

**Учебный план к программе дополнительного образования
«Допризывники»**

Название модулей	Вид деятельности	Срок реализации	
1. Основы военной службы 5 часов			
Вооруженные силы РФ. Виды рода ВС; специальные войска.	Знание статей Строевого устава. Умение практически выполнять строевые приёмы одиночной строевой подготовки, в составе отделения, взвода.		
Уставы ВС РФ.			
Предназначение и общие положения Строевого устава ВС РФ.			
Правила ношения военной формы одежды.			
Обязанности военнослужащих перед построением и в строю.			
2. Строевая подготовка-25 ч.			
Строевая стойка. Выполнение команд.			
Повороты на месте.			
Движение строевым шагом.			
Повороты в движении.			
Выполнение воинского движения на месте и в движении.			
Выход из строя и возвращение в строй.			
Подход к начальнику и отход от него.			
Выполнение воинского приветствия, выход из строя и подход к начальнику.			
Выполнение воинского приветствия на месте без головного убора и в уборе.			
Совершенствование одиночных строевых приёмов.			
Походный строй. Выполнение команд в походном строю.			
Подача команд для построения и перестроения отделения на месте.			
Подача команд для построения, движения и перестроения отделения в движении.			
Тренировка строевых приёмов в составе отделения.			
3. Огневая подготовка 12 часов			
Тактико-технические характеристики автомата АКМ.	Знание общих понятий о стрелковом оружии. Практические навыки обращения с автоматом АК		
Неполная разборка автомата. Работа частей и механизмов. Возможные неисправности.			
Меры безопасности при обращении с автоматом			

и патронами. Неполная сборка автомата. Возможные неисправности.		
Отработка норматива «Неполная разборка-сборка АК-74»		
Изучение инструкции по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб в тирах. Порядок обращения с оружием. Сигналы и команды, подаваемые при проведении стрельб.		
Материальная часть оружия и основы стрельбы. Общее устройство винтовки. Определение средней точки попадания на мишени. Расчёт поправок.		
Основы техники стрельбы. Прицеливание, изготовка из положения сидя с руки с опорой локтями или стоя с опорой на стойку. Спуск курка. Причины, влияющие на кучность и меткость стрельбы.		
Изучение и совершенствование техники стрельбы. Тренировки.		
Проверка знаний пройденного материала. Соревнования.	Практические навыки по пройденным темам	
4. Физическая подготовка 12 часов		
Определение уровня физических качеств: сила, скоростная сила, выносливость, ловкость, силовая выносливость посредством сдачи тестов физической подготовленности.	Практические навыки применения автомата АК в рукопашном бою	
Изучение техники движений со снарядами и на тренажерах, оценка величины отягощения.	Отработка выполнения упражнений на перекладине, брусках, «шведской стенке», «римской скамье». Отработка силовых упражнений. Кросс на 1000 метров по пересеченной местности, «челночный бег», спортивные	

	игры, эстафеты.	
Круговая тренировка общефизической направленности.		
Круговая тренировка на развитие силы		
Круговая тренировка на развитие скоростной выносливости.		
Круговая тренировка повышенной интенсивности.		
5. История и боевые традиции Отечества 6 часов		
Государственная и военная символика.		
Дни воинской славы России.		
Основные битвы ВОВ, города – герои ВОВ.		
Символы воинской чести.		
Вооруженные Силы Российской Федерации.		
История, символы и геральдика.		
6. Медицинская подготовка 8 часов		
Основы здорового образа жизни, правила личной гигиены и здоровья. Первая медицинская помощь при различных видах травм.	уметь оказывать первую доврачебную помощь при ранениях, травмах, ожогах, отравлениях, остановке сердца	
Всего		102

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575814

Владелец Титова Марина Николаевна

Действителен с 16.04.2021 по 16.04.2022