучающимся осознанно. Подросток любознателен, он познает мир через общение с окружающими, с науками, с природой, с искусством, с социальной средой – ищет пути решения многих не понятных пока для него вопросов. Важно и то, что обучающийся начинает активно интересоваться своим внутренним миром и проектировать своё будущее, что служит стимулирующими источниками для поиска им различных способов самореализации. Именно в этом возрасте у обучающихся проявляется большой интерес к экстремальным видам спорта. Рекомендуемый состав группы первого года обучения – 12 обучающихся. Оптимальный состав группы в походе – 8-12 обучающихся.

**Уровневость:**

По уровню освоения программы одноуровневую: стартовый.

Модуль стартового уровня предполагают обеспечение обучающихся общедоступными и универсальными формами организации учебного материала, минимальную сложность предлагаемых теоретических и практических заданий, приобретение первоначальных умений и навыков. Предназначен для обучающихся, не принимавших ранее участия в данном направление. При этом по окончании стартового уровня предусматривается участие в соревнованиях.

**Формы обучения:** программа предполагает очную форму обучения.

**Форма обучения и Виды занятий:** программа предусматривает два вида занятий: теоретические занятия и практические занятия. В обучении применяется групповая форма с индивидуальным подходом, закрепление и проверку полученных знаний и навыков. Закрепление теоретических знаний на практике во время учебно- тренировочных выходов, сборов и походов, ведет к прочному усвоению материала. Занятия в объединении носят преимущественно практический характер, обучающиеся приобретают умения и навыки, учатся преодолевать трудности, полевыми выходами, с ночёвкой, адаптацией к местности, овладевают навыками полного самообслуживания.

**Формы подведения результатов:** беседа, наблюдение, тестирование, учебно - тренировочный выход, соревнование, опрос, исходная диагностика осведомленности, выполнение задания, ситуативные игры, туристический поход, зачет, топографические диктанты, викторина, практические задания, тренировочные упражнения, решение проблемных ситуаций, подвижные игры, эстафеты, отчет и другие.

**1.2. Цель и задачи программы.**

**Цель:**

Формирование физически здоровой и нравственно устойчивой личности, посредством вовлечения ее в активную социально - патриотическую деятельность.

**Задачи:**

**1. обучающие:**

- изучение основ государственного строя и федеративного устройства Российской Федерации, законодательства о защите Отечества;

- ознакомление курсантов объединения с назначением, задачами, структурой, боевыми традициями армии и флота, порядком прохождения военной службы по призыву и по контракту;

- изучение материальной части и боевых свойств стрелкового оружия, страйкбольных приводов, правил его сбережения и хранения, мер безопасности при обращении с оружием и при проведении стрельб;

- изучение поражающих факторов оружия массового поражения и способов защиты от него, приобретение первичных навыков использования средств индивидуальной защиты;

- получение навыков ориентирования на местности различными способами, работы с топографическими картами;

- изучение порядка и правил оказания первой помощи в условиях современного боя и чрезвычайных ситуаций, получение практических навыков в оказании первой помощи себе и окружающим, в организации эвакуации раненых и больных, медицинской службы отделения и взвода;

- изучение общих обязанностей военнослужащих, обязанностей должностных лиц суточного наряда и караула, порядка выполнения приказа, требований воинской дисциплины, правил воинской вежливости и воинского приветствия;

- освоение и совершенствование общей физической подготовки.

**2.развивающие:**

- развитие интереса к служению Российскому государству, к социально значимой деятельности;

- развитие познавательных интересов;

-развитие и поддержание хорошей физической формы;

-развитие психологической устойчивости, умения принимать правильные решения в сложной обстановке;

-развитие позитивных личностных качеств: навыков самообслуживания, организаторских способностей, ответственности, смелости, решительности, коммуникативности;

**3.воспитательные:**

- формирование у молодых людей чувства патриотизма, гражданского самосознания, верности Отечеству, готовности к выполнению конституционных обязанностей;

- формирование потребности в здоровом образе жизни и активном отдыхе;

- привитие самостоятельности, сознательной дисциплинированности и культуры поведения, чувства ответственности за свои поступки;

- воспитание силы воли, умения концентрироваться на достижении поставленной цели.

