

Департамент образования мэрии г. Новосибирска

МБУДО «Детский морской центр «Каравелла»  
имени А. Москаленко»

Принято на заседании  
педагогического совета  
от "04" июля 2023 г.  
Протокол № 05

Утверждаю  
Директор МБУДО ДМЦ «Каравелла»  
М.А. Глазачев  
приказ от "05" июля 2023 г. № 46



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
социально-гуманитарной направленности "Морская пехота"  
на 2023 – 2024 учебный год**

Возраст учащихся: 14-16 лет

Срок реализации: 3 года

Автор - составитель:

Иванилов Алексей Викторович  
педагог дополнительного образования  
Бушков Никита Анатольевич  
педагог дополнительного образования

г. Новосибирск, 2023

## Оглавление

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы» .....	3
1.1. Пояснительная записка .....	3
1.2. Цель и задачи программы .....	5
1.3. Содержание программы .....	6
1.4. Планируемые результаты.....	6
Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий».....	8
2.1. Учебно-тематический план.....	8
2.2. Условия реализации программы.....	38
2.3. Программа воспитания «Морская душа» .....	40
2.4. Формы аттестации.....	43
2.5. Методические материалы .....	45
2.6. Список литературы .....	45
Приложение №1.....	50
Приложение №2.....	51

# Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

## 1.1. Пояснительная записка

### Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная программа «Морская пехота» имеет общую направленность на гражданское воспитание (воспитание гражданственности и патриотизма) как прикладной аспект воспитания личности, её качеств.

Форма организации содержания и процесса педагогической деятельности: комплексная программа.

Уровни реализации программы – разноуровневая программа со сроком реализации 3 года.

### Актуальность программы и ее концептуальные основы.

Воспитание гражданственности и патриотизма подрастающего поколения является одной из приоритетных задач в современной России. Это связано с проблемами модернизации российского общества и новыми явлениями в социальной среде, которые с различных сторон воздействуют на личность.

Организация деятельности муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования детей города Новосибирска «Детский морской центр «Каравелла» имени А. Москаленко» подразумевает воспитание подрастающего поколения, как на основе богатых традиций России, так и с учётом новейших направлений развития современного социума. Осуществление воспитания в новых сложных условиях подразумевает необходимость формирования настоящего гражданина. Именно воспитание гражданских качеств личности (гражданина, гражданственности) даёт возможность подростку и молодому человеку совершить осознанный выбор – работать, действовать на благо человека и общества, по-настоящему служить Родине, что и является высшим проявлением патриотизма. Грамотный, знающий, воспитанный, способный жить и действовать в кризисном, нестабильном обществе, добиваться успеха, знать и соблюдать законы, готовый защищать идеалы и ценности Отечества, в случае возникновения такой необходимости – настоящий гражданин и патриот – является ориентиром в организации работы МБУ ДО г. Новосибирска «ДМЦ «Каравелла».

Преимущество данной программы, имеющей концептуальный характер, выражается в целостном, системно-деятельностном подходе с выраженной ориентацией на воспитание учащегося, как достойного гражданина России, готового к созидательной жизнедеятельности в сложных условиях трансформирующегося современного общества. Программа опирается на идеи гуманизма, позволяющие выстраивать диалогические отношения между представителями различных культур и поколений, способствует непрерывному поступательному формированию и развитию социально-значимых и востребованных отношений как через подготовку учащихся ДМЦ «Каравелла» к данным взаимодействиям, так и через выполнение своего гражданского долга перед Родиной.

Программа включает в себя описание основных элементов педагогического процесса, в том числе условий его практической реализации, диагностики и совершенствования, что позволяет говорить о её завершенности и целостности как с позиции теоретического подхода, так и с точки зрения возможностей практической реализации.

Подробные научно-теоретические основания прописаны в базовой программе.

### Адресат программы.

Программа рассчитана на работу с учащимися в группах. Группы могут быть одновозрастными или разновозрастными. Они формируются с учётом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся, по медицинским показателям (предоставляется медицинская справка), желанию ребёнка и заявлению родителей. Комплектование групп завершается с момента начала образовательного процесса. В группу второго, третьего года обучения (т.е. базового и углубленного уровня) принимаются учащиеся, прошедшие предыдущий курс и предоставившие медицинскую справку о состоянии здоровья.

Рекомендуемый возраст учащихся с 14 до 16 лет.

Распределение по уровням:

- начальный уровень с 14 – 15 лет;
- базовый уровень с 15 – 16 лет.

Основные характеристики и особенности возраста учащихся указаны в базовой программе (раздел №1, «Адресат программы»)

Возраст учащихся с 14 до 16 лет это подростковый и юношеский возраст.

Подростковый период охватывает возраст от 10-11 до 15 лет. Подростковый, отроческий возраст является переходным, прежде всего в биологическом смысле, поскольку это возраст полового созревания, параллельно которому достигают в основном зрелости и другие биологические системы организма. В социальном плане подростковая фаза – продолжение первичной социализации. Все подростки этого возраста – школьники, находящиеся на иждивении родителей или государства. Социальный статус подростка мало чем отличается от детского. Психологически этот возраст крайне противоречив. Для него характерны максимальные диспропорции в уровне и темпах развития. Подростковое чувство взрослости – главным образом новый уровень притязаний, предвосхищающий положение, которого подросток фактически еще не достиг. Отсюда – типичные возрастные конфликты и их преломление в самосознании подростка. В целом это период завершения детства и начала "вырастания" из него.

Этот возраст особенно благоприятен для педагогического стимулирования и развития самосознания, самовоспитания.

Подростковый возраст отличается способностью к творческому воображению и фантазии, точностью и глубиной мыслительной деятельности, повышенным интересом к любимым предметам. Наряду с признанием отдельных для него авторитетов, подросток всякий раз стремится высказать своё критическое суждение, проявить своё позитивное или негативное отношение к происходящему.

Таким образом, можно говорить о том, что подростковый возраст можно рассматривать как сенситивный период жизни для формирования и развития личности – это период психофизиологических изменений. В данном возрасте особую значимость имеет процесс формирования и развития ценностных ориентаций личности, мировоззрения подростка, нравственных и моральных представлений и норм поведения, а также положительного отношения к другим людям и миру в целом.

Так же достаточно самобытным является и период ранней юности.

По сравнению с предыдущим возрастом, ранняя юность имеет свою ситуацию развития, перед старшеклассниками встают новые жизненные задачи, в решении которых происходит их психосоциальное развитие. Прежде всего – это серьёзная задача выбора дальнейшего жизненного пути. В связи с этим меняется и ситуация взаимодействия юноши с социальным окружением. Происходит смена значимых лиц и перестройка взаимоотношений со взрослыми. Возникает особый интерес к общению с взрослыми.

В этот период молодые люди часто сосредотачиваются на профессиональном самоопределении. Оно предполагает самоограничение, отказ от подростковых фантазий, в которых человек мог стать представителем любой, самой привлекательной профессии. Профессиональное самоопределение стимулирует развитие новых интересов к учебным дисциплинам. Нередко родители прививают интерес к определённым дисциплинам и видам деятельности. Юность – это время выбора жизненного пути.

Юность – решающий этап формирования мировоззрения. Мировоззрение, это не только система знаний и опыта, но и система убеждений, переживание которых сопровождается чувством их истинности, правильности. Поэтому мировоззрение связано с решением в юности смысловых проблем. Явлений действительности интересуют юношу не сами по себе, а в связи с его собственным отношением к ним.

### **Режим занятий.**

Учебный процесс организовывается с учётом СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи" (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28). СанПиН 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-

эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения COVID-19" (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30 июня 2020 года № 16).

Периодичность занятий:

1. количество занятий в неделю:
  - 1 год обучения - 2 занятия;
  - 2, 3 год обучения - 3 занятия.
2. количество часов в неделю:
  - 1 год обучения - 8 часов;
  - 2, 3 год обучения - 10 часов.
3. общее количество часов в год:
  - 1 год обучения - 288 часов;
  - 2 год обучения – 360 часов;
  - 3 год обучения - 360 часов.
4. продолжительность занятия - 45 минут;
5. перерыв между учебными занятиями – 10 минут;
6. наполняемость групп:
  - 1 год обучения - 15 человек;
  - 2 год обучения – 15 человек;
  - 3 год обучения - 10 человек.

Оперативное комплектование группы в количестве 10 человек осуществляется на основе приказа директора ДМЦ «Каравелла» на проведение занятия в бассейне.

7. форма обучения – очная;

8. особенности набора - набор в группы без конкурсного отбора, ребёнок может посещать занятия при отсутствии противопоказаний к занятиям по физической культуре (медицинская справка обязательно).

### **Особенности организации образовательного процесса.**

Форма занятий: традиционные, с применением элементов дистанционных технологий или электронного обучения, возможно на основе сетевого взаимодействия.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** формирование и развитие личности гражданина и патриота малой и большой Родины, творческого, самостоятельного, социально ответственного, коммуникативного, с развитой потребностной сферой познания окружающего мира и самопознания, способного, при необходимости, осознанно встать на защиту Родины и способного к самореализации с учётом индивидуальности, самосовершенствования, саморазвития и самовоспитания; человека чести, социальной справедливости, заботящегося об окружающих людях, природе, о сохранении и развитии культуры.

### **Задачи программы:**

- формирование гражданского самосознания (российской идентичности), включая чувства патриотизма на основе работы в коллективе, приобщения к социальной деятельности, российским культурным и историческим ценностям и традициям; понимание роли России в мировой истории и судьбах мира, развитие чувства гордости за лучшие традиции российского государства, российского общества и российской культуры;
- создание целостного пространства гражданско-патриотического, военно-спортивного воспитания, в том числе сочетающего формальное и неформальное образование с профессиональной и технической ориентацией, просвещение и стимулирование позитивной социальной общественной активности подростков;
- усвоение и использование на практике основ гражданского образования, включая знания о правах человека, о государстве, о выборах, понимание прав и обязанностей гражданина

Российской Федерации, умения критически мыслить, сотрудничать с другими людьми, анализировать социальные и политические ситуации, ценности (солидарности, справедливости, гражданского долга, уважения к правам других, толерантности), а также необходимые социальные компетенции;

– формирование непосредственных навыков деятельности учащихся в военно-спортивном и профессиональном направлениях, а также реализации гражданской позиции личности.

**Миссия программы:** подготовка учащегося к особенностям службы в подразделениях военно-морского флота РФ и защите Родины, что осуществляется прежде всего через развитие гражданственности личности и формирование человека чести, социальной справедливости, заботящегося об окружающих людях, природе, о сохранении и развитии культуры, понимающего и принимающего ценность жизни, стремящегося к её сохранению, защите, улучшению.

### 1.3. Содержание программы

#### **Учебный план программы**

Учебный план программы построен с учётом целей и задач воспитания гражданственности и привития профессиональных навыков в морском деле.

	начальный уровень		базовый уровень	Общее количество часов
	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	
Стажёрский курс	25	-	-	25
Курс военной подготовки	68	108	108	284
Курс старшин шлюпок	51	36	36	123
Общефизическая подготовка	144	216	216	576
<b>ИТОГО:</b>	288	360	360	<b>1008</b>

### 1.4. Планируемые результаты

В результате реализации программы, учащиеся будут **знать**:

- основные составляющие и сущностное содержание понятий мораль, нравственность, этика, ответственность, гражданин, гражданский долг, патриотизм;
- структуру, особенности и направления развития российского общества в различных сферах;
- основные события и особенности истории и культуры родного края (Сибири, г.Новосибирска);
- государственное устройство, государственные символы и базовые законодательные акты Российской Федерации;
- устройство вооружённых сил России, общие положения уставов, историю и традиции армии и флота, морской пехоты;
- лучших представителей Российского государства в политике, спорте, военной сфере (лучшие представители морского корпуса, армии, героев войн, труда, ведущие представители спорта);
- общие основы флотской и военной службы и специальные своды положений и правил, её регулирующих;
- назначение, устройство, тактико-технические характеристики и применение стрелкового оружия;
- правила безопасного обращения с оружием и боеприпасами;
- основы тактики действия мотострелкового отделения в бою;

- основы морского и военного дела;
- общие правила физической подготовки, ведение рукопашного боя;
- общие основы здоровьесбережения и выживания в сложных ситуациях;
- теоретические основания выполнения специальных физических и военно-спортивных, упражнений и действий характерных для служащих армии и флота.

В результате реализации программы, учащиеся будут **уметь**:

- ориентироваться в правовом поле Российской Федерации;
- пользоваться историческими знаниями в формировании собственной жизненной позиции и объяснении существенных социо-культурных изменений;
- принимать ответственные решения и совершать осознанные действия в сложных социальных ситуациях, в том числе связанных с совершением морального выбора;
- соблюдать меры безопасности при обращении со стрелковым оружием;
- готовить оружие к стрельбе, вести стрельбу и анализировать результаты стрельбы;
- выполнять приёмы строевой подготовки;
- выживать в лесистой местности;
- готовить к выходу шлюпку;
- управлять шлюпкой на вёслах и под парусами;
- исполнять обязанности членов экипажа шлюпки;
- владеть приёмами флажного семафора;
- вязать морские узлы по нормативному времени;
- вести рукопашный бой;
- действовать в сложных, критических ситуациях, в том числе связанных с обеспечением выживания в лесистой местности;

В результате реализации программы, учащиеся будут **владеть**:

- навыками поведения в системе жизни в нестабильном трансформирующемся обществе;
- способами организации деятельности в современной социальной сфере;
- умениями использовать правовые, исторические, общесоциальные и иные знания в организации деятельности в различных сферах общества;
- навыкам участия в культурной жизни общества;
- специфическими умениями морского дела, военно-морской службы;
- способностями к выполнению функций по защите государства, общества, отдельных граждан в специфических условиях военной или иной связанной с ней государственной службы, а также в условиях техногенных или природных катастроф;
- основами профессионального мастерства по выбранному направлению.

У учащихся будут развиты следующие **личностные качества**:

- чувство любви к Родине, гражданское сознание, верность Отечеству, готовность к выполнению конституционной обязанности – защита Родины, уважительное отношение к героической истории нашего государства, его вооружённым силам;
- проявление уважения к культуре, истории, к народным (национальным) традициям, языку, стремление к их сохранению и развитию;
- нравственность, этика. Готовность к совершению этически обоснованного морального, нравственного выбора;
- социальная и гражданская ответственность, в том числе умения принимать решения и нести за них ответственность;
- потребность в регулярных занятиях физической культурой, осмысленное отношение к ним как способу самореализации и лично значимому проявлению человеческих способностей;
- сознательная дисциплина, сила воли, умения концентрироваться на выполнение поставленной цели.

В процессе освоения программы, учащиеся будут иметь возможность приобрести опыт освоения универсальных компетенций, определяющиеся в четырёх основных блоках: личностные (л.к.), регулятивные (р.к.), познавательные (п.к.) и коммуникативные действия (к.к.), и проявить их через:

- демонстрацию критического мышления, потребность, способность и готовность к анализу и принятию решений;
- стремление к познанию, самообучению, саморазвитию, самореализации;
- креативность - потребность, способность и готовность к созданию нового, в том числе и в технической и в культурной сферах;
- коммуникативные навыки – потребность, способность и готовность к общению; потребность, способность и готовность к сотрудничеству, взаимодействию, ситуативной децентрализации общения и совместной деятельности;
- способность к самопрезентации - потребность, способность и готовность представить своё мнение, суждение, отношение и собственные результаты в процессе сотрудничества;
- проявление физических способностей, связанных с приверженностью к здоровому образу жизни, физической активности;
- способности регулировать своё поведение и действия в рамках, одобряемых социумом позитивных нравственно-этических ценностей, культуры, при развитых социально-значимых чувствах;
- умения пользоваться специфическими навыками специальной подготовки;
- системную деятельность, направленную на профессиональную подготовку по выбранному направлению и другие.

## Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

### 2.1. Учебно-тематический план

Перечень тем и расчёт количества часов по программе «Морская пехота»

#### Перечень тем и расчёт количества часов по курсу «Стажёрский курс»

№ пп	Наименование раздела, темы	Кол-во часов	Место проведения	Материальное и информационное обеспечение занятия	Форма и метод контроля
1 год обучения					
1.	Стажёрский курс	25	Штурманский класс, кают-компания, такелажный класс	Общевоинские уставы ВС РФ, верёвочные концы, семафорные флажки, судовой колокол, секундомер	Опрос, снятие контрольных нормативов, зачёт

#### СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

№ п/п	Наименование темы	1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения		
		теоретические	практические	всего	теоретические	практические	всего	теоретические	практические	всего
1	Стажёрский курс	7	18	25	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого:</b>	<b>7</b>	<b>18</b>	<b>25</b>						



Занятие В **Теоретическое**. Знакомство с ДМЦ, обзор программы курса. Требования, предъявляемые на занятиях. Просмотр видеоролика с летних лагерных сборов – 1 час

Занятие СК 1.1. **Теоретическое**. Морская терминология – 1 час.

Занятие СК 1.2. **Теоретическое**. История появления судового колокола на корабле. Понятие рында, склянки – 1 час.

Занятие СК 1.3. **Теоретическое**. Порядок отбития склянок – 1 час.

Занятие СК 1.4. **Практическое**. Изучения морских узлов: рифовый, беседочный – 1 час.

Занятие СК 1.5. **Практическое**. Изучения морских узлов: шкотовый, простой штык – 1 час.

Занятие СК 1.6. **Практическое**. Изучения морских узлов: шлюпочный, удавка – 1 час.

Занятие СК 1.7. **Практическое**. Правильная раскладка 6 узлов, вязание на скорость – 1 час.

Занятие СК 1.8. **Практическое**. Понятие «Семафор», изучение букв (а, у, к, т, и(й), ь(ъ)) -1 час.

Занятие СК 1.9. **Практическое**. Изучение парных букв семафорной азбуки (б-д, в-г, е(ё)-с, э) -1 час.

Занятие СК 1.10. **Практическое**. Изучение парных букв семафорной азбуки (н-о, п-р, ф-ы, х) -1 час.

Занятие СК 1.11. **Практическое**. Изучение парных букв семафорной азбуки (ц-ч, ш-щ, ю-я) – 1 час.

Занятие СК 1.12.1. **Теоретическое**. Устав Внутренней Службы. Воинские звания. Понятия воинского звания и воинской должности. Составы: солдаты и матросы, старшины и сержанты, прапорщики и мичмана -1 час.

Занятие СК 1.12.2. **Теоретическое**. Устав Внутренней Службы. Воинские звания. Составы: младший офицерский, старший офицерский, высший офицерский – 1 час.

Занятие СК 1.13. **Теоретическое**. Строевой Устав. Основные Элементы строя – 1 час.

Занятие СК 1.14.1. **Практическое**. Строевая стойка, строевые команды – 1 час.

