

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Боградская средняя общеобразовательная школа»

Приложение к Основной образовательной программе  
основного общего образования

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Объединения дополнительного образования

**«Военно- спортивный клуб «Боград»**

## **Содержание**

<b>Пояснительная записка</b> . . . . .	2
Актуальность и назначение программы . . . . .	2
Варианты реализации программы и формы проведения занятий . . . . .	3
Взаимосвязь с программой воспитания . . . . .	3
Особенности работы педагога по программе . . . . .	4
<b>Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности</b>	
<b>«Общая физическая подготовка с элементами единоборств:</b>	
Личностные результаты . . . . .	4
Метапредметные результаты . . . . .	5
Предметные результаты . . . . .	6
<b>Содержание курса внеурочной деятельности</b>	
<b>«Общая физическая подготовка с элементами единоборств:</b>	
Цели и задачи программы . . . . .	7
Условия реализации программы . . . . .	7
Содержание программы . . . . .	8
Учебный план . . . . .	10
Оценочные материалы . . . . .	15
<b>Тематическое планирование курса внеурочной деятельности</b>	
<b>«Общая физическая подготовка с элементами единоборств . . . . .</b>	12
<b>Приложения</b> . . . . .	19

## Пояснительная записка:

### Актуальность и назначение программы

Проблема патриотического воспитания и гражданского становления подрастающего поколения сегодня одна из актуальных задач государства и общества. В Национальной доктрине образования РФ определена не только государственная политика в области образования, но и дан социальный заказ государства на воспитание человека с активной жизненной позицией, трудолюбивого и высоконравственного, патриота своей Родины, уважающего права и свободы личности, традиции и культуру других народов, проявляющего национальную и религиозную терпимость. Изменения военно-политической обстановки в мире требуют укрепления экономической мощи Отечества, повышения его обороноспособности, отлаженной работы всей системы патриотического воспитания подрастающего поколения, подготовки его к защите Родины.

Обществу нужны здоровые, мужественные, смелые, инициативные, дисциплинированные, грамотные люди, которые были бы готовы работать и учиться на его благо. Поэтому особое место в воспитании подрастающего поколения отводится воспитанию патриотизма, чувства любви к Родине.

Патриотизм – система ценностей, которыми располагает человек и общество; важнейший духовно-нравственный фактор сохранения общественной стабильности, независимости и безопасности государства.

В настоящее время в нашей стране возрождается система патриотического воспитания детей и подростков, в котором наряду с традиционными задачами подготовки подрастающего поколения к военной службе, появилась необходимость ориентировать ребят на выбор профессии спасателя, социального работника, пожарного, сотрудника правоохранительных органов.

В связи с этим на базе МБОУ «Богградская СОШ» создается **военно-спортивный клуб «Богград»** (далее ВСК) в котором подростки приобретут нравственные, морально-психологические и физические качества, а также специальные профессиональные знания и умения, необходимые будущему защитнику Отечества, гражданину, патриоту.

**Актуальность** программы дополнительного образования ВСК определяется потребностью общества в духовно – нравственном воспитании как необходимом элементе сохранения и дальнейшего развития социума, началом осознанного восприятия мира. Система духовно – нравственного и патриотического воспитания включает следующие направления: – формирование потребности в здоровом образе жизни; – воспитание патриотизма и гражданственности; – формирование духовности школьников через отношение к литературе, средствам массовой информации; – эстетическое развитие детей; – сотрудничество семьи и школы; – обращение

к духовно – нравственным традициям и ценностям своего народа. Решение множества проблем в жизни страны во многом зависит от уровня сформированности гражданской позиции у подрастающего поколения, потребности в духовно-нравственном совершенствовании, уважения к историко-культурному наследию своего народа и всех народов России. Всё это свидетельствует о необходимости продолжения работы, направленной на решение комплекса проблем патриотического воспитания. Программа предлагает в дальнейшем продолжение работы по системе патриотического воспитания детей. Данная программа дополнительного образования по содержательной, тематической направленности является социально-педагогической; по функциональному назначению – воспитательной, по форме организации – групповой, по времени реализации – долгосрочной. Программа ВСК отражает интеграцию дисциплин, таких как окружающий мир, история, обществознание, краеведение, ОБЖ. Программа связана с курсом “Основы безопасности жизнедеятельности”, охватывающим теорию и практику защиты человека от опасных и вредных факторов природного и антропогенного происхождения во всех сферах его деятельности. Использование смежных дисциплин способствует в полной мере формированию социального опыта школьника, осознанию им необходимости уметь применять полученные знания в нестандартной ситуации.