**1.3. Содержание общеразвивающей программы.**

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование раздела, темы** | Количество часов | | | Формы аттестации, контроля |
| **всего** | теория | практика |
| **1** | **ОБЩЕСТВЕННО – ГОСУДАРСТВЕННАЯ ПОДГОТОВКА** | **6** | **6** | **0** |  |
| 1.2 | Государственное устройство и государственные символы Российской Федерации | 2 | 2 | 0 | наблюдение |
| 1.3 | Военная история Отечества | 2 | 2 | 0 | наблюдение |
| 1.4 | Состав и назначение Вооруженных Сил Российской Федерации | 1 | 1 | 0 | наблюдение |
| 1.5 | Порядок прохождения военной службы | 1 | 1 | 0 | наблюдение |
| **2** | **ОБЩЕВОИНСКИЕ УСТАВЫ ВООРУЖЕННЫХ СИЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ** | **5** | **5** | **0** |  |
| 2.1 | Устав внутренней службы Вооруженных Сил Российской Федерации | 1 | 1 | 0 | наблюдение |
| 2.2 | Устав гарнизонной, комендантской и караульной служб Вооруженных Сил Российской Федерации | 1 | 1 | 0 | наблюдение |
| 2.3 | Дисциплинарный устав Вооруженных Сил Российской Федерации | 1 | 1 | 0 | наблюдение |
| 2.4 | Строевой устав Вооруженных Сил Российской Федерации | 2 | 2 | 0 | наблюдение |
| **3** | **СТРОЕВАЯ ПОДГОТОВКА** | **10** | **0** | **10** |  |
| 3.1 | Одиночная строевая подготовка. Строй. Строевая стойка. Выполнение команд: «Становись», «Равняйсь», «Смирно», «Вольно», «Заправиться», «Отставить», «Головные уборы – снять (надеть)». Повороты на месте | 1 | 0 | 1 | наблюдение |
| 3.2 | Одиночная строевая подготовка. Движение строевым шагом. Изменение скорости движения | 1 | 0 | 1 | наблюдение |
| 3.3 | Одиночная строевая подготовка. Повороты в движении | 1 | 0 | 1 | наблюдение |
| 3.4 | Одиночная строевая подготовка. Отдание воинского приветствия на месте и в движении вне строя | 1 | 0 | 1 | наблюдение |
| 3.5 | Одиночная строевая подготовка. Выход военнослужащего из строя и постановка в строй. Подход к начальнику и отход от него | 1 | 0 | 1 | зачёт |
| 3.6 | Развернутый и походный строи отделения. Построения, перестроения, повороты, перемещения и выполнение приемов с оружием. Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении | 1 | 0 | 1 | наблюдение |
| 3.7 | Строи взвода. Развернутый и походный строй взвода. Построение, выравнивание, повороты взвода. Перестроения взвода из одношереножного в двухшереножный и наоборот, из развернутого двухшереножного строя - в колонну и наоборот. Перестроение взвода в походном строю. Перемена направления движения взвода в походном строю. Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении | 1 | 0 | 1 | наблюдение |
| 3.8 | Построение личного состава для проведения воинских ритуалов. Вынос Государственного флага Российской Федерации. Исполнение Государственного гимна. Прохождение торжественным маршем. Относ Государственного флага Российской Федерации | 1 | 0 | 1 | наблюдение |
| 3.9 | Выполнение приемов "К БОЮ", "ВСТАТЬ". Перебежки и переползания. Действия личного состава при внезапном нападении противника. Команды, подаваемые для передвижения личного состава в бою | 1 | 0 | 1 | зачёт |
| 3.10 | Строевой смотр | 1 | 0 | 1 | зачёт |
| **4** | ***ОСНОВЫ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ*** | **9** | **6** | **3** |  |
| 4.1 | Требования безопасности при проведении занятий по тактической подготовке, возможные последствия их нарушения. Обязанности курсантов по соблюдению требований безопасности | 1 | 1 | 0 | наблюдение |
| 4.2 | Характеристика современного боя. Виды боевых действий | 1 | 1 | 0 | наблюдение |
| 4.3 | Боевой, предбоевой и походный порядок отделения и взвода | 1 | 0 | 1 | наблюдение |
| 4.4 | Обязанности солдата в бою | 1 | 1 | 0 | наблюдение |
| 4.5 | Выбор места для наблюдения и ведения огня | 1 | 1 | 0 | наблюдение |
| 4.6 | Способы передвижения солдата в бою: ускоренным шагом (бегом), перебежками и переползанием | 1 | 0 | 1 | зачёт |
| 4.7 | Выдвижение к объекту атаки с преодолением заграждений различными способами и атака | 1 | 0 | 1 | наблюдение |
| 4.8 | Уничтожение противника в траншеях огнем, гранатами и в рукопашном бою | 1 | 1 | 0 | наблюдение |
| 4.9 | Основы управления в бою. Сигналы управления и оповещения, применяемые при подготовке и в ходе боя, порядок их подачи различными способами. Тренировка в выполнении сигналов и команд, подаваемых днем и ночью | 1 | 1 | 0 | наблюдение |
| **5** | **ОСНОВЫ ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКИ** | **10** | **3** | **7** |  |
| 5.1 | Требования безопасности при обращении с оружием и боеприпасами. Меры безопасности при проведении стрельб в тире | 1 | 1 | 0 | наблюдение |
| 5.2 | Основы стрельбы из стрелкового оружия. Меткость стрельбы и выбор цели. Выбор прицела и точки прицеливания. Корректирование стрельбы | 1 | 1 | 0 | наблюдение |
| 5.3 | Назначение и боевые свойства автомата Калашникова. Общее устройство, принцип работы автоматики. Порядок неполной разборки и сборки | 1 | 1 | 0 | зачёт |
| 5.4 | Принадлежность к автомату. Порядок чистки и смазки автомата. Порядок хранения автомата | 1 | 0 | 1 | наблюдение |
| 5.5 | Снаряжение магазина патронами и заряжание автомата. Изготовка к стрельбе и производство стрельбы из положения лежа с руки и с упора. Прекращение стрельбы, разряжание и осмотр автомата после стрельбы | 1 | 0 | 1 | зачёт |
| 5.6 | Практическая стрельба из пневматической винтовки | 5 | 0 | 5 | наблюдение |
| **6** | **Радиационная, химическая и биологическая защита** | **6** | **2** | **4** |  |
| 6.1 | Назначение и устройство фильтрующего противогаза и респиратора. Правила пользования. Отработка практических нормативов по надеванию противогаза | 3 | 1 | 2 | зачёт |
| 6.2 | Назначение, состав, надевание, снимание, укладка и переноска общевойскового защитного комплекта (ОЗК) | 3 | 1 | 2 | наблюдение |
| **7** | **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** | **75** | **0** | **75** |  |
| 7.1 | Разучивание и тренировка в выполнении 1 комплекса вольных упражнений, упражнений на гимнастической скамейке, стенке, тренажерах, в лазанье по канату (шесту), упражнений с тяжестями | 30 | 0 | 30 | зачёт |
| 7.2 | Разучивание и тренировка в выполнений упражнений: на перекладине – подтягивание; на брусьях – сгибание и разгибание рук в упоре; тренировка в выполнении упражнений с тяжестями | 9 | 0 | 9 | зачёт |
| 7.3 | Ускоренное передвижение. Техника бега по пересеченной местности | 6 | 0 | 6 | зачёт |
| 7.4 | Комплексные занятия. Общефизическая подготовка: выполнение силовых упражнений на гимнастических снарядах – подтягивание, подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног к перекладине; на силовых тренажерах, с тяжестями | 20 | 0 | 20 | зачёт |
| 7.5 | Комплексные занятия. Проверка по упражнениям физической подготовки. Марш-бросок на 5 км или лыжный марш на 5 км | 10 | 0 | 10 | зачёт |
| **8** | **ПОДГОТОВКА ТАКТИЧЕСКОГО МЕДИКА** | **43** | **14** | **29** |  |
| 8.1 | Понятие Тактической медицины, цели и задачи тактического медика, требования к нему. | 1 | 1 | 0 | Наблюдение |
| 8.2 | Виды основных боевых повреждений. Диагностика и лечение | 1 | 1 | 0 | Наблюдение |
| 8.3 | Оценка жизненно важных параметров, виды шока, последовательность оказания помощи | 1 | 1 | 0 | Наблюдение |
| 8.4 | Ранения | 1 | 1 | 0 | Наблюдение |
| 8.5 | Современные средства остановки кровотечений | 1 | 0 | 1 | Наблюдение |
| 8.6 | Наложение жгута, самопомощь | 1 | 0 | 1 | Зачёт |
| 8.7 | Наложение жгута, взаимопомощь | 1 | 0 | 1 | Зачёт |
| 8.8 | Повязки: Пакет Перевязочный Индивидуальный (далее- ППИ), бинт, ППИ Э-10 «Аполло» - на руку, на ногу, на грудь | 1 | 0 | 1 | Зачёт |
| 8.9 | Повязки: ППИ Э-15 абдоминальный «Аполло» - на живот, на таз, на культю нижней конечности | 1 | 0 | 1 | Зачёт |
| 8.10 | Общие сведения о роли связи, топографии, фортификации в работе тактического медика. Выбор позиций, места под медпункт, розыск пострадавших. | 1 | 0 | 1 | Зачёт |
| 8.11 | Понятие о зонах тактической медицины. Действия в красной, жёлтой и зелёной зонах | 1 | 0 | 1 | Зачёт |
| 8.12 | Сортировка и эвакуация. Виды носилок, правила и порядок переноски раненого. | 1 | 0 | 1 | Зачёт |
| 8.13 | Эвакуация пострадавшего: лёжа | 1 | 0 | 1 | Зачёт |
| 8.14 | Эвакуация пострадавшего:  стоя; приёмом Раутека; вдвоём | 1 | 0 | 1 | Зачёт |
| 8.15 | Эвакуация пострадавшего: с подручными приспособлениями | 1 | 0 | 1 | Зачёт |
| 8.16 | Использование подручных средств: жгуты, шины, носилки | 1 | 1 | 0 | Наблюдение |
| 8.17 | Работа с нонкомбатантами | 1 | 1 | 0 | Наблюдение |
| 8.18 | Травмы: ушибы, растяжения, вывихи | 1 | 1 | 0 | Наблюдение |
| 8.19 | Переломы костей: закрытые и открытые. Конечности | 1 | 1 | 0 | Наблюдение |
| 8.20 | Иммобилизация конечностей | 1 | 0 | 1 | Зачёт |
| 8.21 | Переломы позвоночника, таза | 1 | 1 | 0 | Наблюдение |
| 8.22 | Первая помощь при переломах позвоночника, таза | 1 | 0 | 1 | Зачёт |
| 8.23 | Переломы ребер, ключицы | 1 | 0 | 1 | Наблюдение |
| 8.24 | Первая помощь при переломах ребер, ключицы | 1 | 0 | 1 | Зачёт |
| 8.25 | Травмы головы. Контузии, сотрясения мозга, огнестрельные ранения, открытые и закрытые черепно-мозговые травмы | 1 | 1 | 0 | Наблюдение |
| 8.26 | Первая помощь при травмах головы | 1 | 0 | 1 | Зачёт |
| 8.27 | Ожоги: термические, химические. Поражение электротоком | 1 | 1 | 0 | Наблюдение |
| 8.28 | Первая помощь при ожогах и поражении электротоком | 1 | 0 | 1 | Зачёт |
| 8.29 | Обморожения и переохлаждения | 1 | 1 | 0 | Наблюдение |
| 8.30 | Первая помощь при обморожениях и переохлождениях | 1 | 0 | 1 | Зачёт |
| 8.31 | Повреждение раздавливанием | 1 | 1 | 0 | Наблюдение |
| 8.32 | Нарушение дыхательной функции. Сердечно-лёгочная реанимация | 1 | 1 | 0 | Наблюдение |
| 8.33 | Сердечно-лёгочная реанимация | 1 | 0 | 1 | Зачёт |
| 8.34 | Первая помощь при пневмотораксе | 1 | 0 | 1 | Зачёт |
| 8.35 | Тактико-строевое занятие.  Отработка навыков оказания само- и взаимо- помощи | 2 | 0 | 2 | Зачёт |
| 8.36 | Тактико-строевое занятие Отработка навыков переворачивания и разворачивания раненого в нужную сторону | 1 | 0 | 1 | Зачёт |
| 8.37 | Тактико-строевое занятие.  Отработка навыков эвакуации | 2 | 0 | 2 | Зачёт |
| 8.38 | Профилактика и лечение основных заболеваний, наиболее часто применяемые медикаменты | 1 | 0 | 1 | Наблюдение |
| 8.39 | Организация медицинской помощи в период социальной настабильности | 1 | 0 | 1 | Наблюдение |
| 8.40 | Организация медицинских пунктов | 1 | 0 | 1 | Наблюдение |
| 8.41 | Гигиена в полевых условиях | 1 | 0 | 1 | Наблюдение |
| **9** | **СТРАЙКБОЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА** | **52** | **29** | **23** |  |
| 9.1 | Страйкбол. Техника безопасности при занятиях страйкболом. | 2 | 2 | 0 | Наблюдение |
| 9.2 | Правила соревнований по страйкболу | 4 | 4 | 0 | Наблюдение |
| 9.3 | Выбор огневой позиции | 4 | 2 | 2 | Наблюдение |
| 9.4 | Маскировка, скрытное, бесшумное передвижение | 4 | 2 | 2 | Наблюдение |
| 9.5 | Техника передвижения | 4 | 2 | 2 | Наблюдение |
| 9.6 | Передвижение в лесу | 4 | 2 | 2 | Наблюдение |
| 9.7 | Преодоление открытых участков местности | 3 | 1 | 2 | Наблюдение |
| 9.8 | Сигналы управления | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 9.9 | Взаимодействие игроков в команде | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 9.10 | Оборона – как способ ведения игровых действий | 4 | 2 | 2 | Наблюдение |
| 9.11 | Действия игрока в обороне | 6 | 3 | 3 | Наблюдение |
| 9.12 | Наступление (атака) – как способ ведения игровых действий | 4 | 2 | 2 | Наблюдение |
| 9.13 | Действия игрока в атаке | 6 | 3 | 3 | Наблюдение |
| 9.14 | Действия в составе патруля | 4 | 2 | 2 | Наблюдение |
|  | **ИТОГО** | **216** | **66** | **150** |  |