Занятие СК 1.14.2. **Практическое**. Предварительная и исполнительная команда. Ответ на приветствие на месте – час.

Занятие СК 1.14.3. **Практическое**. Повороты на месте – 1 час.

Занятие СК 1.14.4. **Практическое**. Перестроение из одной шеренги в две и обратно – 1 час.

Занятие СК 1.15.1. **Практическое**. Строевой шаг– 1 час.

Занятие СК 1.15.2. **Практическое**. Движение строевым шагом – 1 час.

Занятие СК 1.15.3. **Практическое**. Строевая стойка. Выполнение команд "Становись", "Смирно", "Вольно", "Заправиться", "Отставить" – 1 час.

Занятие СК 1.15.4. **Практическое**. Подход к начальнику и отход от него – 1 час.

Занятие СК 1.15.5. **Практическое**. Подход к начальнику и отход от него – 1 час.

Занятие СК 1.15.6. **Практическое**. Подход к начальнику для принятия присяги – 1 час.

**Перечень тем и расчёт количества часов  
по «Курсу военной подготовка»**

№ пп	Наименование раздела, темы	Кол-во часов	Место проведения	Материальное и информационное обеспечение занятия	Форма и метод контроля
<b>1 год обучения</b>					
1.	Уставы ВС РФ	2	штурманский класс	Общевоинские уставы ВС РФ	опрос
2.	Строевая подготовка	22	класс, кают-кампания	Строевой устав ВС РФ, методика СП	наблюдение, соревнование
3.	Огневая подготовка	24	стрелковый тир, музей землянка	наставление по стрелковому делу, пневматические винтовки, ММГ АК	наблюдение, снятие контрольных нормативов
4.	Тактическая подготовка	4	штурманский класс,	ПК, видеопроектор, полевая форма	опрос, наблюдение,

			местность	одежды, Боевой устав сухопутных войск, ММГ АК	соревнование
5.	Радиационная химическая биологическая защита	3	кают-компания	Противогазы, ОЗК	опрос, наблюдение, снятие контрольных нормативов
6.	Военная топография	4	штурманский класс, местность	ПК, видеопроектор, компасы, учебные карты, офицерские линейки	опрос, наблюдение
8.	Общественная гражданская подготовка (ОГП)	8	класс истории	ПК, видеопроектор	беседа
<b>2 год обучения</b>					
1.	Уставы ВС РФ	4	класс	Общевоинские уставы ВС РФ	опрос
2.	Строевая подготовка	22	класс, кают-компания	Строевой устав ВС РФ, методика СП	наблюдение, соревнование
3.	Огневая подготовка	35	стрелковый тир, музей землянка	наставление по стрелковому делу, пневматические винтовки, ММГ АК	опрос, наблюдение, снятие контрольных нормативов
4.	Тактическая подготовка	10	кают-компания, местность	ПК, видеопроектор, полевая форма одежды, Боевой устав сухопутных войск, ММГ АК, страйкбольное оружие	опрос, наблюдение
5.	Радиационная химическая биологическая защита	8	кают-компания	противогазы, ОЗК, секундомер	опрос, наблюдение, снятие контрольных нормативов
6.	Военная топография	8	класс, местность	ПК, видеопроектор, компасы, учебные карты, офицерские линейки	опрос, наблюдение, снятие контрольных нормативов
7.	Связь	3	штурманский класс	Радиостанции, учебные таблицы	опрос, наблюдение
8.	Общественная гражданская подготовка	16	штурманский класс	ПК, видеопроектор	опрос
<b>3 год обучения</b>					
1.	Уставы ВС РФ	3	класс	Общевоинские уставы ВС РФ	опрос
2.	Строевая подготовка	22	класс, кают-компания	Строевой устав ВС РФ, методика СП	наблюдение, соревнование
3.	Огневая подготовка	37	стрелковый	наставление по	опрос,

			тир, музей землянка	стрелковому делу, пневматические винтовки, ММГ АК	наблюдение, снятие контрольных нормативов
4.	Тактическая подготовка	8	кают-кампания, местность	ПК, видеопроектор, полевая форма одежды, Боевой устав сухопутных войск, ММГ АК, страйкбольное оружие	опрос, наблюдение
5.	Радиационная химическая биологическая защита	11	кают-компания	противогазы, ОЗК, секундомер	опрос, наблюдение, снятие контрольных нормативов
6.	Военная топография	14	класс, местность	ПК, видеопроектор, компасы, учебные карты, офицерские линейки	опрос, наблюдение, снятие контрольных нормативов
7.	Связь	2	штурманский класс	Радиостанции, учебные таблицы	опрос, наблюдение
8.	Общественная гражданская подготовка	10	штурманский класс	ПК, видеопроектор	опрос

### СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

№ пп	Наименование темы	1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения		
		теоретические	практические	всего	теоретические	практические	всего	теоретические	практические	всего
	Вводное занятие	1	-	1	1	-	1	1	-	1
1.	Уставы ВС РФ	2	-	2	4	-	4	3	-	3
2.	Стрелковая подготовка	1	21	22	-	22	22	1	21	22
3.	Огневая подготовка	5	19	24	6	29	35	3	34	37
4.	Тактическая подготовка	1	3	4	-	10	10	4	4	8
5.	Радиационная, химическая и биологическая защита (РХБЗ)	-	3	3	1	7	8	1	10	11
6.	Военная топография	2	2	4	4	4	8	6	8	14
7.	Связь	-	-	-	3	-	3	-	2	2
8.	Общественная гражданская подготовка (ОГП)	8	-	8	17	-	17	10	-	10
<b>Итого:</b>		20	48	<b>68</b>	36	72	<b>108</b>	29	79	<b>108</b>

## 1 год обучения

№ пп	Наименование темы	теоретические	практические	всего
	Вводное занятие	1	-	1
1.	Уставы ВС РФ	2	-	2
2.	Строевая подготовка	1	21	22
3.	Огневая подготовка	5	19	24
4.	Тактическая подготовка	1	3	4
5.	Радиационная, химическая и биологическая защита (РХБЗ)	-	3	3
6.	Военная топография	2	2	4
7.	Связь	-	-	-
8.	Общественная гражданская подготовка (ОГП)	8	-	8
<b>Итого:</b>		<b>20</b>	<b>48</b>	<b>68</b>

### Вводное занятие – 1 час

Занятие В 1.1. **Теоретическое.** Рассказ о Вооружённых силах России – 1 час.

#### 1. Уставы ВС РФ – 2 часа

Занятие У 1.1. **Теоретическое.** Устав Внутренней Службы. Предназначение суточного наряда и его обязанности – 1 час.

Занятие У 1.2. **Теоретическое.** Устав Внутренней Службы. Военская вежливость и поведение военнослужащих – 1 час.

#### 2. Строевая подготовка – 22 часа

Занятие СП 1.1.1. **Теоретическое.** Строй и их элементы. Обязанности солдата перед построением и в строю – 1 час.

Занятие СП 1.1.2. **Практическое.** Совершенствование индивидуальных навыков, а также навыков взаимодействия в составе подразделения (учебной группы) по строевой подготовке – 1 час.

Занятие СП 1.1.3. **Практическое.** Совершенствование индивидуальных навыков, а также навыков взаимодействия в составе подразделения (учебной группы) по строевой подготовке – 1 час.

Занятие СП 1.1.4. **Практическое.** Совершенствование индивидуальных навыков, а также навыков взаимодействия в составе подразделения (учебной группы) по строевой подготовке – 1 час.

Занятие СП 1.1.5. **Практическое.** Совершенствование индивидуальных навыков, а также навыков взаимодействия в составе подразделения (учебной группы) по строевой подготовке. – 1 час.

Занятие СП 1.1.6. **Практическое.** Совершенствование индивидуальных навыков, а также навыков взаимодействия в составе подразделения (учебной группы) по строевой подготовке – 1 час.

Занятие СП 1.1.7. **Практическое.** Совершенствование индивидуальных навыков, а также навыков взаимодействия в составе подразделения (учебной группы) по строевой подготовке – 1 час.

Занятие СП 1.1.8. **Практическое.** Совершенствование индивидуальных навыков, а также навыков взаимодействия в составе подразделения (учебной группы) по строевой подготовке – 1 час.

Занятие СП 1.1.9. **Практическое.** Совершенствование индивидуальных навыков, а также навыков взаимодействия в составе подразделения (учебной группы) по строевой подготовке – 1 час.

Занятие СП 1.1.10. **Практическое.** Совершенствование индивидуальных навыков, а также навыков взаимодействия в составе подразделения (учебной группы) по строевой подготовке – 1 час.



Занятие ОП 1.3.11. **Практическое.** Выполнение упражнения «3+10» по стрельбе из положения лёжа без упора – 1 час.

Занятие ОП 1.3.12. **Практическое.** Выполнение упражнения «3+10» по стрельбе из положения лёжа без упора – 1 час.

Занятие ОП 1.4. **Теоретическое.** История создания. Предназначение и материальная часть Автомата Калашникова - 1 час.

Занятие ОП 1.5.1. **Теоретическое.** Неполная разборка/сборка АК (Нормативы № 13 и № 14) – 1 час.

Занятие ОП 1.5.2. **Практическое.** Совершенствование нормативов № 13 и № 14 – 1 час.

Занятие ОП 1.5.3. **Практическое.** Совершенствование нормативов № 13 и № 14 – 1 час.

Занятие ОП 1.5.4. **Практическое.** Совершенствование нормативов № 13 и № 14 – 1 час.

Занятие ОП 1.5.5. **Практическое.** Совершенствование нормативов № 13 и № 14 – 1 час.

Занятие ОП 1.6.1. **Практическое.** Снаряжение магазина АК 30 патронами – 1 час.

Занятие ОП 1.6.2. **Практическое.** Снаряжение магазина АК 30 патронами – 1 час.

Занятие ОП 1.6.3. **Практическое.** Снаряжение магазина АК 30 патронами – 1 час.

Занятие ОП 1.6.4. **Практическое.** Снаряжение магазина АК 30 патронами – 1 час.

#### **4. Тактическая подготовка – 4 часа**

Занятие ТП 1.1.1. **Практическое.** Передвижение солдата на поле боя – 1 час.

Занятие ТП 1.1.2. **Теоретическое.** Виды маскировки. Применение маскировки – 1 час.

Занятие ТП 1.2.1. **Практическое.** Передвижение солдата на поле боя – 1 час.

Занятие ТП 1.2.2. **Практическое.** Виды маскировки. Применение маскировки – 1 час.

#### **5. РХБЗ – 3 часа**

Занятие РХБЗ 1.1. **Практическое.** Надевание противогаза ГП-5 (норматив № 1) – 1 час.

Занятие РХБЗ 1.2. **Практическое.** Пользование не исправным противогазом (норматив № 2) – 1 час.

Занятие РХБЗ 1.3. **Практическое.** Надевание противогаза ГП-5 (норматив № 1) – 1 час.

#### **6. Военная топография – 3 часа**

Занятие ВТ 1.1. **Теоретическое.** Устройство компаса. Стороны света. Ориентирование на местности без карты – 1 час.

Занятие ВТ 1.2. **Теоретическое.** Понятие азимут и его предназначение. Взятие азимутов. Составление маршрута для движения по карте – 1 час.

Занятие ВТ 1.3. **Практическое.** Взятие азимутов. Составление маршрута для движения по карте – 1 час.

Занятие ВТ 1.4. **Практическое.** Понятие азимут и его предназначение. Взятие азимутов. Составление маршрута для движения по карте – 1 час.

#### **8. Общественная гражданская подготовка – 8 часов**

Занятие ОГП 1.1. **Теоретическое.** Урок мужества, посвящённый Дню Бородинского сражения русской армии под командованием М.И. Кутузова с французской армией 7 сентября (26 августа по старому стилю 1812 года), а так же Дню победы русской эскадры под командованием Ф.Ф. Ушакова над турецкой эскадрой у мыса Тендра 8-9 сентября (28-29 августа по старому стилю) – 1 час.

Занятие ОГП 1.2. **Теоретическое.** Урок мужества, посвящённый Дню победы русских полков во главе с великим князем Дмитрием Донским над монголо-татарскими войсками в Куликовской битве 16 сентября (1380 год, 8 сентября, по старому стилю) – 1 час.

Занятие ОГП 1.3. **Теоретическое.** Урок мужества, посвящённый Дню победы русской эскадры под командованием П.С. Нахимова над турецкой эскадрой у мыса Синоп 30 ноября (1853 год, 18 ноября, по старому стилю) – 1 час.

Занятие ОГП 1.4. **Теоретическое.** Урок мужества, посвящённый Дню взятия турецкой крепости Измаил русскими войсками под командованием А.В. Суворова 22 декабря (1790 год, 11 декабря по старому стилю) – 1 час.

Занятие ОГП 1.5. **Теоретическое.** Урок мужества, посвящённый Дню полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады 27 января (1944 год) – 1 час.

Занятие ОГП 1.6. **Теоретическое.** Урок мужества, посвящённый Дню разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве 2 февраля (1943 год) – 1 час.

Занятие ОГП 1.7. **Теоретическое.** Урок мужества, посвящённый Дню победы русских воинов князя Александра Невского над немецкими рыцарями на Чудском озере 12 апреля (Ледовое побоище, 1242 год, 5 апреля по старому стилю) – 1 час.

Занятие ОГП 1.8. **Теоретическое.** Урок мужества, посвящённый Дню Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 -1945 годов (1945 год) – 1 час.

## 2 год обучения

№ пп	Наименование темы	теоретические	практические	всего
	Вводное занятие	1	-	1
1.	Уставы ВС РФ	4	-	4
2.	Строевая подготовка	-	22	22
3.	Огневая подготовка	6	29	35
4.	Тактическая подготовка	-	10	10
5.	Радиационная, химическая и биологическая защита (РХБЗ)	1	7	8
6.	Военная топография	4	4	8
7.	Связь	3	-	3
8.	Общественная гражданская подготовка (ОГП)	17	-	17
<b>Итого:</b>		<b>36</b>	<b>72</b>	<b>108</b>

### 1. Вводное занятие – 1 час

Занятие В 2.1. **Теоретическое.** Обзор программы курса. Подведение итогов 1 курса – 1 час

### 2. Уставы ВС РФ – 4 часа

Занятие У 2.1.1. **Теоретическое.** Дисциплинарный устав. Сравнительная таблица дисциплинарных прав – 1 час.

Занятие У 2.1.2. **Теоретическое.** Дисциплинарный устав. – Поощрения и взыскания и порядок их применения – 1 час.

Занятие У 2.2. **Теоретическое.** Устав Внутренней Службы. – Обязанности дежурного по роте – 1 час.

Занятие У 2.3. **Теоретическое.** Устав Внутренней Службы. – Взаимоотношения между военнослужащими – 1 час.

### 3. Строевая подготовка – 22 часа

Занятие СП 2.1.1. **Практическое.** Выполнение воинского приветствия индивидуально в движении – 1 час.

Занятие СП 2.1.2. **Практическое.** Выполнение воинского приветствия в движении в составе подразделения – 1 час.

Занятие СП 2.2.1. **Практическое.** Поворот в движении направо – 1 час.

Занятие СП 2.2.2. **Практическое.** Поворот в движении налево – 1 час.

Занятие СП 2.2.3. **Практическое.** Поворот в движении кругом – 1 час.

Занятие СП 2.2.4. **Практическое.** Отработка строевых приёмов в движении в составе подразделения – 1 час.

Занятие СП 2.2.5. **Практическое.** Отработка строевых приёмов в движении в составе подразделения – 1 час.

Занятие СП 2.2.6. **Практическое.** Отработка строевых приёмов в движении в составе подразделения – 1 час.

Занятие СП 2.3.1. **Практическое.** Строевая подготовка в составе парадного расчёта – 1 час.

Занятие СП 2.3.2. **Практическое.** Строевая подготовка в составе парадного расчёта – 1 час.

Занятие СП 2.3.3. **Практическое.** Строевая подготовка в составе парадного расчёта – 1 час.

Занятие СП 2.3.4. **Практическое.** Строевая подготовка в составе парадного расчёта – 1 час.

Занятие СП 2.3.5. **Практическое.** Строевая подготовка в составе парадного расчёта – 1 час.

Занятие СП 2.3.6. **Практическое.** Строевая подготовка в составе парадного расчёта – 1 час.

Занятие СП 2.3.7. **Практическое.** Строевая подготовка в составе парадного расчёта – 1 час.

Занятие СП 2.3.8. **Практическое.** Строевая подготовка в составе парадного расчёта – 1 час.

Занятие СП 2.3.9. **Практическое.** Строевая подготовка в составе парадного расчёта – 1 час.

Занятие СП 2.3.10. **Практическое.** Строевая подготовка в составе парадного расчёта – 1 час.

Занятие СП 2.3.11. **Практическое.** Строевая подготовка в составе парадного расчёта – 1 час.

Занятие СП 2.3.12. **Практическое.** Строевая подготовка в составе парадного расчёта – 1 час.

Занятие СП 2.3.13. **Практическое.** Строевая подготовка в составе парадного расчёта – 1 час.

Занятие СП 2.3.14. **Практическое.** Строевая подготовка в составе парадного расчёта – 1 час.

#### **4. Огневая подготовка – 35 часов**

Занятие ОП 2.1. **Теоретическое.** Меры безопасности при стрельбе в тире и на стрельбище – 1 час.

Занятие ОП 2.2. **Теоретическое.** Основы выполнения точного выстрела – 1 час.

Занятие ОП 2.3.1. **Теоретическое.** Основы выстрела из положения, лёжа без упора – 1 час.

Занятие ОП 2.3.2. **Практическое.** Стрельба на кучность из положения, лёжа без упора – 1 час.

Занятие ОП 2.3.3. **Практическое.** Стрельба на кучность из положения, лёжа без упора – 1 час.

Занятие ОП 2.3.4. **Практическое.** Стрельба на кучность из положения, лёжа без упора – 1 час.

Занятие ОП 2.4.1. **Теоретическое.** Понятие корректировка стрельбы – 1 час.

Занятие ОП 2.4.2. **Практическое.** Практическое применение корректировки стрельбы – 1 час.

Занятие ОП 2.5.1. **Теоретическое.** Теория выполнения стрельбы из положения, сидя с упором на стол – 1 час.

Занятие ОП 2.5.2. **Практическое.** Стрельба на кучность из положения, сидя с упором на стол – 1 час.

Занятие ОП 2.5.3. **Практическое.** Стрельба на кучность из положения, сидя с упором на стол – 1 час.

Занятие ОП 2.5.4. **Практическое.** Стрельба на кучность из положения, сидя с упором на стол – 1 час.

Занятие ОП 2.5.5. **Практическое.** Стрельба на кучность из положения, сидя с упором на стол – 1 час.

