

# **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

## **ДООП «Военно-прикладные виды спорта»**

### **МОДУЛЬ 1. Основы огневой подготовки**

**Тема 1.1** Меры безопасности при обращении с оружием и при выполнении стрельб

Теоретические занятия. Осваивание обучающимися правил и норм безопасности.

**Тема 1.2** Неполная разборка и сборка автомата АК-74

Практические занятия по разборке и сборке автомата.

**Тема 1.3** Снаряжение магазина патронами 5,45мм и 7,62 мм.

Практические занятия по снаряжению магазина.

**Тема 1.4** Действия по командам: «К бою», «Заряжай», «Оружие к осмотру», «Огонь», «Стой».

Практические занятия по отработке команд огневой подготовки.

**Тема 1.5.** Техника стрельбы из пневматического оружия

Теоретические и практические занятия по освоению техники стрельбы.

**Тема 1.6.** Техника стрельбы из мелкокалиберной винтовки.

Теоретические и практические занятия по освоению техники стрельбы.

**Тема 1.7.** Ручные гранаты.

Практические занятия по освоению приемов метания ручных гранат.

**Тема 1.8.** Выполнение практических стрельб из пневматического оружия.

Практические занятия по стрельбе.

**Тема 1.9.** Выполнение практических стрельб из мелкокалиберной Винтовки.

Практические занятия по стрельбе.

## **Теория**

Меры безопасности при обращении с оружием и при выполнении стрельб. Неполная разборка и сборка автомата АК-74; Снаряжение магазина патронами 5,45 мм и 7,62 мм. Действия по командам: «К бою», «Заряжай», «Оружие к осмотру», «Огонь», «Стой». Формы докладов. Техника стрельбы из пневматического оружия. Техника стрельбы из мелкокалиберной винтовки. Ручные гранаты.

## **Практика**

Выполнение практических стрельб из пневматического оружия. Выполнение практических стрельб из мелкокалиберной винтовки. Изучение материальной части и правила стрельбы из ПВ. Изучение мер безопасности при стрельбе из ПВ. Тренировка в однообразии прицеливания. Практическое выполнение упражнения ВП -1 из ПВ. Меры безопасности при проведении стрельб из стрелкового оружия. Явление выстрела. Полет пули в воздухе. Устройство АКМ. Разборка, сборка, чистка, смазка. Выбор места для стрельбы, изготовка к стрельбе лежа, с упора. Прицеливание. Ведение огня. Ручные осколочные гранаты. Приемы и правила метания гранаты.

### **МОДУЛЬ 2 Основы строевой подготовки**

1. **Тема 2.1.** Строевые приемы и движение
2. без оружия.
3. Теоретические и практические занятия по освоению техники строевых приемов без оружия.
4. **Тема 2.2.** Строевые приемы и движение с оружием.
5. Теоретические и практические занятия по освоению техники строевых приемов с оружием.
6. **Тема 2.3.** Смыкание, размыкание, перестроение и др.
7. Теоретические и практические занятия по освоению техники строевых приемов: смыкание, размыкание, перестроение.
8. **Тема 2.4.** Порядок выноса знамени.
9. Теоретические и практические занятия по освоению техники выноса знамени.
10. **Тема 2.5.** Отдание воинских почестей.
11. Теоретические и практические занятия по освоению техники отдания воинских почестей.
12. **Тема 2.6.** Строи отделения, взвода, в пешем порядке и на машинах.
13. Теоретические и практические занятия по освоению строевых приёмов в пешем порядке и на машинах.
14. **Тема 2.7.** Строевой смотр

Теоретические и практические занятия по освоению строевых приёмов.

## **Теория**

Строевые приемы и движение без оружия:

- одиночная подготовка
- слаженность подразделений;
- строевые приемы и движение с оружием:
- одиночная подготовка
- слаженность подразделений.

## **Практика**

Смыкание, размыкание, перестроение и др. Порядок выноса знамени. Отдание воинских почестей. Строи отделения, взвода, в пешем порядке и на машинах. Строевой смотр. Выполнение строевых приёмов с оружием и без оружия.

## **МОДУЛЬ 3 Основы военно-прикладной и физической подготовки**

Тема 3.1. Гимнастика.

Теоретические и практические занятия по освоению гимнастики.

Тема 3.2. Преодоление препятствий и ускоренное передвижение (преодоление полосы препятствий и отдельных элементов).

Теоретические и практические занятия по освоению техники преодоления препятствий.

Тема 3.3. Атлетическая подготовка.

Практические занятия по атлетической подготовке.

Тема 3.4. Легкая атлетика.

Практические занятия по освоению легкой атлетики.

Тема 3.5. Одиночная подготовка воина-разведчика.

Практические занятия по освоению приемов одиночной подготовки воина-разведчика.

Тема 3.6. Рукопашный бой и самозащита без оружия.

Теоретические и практические занятия по освоению техники рукопашного боя.

### Тема 3.7. Спортивное ориентирование.

Теоретические и практические занятия по освоению техники спортивного ориентирования.

#### **Теория**

Гимнастика:

- подтягивание на перекладине (м),
- комплексное упражнение (д);
- комбинированное силовое упражнение (м);
- комплексное упражнение (д).

#### **Практика**

Преодоление препятствий и ускоренное передвижение (преодоление полосы препятствий и отдельных элементов); Атлетическая подготовка; Легкая атлетика; Одиночная подготовка воина-разведчика; Гиревой спорт; Рукопашный бой и самозащита без оружия; Спортивное ориентирование.

Рукопашный бой. Стойки. Прямой удар левой рукой. Передвижения в боевой стойке. Дистанция. Прямой удар правой рукой. Подставка. Боковые удары руками. Защита от бокового удара подставкой. Удар рукой снизу. Подставка локтем. Защита уходом. Страховка. Блок (снизу в сторону). Комбинированные приемы защиты. Боковой удар рукой из-за спины. Уклон. Боковой удар ребром ладони. Бой на ближней дистанции. Бой с двумя противниками. Бросок с захватом ноги. Боковые удары с разворотом ног. Передняя подсечка. Боковая подсечка. Упреждающий удар ногой в прыжке. Бросок через голову. Удушающие приемы. Бросок через бедро. Удар в колено (руки на полу). Бросок через плечо. Подсечка с разворотом. Обманный удар ногой в пах с переводом на боковой в голову. Высвобождение от захватов. Защита от ударов ножом. Защита от ударов палкой.

Гиревой спорт. История возникновения и развития гиревого спорта. Значение гиревого спорта для физического развития человека. Общефизическая подготовка. Подготовительные упражнения с гирями 16 кг. Упражнения «толчок», «рывок». Упражнение – рывок двумя руками. Упражнение - толчок поочередно правой, левой руками. Упражнения на развитие силы и выносливости. Показательные выступления с гирями.

Одиночная подготовка разведчика. Скрытное и бесшумное передвижение в тылу противника. Маскировка. Виды маскировки. Разведка местности и местных предметов. Разведка и преодоление водных преград. Преодоление инженерных заграждений. Устройство и оборудование

наблюдательного поста. Обязанности наблюдателя. Обеспечение жизнедеятельности и боеспособности в тылу противника.