**Содержание программы**

***Раздел 1. Общественно-государственная подготовка***

**1.1.Государственное устройство и государственные символы Российской Федерации**

Теория: Государственные символы РФ – гимн, герб, флаг. Символы Свердловской области и Сосьвинского городского округа.

**1.2.** **Военная история Отечества**

Теория: Дни воинской славы России – дни славных побед. Основные формы увековечения памяти российских воинов, отличившихся в сражениях, связанных с днями воинской славы России.

**1.3. Состав и назначение Вооруженных Сил Российской Федерации**

Теория: Структура ВС РФ, Территориальная структура, Виды ВС

**1.4. Порядок прохождения военной службы**

Теория: **Порядок прохождения военной службы.** Понятие военной службы, ее особенности и правовые основы. Прохождение Военной службы солдатами, сержантами и старшинами.

***Раздел 2. Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации:***

**2.1.Устав внутренней службы Вооруженных Сил Российской Федерации**

Теория: Общие права и обязанности военнослужащих Вооруженных Сил и взаимоотношения между ними, обязанности основных должностных лиц полка и его подразделений, а также правила внутреннего порядка.

**2.2.Устав гарнизонной, комендантской и караульной служб Вооруженных Сил Российской Федерации**

Теория: Общие положения, предназначение, порядок организации и несения гарнизонной, комендантской и караульной служб, права и обязанности должностных лиц гарнизона и военнослужащих, несущих эти службы

**2.3.Дисциплинарный устав Вооруженных Сил Российской Федерации**

Теория: Сущность воинской дисциплины, обязанности военнослужащих по ее соблюдению, виды поощрений и дисциплинарных взысканий, права командиров (начальников) по их применению, а также порядок подачи и рассмотрения обращений (предложений, заявлений и жалоб).

**2.4. Строевой устав Вооруженных Сил Российской Федерации**

Теория: Определение строевых приемов и движений без оружия и с оружием; строи подразделений и воинских частей в пешем порядке и на машинах; порядок выполнения воинского приветствия, проведения строевого смотра; положение Боевого Знамени воинской части в строю, порядок его выноса и относа; обязанности военнослужащих перед построением и в строю и требования к их строевому обучению, а также способы передвижения военнослужащих на поле боя и действия при внезапном нападении противника.

***Раздел 3. Строевая подготовка***

**3.1. Одиночная строевая подготовка. Строй. Строевая стойка. Выполнение команд: «Становись», «Равняйсь», «Смирно», «Вольно», «Заправиться», «Отставить», «Головные уборы – снять (надеть)». Повороты на месте**

Практика: Разучивание и отработка одиночной подготовки, строевой стойки и выполнение команд: «Становись», «Равняйсь», «Смирно», «Вольно», «Заправиться», «Отставить», «Головные уборы – снять (надеть)». Повороты на месте

**3.2 Одиночная строевая подготовка. Движение строевым шагом. Изменение скорости движения**

Практика: Разучивание и отработка одиночной строевой подготовки. Движение строевым шагом. Изменение скорости движения

**3.3. Одиночная строевая подготовка. Повороты в движении**

Практика: Разучивание и отработкаповоротов в движении

**3.4.Одиночная строевая подготовка. Отдание воинского приветствия на месте и в движении вне строя**

Практика: Разучивание и отработкаотдания воинского приветствия на месте и в движении вне строя

**3.5. Одиночная строевая подготовка. Выход военнослужащего из строя и постановка в строй. Подход к начальнику и отход от него**

Практика: Разучивание и отработкавыхода военнослужащего из строя и постановка в строй. Подход к начальнику и отход от него

**3.6.Развернутый и походный строи отделения. Построения, перестроения, повороты, перемещения и выполнение приемов с оружием. Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении**

Практика: Разучивание и отработкапостроения, перестроения, повороты, перемещения и выполнение приемов с оружием. Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении

**3.7.Строи взвода. Развернутый и походный строй взвода. Построение, выравнивание, повороты взвода. Перестроения взвода из одношереножного в двухшереножный и наоборот, из развернутого двухшереножного строя - в колонну и наоборот. Перестроение взвода в походном строю. Перемена направления движения взвода в походном строю. Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении**

Практика: Разучивание и отработка построения, выравнивания, повороты взвода. Перестроения взвода из одношереножного в двухшереножный и наоборот, из развернутого двухшереножного строя - в колонну и наоборот. Перестроение взвода в походном строю. Перемена направления движения взвода в походном строю. Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении

**3.8.Построение личного состава для проведения воинских ритуалов. Вынос Государственного флага Российской Федерации. Исполнение Государственного гимна. Прохождение торжественным маршем. Относ Государственного флага Российской Федерации**

Практика: Разучивание и отработкавыноса Государственного флага Российской Федерации. Исполнение Государственного гимна. Прохождение торжественным маршем. Относ Государственного флага Российской Федерации

**3.9.Выполнение приемов "К БОЮ", "ВСТАТЬ". Перебежки и переползания. Действия личного состава при внезапном нападении противника. Команды, подаваемые для передвижения личного состава в бою**

Практика: Разучивание и отработка приемов "К БОЮ", "ВСТАТЬ". Перебежки и переползания. Действия личного состава при внезапном нападении противника. Команды, подаваемые для передвижения личного состава в бою

**3.10.** **Строевой смотр**

Практика: Проверка всех строевых упражнений, как в одиночной так и в составе подразделения.

***Раздел 4. Основы тактической подготовки***

**4.1.Требования безопасности при проведении занятий по тактической подготовке, возможные последствия их нарушения. Обязанности курсантов по соблюдению требований безопасности**

Теория: Ознакомление техники безопасности курсантов

**4.2.** **Характеристика современного боя. Виды боевых действий**

Теория:Виды боя и их характеристики, Организация мотострелкового отделения. Штатное вооружение и боевая техника

**4.3.** **Боевой, предбоевой и походный порядок отделения и взвода**

Практика: Определение боевого, предбоевого, походного строя, плюсы и минусы каждого положения. Отработка каждого строя и переход из каждого строя в следующий и обратно

**4.4.** **Обязанности солдата в бою**

Теория: Основные обязанности солдата в бою

**4.5.** **Выбор места для наблюдения и ведения огня**

Теория: Выбор места для огневой позиции, уметь правильно выбирать место для стрельбы

**4.6.** **Способы передвижения солдата в бою: ускоренным шагом (бегом), перебежками и переползанием**

Практика: отработка передвижения курсантов

**4.7.Выдвижение к объекту атаки с преодолением заграждений различными способами и атака**

Практика: отработка передвижения курсантов

**4.8.Уничтожение противника в траншеях огнем, гранатами и в рукопашном бою**

Теория: Основные аспекты и приемы уничтожения противника в траншеях огнем, гранатами и в рукопашном бою

**4.9. Основы управления в бою. Сигналы управления и оповещения, применяемые при подготовке и в ходе боя, порядок их подачи различными способами. Тренировка в выполнении сигналов и команд, подаваемых днем и ночью**

Теория: Основные виды сигналов.