Занятие ОП 2.5.6. **Практическое.** Стрельба на кучность из положения, сидя с упором на стол – 1 час.

Занятие ОП 2.5.7. **Практическое.** Стрельба на кучность из положения, сидя с упором на стол – 1 час.

Занятие ОП 2.5.8. **Практическое.** Зачётная стрельба из положения, сидя с упором на стол – 1 час.

Занятие ОП 2.5.9. **Практическое.** Зачётная стрельба из положения, сидя с упором на стол – 1 час.

Занятие ОП 2.6.1. **Практическое.** Теория выполнения стрельбы из положения сидя с колена – 1 час.

Занятие ОП 2.6.2. **Практическое.** Стрельба на кучность из положения сидя с колена – 1 час.

Занятие ОП 2.6.3. **Практическое.** Стрельба на кучность из положения сидя с колена – 1 час.

Занятие ОП 2.6.4. **Практическое.** Стрельба на кучность из положения сидя с колена – 1 час.

Занятие ОП 2.6.5. **Практическое.** Стрельба на кучность из положения сидя с колена – 1 час.

Занятие ОП 2.6.6. **Практическое.** Стрельба на кучность из положения сидя с колена – 1 час.

Занятие ОП 2.6.7. **Практическое.** Зачётная стрельба – 1 час.

Занятие ОП 2.7. **Теоретическое.** Работа частей и механизмов АК - 1 час.



Занятие ОП 2.8.1. **Практическое.** Неполная разборка/сборка АК (Нормативы № 13 и № 14) – 1 час.

Занятие ОП 2.8.2. **Практическое.** Совершенствование нормативов №13 и №14 – 1 час.

Занятие ОП 2.8.3. **Практическое.** Совершенствование нормативов №13 и №14 – 1 час.

Занятие ОП 2.8.4. **Практическое.** Совершенствование нормативов №13 и №14 – 1 час.

Занятие ОП 2.8.5. **Практическое.** Совершенствование нормативов №13 и №14 – 1 час.

Занятие ОП 2.9.1. **Практическое.** Совершенствование навыка снаряжение магазина АК 30 патронами – 1 час.

Занятие ОП 2.9.2. **Практическое.** Совершенствование навыка снаряжение магазина АК 30 патронами – 1 час.

Занятие ОП 2.9.3. **Практическое.** Совершенствование навыка снаряжение магазина АК 30 патронами – 1 час.

Занятие ОП 2.9.4. **Практическое.** Совершенствование навыка снаряжение магазина АК 30 патронами – 1 час.

Занятие ОП 2.9.5. **Практическое.** Совершенствование навыка снаряжение магазина АК 30 патронами – 1 час.

## 5. Тактическая подготовка – 10 часов

Занятие ТП 2.1. **Практическое.** Отделение в наступлении – 1 час.

Занятие ТП 2.2. **Практическое.** Отделение в обороне – 1 час.

Занятие ТП 2.3.1. **Практическое.** Передвижение солдат в двойках – 1 час.

Занятие ТП 2.3.2. **Практическое.** Передвижение солдат в двойках – 1 час.

Занятие ТП 2.3.3. **Практическое.** Передвижение солдат в тройках – 1 час.

Занятие ТП 2.3.4. **Практическое.** Передвижение солдат в тройках – 1 час.

Занятие ТП 2.3.5. **Практическое.** Различные способы удержания оружия – 1 час.

Занятие ТП 2.3.6. **Практическое.** Различные способы удержания оружия – 1 час.

Занятие ТП 2.3.7. **Практическое.** Различные способы смены «отстрелянного магазина» – 1 час.

Занятие ТП 2.3.8. **Практическое.** Преодоление открытых участков во время «боя» – 1 час.

## 6. РХБЗ – 8 часов

Занятие РХБЗ 2.1. **Практическое.** Надевание противогаза ГП-5 (норматив № 1). Пользование не исправным противогазом (норматив № 2) – 1 час.

Занятие РХБЗ 2.2.1. **Теоретическое.** Изучение норматива № 3а надевание Общевойскового Защитного Комплекта (ОЗК) в виде «плащ в рукава» – 1 час.

Занятие РХБЗ 2.2.2. **Практическое.** Отработка норматива № 3а – 1 час.

Занятие РХБЗ 2.2.3. **Практическое.** Отработка норматива № 3а – 1 час.

Занятие РХБЗ 2.2.4. **Практическое.** Отработка норматива № 3а – 1 час.

Занятие РХБЗ 2.2.5. **Практическое.** Отработка норматива № 3а – 1 час.

Занятие РХБЗ 2.2.6. **Практическое.** Отработка норматива № 3а – 1 час.

Занятие РХБЗ 2.2.7. **Практическое.** Отработка норматива № 3а – 1 час.

## 7. Военная топография – 8 часов

Занятие ВТ 2.1.1. **Теоретическое.** Топографические знаки рельефа – 1 час.

Занятие ВТ 2.1.2. **Теоретическое.** Условные знаки прибрежной полосы, морей, озёр, рек мостов и гидротехнических сооружений – 1 час.

Занятие ВТ 2.1.3. **Теоретическое.** Условные знаки лесов, кустарников полей – 1 час.

Занятие ВТ 2.1.4. **Теоретическое.** Условные знаки рельефа, строений дорог и населённых пунктов – 1 час.

Занятие ВТ 2.2.1. **Практическое.** Составление таблицы для движения по карте – 1 час.

Занятие ВТ 2.2.2. **Практическое.** Движение по азимутам – 1 час.

Занятие ВТ 2.2.3. **Практическое.** Движение по азимутам – 1 час.

Занятие ВТ 2.2.4. **Практическое.** Движение по азимутам – 1 час.

## 8. Связь – 3 часа

Занятие Р 2.1. **Теоретическое.** Порядок радиообмена – 1 час.

Занятие Р 2.2. **Теоретическое.** Средства радиосвязи и правила пользования ими – 1 час.

Занятие Р 2.3. **Теоретическое.** Переговорные таблицы и правила пользования ими – 1 часа.

## 9. Общественная гражданская подготовка – 17 часов

Занятие ОГП 2.1.1. **Теоретическое.** Структура вооружённых сил – 1 час.

Занятие ОГП 2.1.2. **Теоретическое.** Структура вооружённых сил – 1 час.

Занятие ОГП 2.2.1. **Теоретическое.** Виды и рода войск – 1 час.

Занятие ОГП 2.2.2. **Теоретическое.** Виды и рода войск – 1 час.

Занятие ОГП 2.3.1. **Теоретическое.** Основные виды стрелкового оружия войск – 1 час.

Занятие ОГП 2.3.2. **Теоретическое.** Основные виды стрелкового оружия войск – 1 час.

Занятие ОГП 2.3.3. **Теоретическое.** Основные виды стрелкового оружия войск – 1 час.

Занятие ОГП 2.3.4. **Теоретическое.** Основные виды стрелкового оружия войск – 1 час.

Занятие ОГП 2.4.1. **Теоретическое.** Урок мужества, посвящённый Дню Бородинского сражения русской армии под командованием М.И. Кутузова с французской армией 7 сентября (26 августа по старому стилю 1812 года), а так же Дню победы русской эскадры под командованием Ф.Ф. Ушакова над турецкой эскадрой у мыса Тендра 8-9 сентября (28-29 августа по старому стилю) – 1 час.

Занятие ОГП 2.4.2. **Теоретическое.** Урок мужества, посвящённый Дню победы русских полков во главе с великим князем Дмитрием Донским над монголо-татарскими войсками в Куликовской битве 16 сентября (1380 год, 8 сентября, по старому стилю) – 1 час.

Занятие ОГП 2.4.3. **Теоретическое.** Урок мужества, посвящённый Дню победы русской эскадры под командованием П.С. Нахимова над турецкой эскадрой у мыса Синоп 30 ноября (1853 год, 18 ноября, по старому стилю) – 1 час.

Занятие ОГП 2.4.4. **Теоретическое.** Урок мужества, посвящённый Дню взятия турецкой крепости Измаил русскими войсками под командованием А.В. Суворова 22 декабря (1790 год, 11 декабря по старому стилю) – 1 час.

Занятие ОГП 2.4.5. **Теоретическое.** Урок мужества, посвящённый Дню полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады 27 января (1944 год) – 1 час.

Занятие ОГП 2.4.6. **Теоретическое.** Урок мужества, посвящённый Дню разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве 2 февраля (1943 год) – 1 час.

Занятие ОГП 2.4.7. **Теоретическое.** Урок мужества, посвящённый Дню победы русских воинов князя Александра Невского над немецкими рыцарями на Чудском озере 12 апреля (Ледовое побоище, 1242 год, 5 апреля по старому стилю) – 1 час.

Занятие ОГП 2.4.8. **Теоретическое.** Урок мужества, посвящённый Дню Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 -1945 годов (1945 год) – 1 час.

Занятие ОГП 2.4.9. **Теоретическое.** Урок мужества, посвящённый Дню Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 -1945 годов (1945 год) – 1 час.

## 3 год обучения

№ пп	Наименование темы	теоретические	практические	всего
	Вводное занятие	1	-	1
1.	Уставы ВС РФ	3	-	3
2.	Строевая подготовка	1	21	22
3.	Огневая подготовка	3	34	37
4.	Тактическая подготовка	4	4	8

5.	Радиационная, химическая и биологическая защита (РХБЗ)	1	10	11
6.	Военная топография	6	8	14
7.	Связь	-	2	2
8.	Общественная гражданская подготовка (ОГП)	10	-	10
<b>Итого:</b>		29	79	<b>108</b>

### **Вводное занятие – 1 час**

Занятие В 3.1. **Теоретическое.** Обзор программы курса. Подведение итогов 2 курса – 1 час.

#### **1. Уставы ВС РФ – 3 часа**

Занятие У 3.1. **Теоретическое.** Дисциплинарный устав. – Приказ (приказание), порядок его отдачи и выполнения – 1 час.

Занятие У 3.2. **Теоретическое.** Устав Внутренней Службы – Обязанности основных должностных лиц – 1 час.

Занятие У 3.3. **Теоретическое.** Устав Внутренней Службы – Порядок повседневной деятельности (во время летних лагерных сборов) – 1 час.

#### **2. Строевая подготовка – 22 часа**

Занятие СП 3.1. **Теоретическое.** Правила проведения строевого смотра – 1 час.

Занятие СП 3.2.1. **Практическое.** Выполнение приёмов с оружием на месте. Положение «на ремень» – 1 час.

Занятие СП 3.2.2. **Практическое.** Выполнение приёмов с оружием на месте. Положение «на грудь» – 1 час.

Занятие СП 3.2.3. **Практическое.** Выполнение приёмов с оружием на месте. Положение «за спину» – 1 час.

Занятие СП 3.2.4. **Практическое.** Выполнение приёмов с оружием на месте. Выполнение приема «ремень – опустить (подтянуть)» – 1 час.

Занятие СП 3.2.5. **Практическое.** Изучение команд «Отделение, положить – ОРУЖИЕ», «Отделение - К ОРУЖИЮ» – 1 час.

Занятие СП 3.2.6. **Практическое.** Движение с оружием в положении «на ремень», «на грудь», «за спину» – 1 час.

Занятие СП 3.3.1. **Практическое.** Строевая подготовка в составе парадного расчёта – 1 час.

Занятие СП 3.3.2. **Практическое.** Строевая подготовка в составе парадного расчёта – 1 час.

Занятие СП 3.3.3. **Практическое.** Строевая подготовка в составе парадного расчёта – 1 час.

Занятие СП 3.3.4. **Практическое.** Строевая подготовка в составе парадного расчёта – 1 час.

Занятие СП 3.3.5. **Практическое.** Строевая подготовка в составе парадного расчёта – 1 час.

Занятие СП 3.3.6. **Практическое.** Строевая подготовка в составе парадного расчёта – 1 час.

Занятие СП 3.3.7. **Практическое.** Строевая подготовка в составе парадного расчёта – 1 час.

Занятие СП 3.3.8. **Практическое.** Строевая подготовка в составе парадного расчёта – 1 час.

Занятие СП 3.3.9. **Практическое.** Строевая подготовка в составе парадного расчёта – 1 час.

Занятие СП 3.3.10. **Практическое.** Строевая подготовка в составе парадного расчёта – 1 час.

Занятие СП 3.3.11. **Практическое.** Строевая подготовка в составе парадного расчёта – 1 час.

Занятие СП 3.3.12. **Практическое.** Строевая подготовка в составе парадного расчёта – 1 час.

Занятие СП 3.3.13. **Практическое.** Строевая подготовка в составе парадного расчёта – 1 час.

Занятие СП 3.3.14. **Практическое.** Строевая подготовка в составе парадного расчёта – 1 час.

Занятие СП 3.3.15. **Практическое.** Строевая подготовка в составе парадного расчёта – 1 час.

#### **3. Огневая подготовка – 37 часов**

Занятие ОП 3.1. **Теоретическое.** Меры безопасности при стрельбе в тире и на стрельбище – 1 час.

Занятие ОП 3.2.1. **Практическое.** Стрельба на кучность из положения, лёжа без упора – 1 час.

Занятие ОП 3.2.2. **Практическое.** Стрельба на кучность из положения, лёжа без упора – 1 час.

Занятие ОП 3.2.3. **Практическое.** Стрельба на кучность из положения, сидя с упором на стол – 1 час.

Занятие ОП 3.2.4. **Практическое.** Стрельба на кучность из положения, сидя с упором на стол – 1 час.

Занятие ОП 3.2.5. **Практическое.** Стрельба на кучность из положения, сидя с упором на стол – 1 час.

Занятие ОП 3.2.6. **Практическое.** Стрельба на кучность из положения сидя с колена – 1 час.

Занятие ОП 3.2.7. **Практическое.** Стрельба на кучность из положения сидя с колена – 1 час.

Занятие ОП 3.2.8. **Практическое.** Стрельба на кучность из положения сидя с колена – 1 час.

Занятие ОП 3.3.1. **Теоретическое.** Теория выполнения стрельбы из положения, стоя – 1 час.

Занятие ОП 3.3.2. **Практическое.** Стрельба на кучность из положения, стоя – 1 час.

Занятие ОП 3.3.3. **Практическое.** Стрельба на кучность из положения, стоя – 1 час.

Занятие ОП 3.3.4. **Практическое.** Стрельба на кучность из положения, стоя – 1 час.

Занятие ОП 3.3.5. **Практическое.** Стрельба на кучность из положения, стоя – 1 час.

Занятие ОП 3.3.6. **Практическое.** Стрельба на кучность из положения, стоя – 1 час.

Занятие ОП 3.3.7. **Практическое.** Стрельба на кучность из положения, стоя – 1 час.

Занятие ОП 3.3.8. **Практическое.** Стрельба на кучность из положения, стоя – 1 час.

Занятие ОП 3.3.9. **Практическое.** Стрельба на кучность из положения, стоя – 1 час.

Занятие ОП 3.3.10. **Практическое.** Зачётная стрельба из положения, стоя – 1 час.

Занятие ОП 3.3.11. **Практическое.** Зачётная стрельба из положения, стоя – 1 час.

Занятие ОП 3.4.1. **Теоретическое.** Теория выполнения стрельбы из пистолета – 1 час.

Занятие ОП 3.4.2. **Практическое.** Стрельба на кучность из пистолета – 1 час.

Занятие ОП 3.4.3. **Практическое.** Стрельба на кучность из пистолета – 1 час.

Занятие ОП 3.4.4. **Практическое.** Стрельба на кучность из пистолета – 1 час.

Занятие ОП 3.4.5. **Практическое.** Стрельба на кучность из пистолета – 1 час.

Занятие ОП 3.4.6. **Практическое.** Стрельба на кучность из пистолета – 1 час.

Занятие ОП 3.4.7. **Практическое.** Стрельба на кучность из пистолета – 1 час.

Занятие ОП 3.4.8. **Практическое.** Зачётная стрельба из пистолета – 1 час.

Занятие ОП 3.4.9. **Практическое.** Зачётная стрельба из пистолета – 1 час.

Занятие ОП 3.4.10. **Практическое.** Зачётная стрельба из пистолета – 1 час.

Занятие ОП 3.5.1. **Практическое.** Неполная разборка/сборка АК (Нормативы № 13 и № 14) – 1 час.

Занятие ОП 3.5.2. **Практическое.** Совершенствование нормативов №13 и №14 – 1 час.

Занятие ОП 3.5.3. **Практическое.** Совершенствование нормативов №13 и №14 – 1 час.

Занятие ОП 3.5.4. **Практическое.** Совершенствование навыка снаряжение магазина АК 30 патронами – 1 час.

Занятие ОП 3.5.5. **Практическое.** Совершенствование навыка снаряжение магазина АК 30 патронами – 1 час.

Занятие ОП 3.5.6. **Практическое.** Совершенствование навыка снаряжение магазина АК 30 патронами – 1 час.

Занятие ОП 3.6. **Практическое.** Зачётная стрельба – 1 час.

#### **4. Тактическая подготовка – 8 часов**

Занятие ТП 3.1.1. **Теоретическое.** Основные способы ведения разведки – «наблюдение» – 1 час.

Занятие ТП 3.1.2. **Теоретическое.** Основные способы ведения разведки – «поиск» – 1 час.

Занятие ТП 3.1.3. **Теоретическое.** Основные способы ведения разведки – «налёт» – 1 час.

Занятие ТП 3.1.4. **Теоретическое.** Основные способы ведения разведки – «засада» – 1 час.

Занятие ТП 3.2.1. **Практическое.** Передвижение солдат в двойках – 1 час.

Занятие ТП 3.2.2. **Практическое.** Передвижение солдат в тройках – 1 час.

Занятие ТП 3.2.3. **Практическое.** Различные способы удержания оружия – 1 час.

Занятие ТП 3.2.4. **Практическое.** Различные способы смены «отстрелянного магазина» – 1 час.

#### **5. РХБЗ – 11 часов**

Занятие РХБЗ 3.1.1. **Практическое.** Надевание противогаза ГП-5 (норматив № 1). Пользование не исправным противогазом (норматив № 2) – 1 час.

Занятие РХБЗ 3.1.2. **Практическое.** Надевание противогаза ГП-5 (норматив № 1). Пользование не исправным противогазом (норматив № 2) – 1 час.

Занятие РХБЗ 3.2.1. **Теоретическое.** Изучение норматива № 3б надевание Общевойскового Защитного Комплекта (ОЗК) в виде «комбинезона» – 1 час.

Занятие РХБЗ 3.2.2. **Практическое.** Отработка норматива № 3б – 1 час.

Занятие РХБЗ 3.2.3. **Практическое.** Отработка норматива № 3б – 1 час.

Занятие РХБЗ 3.2.4. **Практическое.** Отработка норматива № 3б – 1 час.

Занятие РХБЗ 3.2.5. **Практическое.** Отработка норматива № 3б – 1 час.

