

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Школа юного разведчика»

Предмет: общая физическая подготовка

№ п/п	Название разделов и тем	Общее количество часов	Из них:		Формы аттестации, контроля
			Теория	Практика	
1	Введение в программу	2	2		
2	Мой Дворец	2	2		
2	Раздел 1. Строевая подготовка	9	2	7	
2.1	Общие положения строевого устава ВС РФ. Обязанности командиров и кадетов перед построением и в строю	2		2	
2.2	Строевые приёмы и движения без оружия	4	1	3	
2.3	Выполнение воинского приветствия, выход из строя и возвращение в строй. Подход и отход от командира	3	1	2	
3	Раздел 2. Стрелковая подготовка	23	11	12	
3.1	История развития стрелкового оружия в России. Меры безопасности при пользовании оружием, при проведении стрельб	3	3		
3.2	Правила и тактика стрельбы из гейм-плей оружия	6	1	5	
3.3	Устройство автоматов и пистолетов ВС РФ	8	6	2	
3.4	Правила и тактика стрельбы из гейм-плей оружия	6	1	5	
4	Раздел 3. Тактическая подготовка	48	9	39	

4.1	Тактика - наука о теории и практике ведения боя	2	2		
4.2	Основные тактические действия	8	1	7	
4.3	Действия одиночного разведчика	4	1	3	
4.4	Основные тактические действия	8	1	7	
4.5	Разведка в группе	6	1	5	
4.6	Прохождение полосы препятствий	7	1	6	
4.7	Разведка в группе	6	1	5	
4.8	Прохождение полосы препятствий	7	1	6	Текущий контроль/педагогическое наблюдение
5	Раздел 4. Первая помощь	12	8	4	
5.1	Общие понятия о первой помощи	3	3		
5.2	Способы оказания помощи при закрытых травмах. Виды и способы транспортировки	7	3	4	
5.3	Первая помощь при солнечном и тепловом ударе	1	1		
5.4	Первая помощь при переохлаждении и обморожении	1	1		
6	Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка. Основы техники и тактики единоборств	92	12	80	
6.1	Правила безопасности во время занятий единоборствами. История единоборств Запада и Востока. Отечественные единоборства	2	2		
6.2	Общая физическая подготовка	12	1	11	
6.3	Специальная физическая подготовка	8	1	7	
6.4	Техническая подготовка	8	1	7	
6.5	Тактическая подготовка	8	2	6	

6.6	Боевая (спарринговая) практика	8		8	
6.7	Общая физическая подготовка	12		12	
6.8	Специальная физическая подготовка	8		8	
6.9	Техническая подготовка	8	1	7	
6.10	Тактическая подготовка	8	2	6	
6.11	Боевая (спарринговая) практика	8		8	
6.12	Мой выбор. Спортсмен как профессия, или возможный дальнейший профессиональный путь	2	2		
7	Раздел 6. Правила выживания в условиях вынужденной автономии	34	17	17	
7.1	Психологические аспекты выживания в условиях вынужденной автономии. Первые действия в условиях вынужденной автономии	2	2		
7.2	Ориентирование на местности	4	1	3	
7.3	Способы добычи воды и пищи	6	4	2	
7.4	Добыча огня, виды костров и их назначение	4	2	2	
7.5	Укрытия и убежища	4	2	2	
7.6	Туристская подготовка	12	4	8	
7.7	Итоговое занятие	2	2		Промежуточная аттестация/экспертная оценка
	ИТОГО	222	63	159	