Для развития личности подростка необходимы разнообразные ситуации, проявляющие негативные и позитивные черты личности, воспитывающие волевые качества и позволяющие максимально раскрыть физический потенциал человека, помогающие человеку развить способность ориентироваться и принимать решения в сложных ситуациях.

Данная программа дополнительного образования предусматривает расширение и совершенствование функциональных возможностей организма, повышение спортивных результатов, изучение практических приемов основ безопасности жизнедеятельности, освоение начальной военной подготовки.

На занятиях по военной подготовке подростки изучают Уставы, проходят , тактическую, строевую, разведывательную, инженерную, медико-санитарную, подготовку.

На занятиях по навыкам выживания курсанты учатся укладывать рюкзак, ставить палатку, преодолевать препятствия, ориентироваться в любой местности, разводить костры и готовить пищу.

Общее количество занятий согласно учебно-тематическому плану: 204ч. Количество часов в неделю: 6 ч. Продолжительность: 45 минут.

Место проведения занятий: кабинет Основ безопасности жизнедеятельности, спортивный зал, спортивный стадион. Программа дополнительного образования «ВСК» учитывает психологические и физиологические особенности детей 7-11 классов.

## **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ:**

**ЦЕЛЬ:** создание условий, способствующих патриотическому, физическому, интеллектуальному и духовному развитию личности юного гражданина России, его лидерских качеств.

### **Задачи:**

#### **Образовательные:**

- Разрешение ситуаций, их особенностей и возможных последствий, обучению поведения в таких условиях с наименьшими потерями;
- Использование приобретенных знаний и умений в практической деятельности в повседневной жизни;
- Подготовка подрастающего поколения к военной службе и воспитание уважения к Российской армии;
- Формирование профессионально значимых качеств и умений, верности конституционному и военному долгу.

#### **Развивающие:**

- сформировать потребность воспитанников в постоянном пополнении своих знаний в укреплении своего здоровья;
- развивать навыки самообслуживания;
- формировать потребности к самообразованию, самоопределению, самореализации и выработке адекватной самооценки;
- развивать у воспитанников чувства уважения к российской армии и желание служить в ней, защищая свое Отечество;
- развивать память, мышление, совершенствование рефлексов.

#### **Воспитательные:**

- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать сознательную дисциплину и культуру поведения;
- воспитывать ответственность за порученное дело;
- формировать стремление к взаимоуважению и взаимопониманию;
- формировать устойчиво-позитивные отношения к окружающей действительности;
- воспитание у подростков готовность к защите Отечества, действиям в экстремальных ситуациях;
- воспитать у подростков способности к лидерству, способности в критической ситуации взять на себя всю полноту ответственности за себя и всех членов коллектива;
- формировать у обучающихся конструктивное, созидательное мировоззрение.

## Содержание курса

### **I. Вводное занятие. Техника безопасности.**

Знакомство. Требования к занимающимся. Знакомство с планом работы клуба, расписанием занятий. Правила поведения учащихся в образовательном учреждении. Участие в занятиях только при хорошем самочувствии. Инструктаж по технике безопасности. Соблюдение правил пожарной безопасности, правил дорожного движения, правил поведения в общественных местах и т.п.

### **II Воспитательно-патриотическая работа**

Страницы истории Виды Вооружённых Сил, рода войск и их назначение.

*Практические занятия.* Встречи с участниками ВОВ и войны в Афганистане. Просмотр учебных и художественных фильмов. **III Военная и специальная подготовка**

#### **1. История военной формы**

Общие положения. Герои ВОВ республики Хакасия. Создание военной формы.

*Практические занятия.* Просмотр учебных и художественных фильмов. Экскурсии.

Презентации.

#### **2. Уставы**

Устав внутренней службы ВС. Общие обязанности военнослужащих. Воинские звания, знаки различия и форма одежды. Начальники и подчинённые, старшие и младшие. Отдание воинской чести, порядок выполнения приказаний и воинская вежливость. Знамя части - символ воинской чести, доблести и славы. Суточный наряд роты и его обязанности. Размещение военнослужащих и внутренний порядок. Распределение времени и внутренний порядок.

#### **3. Ордена и звания**

*Основы и правила .*

*Практические занятия.* Встречи с участниками ВОВ и войны в Афганистане, Чечне и т.д. Просмотр учебных и художественных фильмов.