Занятие РХБЗ 3.2.6. **Практическое.** Отработка норматива № 3б – 1 час.

Занятие РХБЗ 3.2.7. **Практическое.** Отработка норматива № 3б – 1 час.

Занятие РХБЗ 3.2.8. **Практическое.** Отработка норматива № 3б – 1 час.

Занятие РХБЗ 3.2.9. **Практическое.** Отработка норматива № 3б – 1 час.

## **6. Военная топография – 14 часов**

Занятие ВТ 3.1. **Практическое.** Топографические знаки и умение читать карту – 1 час.

Занятие ВТ 3.2. **Практическое.** Топографические знаки и умение читать карту – 1 час.

Занятие ВТ 3.3. **Практическое.** Топографические знаки и умение читать карту – 1 час.

Занятие ВТ 3.4. **Практическое.** Азимуты и движение по ним – 1 час.

Занятие ВТ 3.5. **Практическое.** Азимуты и движение по ним – 1 час.

Занятие ВТ 3.6.1. **Теоретическое.** Подготовка данных по карте для движения по азимутам – 1 час.

Занятие ВТ 3.6.2. **Практическое.** Подготовка данных по карте для движения по азимутам – 1 час.

Занятие ВТ 3.6.3. **Практическое.** Подготовка данных по карте для движения по азимутам – 1 час.

Занятие ВТ 3.6.4. **Практическое.** Подготовка данных по карте для движения по азимутам – 1 час.

Занятие ВТ 3.7.1. **Теоретическое.** Составление схем местности приёмами глазомерной съёмки – 1 час.

Занятие ВТ 3.7.2. **Практическое.** Составление схем местности приёмами глазомерной съёмки – 1 час.

Занятие ВТ 3.7.3. **Теоретическое.** Составление схем местности по карте – 1 час.

Занятие ВТ 3.7.4. **Практическое.** Составление схем местности по карте – 1 час.

Занятие ВТ 3.8. **Практическое.** Выполнение норматива № 3 – 1 час.

## **7. Радиосвязь – 2 часа**

Занятие Р 3.1.1. **Практическое.** Использование переговорных таблиц. Зашифровка данных – 1 час.

Занятие Р 3.1.2. **Практическое.** Использование переговорных таблиц. Расшифровка данных – 1 час.

## **8. Общественная гражданская подготовка – 10 часов**

Занятие ОГП 3.1. **Теоретическое.** Структура вооружённых сил. Виды и рода войск – 1 час.

Занятие ОГП 3.2. **Теоретическое.** Основные виды техники войск – 1 час.

Занятие ОГП 3.3.1. **Теоретическое.** Урок мужества, посвящённый Дню Бородинского сражения русской армии под командованием М.И. Кутузова с французской армией 7 сентября (26 августа по старому стилю 1812 года), а так же Дню победы русской эскадры под командованием Ф.Ф. Ушакова над турецкой эскадрой у мыса Тендра 8-9 сентября (28-29 августа по старому стилю) – 1 час.

Занятие ОГП 3.3.2. **Теоретическое.** Урок мужества, посвящённый Дню победы русских полков во главе с великим князем Дмитрием Донским над монголо-татарскими войсками в Куликовской битве 16 сентября (1380 год, 8 сентября, по старому стилю) – 1 час.

Занятие ОГП 3.3.3. **Теоретическое.** Урок мужества, посвящённый Дню победы русской эскадры под командованием П.С. Нахимова над турецкой эскадрой у мыса Синоп 30 ноября (1853 год, 18 ноября, по старому стилю) – 1 час.

Занятие ОГП 3.3.4 **Теоретическое.** Урок мужества, посвящённый Дню взятия турецкой крепости Измаил русскими войсками под командованием А.В. Суворова 22 декабря (1790 год, 11 декабря по старому стилю) – 1 час.

Занятие ОГП 3.3.5. **Теоретическое.** Урок мужества, посвящённый Дню полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады 27 января (1944 год) - 1 час.

Занятие ОГП 3.3.6. **Теоретическое.** Урок мужества, посвящённый Дню разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве 2 февраля (1943 год) - 1 час.

Занятие ОГП 3.3.7. **Теоретическое.** Урок мужества, посвящённый Дню победы русских воинов князя Александра Невского над немецкими рыцарями на Чудском озере 12 апреля (Ледовое побоище, 1242 год, 5 апреля по старому стилю) – 1 час.

Занятие ОГП 3.3.8. **Теоретическое.** Урок мужества, посвящённый Дню Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 -1945 годов (1945 год) – 1 час.

**Перечень тем и расчёт количества часов  
по «Курсу старшин шлюпок»**

№ пп	Наименование раздела, темы	Кол-во часов	Место проведения	Материальное и информационное обеспечение занятия	Форма и метод контроля
<b>1 год обучения</b>					
1.	Такелаж	14	такелажный класс	вязательные концы, секундомер	наблюдение, снятие контрольных нормативов
2.	Семафор	15	кают-компания	семафорные флажки, семафорные карточки, секундомер	наблюдение, снятие контрольных нормативов
3.	Устройство шлюпки	22	штурманский класс	плакат ЯЛ-6, учебные карточки	Опрос
<b>2 год обучения</b>					
1.	Такелаж	10	такелажный класс	вязательные концы, секундомер	наблюдение, снятие контрольных нормативов
2.	Семафор	11	кают-компания	семафорные флажки, семафорные карточки, секундомер	наблюдение, снятие контрольных нормативов
3.	Устройство шлюпки	15	штурманский класс	ПК, видеопроектор, плакат ЯЛ-6, учебные карточки, секундомер	опрос, снятие контрольных нормативов
<b>3 год обучения</b>					
1.	Такелаж	12	такелажный класс	вязательные концы, секундомер	наблюдение, снятие контрольных нормативов
2.	Семафор	12	кают-компания	семафорные флажки, семафорные карточки, секундомер	наблюдение, снятие контрольных нормативов
3.	Устройство шлюпки	12	штурманский класс	ПК, видеопроектор, плакат ЯЛ-6, учебные	опрос, снятие контрольных

				карточки, секундомер	нормативов
--	--	--	--	----------------------	------------

№ п/п	Наименование темы	1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения		
		теоретические	практические	всего	теоретические	практические	всего	теоретические	практические	всего
1	Такелаж	-	14	14	-	10	10	-	12	12
2	Семафор	-	15	15	-	11	11	-	12	12
3	Устройство шлюпки	13	9	22	7	8	15	12	-	12
<b>Итого:</b>		13	38	<b>51</b>	7	29	<b>36</b>	12	24	<b>36</b>

### 1 год обучения

№ п/п	Наименование темы	теоретические	практические	всего
1.	Такелаж	-	14	14
2.	Семафор	-	15	15
3.	Устройство шлюпки	13	9	22
<b>Итого:</b>		13	38	<b>51</b>

#### 1. Такелаж – 14 часов

- Занятие Т 1.1.1. **Практическое.** Совершенствование навыка вязания «Рифового» узла – 1 час.
- Занятие Т 1.1.2. **Практическое.** Совершенствование навыка вязания «Беседочного» узла – 1 час.
- Занятие Т 1.1.3. **Практическое.** Совершенствование навыка вязания «Шкотового» узла – 1 час.
- Занятие Т 1.1.4. **Практическое.** Совершенствование навыка вязания узла «Штык» – 1 час.
- Занятие Т 1.1.5. **Практическое.** Совершенствование навыка вязания узла «Удавка» – 1 час.
- Занятие Т 1.1.6. **Практическое.** Совершенствование навыка вязания «Шлюпочного» узла – 1 час.
- Занятие Т 1.1.7. **Практическое.** Совершенствование техники забрасывания концов на банку – 1 час.
- Занятие Т 1.1.8. **Практическое.** Совершенствование техники забрасывания концов на банку – 1 час.
- Занятие Т 1.1.9. **Практическое.** Совершенствование навыка вязания 6 основных узлов – 1 час.
- Занятие Т 1.1.10. **Практическое.** Совершенствование навыка вязания 6 основных узлов – 1 час.
- Занятие Т 1.1.11. **Практическое.** Совершенствование навыка вязания 6 основных узлов – 1 час.
- Занятие Т 1.1.12. **Практическое.** Совершенствование навыка вязания 6 основных узлов – 1 час.
- Занятие Т 1.1.13. **Практическое.** Совершенствование навыка вязания 6 основных узлов – 1 час.
- Занятие Т 1.1.14. **Практическое.** Совершенствование навыка вязания 6 основных узлов – 1 час.

#### 2. Семафор – 15 часов

- Занятие С 1.2.1. **Практическое.** Повторение семафорной азбуки – 1 час.
- Занятие С 1.2.2. **Практическое.** Повторение семафорной азбуки – 1 час.
- Занятие С 1.2.3. **Практическое.** Приём и передача двухбуквенных кодов – 1 час.
- Занятие С 1.2.4. **Практическое.** Приём и передача двухбуквенных кодов – 1 час.
- Занятие С 1.2.5. **Практическое.** Приём и передача двухбуквенных кодов – 1 час.
- Занятие С 1.2.6. **Практическое.** Приём и передача двухбуквенных кодов – 1 час.

- Занятие С 1.2.7. **Практическое.** Приём и передача двухбуквенных кодов – 1 час.
- Занятие С 1.2.8. **Практическое.** Приём и передача двухбуквенных кодов – 1 час.
- Занятие С 1.2.9. **Практическое.** Приём и передача слов морской терминологии – 1 час.
- Занятие С 1.2.10. **Практическое.** Приём и передача слов морской терминологии – 1 час.
- Занятие С 1.2.11. **Практическое.** Приём и передача слов морской терминологии – 1 час.
- Занятие С 1.2.12. **Практическое.** Приём и передача слов морской терминологии – 1 час.
- Занятие С 1.2.13. **Практическое.** Приём и передача предложений – 1 час.
- Занятие С 1.2.14. **Практическое.** Приём и передача предложений – 1 час.
- Занятие С 1.2.15. **Практическое.** Приём и передача предложений – 1 час.

### 3. Устройство шлюпки – 22 часа

- Занятие Ш 1.3.1. **Теоретическое.** Силовые наборы шлюпки Ял-4 (Ял-6). Продольный силовой набор - 1 час.
- Занятие Ш 1.3.2. **Теоретическое.** Силовые наборы шлюпки Ял-4 (Ял-6). Продольный силовой набор - 1 час.
- Занятие Ш 1.3.3. **Теоретическое.** Силовые наборы шлюпки Ял-4 (Ял-6). Поперечный силовой набор - 1 час.
- Занятие Ш 1.3.4. **Теоретическое.** Силовые наборы шлюпки Ял-4 (Ял-6). Поперечный силовой набор - 1 час.
- Занятие Ш 1.3.5. **Теоретическое.** Крепление частей силового набора между собой - 1 час.
- Занятие Ш 1.3.6. **Теоретическое.** Съёмные детали, их назначение и устройство - 1 час.
- Занятие Ш 1.3.7. **Теоретическое.** Дельные вещи, их назначение и устройство - 1 час.
- Занятие Ш 1.3.8. **Теоретическое.** Предметы снабжения шлюпок, их назначение, устройство и штатные места. Спасательные средства - 1 час.
- Занятие Ш 1.3.9. **Практическое.** Посадка гребцов в шлюпку: Правила посадки и высадки гребцов в шлюпке при различных видах ее швартовки - 1 час.
- Занятие Ш 1.3.10. **Теоретическое.** Командные слова и порядок их выполнения при управлении шлюпкой на вёслах: Командные слова (команды) и порядок их выполнения, подаваемые при гребле, специальные команды и техника их выполнения – 1 час.
- Занятие Ш 1.3.11. **Практическое.** Командные слова и порядок их выполнения при управлении шлюпкой на вёслах: Командные слова (команды) и порядок их выполнения, подаваемые при гребле, специальные команды и техника их выполнения – 1 час.
- Занятие Ш 1.3.12. **Практическое.** Посадка гребцов в шлюпку: Правила посадки и высадки гребцов в шлюпке при различных видах ее швартовки - 1 час.
- Занятие Ш 1.3.13. **Практическое.** Командные слова и порядок их выполнения при управлении шлюпкой на вёслах: Командные слова (команды) и порядок их выполнения, подаваемые при гребле, специальные команды и техника их выполнения – 1 час.
- Занятие Ш 1.3.14. **Практическое.** Посадка гребцов в шлюпку: Правила посадки и высадки гребцов в шлюпке при различных видах ее швартовки - 1 час.
- Занятие Ш 1.3.15. **Практическое.** Командные слова и порядок их выполнения при управлении шлюпкой на вёслах: Командные слова (команды) и порядок их выполнения, подаваемые при гребле, специальные команды и техника их выполнения – 1 час.
- Занятие Ш 1.3.16. **Практическое.** Посадка гребцов в шлюпку: Правила посадки и высадки гребцов в шлюпке при различных видах ее швартовки - 1 час.
- Занятие Ш 1.3.17. **Практическое.** Командные слова и порядок их выполнения при управлении шлюпкой на вёслах: Командные слова (команды) и порядок их выполнения, подаваемые при гребле, специальные команды и техника их выполнения – 1 час.
- Занятие Ш 1.3.18. **Практическое.** Посадка гребцов в шлюпку: Правила посадки и высадки гребцов в шлюпке при различных видах ее швартовки - 1 час.
- Занятие Ш 1.3.19. **Теоретическое.** Самостоятельная работа, тест устройство шлюпки – 1 час.
- Занятие Ш 1.3.20. **Теоретическое.** Самостоятельная работа, тест устройство шлюпки – 1 час.
- Занятие Ш 1.3.21. **Теоретическое.** Самостоятельная работа, тест устройство шлюпки – 1 час.
- Занятие Ш 1.3.22. **Теоретическое.** Самостоятельная работа, тест устройство шлюпки – 1 час.



## 2 год обучения

№ п/п	Наименование темы	теоретические	практические	всего
1.	Такелаж	-	10	10
2.	Семафор	-	11	11
3.	Устройство шлюпки	7	8	15
<b>Итого:</b>		<b>7</b>	<b>29</b>	<b>36</b>

### **1. Такелаж – 10 часов**

- Занятие Т 2.1. **Практическое.** Совершенствование навыка вязания «Рифового» узла – 1 час.  
Занятие Т 2.2. **Практическое.** Совершенствование навыка вязания «Беседочного» узла – 1 час.  
Занятие Т 2.3. **Практическое.** Совершенствование навыка вязания «Шкотового» узла – 1 час.  
Занятие Т 2.4. **Практическое.** Совершенствование навыка вязания узла «Штык» – 1 час.  
Занятие Т 2.5. **Практическое.** Совершенствование навыка вязания узла «Удавка» – 1 час.  
Занятие Т 2.6. **Практическое.** Совершенствование навыка вязания «Шлюпочного» узла – 1 час.  
Занятие Т 2.7. **Практическое.** Совершенствование техники забрасывания концов на банку – 1 час.  
Занятие Т 2.8. **Практическое.** Совершенствование навыка вязания 6 основных узлов – 1 час.  
Занятие Т 2.9. **Практическое.** Совершенствование навыка вязания 6 основных узлов – 1 час.  
Занятие Т 2.10. **Практическое.** Совершенствование навыка вязания 6 основных узлов – 1 час.

### **2. Семафор – 11 часов**

- Занятие С 2.1. **Практическое.** Повторение семафорной азбуки – 1 час.  
Занятие С 2.2. **Практическое.** Приём и передача двухбуквенных кодов – 1 час.  
Занятие С 2.3. **Практическое.** Приём и передача двухбуквенных кодов – 1 час.  
Занятие С 2.4. **Практическое.** Приём и передача двухбуквенных кодов – 1 час.  
Занятие С 2.5. **Практическое.** Приём и передача двухбуквенных кодов – 1 час.  
Занятие С 2.6. **Практическое.** Приём и передача слов морской терминологии – 1 час.  
Занятие С 2.7. **Практическое.** Приём и передача слов морской терминологии – 1 час.  
Занятие С 2.8. **Практическое.** Приём и передача слов морской терминологии – 1 час.  
Занятие С 2.9. **Практическое.** Приём и передача предложений – 1 час.  
Занятие С 2.10. **Практическое.** Приём и передача предложений – 1 час.  
Занятие С 2.11. **Практическое.** Приём и передача предложений – 1 час.

### **3. Устройство шлюпки – 15 часов**

- Занятие Ш 2.3.1. **Теоретическое.** Парусное вооружение шлюпки ЯЛ – 1 час.  
Занятие Ш 2.3.2. **Теоретическое.** Парусное вооружение шлюпки ЯЛ – 1 час.  
Занятие Ш 2.3.2. **Теоретическое.** Парусное вооружение шлюпки ЯЛ – 1 час.  
Занятие Ш 2.3.4. **Теоретическое.** Направление ветра относительно шлюпки – 1 час.  
Занятие Ш 2.3.5. **Теоретическое.** Курсы шлюпки относительно ветра – 1 час.  
Занятие Ш 2.3.6. **Теоретическое.** Влияние крена и дифферента на движение и повороты шлюпки. – 1 час.  
Занятие Ш 2.3.7. **Практическое.** Теория выполнения поворота «Оверштаг» – 1 час.  
Занятие Ш 2.3.8. **Практическое.** Теория выполнения поворота «Оверштаг» – 1 час.  
Занятие Ш 2.3.9. **Практическое.** Теория выполнения поворота «Фордевинд» – 1 час.  
Занятие Ш 2.3.10. **Практическое.** Теория выполнения поворота «Фордевинд» – 1 час.  
Занятие Ш 2.3.11. **Практическое.** Методика применения поворотов – 1 час.  
Занятие Ш 2.3.12. **Практическое.** Управление шлюпкой под парусами без руля – 1 час.  
Занятие Ш 2.3.13. **Практическое.** Управление шлюпкой под парусами без руля – 1 час.

Занятие Ш 2.3.14. **Практическое.** Осуществление поворотов без руля – 1 час.

Занятие Ш 2.3.15. **Теоретическое.** Осуществление поворотов без руля – 1 час.

### **3 год обучения**

№ п/п	Наименование темы	теоретические	практические	всего
1.	Такелаж	-	12	12
2.	Семафор	-	12	12
3.	Устройство шлюпки	12	-	12
<b>Итого:</b>		12	24	<b>36</b>

#### **1. Такелаж – 12 часов**

Занятие Т 3.1. **Практическое.** Совершенствование навыка вязания «Рифового» узла – 1 час.

Занятие Т 3.2. **Практическое.** Совершенствование навыка вязания «Беседочного» узла – 1 час.

Занятие Т 3.3. **Практическое.** Совершенствование навыка вязания «Шкотового» узла – 1 час.

Занятие Т 3.4. **Практическое.** Совершенствование навыка вязания узла «Штык» – 1 час.