***Раздел 5. Основы огневой подготовки***

***5.1.*Требования безопасности при обращении с оружием и боеприпасами. Меры безопасности при проведении стрельб в тире**

Теория: Ознакомление техники безопасности курсантов

**5.2.** **Основы стрельбы из стрелкового оружия. Меткость стрельбы и выбор цели. Выбор прицела и точки прицеливания. Корректирование стрельбы**

Теория: Положения для стрельбы, баллистика, траектория пули, виды прицельных приспособлений.

**5.3.** **Назначение и боевые свойства автомата Калашникова. Общее устройство, принцип работы автоматики. Порядок неполной разборки и сборки**

Теория: Полная и неполная разборка АК, основные части АК,принцип работы автоматики, порядок неполной разборки и сборки АК.

**5.4.** **Принадлежность к автомату. Порядок чистки и смазки автомата. Порядок хранения автомата**

Практика: Принадлежность к автомату. Порядок чистки и смазки автомата. Порядок хранения автомата

**5.5.** **Снаряжение магазина патронами и заряжание автомата. Изготовка к стрельбе и производство стрельбы из положения лежа с руки и с упора. Прекращение стрельбы, разряжание и осмотр автомата после стрельбы**

Практика: отработка изготовки к стрельбе и производство стрельбы из положения лежа с руки и с упора. Прекращение стрельбы, разряжание и осмотр автомата после стрельбы Снаряжение магазина патронами и заряжание автомата

**5.6.** **Практическая стрельба из пневматической винтовки**

Практика: Практическая стрельба из пневматической винтовки по различным мишеням на разной дистанции

***Раздел 6. Радиационная, химическая и биологическая защита***

**6.1.** **Назначение и устройство фильтрующего противогаза и респиратора. Правила пользования. Отработка практических нормативов по надеванию противогаза**

Теория:Назначение и устройство фильтрующего противогаза и респиратора. Правила пользования.

Практика: Отработка практических нормативов по надеванию противогаза

**6.2.** **Назначение, состав, надевание, снимание, укладка и переноска общевойскового защитного комплекта (ОЗК)**

Теория:Назначение, состав, надевание, снимание, укладка и переноска общевойскового защитного комплекта (ОЗК)

Практика: Отработка практических нормативов по надеванию ОЗК

***Раздел 7. Физическая подготовка***

**7.1. Разучивание и тренировка в выполнении 1 комплекса вольных упражнений, упражнений на гимнастической скамейке, стенке, тренажерах, в лазанье по канату (шесту), упражнений с тяжестями**

Практика: Отработка практических нормативов

**7.2.** **Разучивание и тренировка в выполнений упражнений: на перекладине – подтягивание; на брусьях – сгибание и разгибание рук в упоре; тренировка в выполнении упражнений с тяжестями**

Практика: Отработка практических нормативов

**7.3.** **Ускоренное передвижение. Техника бега по пересеченной местности**

Практика: Отработка практических нормативов

**7.4.** **Комплексные занятия. Общефизическая подготовка: выполнение силовых упражнений на гимнастических снарядах – подтягивание, подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног к перекладине; на силовых тренажерах, с тяжестями**

Практика: Отработка практических нормативов

**7.5.** **Комплексные занятия. Проверка по упражнениям физической подготовки. Марш-бросок на 5 км или лыжный марш на 5 км**

Практика: Отработка практических нормативов

***Раздел 8. Подготовка тактического медика***

**8.1.** **Понятие Тактической медицины, цели и задачи тактического медика, требования к нему.**

Теория:Цели и задачи тактического медика, требования к нему

**8.2.** **Виды основных боевых повреждений. Диагностика и лечение**

Теория:Виды основных боевых повреждений. Диагностика и лечение

**8.3.Оценка жизненно важных параметров, виды шока, последовательность оказания помощи**

Теория:Оценка жизненно важных параметров, виды шока, последовательность оказания помощи

**8.4.** **Ранения**

Теория: Виды ранений

**8.5.** **Современные средства остановки кровотечений**

Практика: Отработка практических нормативов

**8.6.** **Наложение жгута, самопомощь**

Практика: Отработка практических нормативов

**8.7** **Наложение жгута, взаимопомощь**

Практика: Отработка практических нормативов

**8.8.** **Повязки: Пакет Перевязочный Индивидуальный (далее- ППИ), бинт, ППИ Э-10 «Аполло» - на руку, на ногу, на грудь**

Практика: Отработка практических нормативов

**8.9.** **Повязки: ППИ Э-15 абдоминальный «Аполло» - на живот, на таз, на культю нижней конечности**

Практика: Отработка практических нормативов

**8.10. Общие сведения о роли связи, топографии, фортификации в работе тактического медика. Выбор позиций, места под медпункт, розыск пострадавших.**

Практика:Общие сведения о роли связи, топографии, фортификации в работе тактического медика. Выбор позиций, места под медпункт, розыск пострадавших.

**8.11.Понятие о зонах тактической медицины. Действия в красной, жёлтой и зелёной зонах**

Практика: Отработка практических нормативов

**8.12.Сортировка и эвакуация. Виды носилок, правила и порядок переноски раненого**

Практика: Отработка практических нормативов

**8.13. Эвакуация пострадавшего: лёжа**

Практика: Отработка практических нормативов

**8.14. Эвакуация пострадавшего: стоя; приёмом Раутека; вдвоём**

Практика: Отработка практических нормативов

**8.15. Эвакуация пострадавшего: с подручными приспособлениями**

Практика: Отработка практических нормативов

**8.16. Использование подручных средств: жгуты, шины, носилки**

Теория: Отработка практических нормативов

**8.17. Работа с нонкомбатантами**

Теория: Работа тактического медика с мирным населением

**8.18. Травмы: ушибы, растяжения, вывихи**

Теория:Травмы: ушибы, растяжения, вывихи

**8.19. Переломы костей: закрытые и открытые. Конечности**

Теория:Переломы костей: закрытые и открытые. Конечности

**8.20. Иммобилизация конечностей**

Практика: Отработка практических нормативов

**8.21. Переломы позвоночника, таза**

Теория: Переломы позвоночника, таза

**8.22. Первая помощь при переломах позвоночника, таза**

Практика: Отработка практических нормативов

**8.23. Переломы ребер, ключицы**

Теория:Переломы ребер, ключицы

**8.24. Первая помощь при переломах ребер, ключицы**

Практика: Отработка практических нормативов

**8.25. Травмы головы. Контузии, сотрясения мозга, огнестрельные ранения, открытые и закрытые черепно-мозговые травмы**

Теория:Травмы головы. Контузии, сотрясения мозга, огнестрельные ранения, открытые и закрытые черепно-мозговые травмы

**8.26. Первая помощь при травмах головы**

Практика: Отработка практических нормативов

**8.27. Ожоги: термические, химические. Поражение электротоком**

Теория:Ожоги: термические, химические. Поражение электротоком

**8.28. Первая помощь при ожогах и поражении электротоком**

Практика: Отработка практических нормативов

**8.29. Обморожения и переохлаждения**

Теория:Обморожения и переохлаждения

**8.30. Первая помощь при обморожениях и переохлождениях**

Практика: Отработка практических нормативов

**8.31. Повреждение раздавливанием**

Теория:Повреждение раздавливанием

**8.32. Нарушение дыхательной функции. Сердечно-лёгочная реанимация**

Теория:Нарушение дыхательной функции. Сердечно-лёгочная реанимация

**8.33. Сердечно-лёгочная реанимация**

Практика: Отработка практических нормативов

**8.34.Первая помощь при пневмотораксе**

Практика: Отработка практических нормативов

**8.35. Тактико-строевое занятие. Отработка навыков оказания само- и взаимо – помощи**

Практика: Отработка практических нормативов

**8.36. Тактико-строевое занятие Отработка навыков переворачивания и разворачивания раненого в нужную сторону**

Практика: Отработка практических нормативов

**8.37. Тактико-строевое занятие. Отработка навыков эвакуации**

Практика: Отработка практических нормативов

**8.38 Профилактика и лечение основных заболеваний, наиболее часто применяемые медикаменты**

Теория:Профилактика и лечение основных заболеваний, наиболее часто применяемые медикаменты