#### **4.Тактическая подготовка**

*Основы боевых действий подразделений сухопутных войск.* Характеристика современного боя. Виды общевойскового боя и их характеристика. Средства борьбы применяемые в бою. Система огня. Взаимодействие и его назначение в бою. Маневр в бою. Понятие о походном, предбоевом и боевом порядках. Боевые действия ночью. Внезапность и инициатива в бою.

*Сигналы управления в бою.*

*Практические занятия.* Сигналы управления в бою. Просмотр учебных и художественных фильмов. Тактические игры.

#### **5. Медико-санитарная подготовка**

Гигиена, профилактика заболеваний, режим, закаливание, здоровый образ жизни. Анатомическое строение человека. Простые случаи травм и заболеваний. Быстрое определение состояния пострадавшего. Понятие о ране. Общее правило наложение повязок. Кровотечение. Виды кровотечения, остановка кровотечений, наложение повязок. Мозоли, нарывы. Обморок, тепловой и солнечный удар. Отморожение. Оказание первой помощи. Транспортировка пострадавшего.

*Практические занятия.* Отработка приемов оказания первой доврачебной помощи и транспортировки пострадавшего.

#### **6. Радиационно-химическая и биологическая защита**

*Средства защиты органов дыхания.* Назначение и общее устройство общевоинского противогаза. Боевые свойства противогаза. Пользование поврежденным противогазом. Назначение и общее устройство респиратора.

*Отравляющие вещества.* Предназначение и боевые свойства ОВ. Классификация ОВ. Средства применения ОВ. Поражающие действия ОВ. Признаки применения ОВ. Способы защиты от ОВ.

*Практические занятия.* Отработка навыков надевание противогаза и пользование поврежденным противогазом.

#### **IV Армейский рукопашный бой**

1. Строевые упражнения, разогревающие упр-я, упр-я на гибкость, на развитие осанки, равновесия и координации (общеразвивающие упр-я) - обязательны для каждого занятия. Упражнения на развитие силы и скоростно-силовых качеств, общей, силовой, скоростной и специальной выносливости, упражнение на реакцию и ловкость, акробатика.
2. Тренировочные, спортивные и боевые стойки и позиции. Самостраховка при падениях. Отработка приемов. Передвижения, повороты, обманные движения, вставания, захваты.
3. Удары руками в голову и туловище - прямые, боковые, крессовые, снизу. Удары ногами - прямой, боковой, круговой. Защита от ударов - подставки, уклоны, нырки.
4. Захваты, освобождения от захватов, разрыв дистанции, использование действий противника для проведения бросков и заваливаний, подготовка к проведению бросков и заваливаний, техника выполнения борцовских приемов (заваливания, подсечки, подножки, зацепы, подхваты, подсады, подбивы, броски), комбинации, удержания, болевые и удушающие приемы, контрприемы, работа на манекенах.
5. Рукопашный бой: связь ударной и борцовской техники, комбинации технических действий, спарринги по заданию.

## **Методическое обеспечение**

При реализации программы используются различные методы и приемы обучения. Учебное занятие может проводиться как с использованием одного метода обучения, так и с помощью комбинирования нескольких методов и приемов. Целесообразность и выбор применения того или иного метода зависит от образовательных задач, которые ставит педагог. Выбор методов обучения определяется также с учетом возможностей детей: возрастных и психофизических особенностей, возможностей материально-технической базы обучения.

### ***Методы обучения используемые на занятиях:***

- словесные методы обучения: объяснение, беседы, диалог;
- работа с книгами(уставами) и журналами военной тематики;
- метод практической работы: упражнения, тренировки;
- методы наблюдения: фото, видеосъемка.

Наглядные методы обучения: наглядные материалы(рисунки., плакаты, фотографии, таблицы, схем, чертежи), видеоматериалы, слайды, фотографии

### ***Технологии, используемые при реализации программы:***

**Здоровьесберегающие технологии** – это система работы образовательного пространства по сохранению и развитию здоровья всех участников – взрослых и детей. Огромное значение в работе детских объединений имеет обучение здоровому образу жизни, активной жизни, активной жизненной позиции, приема саморегуляции и закаливания, психорегулирующей тренировке и двигательным навыкам на основе учета индивидуальных законов развития.

### **Технологии личностно-ориентированного обучения**

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

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

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



## **Игровые технологии**

В основу положена игра как вид деятельности. Эта технология используется для обеспечения наибольшей активности обучающихся и достижения высокого уровня освоения содержания программы.