Занятие Т 3.5. **Практическое.** Совершенствование навыка вязания узла «Удавка» – 1 час.

Занятие Т 3.6. **Практическое.** Совершенствование навыка вязания «Шлюпочного» узла – 1 час.

Занятие Т 3.7. **Практическое.** Совершенствование навыка вязания 6 основных узлов – 1 час.

Занятие Т 3.8. **Практическое.** Узлы, применяемые при постановке верёвочной переправы – 1 час.

Занятие Т 3.9. **Практическое.** Узлы, применяемые при постановке верёвочной переправы – 1 час.

Занятие Т 3.10. **Практическое.** Узлы, применяемые при постановке верёвочной переправы – 1 час.

Занятие Т 3.11. **Практическое.** Узлы, применяемые при постановке верёвочной переправы – 1 час.

Занятие Т 3.12. **Практическое.** Узлы, применяемые при постановке верёвочной переправы – 1 час.

#### **2. Семафор – 12 часов**

Занятие С 3.1. **Практическое.** Повторение семафорной азбуки – 1 час.

Занятие С 3.2. **Практическое.** Приём и передача двухбуквенных кодов – 1 час.

Занятие С 3.3. **Практическое.** Приём и передача двухбуквенных кодов – 1 час.

Занятие С 3.4. **Практическое.** Приём и передача двухбуквенных кодов – 1 час.

Занятие С 3.5. **Практическое.** Приём и передача двухбуквенных кодов – 1 час.

Занятие С 3.6. **Практическое.** Приём и передача двухбуквенных кодов – 1 час.

Занятие С 3.7. **Практическое.** Приём и передача слов морской терминологии – 1 час.

Занятие С 3.8. **Практическое.** Приём и передача слов морской терминологии – 1 час.

Занятие С 3.9. **Практическое.** Приём и передача слов морской терминологии – 1 час.

Занятие С 3.10. **Практическое.** Приём и передача предложений – 1 час.

Занятие С 3.11. **Практическое.** Приём и передача предложений – 1 час.

Занятие С 3.12. **Практическое.** Приём и передача предложений – 1 час.

#### **3. Устройство шлюпки – 12 часов**

Занятие Ш 3.1.1. **Теоретическое.** Написание тестов по устройству шлюпки и паруса – 1 час.

Занятие Ш 3.1.2. **Теоретическое.** Написание тестов по устройству шлюпки и паруса – 1 час.

Занятие Ш 3.2.1. **Теоретическое.** Техника огибания знаков – 1 час.

Занятие Ш 3.3.1. **Теоретическое.** Осуществление поворота «Оверштаг» – 1 час.

Занятие Ш 3.3.2. **Теоретическое.** Осуществление поворота «Фордевинд» – 1 час.

Занятие Ш 3.3.3. **Теоретическое.** Лавировка – 1 час.

Занятие Ш 3.4.1. **Теоретическое.** Постановка парусов «бабочкой» – 1 час.

Занятие Ш 3.4.2. **Практическое.** Постановка парусов «бабочкой» – 1 час.

Занятие Ш 3.4.3. **Практическое.** Постановка парусов «бабочкой» – 1 час.

Занятие Ш 3.5.1. **Теоретическое.** Правила парусных соревнований – 1 час.

Занятие Ш 3.5.1. **Теоретическое.** Правила парусных соревнований – 1 час.

Занятие Ш 3.6. **Теоретическое.** Полные курсы – 1 час.

**Перечень тем и расчёт количества часов  
по курсу «Общая физическая подготовка»**

№ пп	Наименование тем	Кол-во часов	Место проведения	Материальное и информационное обеспечение занятия	Форма и метод контроля
<b>1 год обучения</b>					
	Водное занятие	1	зал рукопашного боя	конспект, плакаты	опрос
1.	Общая и специальная физическая подготовка	30	зал рукопашного боя	гимнастические, снаряды	наблюдения
2.	Акробатика	12	зал рукопашного боя	конспект	наблюдения
3.	Борьба в стойке	25	зал рукопашного боя	конспект, плакаты, куртка самбиста	наблюдение, борьба в парах
4.	Борьба в партере	24	зал рукопашного боя	конспект, плакаты, куртка самбиста	наблюдение, борьба в парах
5.	Ударная техника руками	30	зал рукопашного боя	шлема, перчатки боксёрские	наблюдение, работа в парах
8.	Учебно-тренировочные схватки	12	зал рукопашного боя	шлема, перчатки боксёрские	наблюдение, работа в парах
10.	Спортивные игры	6	зал рукопашного боя, открытая спортивная площадка	мячи, скакалки канат	наблюдения, командные соревнования
11.	Сдача зачётов	4	зал рукопашного боя	секундомер	нормативы
<b>2 год обучения</b>					
	Водное занятие	1	зал рукопашного боя	конспект, плакаты	опрос
1.	Общая и специальная физическая подготовка	30	зал рукопашного боя	гимнастические, снаряды	наблюдения
2.	Акробатика	12	зал рукопашного боя	конспект	наблюдения
3.	Борьба в стойке	24	зал рукопашного боя	конспект, плакаты, куртка самбиста	наблюдение, борьба в парах
4.	Борьба в партере	25	зал рукопашного боя	конспект, плакаты, куртка самбиста	наблюдение, борьба в парах
5.	Ударная техника руками	18	зал рукопашного боя	шлема, перчатки боксёрские	наблюдение, работа в парах
6.	Ударная техника ногами	14	зал рукопашного боя	шлема, перчатки боксёрские, защита на голень	наблюдение, работа в парах
7.	Смешанная работа в стойке	6	зал рукопашного боя	шлема, перчатки боксёрские	наблюдение, работа в парах
8.	Учебно-тренировочные схватки	6	зал рукопашного боя	шлема, перчатки боксёрские	наблюдение, работа в парах

9.	Легкоатлетическая подготовка	72	открытая спортивная площадка	скакалка, спортивная одежда, лыжи, утяжелители	наблюдение, контрольные замеры, соревнования
10.	Спортивные игры	4	зал рукопашного боя, открытая спортивная площадка	мячи, скакалки канат	наблюдения, командные соревнования
11.	Сдача зачётов	4	зал рукопашного боя	секундомер	нормативы
<b>3 год обучения</b>					
	Водное занятие	1	зал рукопашного боя	конспекты, плакаты	опрос
1.	Общая и специальная физическая подготовка	32	зал рукопашного боя, атлетический зал	гимнастические, атлетические снаряды	наблюдения
2.	Акробатика	8	зал рукопашного боя	конспект	наблюдения
3.	Борьба в стойке	18	зал рукопашного боя	конспект, плакаты, куртка самбиста	наблюдение, борьба в парах
4.	Борьба в партере	18	зал рукопашного боя	конспект, плакаты, куртка самбиста	наблюдение, борьба в парах
5.	Ударная техника руками	23	зал рукопашного боя	шлема, перчатки боксёрские	наблюдение, работа в парах
6.	Ударная техника ногами	20	зал рукопашного боя	шлема, перчатки боксёрские, защита на голень	наблюдение, работа в парах
7.	Смешанная работа в стойке	10	зал рукопашного боя	шлема, перчатки боксёрские	наблюдение, работа в парах
8.	Учебно-тренировочные схватки	6	зал рукопашного боя	шлема, перчатки, защита	спарринг, подсчёт очков
9.	Легкоатлетическая подготовка	72	открытая спортивная площадка	скакалка, спортивная одежда, лыжи, утяжелители	наблюдение, контрольные замеры, соревнования
10.	Спортивные игры	4	зал рукопашного боя, открытая спортивная площадка	спортивный инвентарь	наблюдения, командные соревнования
11.	Сдача промежуточных зачетов	4	зал рукопашного боя	секундомер	нормативы

### СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

№ пп	Наименование тем	1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения			Итого часов
		теоретические	практические	всего	теоретические	практические	всего	теоретические	практические	всего	
	Вводное занятие	1	-	1	1	-	1	1	-	1	<b>3</b>
1.	Общая и специальная физическая	-	30	30	-	30	30	-	32	32	<b>92</b>

	подготовка										
2.	Акробатика	-	12	12	-	12	12	-	8	8	<b>32</b>
3.	Борьба в стойке	-	25	25	-	24	24	-	18	18	<b>67</b>
4.	Борьба в партере	-	24	24	-	25	25	-	18	18	<b>67</b>
5.	Ударная техника руками	-	30	30	-	18	18	-	23	23	<b>71</b>
6.	Ударная техника ногами	-	-	-	-	14	14	-	20	20	<b>34</b>
7.	Смещенная работа в стойке	-	-	-	-	6	6	-	10	10	<b>16</b>
8.	Учебно-тренировочные схватки	-	12	12	-	6	6	-	6	6	<b>24</b>
9.	Легкоатлетическая подготовка	-	-	-	-	72	72	-	72	72	<b>144</b>
10.	Спортивные игры	-	6	6	-	4	4	-	4	4	<b>14</b>
11.	Сдача зачетов	-	4	4	-	4	4	-	4	4	<b>12</b>
	<b>ИТОГО:</b>	1	143	<b>144</b>	1	207	<b>216</b>	1	207	<b>216</b>	<b>576</b>

### 1 год обучения

№ пп	Наименование тем	теоретические	практические	всего
	Вводное занятие	1	-	1
1.	Общая и специальная физическая подготовка	-	30	30
2.	Акробатика	-	12	12
3.	Борьба в стойке	-	25	25
4.	Борьба в партере	-	24	24
5.	Ударная техника руками	-	30	30
6.	Ударная техника ногами	-	-	-
7.	Смещенная работа в стойке	-	-	-
8.	Учебно-тренировочные схватки	-	12	12
9.	Легкоатлетическая подготовка	-	-	-
10.	Спортивные игры	-	6	6
11.	Сдача зачётов	-	4	4
	<b>ИТОГО:</b>	1	143	<b>144</b>

#### Водное занятие – 1 час

Занятие ВЗ 1.1. **Теоретическое.** Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях и правила поведения в спортивном зале. Ознакомление с программой занятий для 1 курса обучения. Краткие сведения из анатомии и физиологии человека, влияние физических упражнений на организм – 1 час.

#### 1. Общая и специальная физическая подготовка – 30 часов

Занятие ОиСФП 1.1. **Практическое.** Упражнения на развитие мышц рук – 6 часов.

Занятие ОиСФП 1.2. **Практическое.** Упражнения на укрепление мышц живота и спины – 6 часов.

Занятие ОиСФП 1.3. **Практическое.** Упражнения на укрепление, растяжку мышц ног – 6 часов.

Занятие ОиСФП 1.4. **Практическое.** Кардиотренировка – 6 часов.

Занятие ОиСФП 1.4. **Практическое.** Скоростно-силовая тренировка – 6 часов.

#### 2. Акробатика – 12 часов

Занятие А 1.1. **Практическое.** Кувырки вперед и назад через голову – 1 час.

Занятие А 1.2. **Практическое.** Кувырок вперед и назад через левое, правое плечо – 1 час.

Занятие А 1.3. **Практическое.** Перевороты через левый и правый бок – 1 час.

Занятие А 1.4. **Практическое.** Страховка при падениях – 2 часа.

- Занятие А 1.5. **Практическое.** Упражнения на борцовском мосту – 2 часа.  
 Занятие А 1.6. **Практическое.** Кувырок назад с выходом в стойку на руках – 1 час.  
 Занятие А 1.7. **Практическое.** Стойка на голове – 1 час.  
 Занятие А 1.8. **Практическое.** Стойка на руках – 1 час.  
 Занятие А 1.9. **Практическое.** Упражнение «креветка», 3 варианта – 1 час.  
 Занятия А 1.10. **Практическое.** Упражнения в парах: «рюкзак», «колобок», «баттерфляй» – 1 час.

### **3. Борьба в стойке – 25 часов**

- Занятие БС 1.1. **Практическое.** Выведение из равновесия – 2 часа.  
 Занятие БС 1.2. **Практическое.** Задняя подножка – 2 часа.  
 Занятие БС 1.3. **Практическое.** Передняя подножка – 2 часа.  
 Занятие БС 1.4. **Практическое.** Передняя подсечка – 2 часа.  
 Занятие БС 1.5. **Практическое.** Задняя подсечка – 2 часа.  
 Занятие БС 1.6. **Практическое.** Бросок через бедро – 3 часа.  
 Занятие БС 1.7. **Практическое.** Бросок подсадом – 2 часа.  
 Занятие БС 1.8. **Практическое.** Подсечка в две ноги – 2 часа.  
 Занятие БС 1.9. **Практическое.** Боковая подсечка – 2 часа.  
 Занятие БС 1.10. **Практическое.** Зацеп голенью – 2 часа.  
 Занятие БС 1.11. **Практическое.** Зацеп стопой – 2 часа.  
 Занятие БС 1.12. **Практическое.** Проход в две ноги – 2 часа.

### **4. Борьба в партере – 24 часа**

- Занятие БП 1.1. **Практическое.** Удержания сбоку – 1 час.  
 Занятие БП 1.2. **Практическое.** Разные способы ухода из удержания сбоку – 1 час.  
 Занятие БП 1.3. **Практическое.** Болевой приём рычаг локтя через бедро из удержания сбоку – 1 час.  
 Занятие БП 1.4. **Практическое.** Удержание поперёк - 1 час.  
 Занятие БП 1.5. **Практическое.** Разные способы ухода из удержания поперёк – 1 час.  
 Занятие БП 1.6. **Практическое.** Болевой приём узел плеча рукой из удержания поперёк – 2 часа.  
 Занятие БП 1.7. **Практическое.** Удержание верхом и уход из удержания – 1 час.  
 Занятие БП 1.8. **Практическое.** Четыре способа ухода из удержания верхом – 1 час.  
 Занятие БП 1.9. **Практическое.** Болевой приём узел плеча ногой из удержания сбоку – 1 час.  
 Занятие БП 1.10. **Практическое.** Болевой приём рычаг локтя дальней ногой из удержания сбоку – 1 час.  
 Занятие БП 1.11. **Практическое.** Болевой приём обратный узел плеча из удержания сбоку – 1 час.  
 Занятие БП 1.12. **Практическое.** Болевой приём обратный узел плеча рукой из удержания поперёк – 1 час.  
 Занятие БП 1.13. **Практическое.** Болевой приём рычаг локтя через предплечье – 2 часа.  
 Занятие БП 1.14. **Практическое.** Болевой приём ущемление локтевого сустава из удержания поперек – 1 час.  
 Занятие БП 1.15. **Практическое.** Болевой приём рычаг локтя с захватом руки между ног – 1 час.  
 Занятие БП 1.16. **Практическое.** Удержание со стороны головы и уход из удержания – 1 час.  
 Занятие БП 1.17. **Практическое.** Разные виды уходов из удержания со стороны головы – 1 час.  
 Занятие БП 1.18. **Практическое.** Понятие «гард», «закрытый гард», уход из гарды соперника – 1 час.  
 Занятие БП 1.19. **Практическое.** Удушающие приёмы со спины – 1 час.  
 Занятие БП 1.20. **Практическое.** Защита от удушения со спины – 1 час.  
 Занятие БП 1.21. **Практическое.** Переход от удушающего приёма со спины на рычаг локтя между ног – 2 часа.

### **5. Ударная техника руками – 30 часов**

- Занятие УР 1.1. **Практическое.** Разные виды стоек в единоборствах – 1 час.  
 Занятие УР 1.2. **Практическое.** Перемещение и работа ног в единоборствах – 1 час.  
 Занятие УР 1.3. **Практическое.** Прямой удар ближней рукой (джеб) – 2 часа.

- Занятие УР 1.4. **Практическое.** Перемещение в челноке – 2 часа.  
 Занятие УР 1.5. **Практическое.** Прямой удар дальней рукой (кросс) – 2 часа.  
 Занятие УР 1.6. **Практическое.** Боковые удары правой и левой рукой – 2 часа.  
 Занятие УР 1.7. **Практическое.** Удар снизу передней и дальней рукой – 2 часа.  
 Занятие УР 1.8. **Практическое.** Отработка уклонов – 2 часа.  
 Занятие УР 1.9. **Практическое.** Отработка нырков – 2 часа.  
 Занятие УР 1.10. **Практическое.** Отработка блоков – 2 часа.  
 Занятие УР 1.11. **Практическое.** Защитные действия отбив, подставка – 2 часа.  
 Занятие УР 1.12. **Практическое.** Комбинация прямых ударов «двойка» - 2 часа.  
 Занятие УР 1.13. **Практическое.** Комбинация прямых ударов в голову и по корпусу – 2 часа.  
 Занятие УР 1.14. **Практическое.** Комбинация прямых и боковых ударов – 2 часа.  
 Занятие Ур 1.15. **Практическое.** Комбинация прямых ударов и ударов снизу – 2 часа  
 Занятие УР 1.16. **Практическое.** Передвижение в бою с ударами – 2 часа.

### 8. Учебно-тренировочные схватки – 12 часов

- Занятие УТС 1.1. **Практическое.** Борьба на коленях – 2 часа.  
 Занятие УТС 1.2. **Практическое.** Борьба в стойке по кругу, каждый с каждым, до первого технического действия – 2 часа.  
 Занятие УТС 1.3. **Практическое.** Борьба по правилам САМБО – 2 часа.  
 Занятие УТС 1.4. **Практическое.** Борьба по правилам большой борьбы – 2 часа.  
 Занятие УТС 1.5. **Практическое.** Боксёрские спарринги – 2 часа.  
 Занятие УТС 1.6. **Практическое.** Смешанные поединки ударная техника и борьба – 2 часа.

### 10. Спортивные игры – 6 часов

- Занятие СИ 1.1. **Практическое.** Регби на коленях – 2 часа.  
 Занятие СИ 1.2. **Практическое.** Футбол – 2 часа.  
 Занятие СИ 1.3. **Практическое.** Волейбол – 2 часа.

### 11. Сдача зачётов – 4 часа

- Занятие СЗ 1.1. **Практическое.** Входной контроль – 1 час.  
 Занятие СЗ 1.2. **Практическое.** Сдача промежуточных зачётов – 2 часа.  
 Занятие СЗ 1.3. **Практическое.** Сдача итоговых зачётов – 1 час.

## 2 год обучения

№ пп	Наименование тем	теоретические	практические	всего
	Вводное занятие	1	-	1
1.	Общая и специальная физическая подготовка	-	30	30
2.	Акробатика	-	12	12
3.	Борьба в стойке	-	24	24
4.	Борьба в партере	-	25	25
5.	Ударная техника руками	-	18	18
6.	Ударная техника ногами	-	14	14
7.	Смещенная работа в стойке	-	6	6
8.	Учебно-тренировочные схватки	-	6	6
9.	Легкоатлетическая подготовка	-	72	72
10.	Спортивные игры	-	4	4
11.	Сдача зачётов	-	4	4
	<b>ИТОГО:</b>	<b>1</b>	<b>215</b>	<b>216</b>

### **Вводное занятие - 1 час**

Занятие ВЗ 2.1 **Теоретическое.** Инструктаж по технике безопасности, ознакомление с программой занятий для 2 курса обучения. Спортивный режим бойца, питание спортсмена – 1 час.