**8.39.Организация медицинской помощи в период социальной настабильности**

Теория:Организация медицинской помощи в период социальной настабильности

**8.40. Организация медицинских пунктов**

Теория:Организация медицинских пунктов

**8.41. Гигиена в полевых условиях**

Теория:Гигиена в полевых условиях

***Раздел 9. Страйкбольная подготовка***

**9.1*.* Страйкбол. Техника безопасности при занятиях страйкболом**

Теория: Ознакомление техники безопасности курсантов

**9.2. Правила соревнований по страйкболу**

Теория: Основные Правила соревнований по страйкболу

**9.3.Выбор огневой позиции**

Теория: Открытые и закрытые огневые позиции. Основные, запасные, временные и ложные

Практика: Создание и организация огневых позиций

**9.4. Маскировка, скрытное, бесшумное передвижение**

Теория: Виды маскировки, бесшумное и скрытное передвижение

Практика: Отработка практических нормативов

**9.5. Техника передвижения**

Теория: Виды передвижений

Практика: Отработка практических нормативов

**9.6. Передвижение в лесу**

Теория: Передвижение в лесу

Практика: Отработка практических нормативов

**9.7Преодоление открытых участков местности**

Теория: **Преодоление открытых участков местности**

Практика: Отработка практических нормативов

**9.8.Сигналы управления**

Теория: Коммуникативные, невербальные средства управления

Практика: Разучивание и отработка сигналов управления

**9.9. Взаимодействие игроков в команде**

Теория: Роль каждого курсанта в составе команды

Практика: Разучивание и отработкавзаимодействия игроков в команде

**9.10. Оборона – как способ ведения игровых действий**

Теория: Виды обороны

Практика: Отработка практических нормативов

**9.11. Действия игрока в обороне**

Теория: Действия игрока в обороне

Практика: Отработка практических нормативов

**9.12. Наступление (атака) – как способ ведения игровых действий**

Теория: Наступление (атака) – как способ ведения игровых действий

Практика: Отработка практических нормативов

**9.13. Действия игрока в атаке**

Теория: Действия игрока в атаке

Практика: Отработка практических нормативов

**9.14. Действия в составе патруля**

Теория:Действия в составе патруля

Практика: Отработка практических нормативов.

**1.4. Планируемый результат.**

**Личностные:**

- самостоятельность и личная ответственности за свои поступки;

- навыки сотрудничества; сформированные основы безопасного, здорового образ жизни.

**Метапредметные:**

- оздоровление на занятиях в условиях природной среды;

- умения определять способы действий в рамках предложенных условий и требований;

- умения планировать, контролировать и оценивать свои действия;

**Предметные:**

- обучить приемам пользования туристским снаряжением;

- освоить навыки спортивного ориентирования;

- научить правильно оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья; оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим;

-научить действовать в чрезвычайных ситуациях.

**2. Организационно-педагогические условия.**

**Календарный график**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***Основные характеристики образовательного процесса*** | ***Значение*** |
| *1.* | *Количество учебных недель* | *36* |
| *2.* | *Количество учебных дней* | *108* |
| *3.* | *Дни занятий* | *пятница, суббота, воскресение* |
| *4.* | *Количество часов в неделю* | *6* |
| *5.* | *Периодичность занятий* | *3 раза в неделю по 2 часа* |
| *6.* | *Продолжительность одного академического часа* | *40 минут* |
| *7.* | *Количество часов* | *216* |
| *8.* | *Начало занятий* | *1 сентября* |
| *9.* | *Каникулы* | *30 декабря-8 января, 1-4;8-11 мая.* |
| *10.* | *Выходные дни* | *30 декабря-8 января* |
| *11.* | *Окончание учебного года* | *31 мая* |