### ***Диагностика и контрольно-оценочная деятельность***

Психолого-педагогическая диагностика воспитанников объединения направлена на исследование уровня развития познавательной сферы, сферы интересов и социально – психологическую адаптацию в коллективе. Основу психолого-педагогической диагностики в клубе составляют беседы с ребятами и дидактические тесты - это набор стандартизированных заданий по тематическому материалу, устанавливающий степень усвоения его обучающимися. Преимущество собеседований и тестов как формы контроля - в независимости проверки и оценки знаний от преподавателя. Однако, необходимо, чтобы текст теста отвечал следующим требованиям: надежность, достоверность, объективность.

В целом существует следующая система показателей обученности подростков: владение понятиями, фактами, научной или теоретической проблематикой, закономерностями и правилами, методами и процедурами, сформированность умений, навыков.

Современная дидактика определяет следующие виды контроля, которые применяются педагогами клуба на занятиях, экскурсиях, сборах и на других формах обучения и свободного общения с подростками, - **вводный, текущий, итоговый.**

**Вводный (предварительный) контроль** - для определения начальной подготовленности учащегося, который проводится на первых занятиях. Данный контроль может проводиться в форме анкетирования детей.

**Текущий контроль** проводится для определения уровня усвоения содержания программы после изучения каждого раздела курса. Формы контроля: наблюдение, индивидуальные задания, участие в соревнованиях.

**Итоговый контроль** диагностирование уровня качества образованности и развития, обучающихся в соответствии с поставленной целью, т.е. анализ знаний, умений и навыков на итоговом занятии. Итоговое занятие проводится после окончания каждого года обучения в форме обычного занятия, зачета, участие в соревнованиях различного уровня.

На протяжении всего учебного года в клубе проводятся контрольные тренировки и занятия. Они являются частью учебного процесса и служат для определения степени физического развития и уровня усвоения специальных навыков и знаний.

### ***Воспитательная работа***

Только сформировав личность гражданина и патриота России с присущими ему ценностями, взглядами, интересами, мотивами деятельности и поведения, можно рассчитывать на успешное решение более конкретных задач по подготовке к реализации защиты Отечества, службе в органах МВД и работе на благо страны и города. Методы воспитания подростка в ВПК объединяют в себе возможности многих секций. Здесь есть и походы, и

спорт, так же одним из преимуществ, которым обладает воспитательная система ВСК, является военная дисциплина. Конечно, эта дисциплина не военная, как принято её понимать в армии – не настолько жесткая, так как ориентирована не на солдат, а на детей. Но из военной дисциплины взята основа – устав, который адаптирован в качестве методики под работу с детьми. Встает вопрос: почему подростки, свободолюбивые существа, стремящиеся проявить индивидуальность во всем, при соприкосновении с этой дисциплиной, не только готовы подчиняться ей в процессе занятий, но и начинают привносить её в личную жизнь? Дело в том, что в подростковом возрасте одной из насущных проблем является самоорганизация. Подростковый период сложен тем, что путь взросления – развитие от ребенка до взрослого – происходит в короткий период, за который подросток должен сформировать новые качества, по крайней мере этого от него требует социальное окружение. Подросток морально находится в «подвешенном» состоянии: он уже не ребенок, но еще не взрослый, и общество к нему относится так, как удобно в зависимости от ситуации. Подросток борется за равноправные отношения со взрослыми, а одним из критериев взрослости, является способность организовать самого себя и свою деятельность. Когда подросток сам себя организует, он становится более самостоятельным и менее зависимым от родительской опеки. Это является одной из причин потребности подростка в самодисциплине. Но парадокс в том подросток не может взять за пример дисциплину в собственной семье (либо по причине её отсутствия, либо из-за духа противоречия подростка отличающего этот период), и вынужден учиться этому вне семьи. Принципы, определяющие стратегию, содержание, пути и способы воспитания:

- целостность педагогического процесса – единство, взаимосвязь, интеграция урочной и внеурочной форм работы;

- системность и преемственность – взаимозависимость содержания и форм воспитания обучающихся начального, среднего и старшего звена;

- взаимодействие всех участников воспитательного процесса: определение общих целей педагога, обучающихся, родителей; организация сотрудничества и сотворчества на основе взаимопонимания и взаимопомощи;

- воспитание строится на основе народности, самобытности, традиций, с учетом принципов классической педагогики;

- наличие в содержании и формах воспитания эмоционально-значимых событий, формирование способности быть творцами и участниками этих дел:

### ***Работа с родителями***

Залогом успешной воспитательной деятельности с обучающимися является сотрудничество педагога с родителями, ведь семья оказывала и продолжает оказывать значительное влияние на процесс развития ребенка. А, следовательно, сделать родителей активными участниками педагогического процесса – это важная и ответственная задача педагога. Решение данной задачи представляется возможным, если в плане работы найдут отражение такие направления деятельности педагога с родителями:

- изучение семей учащихся;
- педагогическое просвещение родителей;
- обеспечение участия родителей в подготовке и проведении соревнований, и коллективных дел в клубе;
- индивидуальная работа с родителями;
- информирование родителей о ходе и результатах обучения, воспитания и развития занимающихся.

Взаимодействие с семьей строится на основе непосредственного активного соучастия педагога и родителей в образовательно-воспитательном процессе. Родители присутствуют на некоторых занятиях, участвуют вместе с детьми в праздниках, походах. Для родителей воспитанников в течение года проводятся встречи-показы умений и навыков обучающихся, концерты.

#### ***Материально-техническое обеспечение.***

1. Для проведения учебных занятий – учебный кабинет. Оборудованный письменными столами, стульями, школьной доской. ( аудио и видео техника).

2. Для проведения стрельбы из пневматического оружия - закрытое помещение (тир) длиной не менее 12 м, шириной 1 м на 1 обучающегося, оборудование для пневматической стрельбы.

3. Для проведения занятий по ОФП – закрытое помещение (спортзал или спортивный стадион), соответствующий гигиеническим нормам и требованиям площади на одного обучающегося.

#### **Режим занятий:**

Понедельник – 19:00-21:00

Среда – 19:00-21:00

Пятница – 19:00-21:00

#### **Ожидаемые результаты**

В результате реализации данной программы:

- пройдут апробацию новые образовательные программы;
- члены клуба освоят правила безопасного поведения в повседневной жизни, принципы здорового образа жизни, способы самообороны и самосохранения, подготовятся к действиям в чрезвычайных ситуациях и экстремальных условиях;
- у детей и подростков сформируется потребность в регулярных занятиях физической культурой, воспитание осмысленного отношения к ним как способу самореализации и личностно значимому проявлению человеческих способностей;
- компенсируются отсутствующие в основном образовании знания, умения и навыки в области краеведения, физкультуры, медицины, спорта, военной подготовки;

**По окончании обучения обучающиеся должны**

*Знать*

Технику безопасности при проведения занятий в помещении и на улице.

Виды Вооруженных Сил, рода войск и их назначения.

Основы одиночной строевой подготовки.

Основные статьи Устава внутренней службы.

Простые случаи травм и заболеваний.

Индивидуальные средства защиты органов дыхания.

Историю различных видов единоборств.

*Уметь*

Выполнять строевые приемы без оружия

Оказание первой доврачебной помощи в простых случаях травм и заболеваний.

Применять средства защиты органов дыхания.

Владеть приемами армейского рукопашного боя.

### **Используемая литература.**

- Всеобщая декларация прав человека.**
- Детская спортивная медицина. Под. Ред. Тихвинского С.Б., Хрущева С.В. М., Медицина – 1980.**
- Закон ФЗ №273 от 29.12.2012 "Об образовании в Российской Федерации"**
- Кириллюк В.В. Военно – прикладное многоборье. М. Патриот, 1990, с.151**
- Конвенция о правах ребенка. Документ ООН.**
- Курс стрельб (КС-69) – М.: Воениздат, 1986.**
- Лаптев А.П. Береги здоровье смолоду, М. Медицина, 1988.**
- Латенков В.П. Губина Г.Д. Биоритмы и алкоголь. Новосибирск, 1987.**
- Лихачев Б.Т. Педагогика. – М.: Прометей, 1992.**
- Матвеев А.П. Методика физического воспитания с основами теорий. – М.: Просвещение, 1991.**
- Методика разведывательной подготовки подразделений сухопутных войск. – М.: Воениздат, 1995.**
- Наставление по физической подготовке (НФП-87) – М.: Воениздат, 1987.**
- 1. Николаев Ю.С., Нилов Е.И. Простые и полезные истины. М. Физкультура и спорт, 1985.**
- Нормирование тренировочных нагрузок. Под ред. Филипина В.П. – М.: «Физкультура и спорт», 1964.**
- Пулевая стрельба. Правила соревнований. М., «Патриот» - 1990.**
- Рукопашный бой. – М.: Воениздат, 1985.**
- Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей.**
- Устав внутренней службы ВС РФ.**
- Учебник НВП.**
- Учебник сержанта ВДВ (1-2 часть).**