#### **1. Общая и специальная физическая подготовка – 30 часов**

Занятие ОиСФП 2.1. **Практическое.** Упражнения на развитие мышц рук - 6 часов.

Занятие ОиСФП 2.2. **Практическое.** Упражнения на укрепление мышц живота и спины - 6 часов.

Занятие ОиСФП 2.3. **Практическое.** Упражнения на укрепление, растяжку мышц ног – 6 часов.

Занятие ОиСФП 2.4. **Практическое.** Кардиотренировка – 6 часов.

Занятие ОиСФП 2.5. **Практическое.** Скоростно-силовая тренировка – 6 часов.

#### **2. Акробатика – 12 часов**

Занятие А 2.1. **Практическое.** Оттачивание навыков страховки при падении – 1 час.

Занятие А 2.2. **Практическое.** Прыжок кувырок в длину – 1 час.

Занятие А 2.3. **Практическое.** Прыжок кувырок в высоту – 1 час.

Занятие А 2.4. **Практическое.** Упражнения в борцовском мосту – 2 часа.

Занятие А 2.5. **Практическое.** Упражнения в гимнастическом мосту – 2 часа.

Занятие А 2.6. **Практическое.** Прыжок полет кувырок через препятствие – 1 час.

Занятие А 2.7. **Практическое.** Выполнение колеса – 2 часа.

Занятие А 2.8. **Практическое.** Отработка «рондата» - 2 часа.

#### **3. Борьба в стойке – 24 часа**

Занятие БС 2.1. **Практическое.** Повторение ранее изученных бросков – 1 час.

Занятие БС 2.2. **Практическое.** Бросок через бедро с подбивом соперника – 2 часа.

Занятие БС 2.3. **Практическое.** Защита от броска через бедро, контрприем – 1 час.

Занятие БС 2.4. **Практическое.** Бросок через голову с подсадом голенью – 2 часа.

Занятие БС 2.5. **Практическое.** Защита от броска через голову, контрприём – 1 час.

Занятие БС 2.6. **Практическое.** Проход в одну ногу с переводом в партер - 2 часа.

Занятие БС 2.7. **Практическое.** Проход в одну ногу с колен – 2 часа.

Занятие БС 2.8. **Практическое.** Бросок через плечо – 2 часа.

Занятие БС 2.9. **Практическое.** Бросок через голову с упором ноги в живот – 2 часа.

Занятие БС 2.10. **Практическое.** Бросок через спину – 2 часа.

Занятие БС 2.11. **Практическое.** Бросок обвивом – 2 часа.

Занятие БС 2.12. **Практическое.** Проход в две ноги с отрывом и броском – 2 часа.

Занятие БС 2.13. **Практическое.** Защита от прохода в одну ногу – 1 час.

Занятие БС 2.14. **Практическое.** Защита от прохода в две ноги – 1 час.

Занятие БС 2.15. **Практическое.** Уход из под соперника «выседом» - 1 час.

#### **4. Борьба в партере – 25 часов**

Занятие БП 2.1. **Практическое.** Повторение болевого приёма рычаг локтя из разных положений – 1 час.

Занятие БП 2.2. **Практическое.** Защита от болевого приёма рычаг локтя – 1 час.

Занятие БП 2.3. **Практическое.** Повторение болевого приёма узел плеча из разных положений – 1 час.

Занятие БП 2.4. **Практическое.** Защита от болевого приёма узел плеча – 1 час.

Занятие БП 2.5. **Практическое.** Болевой приём на ногу ущемление ахиллесово сухожилия – 2 часа.

Занятие БП 2.6. **Практическое.** Выход на болевой приём ущемление ахиллесово сухожилия из разных положений – 2 часа.

Занятие БП 2.7. **Практическое.** Защита от болевого приёма ущемление ахиллесово сухожилия – 2 часа.

Занятие БП 2.8. **Практическое.** Болевой приём на ногу рычаг колена – 2 часа.

Занятие БП 2.9. **Практическое.** Три выхода на рычаг колена в партере - 2 часа.



- Занятие БП 2.10. **Практическое.** Защита от рычага колена – 2 часа.  
Занятие БП 2.11. **Практическое.** Болевой приём на ногу скручивание пятки – 2 часа.  
Занятие БП 2.12. **Практическое.** Выход на скручивание пятки из стойки – 2 часа.  
Занятие БП 2.13. **Практическое.** Защита от скручивания пятки – 2 часа.  
Занятие БП 2.14. **Практическое.** Удушающей приём «гильотина» - 1 час.  
Занятие БП 2.15. **Практическое.** Защита от удушающего приёма «гильотина» - 1 час.  
Занятие БП 2.16. **Практическое.** Болевой приём узел плеча из гарды – 1 час.

#### **5. Ударная техника руками – 18 часов**

- Занятие УР 2.1. **Практическое.** Упражнения на работу ног и перемещение - 2 часа.  
Занятие УР 2.2. **Практическое.** Постановка прямых ударов – 2 часа.  
Занятие УР 2.3. **Практическое.** Постановка боковых ударов – 2 часа.  
Занятие УР 2.4. **Практическое.** Отработка и совершенствование защитных действий – 2 часа.  
Занятие УР 2.5. **Практическое.** Отработка ударов в челноке – 2 часа.  
Занятие УР 2.6. **Практическое.** Отработка ударов на отходе – 2 часа.  
Занятие УР 2.7. **Практическое.** Комбинация ударов «тройка» - 2 часа.  
Занятие УР 2.8. **Практическое.** Комбинация ударов по «этажам» - 2 часа.  
Занятие УР 2.9. **Практическое.** Работа на лапах в парах – 2 часа.

#### **6. Ударная техника ногами – 14 часов**

- Занятие УН 2.1. **Практическое.** Боковой удар ближней ногой «лоукик» с наружи – 2 часа.  
Занятие УН 2.2. **Практическое.** Защита от удара ногой «лоукик» - 2 часа.  
Занятие УН 2.3. **Практическое.** Защита от удара ногой «фронткик» - 2 часа.  
Занятие УН 2.4. **Практическое.** Набивка мышц ног – 2 часа.  
Занятие УН 2.5. **Практическое.** Боковой удар дальней ногой «лоукик» с наружи – 2 часа.  
Занятие УН 2.6. **Практическое.** Прямой удар дальней ногой в корпус «фронткик» - 2 часа.  
Занятие УН 2.7. **Практическое.** Работа на макиварах в парах – 2 часа.

#### **7. Смещенная работа в стойке – 6 часов**

- Занятие СР 2.1. **Практическое.** Комбинация прямых ударов руками, завершение атаки ударом ноги «лоукик» - 2 часа.  
Занятие СР 2.2. **Практическое.** Атака ударом ноги «лоукик», завершение атаки комбинаций прямых ударов руками – 2 часа.  
Занятие СР 2.3. **Практическое.** Атака прямым ударом ноги «фронткик», завершение атаки комбинацией прямых и боковых ударов – 2 часа.

#### **8. Учебно-тренировочные схватки – 6 часов**

- Занятие УТС 2.1. **Практическое.** Борьба по правилам САМБО – 3 часа.  
Занятие УТС 2.2. **Практическое.** Учебные спарринги по правилам армейского рукопашного боя – 3 часа.

#### **9. Легкоатлетическая подготовка – 72 часа**

- Занятие ЛА 9.1.1. **Практическое.** Тренировка на скорость. Переменный бег трусцой с максимальной скоростью на отрезках в 50 и 100 метров – 2 часа.  
Занятие ЛА 9.1.2. **Практическое.** Тренировка на скорость. Переменный бег трусцой с максимальной скоростью на отрезках в 50 и 100 метров – 2 часа.  
Занятие ЛА 9.1.3. **Практическое.** Тренировка на скорость. Переменный бег трусцой с максимальной скоростью на отрезках в 50 и 100 метров – 2 часа.  
Занятие ЛА 9.1.4. **Практическое.** Тренировка на скорость. Переменный бег трусцой с максимальной скоростью на отрезках в 50 и 100 метров – 2 часа.  
Занятие ЛА 9.1.5. **Практическое.** Тренировка на скорость. Переменный бег трусцой с максимальной скоростью на отрезках в 50 и 100 метров – 2 часа.  
Занятие ЛА 9.1.6. **Практическое.** Тренировка на скорость. Переменный бег трусцой с максимальной скоростью на отрезках в 50 и 100 метров – 2 часа.



## 10. Спортивные игры – 4 часа

Занятие СИ 2.1. **Практическое.** Футбол – 2 часа.

Занятие СИ 2.2. **Практическое.** Волейбол – 2 часа.

## 11. Сдача зачётов – 4 часа

Занятие СЗ 2.1. **Практическое.** Входной контроль – 1 час.

Занятие СЗ 2.2. **Практическое.** Сдача промежуточных зачётов – 2 часа.

Занятие СЗ 2.3. **Практическое.** Сдача итоговых зачётов – 1 час.

## 3 год обучения

№ пп	Наименование тем	теоретические	практические	всего
	Вводное занятие	1	-	1
1.	Общая и специальная физическая подготовка	-	32	32
2.	Акробатика	-	8	8
3.	Борьба в стойке	-	18	18
4.	Борьба в партере	-	18	18
5.	Ударная техника руками	-	23	23
6.	Ударная техника ногами	-	20	20
7.	Смещенная работа в стойке	-	10	10
8.	Учебно-тренировочные схватки	-	6	6
9.	Легкоатлетическая подготовка	-	72	72
10.	Спортивные игры	-	4	4
11.	Сдача зачетов	-	4	4
	<b>ИТОГО:</b>	1	215	<b>216</b>

## Водное занятие – 1 час

Занятие ВЗ 3.1. **Теоретическое.** Ознакомление с программой курса. Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях борьбой. Гигиена, закаливание, питание и режим борца – 1 час.

### 1. Общая и специальная физическая подготовка – 32 часа

Занятие ОиСФП 3.1. **Практическое.** Упражнения на развитие мышц рук – 6 часов.

Занятие ОиСФП 3.2. **Практическое.** Упражнения на укрепление мышц живота и спины – 6 часов.

Занятие ОиСФП 3.3. **Практическое.** Упражнения на укрепление, растяжку мышц ног – 6 часов.

Занятие ОиСФП 3.4. **Практическое.** Кардиотренировка – 4 часа.

Занятие ОиСФП 3.5. **Практическое.** Скоростно-силовая тренировка – 4 часа.

Занятие ОиСФП 3.6. **Практическое.** Занятие на тренажерах в атлетическом зале – 6 часов.

### 2. Акробатика – 8 часов

Занятие А 3.1. **Практическое.** Падение с колен на живот – 1 час.

Занятие А 3.2. **Практическое.** Подъем разгибом – 2 часа.

Занятие А 3.3. **Практическое.** Кувырок подъем разгибом – 1 час.

Занятие А 3.4. **Практическое.** Фляк – 2 часа.

Занятие А 3.5. **Практическое.** Прыжок от стены с кувырком – 2 часа.

### 3. Борьба в стойке – 18 часов

Занятие БС 3.1. **Практическое.** Повторение и оттачивание изученных ранее бросков – 2 часа.

Занятие БС 3.2. **Практическое.** Бросок с переворотом – 2 часа.

- Занятие БС 3.3. **Практическое.** Бросок через спину с колен – 2 часа.
- Занятие БС 3.4. **Практическое.** Защита от броска через спину – 1 час.
- Занятие БС 3.5. **Практическое.** Бросок «мельница» - 2 часа.
- Занятие БС 3.6. **Практическое.** Двойной подбив «ножницы» - 2 часа.
- Занятие БС 3.7. **Практическое.** Бросок через грудь – 2 часа.
- Занятие БС 3.8. **Практическое.** Защита от броска через грудь – 1 час.
- Занятие БС 3.9. **Практическое.** Прокат через плечи с захватом ноги соперника «имонари ролл» - 2 часа.
- Занятие БС 3.10. **Практическое.** Отработка с борцовской резиной – 2 часа.

#### **4. Борьба в партере – 18 часов**

- Занятие БП 3.1. **Практическое.** Повторение и совершенствование ранее изученных болевых приёмов – 2 час.
- Занятие БП 3.2. **Практическое.** Болевой приём на ногу узел бедра – 2 часа.
- Занятие БП 3.3. **Практическое.** Выходы на болевой приём узел бедра – 1 час.
- Занятие БП 3.4. **Практическое.** Болевой приём на ногу ущемление икроножной мышцы «канарейка» - 2 часа.
- Занятие БП 3.5. **Практическое.** Все выходы на болевой приём «канарейка» - 1 час.
- Занятие БП 3.6. **Практическое.** Защита от болевого приёма «канарейка» - 1 час.
- Занятие БП 3.7. **Практическое.** Защита от болевого приёма узел бедра – 1 час.
- Занятие БП 3.8. **Практическое.** Удушающий приём «треугольник» - 2 часа.
- Занятие БП 3.9. **Практическое.** Защита от удушающего приёма треугольник – 1 час.
- Занятие БП 3.10. **Практическое.** Удушение треугольником через руку – 2 часа.
- Занятие БП 3.11. **Практическое.** Защита от удушения через руку – 1 час.
- Занятие БП 3.12. **Практическое.** Удушающий приём «анаконда» - 2 часа.

#### **5. Ударная техника руками – 23 часа**

- Занятие УР 3.1. **Практическое.** Комбинация прямых ударов, боковых ударов, ударов снизу - 2 часа.
- Занятие УР 3.2. **Практическое.** Отработка комбинаций ударов при перемещении – 2 часа.
- Занятие УР 3.3. **Практическое.** Отработка удара рукой с разворота тыльной стороной кулака – 1 час.
- Занятие УР 3.4. **Практическое.** Прямые удары через руку противника – 1 час.
- Занятие УР 3.5. **Практическое.** Боковые удары через руку противника – 1 час.
- Занятие УР 3.6. **Практическое.** Отработка контратак – 2 часа.
- Занятие УР 3.7. **Практическое.** Отработка защитных действий при перемещении – 2 часа.
- Занятие УР 3.8. **Практическое.** Удары снизу через блок – 1 час.
- Занятие УР 3.9. **Практическое.** Удары руками в разрез – 1 час.
- Занятие УР 3.10. **Практическое.** Удар рукой в прыжке – 1 час.
- Занятие УР 3.11. **Практическое.** Работа на короткой дистанции – 2 часа.
- Занятие УР 3.12. **Практическое.** Работа на дальней дистанции – 2 часа.
- Занятие УР 3.13. **Практическое.** Раздёргивание, провоцирование атаки соперника – 1 час.
- Занятие УР 3.14. **Практическое.** Тактика боя с высоким соперником – 1 час.
- Занятие УР 3.15. **Практическое.** Тактика боя с низким соперником – 1 час.
- Занятие УР 3.16. **Практическое.** Тактика боя с левой – 1 час.
- Занятие УР 3.17. **Практическое.** Тактика боя с двумя и более соперниками – 1 час.

#### **6. Ударная техника ногами – 20 часов**

- Занятие УН 3.1 **Практическое.** Отработка ранее изученных ударов ногами – 1 час.
- Занятие УН 3.2. **Практическое.** Боковой удар ногой в корпус «миделкик» – 2 часа.
- Занятие УН 3.3. **Практическое.** Защита от удара ногой в корпус – 1 час.
- Занятие УН 3.4. **Практическое.** Боковой удар ногой в голову «хайкик» - 2 часа.
- Занятие УН 3.5. **Практическое.** Защита от удара ногой в голову – 1 час.
- Занятие УН 3.6. **Практическое.** Удар с разворота ногой в туловище «уширо гери» - 2 часа.

- Занятие УН 3.7. **Практическое.** Удар с разворота ногой в голову «уширо маваши гери» - 2 часа.
- Занятие УН 3.8. **Практическое.** Удар прямой ногой сверху вниз в голову «икскик» – 2 часа.
- Занятие УН 3.9. **Практическое.** Удар коленом в корпус в клинче – 2 часа.
- Занятие УН 3.10. **Практическое.** Удар коленом в голову в прыжке – 2 часа.
- Занятие УН 3.11. **Практическое.** Защита от ударов коленями – 1 час.
- Занятие УН 3.12. **Практическое.** Удары ногой в корпус: «йоко гери» и «мае гери» - 2 часа.

#### **7. Смещенная работа в стойке – 10 часов**

- Занятие СР 3.1. **Практическое.** Отработка связок ударов руками и ногами – 2 часа.
- Занятие СР 3.2. **Практическое.** Комбинация ударов в движении – 2 часа.
- Занятие СР 3.3. **Практическое.** Работа по номерам – 2 часа.
- Занятие СР 3.4. **Практическое.** Работа в парах ударная техника – 2 часа.
- Занятие СР 3.5. **Практическое.** Работа в парах ударная и борцовская техника – 2 часа.

#### **8. Учебно-тренировочные схватки – 6 часов**

- Занятие УТС 3.1. **Практическое.** Борьба по правилам САМБО – 3 часа.
- Занятие УТС 3.1. **Практическое.** Учебные спарринги по правилам армейского рукопашного боя – 3 часа.