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Дата | Название темы | Формы организации деятельности | Вид  контроля |
| 1 |  | Государственное устройство и государственные символы Российской Федерации | занятие | наблюдение |
| Военная история Отечества |
| 2 |  | Состав и назначение Вооруженных Сил Российской Федерации | занятие | наблюдение |
| Порядок прохождения военной службы |
| 3 |  | Устав внутренней службы Вооруженных Сил Российской Федерации | занятие | наблюдение |
| Военная история Отечества |
| 4 |  | Разучивание и тренировка в выполнении 1 комплекса вольных упражнений, упражнений на гимнастической скамейке, стенке, тренажерах, в лазанье по канату (шесту), упражнений с тяжестями | занятие | наблюдение |
| 5 |  | Устав гарнизонной, комендантской и караульной служб Вооруженных Сил Российской Федерации | занятие | наблюдение |
| Дисциплинарный устав Вооруженных Сил Российской Федерации |
| 6 |  | Строевой устав Вооруженных Сил Российской Федерации | занятие | наблюдение |
| Строевой устав Вооруженных Сил Российской Федерации |
| 7 |  | Разучивание и тренировка в выполнений упражнений: на перекладине – подтягивание; на брусьях – сгибание и разгибание рук в упоре; тренировка в выполнении упражнений с тяжестями | занятие | наблюдение |
| Разучивание и тренировка в выполнений упражнений: на перекладине – подтягивание; на брусьях – сгибание и разгибание рук в упоре; тренировка в выполнении упражнений с тяжестями |
| 8 |  | Одиночная строевая подготовка. Строй. Строевая стойка. Выполнение команд: «Становись», «Равняйсь», «Смирно», «Вольно», «Заправиться», «Отставить», «Головные уборы – снять (надеть)». Повороты на месте | занятие | наблюдение |
| Одиночная строевая подготовка. Движение строевым шагом. Изменение скорости движения |
| 9 |  | Одиночная строевая подготовка. Повороты в движении | занятие | наблюдение |
| Одиночная строевая подготовка. Отдание воинского приветствия на месте и в движении вне строя |
| 10 |  | Разучивание и тренировка в выполнении 1 комплекса вольных упражнений, упражнений на гимнастической скамейке, стенке, тренажерах, в лазанье по канату (шесту), упражнений с тяжестями | занятие | наблюдение |
| 11 |  | Одиночная строевая подготовка. Выход военнослужащего из строя и постановка в строй. Подход к начальнику и отход от него | занятие | наблюдение |
| Развернутый и походный строи отделения. Построения, перестроения, повороты, перемещения и выполнение приемов с оружием. Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении |
| 12 |  | Строи взвода. Развернутый и походный строй взвода. Построение, выравнивание, повороты взвода. Перестроения взвода из одношереножного в двухшереножный и наоборот, из развернутого двухшереножного строя - в колонну и наоборот. Перестроение взвода в походном строю. Перемена направления движения взвода в походном строю. Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении | занятие | наблюдение |
| Построение личного состава для проведения воинских ритуалов. Вынос Государственного флага Российской Федерации. Исполнение Государственного гимна. Прохождение торжественным маршем. Относ Государственного флага Российской Федерации |
| 13 |  | Выполнение приемов "К БОЮ", "ВСТАТЬ". Перебежки и переползания. Действия личного состава при внезапном нападении противника. Команды, подаваемые для передвижения личного состава в бою | занятие | зачет |
| Строевой смотр |
| 14 |  | Требования безопасности при проведении занятий по тактической подготовке, возможные последствия их нарушения. Обязанности курсантов по соблюдению требований безопасности | занятие | наблюдение |
| Характеристика современного боя. Виды боевых действий |
| 15 |  | Комплексные занятия. Общефизическая подготовка: выполнение силовых упражнений на гимнастических снарядах – подтягивание, подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног к перекладине; на силовых тренажерах, с тяжестями | занятие | наблюдение |
| 16 |  | Боевой, предбоевой и походный порядок отделения и взвода | занятие | наблюдение |
| Обязанности солдата в бою |
| 17 |  | Выбор места для наблюдения и ведения огня | занятие | наблюдение |
| Способы передвижения солдата в бою: ускоренным шагом (бегом), перебежками и переползанием |
| 18 |  | Выдвижение к объекту атаки с преодолением заграждений различными способами и атака | занятие | наблюдение |
| Уничтожение противника в траншеях огнем, гранатами и в рукопашном бою |
| 19 |  | Основы управления в бою. Сигналы управления и оповещения, применяемые при подготовке и в ходе боя, порядок их подачи различными способами. Тренировка в выполнении сигналов и команд, подаваемых днем и ночью | занятие | наблюдение |
| Требования безопасности при обращении с оружием и боеприпасами. Меры безопасности при проведении стрельб в тире |
| 20 |  | Разучивание и тренировка в выполнении 1 комплекса вольных упражнений, упражнений на гимнастической скамейке, стенке, тренажерах, в лазанье по канату (шесту), упражнений с тяжестями | занятие | наблюдение |
| 21 |  | Основы стрельбы из стрелкового оружия. Меткость стрельбы и выбор цели. Выбор прицела и точки прицеливания. Корректирование стрельбы | занятие | наблюдение, зачет |
| Назначение и боевые свойства автомата Калашникова. Общее устройство, принцип работы автоматики. Порядок неполной разборки и сборки |
| 22 |  | Принадлежность к автомату. Порядок чистки и смазки автомата. Порядок хранения автомата | занятие | наблюдение, зачет |
| Снаряжение магазина патронами и заряжание автомата. Изготовка к стрельбе и производство стрельбы из положения лежа с руки и с упора. Прекращение стрельбы, разряжание и осмотр автомата после стрельбы |
| 23 |  | Практическая стрельба из пневматической винтовки | занятие | наблюдение |
| Практическая стрельба из пневматической винтовки |
| 24 |  | Практическая стрельба из пневматической винтовки | занятие | наблюдение |
| Практическая стрельба из пневматической винтовки |
| 25 |  | Практическая стрельба из пневматической винтовки | занятие | наблюдение |
| Назначение и устройство фильтрующего противогаза и респиратора. Правила пользования. Отработка практических нормативов по надеванию противогаза |
| 26 |  | Разучивание и тренировка в выполнении 1 комплекса вольных упражнений, упражнений на гимнастической скамейке, стенке, тренажерах, в лазанье по канату (шесту), упражнений с тяжестями | занятие | наблюдение |
| 27 |  | Назначение и устройство фильтрующего противогаза и респиратора. Правила пользования. Отработка практических нормативов по надеванию противогаза | занятие | наблюдение, зачёт |
| Назначение и устройство фильтрующего противогаза и респиратора. Правила пользования. Отработка практических нормативов по надеванию противогаза |
| 28 |  | Назначение, состав, надевание, снимание, укладка и переноска общевойскового защитного комплекта (ОЗК) | занятие | наблюдение |
| Назначение, состав, надевание, снимание, укладка и переноска общевойскового защитного комплекта (ОЗК) |
| 29 |  | Назначение, состав, надевание, снимание, укладка и переноска общевойскового защитного комплекта (ОЗК) | занятие | наблюдение |
| Понятие Тактической медицины, цели и задачи тактического медика, требования к нему. |
| 30 |  | Виды основных боевых повреждений. Диагностика и лечение | занятие | наблюдение |
| Оценка жизненно важных параметров, виды шока, последовательность оказания помощи |
| 31 |  | Комплексные занятия. Общефизическая подготовка: выполнение силовых упражнений на гимнастических снарядах – подтягивание, подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног к перекладине; на силовых тренажерах, с тяжестями | занятие | наблюдение |
| 32 |  | Ранения | занятие | наблюдение |
| Современные средства остановки кровотечений |
| 33 |  | Наложение жгута, самопомощь | занятие | зачет |
| Наложение жгута, взаимопомощь |
| 34 |  | Повязки: Пакет Перевязочный Индивидуальный (далее- ППИ), бинт, ППИ Э-10 «Аполло» - на руку, на ногу, на грудь | занятие | зачет |
| Повязки: ППИ Э-15 абдоминальный «Аполло» - на живот, на таз, на культю нижней конечности |
| 35 |  | Общие сведения о роли связи, топографии, фортификации в работе тактического медика. Выбор позиций, места под медпункт, розыск пострадавших. | занятие | зачет |
| Понятие о зонах тактической медицины. Действия в красной, жёлтой и зелёной зонах |
| 36 |  | Разучивание и тренировка в выполнении 1 комплекса вольных упражнений, упражнений на гимнастической скамейке, стенке, тренажерах, в лазанье по канату (шесту), упражнений с тяжестями | занятие | наблюдение |
| 37 |  | Сортировка и эвакуация. Виды носилок, правила и порядок переноски раненого. | занятие | зачет |
| Эвакуация пострадавшего: лёжа |
| 38 |  | Эвакуация пострадавшего: стоя; приёмом Раутека; вдвоём | занятие | зачет |
| Эвакуация пострадавшего: с подручными приспособлениями |
| 39 |  | Использование подручных средств: жгуты, шины, носилки | занятие | наблюдение |
| Работа с нонкомбатантами |
| 40 |  | Травмы: ушибы, растяжения, вывихи | занятие | наблюдение |
| Переломы костей: закрытые и открытые. Конечности |
| 41 |  | Разучивание и тренировка в выполнении 1 комплекса вольных упражнений, упражнений на гимнастической скамейке, стенке, тренажерах, в лазанье по канату (шесту), упражнений с тяжестями | занятие | наблюдение |
| 42 |  | Иммобилизация конечностей | занятие | наблюдение, зачет |
| Переломы позвоночника, таза |
| 43 |  | Первая помощь при переломах позвоночника, таза | занятие | наблюдение, зачет |
| Переломы ребер, ключицы |
| 44 |  | Первая помощь при переломах ребер, ключицы | занятие | наблюдение, зачет |
| Травмы головы. Контузии, сотрясения мозга, огнестрельные ранения, открытые и закрытые черепно-мозговые травмы |