**Список рекомендуемой литературы для обучающихся.**

**Вайнштейн Л. М. Учись метко стрелять. Издательство ДОССАФ, М. 1973**

**Кирилюк В.В. Военно – прикладное многоборье. М. Патриот, 1990, с.151**

**Начальная военная подготовка М. Просвещение. 1987**

**Общевойские уставы вооруженных сил Российской Федерации**

**Семенов С. Н., Лысенко В. П. Проведение занятий по гражданской обороне:**

**Метод. пособие. — М.: Высш. Кш., 1990. — 96с.Строевые уставы Вооруженных Сил.---**

## Календарно-тематический план

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата проведения
<b>I раздел Вводное занятие – 2 часа</b>			
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	
<b>II раздел Воспитательно-патриотическая работа – 12 часов.</b>			
2	Страницы истории. Герои ВОВ республики Хакасия	2	
3	Виды Вооруженных сил, рода войск и их назначение. (теоретическая часть)	6	
4	Просмотр художественного фильма «Сталинград» (практическая часть)	2	
5	Экскурсия на мемориал (практическая часть)	2	
<b>III раздел Военная и специальная подготовка – 38 часов</b>			
6	История военной формы. Общие положения. Создание военной формы. (теоретическая часть)	2	
7	Показ презентационного фильма (История военной формы России) .(практическая часть)	2	
8	Устав. Внутренней службы ВС. Общие обязанности военнослужащих. (теоретическая часть)	4	
9	Воинские звания, знаки различия и форма одежды. (теоретическая часть)	4	
10	Начальники и подчиненные, старшие и младшие. Отдание воинской чести, порядок выполнение приказаний и воинская вежливость. Знамя чести – символ воинской чести, доблести славы(теоретическая часть)	4	
11	Суточный наряд роты и его обязанности. Размещение военнослужащих и внутренний порядок. (теоретическая часть)	2	
12	Ордена и звания. Основы и правила(теоретическая часть)	2	
13	Основы боевых действий подразделений сухопутных войск. (теоретическая часть)	4	
14	Тактическая игра «Казачьи разбойники» (практическая часть)	2	
15	Гигиена, профилактика заболеваний, режим, закаливание, здоровый образ жизни. Простые случаи травм и заболеваний. (теоретич. часть)	2	

16	Общее правило наложения повязок. Оказание первой помощи при различных видах травм. (теоретическая часть)	2	
17	Отработка приемов оказания первой доврачебной помощи и транспортировки пострадавшего. (практическая часть)	2	
18	Средства защиты органов дыхания. Отравляющие вещества. (теоретическая часть)	2	
19	Отработка навыков надевания противогаза и пользование поврежденным противогазом.(практическая часть)	4	
<b>IV раздел Занятия Армейским рукопашным боем (АРБ) - 152 часа</b>			
20	Вводное занятие. Техника безопасности при занятиях АРБ	2	
21	История развития единоборств	4	
22	Строевые упражнения, разогревающие упр-я, упр-я на гибкость, на развитие осанки, равновесия и координации (общеразвивающие упр-я) - обязательны для каждого занятия.	20	
23	Основы спортивной тренировки (физическая форма и кондиции, тренировочные циклы). Тактика спортивного единоборства.	8	
24	Упражнения на развитие силы и скоростно-силовых качеств, общей, силовой, скоростной и специальной выносливости, упражнение на реакцию и ловкость, акробатика	40	
25	Самостраховка при падениях. Отработка приемов.	6	
26	Тренировочные, спортивные и боевые стойки и позиции.	4	
27	Удары руками в голову и туловище - прямые, боковые, крессовые, снизу.	10	
28	Защита от ударов - подставки, уклоны, нырки.	6	



29	Удары ногами - прямой, боковой, круговой.	8	
30	Захваты, освобождения от захватов, разрыв дистанции, использование действий противника для проведения бросков и заваливаний, подготовка к проведению бросков и заваливаний, техника выполнения борцовских приемов (заваливания, подсечки, подножки, зацепы, подхваты, подсады, подбивы, броски), комбинации, удержания, болевые и удушающие приемы, контрприемы.	20	
31	Рукопашный бой: связь ударной и борцовской техники, комбинации технических действий, спарринги по заданию.	20	
32	Тактика боя, спарринги.	4	