#### **9. Легкоатлетическая подготовка – 72 часа**

- Занятие ЛА 9.1.1. **Практическое.** Тренировка на скорость. Переменный бег трусой с максимальной скоростью на отрезках в 50 и 100 метров – 2 часа.
- Занятие ЛА 9.1.2. **Практическое.** Тренировка на скорость. Переменный бег трусой с максимальной скоростью на отрезках в 50 и 100 метров – 2 часа.
- Занятие ЛА 9.1.3. **Практическое.** Тренировка на скорость. Переменный бег трусой с максимальной скоростью на отрезках в 50 и 100 метров – 2 часа.
- Занятие ЛА 9.1.4. **Практическое.** Тренировка на скорость. Переменный бег трусой с максимальной скоростью на отрезках в 50 и 100 метров – 2 часа.
- Занятие ЛА 9.2.1. **Практическое.** Эстафетный (бесперывный) бег. Отрезки составляют 100, 200 и больше метров – 2 часа.
- Занятие ЛА 9.2.2. **Практическое.** Эстафетный (бесперывный) бег. Отрезки составляют 100, 200 и больше метров – 2 часа.
- Занятие ЛА 9.2.3. **Практическое.** Эстафетный (бесперывный) бег. Отрезки составляют 100, 200 и больше метров – 2 часа.
- Занятие ЛА 9.2.4. **Практическое.** Эстафетный (бесперывный) бег. Отрезки составляют 100, 200 и больше метров – 2 часа.
- Занятие ЛА 9.3.1. **Практическое.** На общую выносливость. Бег со скоростью примерно 5-7 км/ч. Длительность упражнения может составлять 30-90 минут – 2 часа.
- Занятие ЛА 9.3.2. **Практическое.** На общую выносливость. Бег со скоростью примерно 5-7 км/ч. Длительность упражнения может составлять 30-90 минут – 2 часа.
- Занятие ЛА 9.3.3. **Практическое.** На общую выносливость. Бег со скоростью примерно 5-7 км/ч. Длительность упражнения может составлять 30-90 минут – 2 часа.
- Занятие ЛА 9.3.4. **Практическое.** На общую выносливость. Бег со скоростью примерно 5-7 км/ч. Длительность упражнения может составлять 30-90 минут – 2 часа.
- Занятие ЛА 9.3.5. **Практическое.** На общую выносливость. Бег со скоростью примерно 5-7 км/ч. Длительность упражнения может составлять 30-90 минут – 2 часа.
- Занятие ЛА 9.3.6. **Практическое.** На общую выносливость. Бег со скоростью примерно 5-7 км/ч. Длительность упражнения может составлять 30-90 минут – 2 часа.
- Занятие ЛА 9.4.1. **Практическое.** Переменный бег, переменного темповый бег. На Дистанции от 1 до 3 км. – 2 часа.
- Занятие ЛА 9.4.2. **Практическое.** Переменный бег, переменного темповый бег. На Дистанции от 1 до 3 км – 2 часа.
- Занятие ЛА 9.4.3. **Практическое.** Переменный бег, переменного темповый бег. На Дистанции от 1 до 3 км – 2 часа.

- Занятие ЛА 9.4.4. **Практическое.** Переменный бег, переменного темповый бег. На Дистанции от 1 до 3 км – 2 часа.
- Занятие ЛА 9.4.5. **Практическое.** Переменный бег, переменного темповый бег. На Дистанции от 1 до 3 км – 2 часа.
- Занятие ЛА 9.4.6. **Практическое.** Переменный бег, переменного темповый бег. На Дистанции от 1 до 3 км – 2 часа.
- Занятие ЛА 9.5.1. **Практическое.** На специальную выносливость: переменного-повторный и повторно-темповый бег – 2 часа.
- Занятие ЛА 9.5.2. **Практическое.** На специальную выносливость: переменного-повторный и повторно-темповый бег – 2 часа.
- Занятие ЛА 9.5.3. **Практическое.** На специальную выносливость: переменного-повторный и повторно-темповый бег – 2 часа.
- Занятие ЛА 9.5.4. **Практическое.** На специальную выносливость: переменного-повторный и повторно-темповый бег – 2 часа.
- Занятие ЛА 9.6.1. **Практическое.** Лыжная подготовка – 2 часа.
- Занятие ЛА 9.6.2. **Практическое.** Лыжная подготовка – 2 часа.
- Занятие ЛА 9.6.3. **Практическое.** Лыжная подготовка – 2 часа.
- Занятие ЛА 9.6.4. **Практическое.** Лыжная подготовка – 2 часа.
- Занятие ЛА 9.6.5. **Практическое.** Лыжная подготовка – 2 часа.
- Занятие ЛА 9.6.6. **Практическое.** Лыжная подготовка – 2 часа.
- Занятие ЛА 9.6.7. **Практическое.** Лыжная подготовка – 2 часа.
- Занятие ЛА 9.6.8. **Практическое.** Лыжная подготовка – 2 часа.
- Занятие ЛА 9.7.1. **Практическое.** Выполнение нормативов 100м, 3 км – 2 часа.
- Занятие ЛА 9.7.2. **Практическое.** Выполнение нормативов 100м, 3 км – 2 часа.
- Занятие ЛА 9.7.3. **Практическое.** Выполнение нормативов 100м, 3 км – 2 часа.
- Занятие ЛА 9.7.4. **Практическое.** Выполнение нормативов 100м, 3 км – 2 часа.

## 10. Спортивные игры – 4 часа

- Занятие СИ 3.1. **Практическое.** Футбол – 2 часа.
- Занятие СИ 3.2. **Практическое.** Волейбол – 2 часа.

## 11. Сдача промежуточных зачётов – 4 часа

- Занятие СЗ 2.1. **Практическое.** Входной контроль – 1 час.
- Занятие СЗ 2.2. **Практическое.** Сдача промежуточных зачётов – 2 часа.
- Занятие СЗ 2.3. **Практическое.** Сдача итоговых зачётов – 1 час.

## 2.2. Условия реализации программы

### Календарный учебный график

Календарный учебный график составляется педагогом для каждой группы по форме:

**Календарный учебный график**  
дополнительной общеразвивающей программы «Морская пехота»  
2023-2024 учебный год

Группа: \_\_\_\_\_

Месяц	Номер недели. Даты	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Сентябрь	1 04-10.09.					
	2					

	11-17.09.					
	3 18-24.09.					
	4 25-30.09.					

Условные обозначения	
ПА	Промежуточная аттестация
ИА	Итоговая аттестация
К	Каникулы

Материально-техническое, учебно-методическое оснащение образовательного процесса позволяет обеспечить реализацию образовательной программы «Морская пехота».

1. Специально оборудованные кабинеты:

- музей-землянка;
- штурманский класс;
- такелажный класс;
- кают – компания;
- зал атлетических тренажёров;
- зал рукопашного боя;
- стрелковый тир.

2. Учебно-методические материалы и оборудование:

- персональные компьютеры;
- мультимедийный проектор;
- программное обеспечение;
- средства связи (рации);
- видеозаписи парусных и гребных гонок на соревнованиях разных уровней;
- наглядные пособия, плакаты, макеты;
- специальная литература;
- раздаточный материал, как в электронном, так и в печатном виде;
- специализированное программное обеспечение.

3. Плавсредства:

- шлюпки Ял -4 с парусным вооружением и комплектом спасательных средств;
- шлюпки Ял -6 с парусным вооружением и комплектом спасательных средств;
- парусный катамаран «Простор»;
- парусный тримаран «Янтарь-Турист»;
- надувная резиновая лодка Солар-380 с подвесным мотором Suzuki DT-15S;
- надувные резиновые лодки (гребные);
- спортивные швертботы «Кадет»;
- спортивные швертботы «Оптимист»;
- спасательные жилеты.

4. Туристическое снаряжение:

- палатки;
- спальные мешки;
- полипропиленовые коврики;
- горное снаряжение (верёвки, страховочные системы, карабины и т.д.);
- костровое имущество (котелки, треноги, топоры, лопаты и т.д.);
- кухня полевая КП-125.

5. Стрелковое дело:
- пневматические винтовки типа МР, ИЖ;
  - пневматические пистолеты МР;
  - макеты масса-габаритные АК;
  - страйкбольное оборудование;
  - интерактивный лазерный комплекс ИЛТ-110 «Кадет».

### 2.3. Программа воспитания «Морская душа»

Воспитание — это целенаправленное формирование личности, и направлено оно, в первую очередь, на подготовку этой личности к последующей жизни в согласии с системой общечеловеческих ценностей и культурных, духовных и нравственных ценностей многонационального народа Российской Федерации.

Одна из приоритетных задач нашего общества и государства воспитание ответственного, инициативного и компетентного гражданина России.

Процесс дополнительного образования - это не столько усвоение системы знаний, умений и навыков, составляющих основу образовательной программы ДМЦ «Каравелла», сколько

- раскрытие и развитие внутреннего потенциала личности ребёнка;
- нравственное воспитание его, как будущего гражданина России;
- создание среды, максимально благоприятной для реализации творческого потенциала учащегося;
- принятие им духовно-нравственных, семейных ценностей и ценностей российского общества в целом.
- воспитание личностной, социальной и семейной культуры.

**Цель программы:** личностный рост подростка, проявляющийся в приобретении им социально значимых знаний, в развитии его социально значимых отношений и в накоплении им опыта социально значимого действия.

#### **Задачи программы:**

- усвоение обучающимися базовых национальных ценностей, духовных традиций народов России;
- укрепление у подростка позитивной нравственной самооценки, самоуважения и жизненного оптимизма;
- развитие способности открыто выражать и аргументированно отстаивать свою нравственно оправданную позицию, проявлять критичность к собственным намерениям, мыслям и поступкам;
- развитие способности к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального выбора, к принятию ответственности за их результаты;
- развитие трудолюбия, способности к преодолению трудностей, целеустремлённости и настойчивости в достижении результата;
- формирование творческого отношения к учёбе, труду, социальной деятельности на основе нравственных ценностей и моральных норм;
- формирование у подростка первоначальных профессиональных намерений и интересов, осознание нравственного значения будущего профессионального выбора;
- осознание подростком ценности человеческой жизни, формирование умения противостоять в пределах своих возможностей действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни, физического и нравственного здоровья, духовной безопасности личности;
- развитие навыков и умений организации и осуществления сотрудничества с педагогами, сверстниками, родителями, старшими и младшими в решении лично и социально значимых проблем на основе знаний, полученных в процессе образования;
- формирование у подростков навыков успешной социализации, представлений об общественных приоритетах и ценностях, ориентированных на эти ценности образцах поведения



через практику общественных отношений с представителями различных социальных и профессиональных групп;

— формирование культуры межэтнического общения, уважения к культурным, религиозным традициям, образу жизни представителей народов России.

#### Виды, формы и содержание деятельности

	Форма	Мероприятия
<b>Учебная деятельность</b>		
1.	Учебные занятия	Выполнение требований общеобразовательных общеразвивающих программ
2.	Соревнования	Участие в спортивных соревнованиях: городских, областных, межрегиональных, всероссийских.
<b>Профессиональное самоопределение</b>		
1.	Организация общения с профессионально успешными людьми с целью обсуждения роли полученного образования и универсальных компетентностей в этом успехе; достойные примеры высокого профессионализма, творческого отношения к труду.	1. Встречи с выпускниками ДМЦ «Каравелла» обучающихся в ВУЗах, проходящих службу в силовых структурах государства, работающих по речным и морским специальностям. 2. Встречи с интересными людьми города Новосибирска и Новосибирской области. 3. Встречи с интересными людьми России, в том числе с применением дистанционных технологий.
2.	Военно-шефская работа	Организация взаимодействия с высшими военными учебными заведениями Министерства обороны РФ и воинскими частями, закреплёнными за ДМЦ «Каравелла» в военно-шефскую работу.
3.	Посещение учебного заведения, профильного предприятия или учреждения, приглашение для углубленного разговора специалистов по выбранному направлению подготовки выпускников.	1. Проведение теоретических и практических занятий с учащимися ДМЦ «Каравелла» преподавателями Сибирского государственного университета водного транспорта. 2. Участие в мероприятиях по открытию навигации в Обском бассейне. 3. Экскурсии на теплоходе по Обскому водохранилищу. 4. Теплоходная практика. 5. Прохождение плавательной практики на УПС «Паллада».
4.	Экскурсия	Посещение торжественных мероприятий проходящих в воинских частях, учебных заведениях, на боевые корабли ВМФ.
<b>Творческие дела Учреждения</b>		
1.	Беседа	Проведение бесед на историческую и современную тематику.
2.	Торжественные ритуалы	Торжественные построения, приведение к Присяге, поднятие Андреевского флага, исполнение Гимна России, выпуск, прощание со Знаменем.
3.	Познавательная деятельность	Проведение творческих вечеров художественного, литературного характера.
4.	Просмотр кино-, видео-, телефильмов	Просмотр художественных фильмов военных лет, героической и военной тематики, с последующим обсуждением
5.	Экскурсия	Посещение музеев, выставок, концертных площадок города Новосибирска.
6.	Развлечения	1. Проведение новогодних бал-маскарадов. 2. Проведение танцевальных вечеров.

7.	Соревнования в интеллектуальных, познавательных играх	1. Проведение интеллектуальных, познавательных игр в учреждении 2. Участие в познавательных и интеллектуальных играх проводимых дистанционно и онлайн.
8.	Соревнования межэкипажные	1. Межэкипажные соревнования на право ношения звания «гвардейский экипаж». 2. Несение повседневной вахты.
9.	Парад	Участие в параде войск Новосибирского территориального гарнизона, посвящённого Победе советского народа в Великой Отечественной войне.
<b><i>Работа с родителями</i></b>		
1.	Родительское собрание	Беседа с родителями.
2.	Совместные мероприятия	1. Проведение субботников. 2. Участие родителей в творческих вечерах учреждения.
<b><i>Самоуправление</i></b>		
1.	Большой сбор	Наивысшая форма самоуправления.
2.	Совет Капитанов	Организация повседневной деятельности. Работа штаба и командиров экипажей.
<b><i>Каникулы</i></b>		
1.	Поход	Парусно-гребной поход по Обскому водохранилищу
2.	Лагерь	Морская смена в летнем оздоровительном лагере
3.	Соревнования	Участие в соревнованиях по летнему морскому многоборью и прикладных видов: районных, городских, областных, межрегиональных, всероссийских.
<b><i>Юнармия</i></b>		
1.	Торжественная церемония	1. Принятие клятвы юнармейца. 2. Несение вахты Памяти в дни воинской славы в Павловском сквере у памятника воину-победителю в Великой Отечественной войне. 3. Участие в мероприятиях, проводимых региональным штабом «Юнармия» и местным отделением города Новосибирска.

### **Планируемые результаты:**

- ценностное отношение к России, своему народу, краю, отечественному культурно-историческому наследию, государственной символике, законам Российской Федерации;
- понимание защиты Отечества как конституционного долга и священной обязанности гражданина, уважительное отношение к Российской армии, к защитникам Родины;
- знание национальных героев и важнейших событий истории России;
- знание государственных праздников, их истории и значения для общества;
- позитивное отношение, сознательное принятие роли гражданина;
- умение моделировать простые социальные отношения, проследивать взаимосвязь прошлых и настоящих социальных событий, прогнозировать развитие социальной ситуации в семье, коллективе;
- ценностное отношение к учебному заведению, городу, народу, России, к героическому прошлому и настоящему нашего Отечества;
- умение сочетать личные и общественные интересы, дорожить своей честью, честью своей семьи, учебного заведения, коллектива;

- понимание отношений ответственной зависимости людей друг от друга, установление дружеских взаимоотношений в коллективе, основанных на взаимопомощи и взаимной поддержке;
- понимание нравственной сущности правил культуры поведения, общения и речи, умение выполнять их независимо от внешнего контроля, умение преодолевать конфликты в общении;
- готовность сознательно выполнять правила для обучающихся, понимание необходимости самодисциплины;
- потребность в выработке волевых черт характера, способность ставить перед собой общественно значимые цели, желание участвовать в их достижении, способность объективно оценивать себя;
- умение рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность, оптимально сочетать труд и отдых, различные виды активности в целях укрепления физического, духовного и социально-психологического здоровья.

### Мониторинг эффективности Программы воспитания учащихся

Мониторинг представляет собой систему диагностических исследований, направленных на комплексную оценку результатов Программы воспитания учащихся.

Формы мониторинга:

1. Участие в соревнованиях, творческих вечерах, экскурсиях, встречах.
2. Повседневная деятельность в образовательном учреждении (усвоение программы обучения, посещение занятий, мероприятий, проводимых в ДМЦ «Каравелла», отношение к своей форме одежды, умение вести диалог со сверстниками и т.д.).

## 2.4. Формы аттестации

Реализация программы предусматривает входной, текущий контроль, промежуточную и итоговую аттестацию учащихся.

**Входной контроль** осуществляется в начале учебного года для понимания уровня готовности учащихся к обучению по программе, а также обучения на основе критериев оценки результативности освоения программы:

- критерии оценки уровня теоретической подготовки;
- критерии оценки уровня практической подготовки;
- критерии оценки уровня творческой активности.

Текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация проводятся в соответствии с утверждёнными локальными актами.

**Текущий контроль** включает следующие формы: соревнование, турнир, зачётные занятия.

**Промежуточная аттестация** проводится в декабре и мае учебного года в форме зачёта.

**Итоговая аттестация** проводится по окончании обучения по программе в форме зачёта.

Результаты итоговой аттестации учащихся фиксируются приказом директора по Учреждению.

Результаты итоговой аттестации учащихся определяют:

- насколько достигнуты прогнозируемые результаты дополнительной образовательной программы каждым учащимся;
- полноту выполнения дополнительной образовательной программы;
- результативность самостоятельной деятельности обучающегося в течение всех годов обучения.

Параметры подведения итогов обучения по дополнительным общеобразовательным программам:

- количество учащихся (%), полностью освоивших дополнительную образовательную программу, освоивших программу в необходимой степени, не освоивших программу;
- причины не освоения детьми образовательной программы;
- необходимость коррекции программы.

Оценка уровня теоретической подготовки		
Уровень	Содержание показателей	Соотнесение с блоками

		компетенций
высокий уровень	учащийся освоил практически весь объём знаний (более 80%), предусмотренных программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием.	<i>Л.К.; Р.К.; П.К.; К.К.</i>
средний уровень	у учащегося объём усвоенных знаний составляет 50-70%; сочетает специальную терминологию с бытовой.	
низкий уровень	учащийся овладел менее чем 50% объёма знаний, предусмотренных программой; учащийся, как правило, избегает употреблять специальные термины.	
<b>Оценка уровня практической подготовки</b>		
высокий уровень	учащийся показывает реализацию умений и практику овладения знаниями предусмотренных конкретной программой более чем на 80% за конкретный период; работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с элементами творчества.	<i>Л.К.; Р.К.; П.К.; К.К.</i>
средний уровень	у учащегося объём в реализации умений и практики овладения знаниями составляет 70-50% от предусмотренных конкретной программой; работает с оборудованием с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца.	
низкий уровень	учащийся овладел менее чем 50%, предусмотренных возможностей в реализации умений и практики овладения знаниями; испытывает серьёзные затруднения при работе с оборудованием; в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.	
<b>Оценка уровня творческой активности</b>		
высокий уровень	учащийся проявляет ярко выраженный интерес к творческой деятельности, к достижению наилучшего результата, коммуникабелен, активен, склонен к самоанализу, генерирует идеи	<i>Л.К.; Р.К.</i>
средний уровень	учащийся имеет устойчивый интерес к творческой деятельности, стремится к выполнению заданий педагога, к достижению результата в обучении, инициативен.	
низкий уровень	учащийся пассивен, безынициативен, неудачи способствуют снижению мотивации, нет стремления к совершенствованию в выбранной сфере деятельности, не может работать самостоятельно	
<b>Оценка уровней коммуникативных компетенций, критического мышления самопрезентации учащихся</b>		
высокий уровень	учащийся демонстрирует высокую заинтересованность в учебной и творческой деятельности; демонстрирует углублённый уровень владения материалом, выходящий за рамки планируемых результатов, указанных в программе; принимает активное участие в общественной деятельности и мероприятиях начиная с городского и заканчивая региональным или международным уровнем. Принимает активное участие в проектной деятельности.	<i>Л.К.; Р.К.; П.К.; К.К.</i>
средний уровень	учащийся демонстрирует достаточную заинтересованность в учебной и творческой деятельности; уровень усвоения материала соответствует планируемым результатам, указанным в программе; участвует в местных, районных и городских мероприятиях, отражающих содержание программы. При итоговом контроле показывает хорошие результаты.	
низкий уровень	учащийся демонстрирует слабую заинтересованность в учебной и творческой деятельности, сталкиваясь с трудностями, не доводит начатую работу до конца; уровень усвоения материала ниже планируемых результатов, указанных в программе.	
<b>Оценка удовлетворённости качеством</b>		

<b>образовательного процесса родителей</b>		
высокий уровень	более 80% родителей (законных представителей) удовлетворены качеством организации образовательного процесса и условиями реализации программы.	<i>Внешняя оценка, а так же определение соответённости с реальными потребностями среды</i>
средний уровень	50-70% родителей (законных представителей) удовлетворены качеством организации образовательного процесса и условиями реализации программы.	
низкий уровень	Менее 50% родителей (законных представителей) удовлетворены качеством организации образовательного процесса и условиями реализации программы.	