| 45 |  | Первая помощь при травмах головы | занятие | наблюдение, зачет |
| Ожоги: термические, химические. Поражение электротоком |
| 46 |  | Комплексные занятия. Проверка по упражнениям физической подготовки. Марш-бросок на 5 км или лыжный марш на 5 км | занятие | наблюдение |
| 47 |  | Первая помощь при ожогах и поражении электротоком | занятие | наблюдение, зачет |
| Обморожения и переохлаждения |
| 48 |  | Первая помощь при обморожениях и переохлождениях | занятие | наблюдение, зачет |
| Повреждение раздавливанием |
| 49 |  | Комплексные занятия. Проверка по упражнениям физической подготовки. Марш-бросок на 5 км или лыжный марш на 5 км | занятие | наблюдение |
| 50 |  | Нарушение дыхательной функции. Сердечно-лёгочная реанимация | занятие | наблюдение, зачет |
| Сердечно-лёгочная реанимация |
| 51 |  | Комплексные занятия. Проверка по упражнениям физической подготовки. Марш-бросок на 5 км или лыжный марш на 5 км | занятие | наблюдение |
| 52 |  | Первая помощь при пневмотораксе | занятие | наблюдение, зачет |
| Тактико-строевое занятие. Отработка навыков оказания само- и взаимо- помощи |
| 53 |  | Комплексные занятия. Проверка по упражнениям физической подготовки. Марш-бросок на 5 км или лыжный марш на 5 км | занятие | наблюдение |
| 54 |  | Тактико-строевое занятие. Отработка навыков оказания само- и взаимо- помощи | занятие | наблюдение, зачет |
| Тактико-строевое занятие Отработка навыков переворачивания и разворачивания раненого в нужную сторону |
| 55 |  | Тактико-строевое занятие. Отработка навыков эвакуации | занятие | зачет |
| 56 |  | Комплексные занятия. Общефизическая подготовка: выполнение силовых упражнений на гимнастических снарядах – подтягивание, подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног к перекладине; на силовых тренажерах, с тяжестями | занятие | наблюдение |
| 57 |  | Профилактика и лечение основных заболеваний, наиболее часто применяемые медикаменты | занятие | наблюдение |
| Организация медицинской помощи в период социальной настабильности |
| 58 |  | Комплексные занятия. Общефизическая подготовка: выполнение силовых упражнений на гимнастических снарядах – подтягивание, подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног к перекладине; на силовых тренажерах, с тяжестями | занятие | наблюдение |
| 59 |  | Организация медицинских пунктов | занятие | наблюдение |
| Гигиена в полевых условиях |
| 60 |  | Страйкбол. Техника безопасности при занятиях страйкболом. | занятие | наблюдение |
| 61 |  | Разучивание и тренировка в выполнении 1 комплекса вольных упражнений, упражнений на гимнастической скамейке, стенке, тренажерах, в лазанье по канату (шесту), упражнений с тяжестями | занятие | наблюдение |
| 62 |  | Правила соревнований по страйкболу | занятие | наблюдение |
| Правила соревнований по страйкболу |
| 63 |  | Правила соревнований по страйкболу | занятие | наблюдение |
| Правила соревнований по страйкболу |
| 64 |  | Разучивание и тренировка в выполнении 1 комплекса вольных упражнений, упражнений на гимнастической скамейке, стенке, тренажерах, в лазанье по канату (шесту), упражнений с тяжестями | занятие | наблюдение |
| 65 |  | Маскировка, скрытное, бесшумное передвижение | занятие | наблюдение |
| Маскировка, скрытное, бесшумное передвижение |
| 66 |  | Разучивание и тренировка в выполнении 1 комплекса вольных упражнений, упражнений на гимнастической скамейке, стенке, тренажерах, в лазанье по канату (шесту), упражнений с тяжестями | занятие | наблюдение |
| 67 |  | Маскировка, скрытное, бесшумное передвижение | занятие | наблюдение |
| Маскировка, скрытное, бесшумное передвижение |
| 68 |  | Ускоренное передвижение. Техника бега по пересеченной местности | занятие | наблюдение |
| 69 |  | Маскировка, скрытное, бесшумное передвижение | занятие | наблюдение |
| Техника передвижения |
| 70 |  | Техника передвижения | занятие | наблюдение |
| Техника передвижения |
| 71 |  | Ускоренное передвижение. Техника бега по пересеченной местности | занятие | наблюдение |
| 72 |  | Техника передвижения | занятие | наблюдение |
| Техника передвижения |
| 73 |  | Разучивание и тренировка в выполнении 1 комплекса вольных упражнений, упражнений на гимнастической скамейке, стенке, тренажерах, в лазанье по канату (шесту), упражнений с тяжестями | занятие | наблюдение |
| 74 |  | Ускоренное передвижение. Техника бега по пересеченной местности | занятие | зачет |
| Ускоренное передвижение. Техника бега по пересеченной местности |
| 75 |  | Выбор огневой позиции | занятие |  |
| Выбор огневой позиции |
| 76 |  | Разучивание и тренировка в выполнении 1 комплекса вольных упражнений, упражнений на гимнастической скамейке, стенке, тренажерах, в лазанье по канату (шесту), упражнений с тяжестями | занятие | зачет |
|  | наблюдение |
| 77 |  | Выбор огневой позиции | занятие |  |
| Выбор огневой позиции |
| 78 |  | Передвижение в лесу | занятие |  |
| Передвижение в лесу |
| 79 |  | Передвижение в лесу | занятие |  |
| Преодоление открытых участков местности |
| 80 |  | Разучивание и тренировка в выполнении 1 комплекса вольных упражнений, упражнений на гимнастической скамейке, стенке, тренажерах, в лазанье по канату (шесту), упражнений с тяжестями | занятие | зачет |
| 81 |  | Преодоление открытых участков местности | занятие | наблюдение |
| Преодоление открытых участков местности |
| 82 |  | Комплексные занятия. Общефизическая подготовка: выполнение силовых упражнений на гимнастических снарядах – подтягивание, подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног к перекладине; на силовых тренажерах, с тяжестями | занятие | зачет |
| 83 |  | Сигналы управления | занятие | наблюдение |
| Сигналы управления |
| 84 |  | Разучивание и тренировка в выполнении 1 комплекса вольных упражнений, упражнений на гимнастической скамейке, стенке, тренажерах, в лазанье по канату (шесту), упражнений с тяжестями | занятие | зачет |
| 85 |  | Взаимодействие игроков в команде | занятие | наблюдение |
| Взаимодействие игроков в команде |
| 86 |  | Разучивание и тренировка в выполнении 1 комплекса вольных упражнений, упражнений на гимнастической скамейке, стенке, тренажерах, в лазанье по канату (шесту), упражнений с тяжестями | занятие | зачет |
| 87 |  | Оборона – как способ ведения игровых действий | занятие | наблюдение |
| Оборона – как способ ведения игровых действий |
| 88 |  | Ускоренное передвижение. Техника бега по пересеченной местности | занятие | зачет |
| Ускоренное передвижение. Техника бега по пересеченной местности |
| 89 |  | Оборона – как способ ведения игровых действий | занятие | наблюдение |
| Оборона – как способ ведения игровых действий |
| 90 |  | Комплексные занятия. Общефизическая подготовка: выполнение силовых упражнений на гимнастических снарядах – подтягивание, подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног к перекладине; на силовых тренажерах, с тяжестями | занятие | зачет |
| 91 |  | Действия игрока в обороне | занятие | наблюдение |
| Действия игрока в обороне |
| 92 |  | Комплексные занятия. Общефизическая подготовка: выполнение силовых упражнений на гимнастических снарядах – подтягивание, подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног к перекладине; на силовых тренажерах, с тяжестями | занятие | зачет |
| 93 |  | Действия игрока в обороне | занятие | наблюдение |
| Действия игрока в обороне |
| 94 |  | Разучивание и тренировка в выполнении 1 комплекса вольных упражнений, упражнений на гимнастической скамейке, стенке, тренажерах, в лазанье по канату (шесту), упражнений с тяжестями | занятие | зачет |
| 95 |  | Действия игрока в обороне | занятие | наблюдение |
| Действия игрока в обороне |
| 96 |  | Наступление (атака) – как способ ведения игровых действий | занятие | наблюдение |
| Наступление (атака) – как способ ведения игровых действий |
| 97 |  | Ускоренное передвижение. Техника бега по пересеченной местности | занятие | зачет |
| Ускоренное передвижение. Техника бега по пересеченной местности |
| 98 |  | Наступление (атака) – как способ ведения игровых действий | занятие | наблюдение |
| Наступление (атака) – как способ ведения игровых действий |
| 99 |  | Наступление (атака) – как способ ведения игровых действий | занятие | наблюдение |
| Наступление (атака) – как способ ведения игровых действий |
| 100 |  | Разучивание и тренировка в выполнении 1 комплекса вольных упражнений, упражнений на гимнастической скамейке, стенке, тренажерах, в лазанье по канату (шесту), упражнений с тяжестями | занятие | зачет |
| 101 |  | Действия игрока в атаке | занятие | наблюдение |
| Действия игрока в атаке |
| 102 |  | Комплексные занятия. Общефизическая подготовка: выполнение силовых упражнений на гимнастических снарядах – подтягивание, подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног к перекладине; на силовых тренажерах, с тяжестями | занятие | зачет |
| 103 |  | Действия игрока в атаке | занятие | наблюдение |
| Действия игрока в атаке |
| 104 |  | Разучивание и тренировка в выполнении 1 комплекса вольных упражнений, упражнений на гимнастической скамейке, стенке, тренажерах, в лазанье по канату (шесту), упражнений с тяжестями | занятие | зачет |
| 105 |  | Действия игрока в атаке | занятие | наблюдение |
| Действия игрока в атаке |
| 106 |  | Комплексные занятия. Общефизическая подготовка: выполнение силовых упражнений на гимнастических снарядах – подтягивание, подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног к перекладине; на силовых тренажерах, с тяжестями | занятие | зачет |
| 107 |  | Действия в составе патруля | занятие | наблюдение |
| Действия в составе патруля |
| 108 |  | Действия в составе патруля | занятие | наблюдение |
| Действия в составе патруля |