## 2.5. Методические материалы

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса: традиционная форма.

Методы обучения, которые используются в программе:

- словесный;
- наглядный;
- практический;
- репродуктивный;
- игровой;
- дискуссионный;
- упражнение;
- стимулирование;
- мотивация и др.

Форма организации образовательного процесса - индивидуально-групповая, групповая.

Формы организации учебного занятия: беседа, встреча с интересными людьми, лекция, практическое занятие, экскурсия, экзамен, и др.

Педагогические технологии, используемые в программе: индивидуального обучения, группового обучения, коллективного взаимообучения, разноуровневого обучения, и др.

Дидактические материалы, используемые в программе:

- раздаточные материалы;
- инструкционные, технологические карты;
- задания;
- упражнения.

## 2.6. Список литературы

При разработке и реализации программы использованы нормативно-правовые акты, методические материалы

### **Нормативно-правовые акты и документы**

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г № 3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;

- СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28).
- СанПиН 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения COVID-19" (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30 июня 2020 года № 16).

#### **Локальные нормативные акты**

- Положение об основаниях возникновения, изменения и прекращения образовательных отношений в ДМЦ «Каравелла»;
- Положение о порядке зачисления, перевода и отчисления учащихся;
- Положение о формах, порядке и периодичности промежуточной и итоговой аттестации учащихся;
- Положение об организации дистанционного обучения в учреждении;
- Правила внутреннего трудового распорядка учащихся;
- Правила внутреннего трудового распорядка;
- Правила приёма учащихся в образовательную организацию (на обучение по основным общеобразовательным программам и дополнительным образовательным программам);
- Положение об обучении по индивидуальному плану (индивидуальной траектории) и осуществление индивидуального учёта результатов освоения учащимися образовательных программ и хранения в архивах информации об этих результатах на бумажных и (или) электронных носителях;
- Положение о проведении культурно-массовых мероприятий и участии в них;
- Коллективный договор;
- Положение о проведении аттестации в целях подтверждения соответствия педагогических работников занимаемым ими должностям (на основе порядка, установленного федеральным органом исполнительной власти)

#### **Литература для педагога**

1. Абрашкин А.А. Предки русских в древнем мире. – М.: Изд-во «Вече», 2002. – 448с.
2. Андреева И.Г. Возможности и пределы воспитательного воздействия. М., 2011. – 201 с.
3. Апакидзе В.В., Дуков Р.Г. Методика строевой подготовки. Строевая подготовка. Учеб. пособие. Под ред. Меримского В.А. – М.: Воениздат, 1987.
4. Бабанский Ю.Н. Педагогика. – М.: Просвещение, 1983. –479 с.
5. Багрянцев Б.И., Решетов П.И. Учись морскому делу. Москва, ДОСААФ, 1986
6. Баранов А.Р. Военная топография в служебно-боевой деятельности оперативных подразделений: Учебник для курсантов и слушателей военных учебных заведений. – М., Академический проспект, 2005.
7. Безкопыльный Л.П. Морское многоборье. Москва, ДОСААФ, 1972
8. Беловолов, В.А. О периодизации этапов патриотического воспитания в России в XX веке. «Патриотическое и гражданское воспитание молодежи в современной России». - Новосибирск: ООО «Архивариус – Н», 2002. – с.70 -79.
9. Беляков М.Ф. Ориентирование на местности без карты. Военное издательство, Министерство обороны СССР, М., 1955г.
10. Боевой устав по организации и ведению общевойскового боя. Ч. III. – М.: Воениздат, 2005.

11. Бондаревская, Е.В. Воспитание как возрождение гражданина, человека культуры и нравственности. - Ростов - н /Д: «Феникс», 1995. - 276с.
12. Бондаревская, Е.В. Ценностные основания личностно-ориентированного образования // Педагогика. – М., 1995. – №4. - с.
13. Бызов Б.Е. Военная топография / Б.Е. Бызов, А.Н. Коваленко. – М.: Воениздат, 1990.
14. Вайнштейн Л.М. Основы стрелкового мастерства. М., 1960;
15. Виноградова, Л. Воспитание – процесс непрерывный. // Российское образование. Официальные вести. Информационно-образовательный журнал. – М.: Народное образование. – 2002. - №2. – с.7-10.
16. Воспитание патриотизма в условиях социальных перемен: теоретико-методологические и прикладные основы: монография / А. Н. Вырщиков и др.; под общ. ред. С. В. Дармодехина, А. К. Быкова. - Москва: Государственный НИИ семьи и воспитания, 2007. - 328 с.
17. Выготский, Л.С. Педагогическая психология / Л.С. Выготский. – М.: Педагогика, 1991г. – 480с.
18. Гессен, С.И. Основы педагогики / С.И. Гессен. – М.: Просвещение. - 1992. - 284с.
19. Головченко, Н.И. Факторы, влияющие на трансформацию представлений о патриотизме (философский аспект). «Проблемы патриотического воспитания и пути их решения». - Казань. – 112 с./ Н.И. Головченко // ред. колл. А.И. Бикмуллин. – Казань: Отечество 2001. - с.42-47.
20. Города-герои. Города воинской славы России. Росвоенцентр. Армпресс. 2013.
21. Гражданственность и гражданское общество: самоорганизация и социальный порядок [Электронный ресурс] / В. Э. Смирнов. - Минск: Белорусская наука, 2013. - 242 с.
22. Гревцева Г.Я., Циулина М. В. Воспитание гражданина и патриота: теория и практика. Челябинск: Цицеро, 2014. – 300с.
23. Грибоедова, Т.П. От понятия патриотизма к патриотическому воспитанию. «Патриотическое воспитание. От теории к практике» - Новокузнецк. / Т.П. Грибоедова // Новокузнецк: ИПК, 2004. – с.5-12.
24. Дворкин А.Д. Пневматическое оружие. Москва, издательство ДОСААФ СССР, 1986г.;
25. Дейч, Б. А. Внешкольная работа с детьми в теории и практике социального воспитания: историко-педагогический анализ: [монография] / Б. А. Дейч, Т. А. Ромм, И. Ю. Юрочкина; [под науч. ред. Т. А. Ромм] ; Новосиб. гос. пед. ун-т. - Новосибирск: НГПУ, 2014. - 481 с. - Библиогр. в сносках и с. 453-481. - Ред. указ. на обороте тит. л.- Подготовлено и издано в рамках поддержанного РГНФ научного проекта № 13-06-00162. - ISBN 978-5-903978-53-3.
26. Дейч, Б.А. Социальная педагогика и дополнительное образование / Б.А. Дейч. – Новосибирск: Изд. НГПУ, 2005.
27. Домашов, А.Н. Патриотизм как социокультурное явление. – Барнаул: ООО “Азбука”, 2005. - № 1-2. - с. 112 – 115.
28. Дорога в море. Артек. Молодёжная Морская лига. Москва. 2018
29. Еленин Ф.В. Основы военно-морской подготовки. Учебное пособие для довузовских общеобразовательных учреждений. Санкт-Петербург ФГКОУ «Нахимовское военно-морское училище МО РФ», 2016
30. Жук А.Б. Справочник по стрелковому оружию. Револютеры, пистолеты, пистолеты-пулеметы, винтовки, автоматы. – М.: Военное издательство, 1993;
31. Зимняя, И.А. Воспитание – проблема современного образования в России (состояние, пути решения). – М.: Исслед. центр проблем качества подготовки специалистов, 1999. – 82 с.
32. Золотарева А.В. Дополнительное образование детей: Теория и методика социально-педагогической деятельности. – Ярославль: Академия развития, 2004.

33. И.М. Платкин Действия солдата, мотострелкового отделения (танка) в бою. Издательство КамчатГТУ, Петропавловск-Камчатский, 2007.
34. Иванов Л.Н., Хомяков И.И., Вдовиченко Н.П., Загарин И.А. Шлюпка. Устройство и управление. Москва, Воениздат, 1976
35. Исакович Е. И. Молодёжь сквозь призму времени (историко-социологический анализ). – Москва: МГПУ, 2011. - 120 с.
36. Календарь-справочник основных памятных дат и событий военно-патриотической истории России. Москва – 2016.
37. Копп М.М. Курс подготовки старшин шлюпок. Москва, ДОСААФ, 1974
38. Корабельный Устав Военно-Морского Флота (утв. приказом Главнокомандующего Военно-Морским Флотом от 01.09.2001 N 350)
39. Королев А.Н., Жохов В.П. Надувные лодки – ЧОУ «Школа ОСВОД», Красноярск, 2001
40. Крылов М.М. Справочник сигнальщика. Москва. Военное издательство. 1983
41. Кузнецова Л. В. Истоки гражданственности / Л. В. Кузнецова. - 2-е изд., доп. - Москва: Педагогика, 1986. - 160 с.
42. Лутовинов, В. И. Методические рекомендации по организации патриотического воспитания. – М.: АНО СПО «СОТИС», 2018. – 128 с.
43. Лях В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 9 классов - М.: Просвещение, 2011.
44. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов–М.: Просвещение, 2011.
45. Маркин, А.В. Основы тактической подготовки современного солдата. – М.: АСТ, 2006.
46. Махрай Ч. Теория плавания под парусами, издательство «Физкультура и спорт», Москва 1970
47. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009). МО РФ, 2009
48. Настольная книга учителя физической культуры: справ-метод. Пособие/ сост. Б.И. Мишин. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2007г.
49. Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации. – М.: Воениздат, 2008.
50. Огневая подготовка, под редакцией Ю.Б. Торгованова. Красноярск СФУ, 2015;
51. Поповских Р.Я. Подготовка войскового разведчика. – М.: Воениздат, 1991.
52. Приемы и способы действия солдата в бою: учеб. пособие – М.: Воениздат, 1988.
53. Садикова Н.Б. 1000+1 совет туристу: школа выживания. Минск, Современный литератор, 1999.
54. Сборник нормативов по боевой подготовке сухопутных войск. Кн. 1. – М.: Воениздат, 1991.
55. Скородумов А.И. Учебник сержанта мотострелковых войск. Москва. Военное издательство, 2003.
56. Скрягин Л.Н. Морские узлы – М.: Транспорт, 1984.
57. Соколов И.А. Топографическая карта и местность. М., ДОСААФ, 1975.
58. Спутник разведчика: учеб. -метод. пособие / НВИ – Новосибирск, 2002.
59. Стрелковая подготовка. Методические рекомендации. – М.: «Дрофа», 2010.
60. Учебно-методическое пособие по подготовке судоводителей маломерных судов, редакция №3, ЧОУ «Школа ОСВОД», Красноярск, 2008
61. Феррапонтов Г.А. Гражданское воспитание в социо-кросс-культурном образовательном пространстве школы и вуза. – Новосибирск: НГПУ, 2013. - 101 с.
62. Физическая культура. 8—9 классы // под общ. ред. Ляха В. И. М.: Просвещение, 2011.



63. Фришман, И.И. Методика работы педагога дополнительного образования. / И.И. Фришман. – М., 2001.
64. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.
65. Цандыков В.Э. Учебная программа по физической культуре на основе спортивной борьбы Методическое обеспечение по реализации программы на основе спортивной борьбы, 2014
66. Цидельников В.Ф. Основы военно-морского дела. Военное издательство, МО СССР, Москва, 1981
67. Чельцов М. В. Формирование гражданской позиции молодёжи вуза в современных условиях. - Новосибирск: НГПУ, 2012. - 182 с.
68. Чельцов М. В., Тетерина А.И. Гражданственность и патриотизм молодёжи города Новосибирска и Новосибирской области: состояние, проблемы и перспективы. - Новосибирск: НГПУ, 2014. - 85 с.
69. Чельцов М.В. Генезис понятия «патриотизм» в социальной и педагогической сферах до конца XIX века // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Наука и социум». Новосибирск, 2017.
70. Чуклинков А.Н. Морское многоборье. Правила соревнований. Москва, ДОСААФ, 1985
71. Чумаков А.А. Школа парусного спорта. Москва, Физкультура и спорт, 1981
72. Юрьев А.А. Пулевая спортивная стрельба. М., 1973;

Основные электронные (интернет) платформы:

1. <http://mil.ru/>
2. <http://podvignaroda.mil.ru/>
3. <http://rospatriotcentr.ru/center>
4. <http://www.vounb.volgograd.ru/>
5. <https://yungi.gumrf.ru/>
6. <https://www.mmliga.ru/>

## Приложение №1

### УСЛОВИЯ ПРИНЯТИЯ ЗАЧЁТА У УЧАЩИХСЯ СТАЖЁРСКОГО КУРСА

Предметы	Знания, умения, нормативы	Экзаменатор
Семафор	Передача всех знаков алфавита – не более 1 мин Приём знаков алфавита – не менее 20 знаков за 1 мин Даётся 2 попытки, лучшая в зачёт	
Такелаж	Знать: - название 6 узлов; - порядок завязывания 6 узлов. Уметь:- завязывать 6 узлов за 1 мин	
Отбитие склянок	Знать: - время отбития склянок; - порядок отбития склянок. Уметь:- отбить указанное преподавателем время.	
Морские термины	Знать морские термины и уметь объяснить их значение	
Строевая подготовка	Знать: - основные элементы строя; - порядок приведения к присяге. Уметь: - выполнять элементы строевой подготовки: строевая стойка, «Становись», «Равняйсь», «Смирно», «Вольно», «Заправиться», повороты на месте, движение строевым шагом, выход из строя, подход к начальнику и отход от него.	
Общевоинские уставы	Знать: - воинские звания военнослужащих ВС РФ; - форму одежды военнослужащих ВМФ; - правила ношения формы одежды. Уметь:- по погонам различать воинские звания военнослужащих ВС РФ.	
Общефизическая подготовка	Сдача нормативов: — <b>приседание</b> – количество раз в минуту; — <b>пресс</b> - количество раз в минуту; — <b>подтягивание на перекладине</b> – кол-во раз без учёта времени; — <b>отжимание от пола</b> – кол-во раз в минуту.	
Государственные символы РФ	Знать Государственные символы РФ.	
Гимн РФ	Знать текст Гимна Российской Федерации наизусть.	
Гимн ДМЦ «Каравелла»	Знать текст гимна ДМЦ «Каравелла» наизусть.	
Присяга курсанта ДМЦ «Каравелла»	Знать текст присяги курсанта ДМЦ «Каравелла» наизусть.	
Обязанности курсанта	Знать обязанности курсанта ДМЦ «Каравелла» наизусть.	

\*) разрешается сдавать предмет один раз в день.

\*\*) последовательность сдачи предметов произвольная.

## Приложение №2

### Контрольные нормативы

#### 1 год обучения

Норматив	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
<b>Огневая подготовка</b>			
Стрельба из положения лёжа без упора, 5 выстрелов	25 очков	15 очков	10 очков
Норматив ОП № 13 (разборка АК) и № 14 (сборка АК)	50 сек.	55 сек.	60 сек.
Норматив ОП № 16 (Снаряжение магазина АК 30-ю патронами)	50 сек.	60 сек.	70 сек.
<b>РХБЗ</b>			
Норматив РХБЗ № 1 Надевание противогаза ГП-5	10 сек.	13 сек.	16 сек.
<b>Военная топография</b>			
Норматив ВТ № 1 Определение направления на местности	70 сек.	80 сек.	90 сек.
Норматив ВТ № 2 чтение карты	3 мин. 30 сек. (1 ошибка)	4 мин. (2 ошибки)	4 мин. 30 сек. (3 ошибки)
<b>КСШ</b>			
Такелаж (вязание 6 спортивных узлов на время)	30 сек.	35 сек.	40 сек.
Семафор (передача информации за 1 минуту)	20 знаков	14 знаков	8 знаков
Устройство шлюпки (тест на знание)	10 мин. (1 ошибка)	12 мин. (2 ошибки)	14 мин. (3 ошибки)

#### 2,3 год обучения

Норматив	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
<b>Огневая подготовка</b>			
Стрельба из положения стоя без упора, 5 выстрелов	30 очков	20 очков	15 очков
Норматив ОП № 13 (разборка АК) и № 14 (сборка АК)	30 сек.	35 сек.	40 сек.
Норматив ОП № 16 (Снаряжение магазина АК 30-ю патронами)	30 сек.	35 сек.	30 сек.
<b>РХБЗ</b>			
Норматив РХБЗ № 1 Надевание противогаза ГП-5	7 сек.	8 сек.	10 сек.
Норматив РХБЗ № 3б (надевание ОЗК комбинезоном)	3 мин.	3 мин. 20 сек.	4 мин.
<b>Военная топография</b>			
Норматив ВТ № 1 (Определение направления на местности)	40 сек.	45 сек.	55 сек.
Норматив ВТ № 2 (чтение карты)	2 мин. 20 сек. (0 ошибка)	2 мин. 30 сек. (1 ошибки)	3 мин. (2 ошибки)
Норматив ВТ № 3 (Подготовка данных для движения по азимутам)	7 мин 10 сек.	7 мин 50 сек.	9 мин 20 сек.

<b>КСШ</b>			
Такелаж (вязание 6 спортивных узлов на время)	18 сек.	20 сек.	25 сек.
Семафор (передача информации за 1 минуту)	40 знаков	35 знаков	30 знаков
Устройство шлюпки (тест на знание)	5 мин. (0 ошибок)	6 мин. (1 ошибка)	7 мин. (2 ошибки)
<b>Лёгкая атлетика</b>			
Бег 100 метров	13,8 сек.	14,2 сек.	15,0 сек.
Бег 3000 метров	12,20 мин.	13,00 мин.	14,00 мин.