**2.1. Условия реализации общеразвивающей программы.**

**Материально-техническое обеспечение.**

Кабинет и все оборудование кабинета соответствует всем параметрам, согласно постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

**Перечень учебного оборудования и страйкбольного снаряжения**

- страйкбольные приводы;

- средства индивидуальной защиты курсантов (очки, маска на лицо, каски);

- рации;

- разгрузки;

-комплект плакатов «Стрелковое оружие, автомат Калашникова, назначение

и устройство»;

-ММГ АК-74;

- стра йкбольные приводы;

-пневматические винтовки;

-противогазы ГП-5, костюм защитный Л-1; ОЗК.

-Программно-методические материалы (методические пособия).

-Видеоматериалы для проведения теоретических и практических занятий.

-Нормативно-правовые документы.

-Инвентарь и спортивное оборудование.

-Медицинская аптечка.

**Информационное обеспечение**

1. Компьютер 1 шт.

2.Телевизор 1 шт.

3.Флэш-карта 2 шт.

4. Видеокамера 1 шт.

5. Фотоаппарат 1 шт.

6. Учебные плакаты – 1 комплект.

7.Компьютер -1 шт.

8. Принтер – 2 шт.

**2.2. Формы контроля и оценочные материалы программы.**

Для оценки качества освоения программы предусмотрено использованием таких видов контроля, как предварительный, текущий, промежуточный, итоговый, а так же групповые и индивидуальные формы аттестации учащихся с целью определения соответствия результатов освоения программы, заявленным целям и планируемым результатам обучения.

Предварительный контроль (сентябрь) проводится в форме собеседования на первых занятиях с целью выявления уровня начальных знаний.

Текущий контроль (в течение учебного года) проводится в течение всего года и представляет собой основную форму контроля. Используются такие методы как наблюдение, опрос, учебно-тренировочные занятия, контрольные испытания, где обучающиеся могут применить свои знания на практике, выполняя коллективную или индивидуальную работу (выполнение заданий, сдача нормативов).

Промежуточный контроль (декабрь) проводится по окончании полугодия в форме тренировочных соревнований.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года, для стартового и в форме небольших соревнований внутри группы, между обучающимися, для базового уровня участие в муниципальных и областных соревнованиях и сдачи нормативов ОФП для обоих уровней.

**Оценочные материалы**

Для успешной формы наблюдения разработаны «Карты личностных достижений обучающегося» (Приложение 1).

Обязательной является входная и выходная диагностика обучающихся - сдача нормативов контрольных нормативов по ОФП:

**Контрольные нормативы.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 30 м (5,7 с) | Бег 30 м (6,0 с) |
| Челночный бег 3\*10 м (9,0) | Челночный бег 3\*10 м (9,4) |
| Сила | Подтягивания (3) | Сгибание рук в упоре лежа (7) |
| Специальная сила | Вис на перекладине (1 мин) | Вис на перекладине (30 с) |
| Выносливость | Непрерывный бег 5 мин (800 м) | Непрерывный бег 5 мин (700м) |

Для обучающихся разработаны опросные листы, тесты и практические задания (Приложение 2).

Для обучающихся обязательным является участие в соревнованиях различного статуса: 1 года обучения - учебных, муниципальных, областных в соответствии с годом обучения.

Для всех обучающихся используется тестирование по ОФП, СФП и профильной патриотической подготовке цель которого сравнить результаты начального и завершающего этапа обучения, выявления роста или уменьшения показателей физической и специальной подготовленности. Наблюдение имеет целью выявление ошибок в технике и тактике профильной патриотической подготовки и своевременную их коррекцию.

**Нормативы общей и специальной физической подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения |  | |
|  |  |
| 1 | Бег на 50/100 метров |  |  |
| 2 | Подъём ног в висе на перекладине |  |  |
| 3 | Прыжок в длину с места |  |  |
| 4 | Подтягивание из виса на перекладине |  |  |
| 5 | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа за 1 мин. |  |  |
| 6 | Бег 1000 м (1-2 год обучения) |  |  |

**Предъявляемые результаты:**

1 год обучения - выполнение норматива не ниже 1 юношеского спортивного разряда.

**Для проведения мониторинга образовательной деятельности используется ряд диагностических методик (Приложение 3):**

- Методика «Образовательные потребности»: анкета для детей 10-11 и 12-16 лет;

- Информационная карта результатов участия обучающихся в мероприятиях и соревнованиях разного уровня;

- Анкета для изучения уровня удовлетворённости обучающихся;

- Анкета для родителей «Позиция родителей в образовательном процессе».

**ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ**

Программа мониторинговых исследований, проводимых в МБОУ ДО Дом детского творчества п.Сосьва (мониторинг проводимый образовательным учреждением по результатам освоения дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ в течение учебного года включает:

1. Мониторинг результатов обучения по дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе (теоретическая подготовка, практическая подготовка, основные общеучебные компетентности).
2. Мониторинг развития качеств личности обучающихся.

**Карта освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | ФИ обучающегося | Предметная деятельность по разделам программы | Личностное развитие обучающегося |
| 1 |  |  |  |
| 2 |  |  |  |
| 3 |  |  |  |
| 4 |  |  |  |
| 5 |  |  |  |
|  | Итого: |  |  |

**Сводная карта освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей)**

**программы по объединению.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Группы | Предметная деятельность по разделам программы | Личностное развитие обучающегося |
| 1 |  |  |  |
| 2 |  |  |  |
| 3 |  |  |  |
| 4 |  |  |  |
| 5 |  |  |  |
|  | Итого: |  |  |

# 

# Список литературы

**Для педагога:**

1. Федеральный закон от 28.03.1998 № 53-ФЗ «О воинской обязанности и военной службе». — М.: Эксмо, 2018.
2. Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации с изменениями на 2018 год. — М.: Эксмо, 2018.
3. .
4. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009). — М.: Военное Издательство, 2009.
5. Учебник сержанта мотострелковых войск. — М.: Военное Издательство, 2003.
6. Современная начальная военная подготовка: Учебно-методические материалы/ Даурцев К.В. и др. – М.: ООО «Технология защиты», 2016.
7. Тактическая медицина современной иррегулярной войны/ Евич Ю.Ю. – М.:ООО «Русский печатный двор», 2018.
8. Тактическая медицина современной иррегулярной войны в особых условиях. Том 1. Пустыня/ Евич Ю.Ю. – М.:ООО «Русский печатный двор», 2018.
9. Топографическая подготовка для курсантов патриотических объединений: методическое пособие / Омельченко С. Д., Решетов П.А., Дубровин С.А., Алексеев А.Ю., Хисматуллина Е.А., Чуфистова Т.С. – М.: ООО «Центр полиграфических услуг «РАДУГА», 2015.
10. Организация и проведение специального комплексного тренинга для командообразования и раскрытия личностных качеств: Методическое пособие – М.: ООО «Центр полиграфических услуг «РАДУГА», 2015.
11. Духовно-нравственное и героико-патриотическое воспитание в образовательном процессе патриотических объединений: Методическое пособие – М.: ООО «Центр полиграфических услуг «РАДУГА», 2015.
12. Разведка в стрелковых подразделениях: Учебно-методические материалы/ Газарян Г. А,, Ефимов Б. А., Маньков В. И., Петров Д. Н.

— М.: Военное Издательство, 1960.

1. Основы медицинских знаний: Учебное пособие / Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. – М.: Астрель, 2005.
2. Первая помощь в экстремальных ситуациях: Практическое пособие/Петров С.В., Бубнов В.Г. – М.:НЦ ЭНАС,2000.
3. Искусство снайпера / Потапов А.А. – СПб.: Фаир-Пресс, 2005

**Литература, рекомендованная обучающимся**

1. Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации, М.;
2. Воениздат, 1994
3. Зайцев А.П. Искусство выживания. М.; 1995 г.
4. Костров А.М. Гражданская оборона. М.; 1991 г.

**Литература для родителей.**

1. Настольная книга учителя Основ безопасности жизнедеятельности, М.;
2. 2002 г.
3. Немов Р.С. Психология, М.; 1996 г.
4. Смирнов А.Г., Мишин Б.Н., Васнев В.А. "Основы военной
5. подготовки", М.; 2000 г.
6. Чупаха И.В., Пужаева Е.З., Соколова И.Ю., «Здоровьесберегающие
7. технологии в образовательно-воспитательном процессе», Москва,
8. Илекса 2001г

**Интернет-ресурсы:**

1. <https://vk.com/club186417088> Школа младших командиров. Группа «ВКонтакте».
2. <http://www.compancommand.com/> В помощь молодому офицеру.
3. <http://vpc-vympel.ru/> Сайт ВПЦ «Вымпел».
4. <https://topwar.ru/armament/> Военное обозрение.
5. <http://технологии-выживания.рф>