Ирбитское муниципальное образование

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Пионерская средняя общеобразовательная школа»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 009F340E99C2311ADE152AF49DCDB59C00
Владелец: Мильков Дмитрий Владимирович
Действителен: с 07.09.2022 до 01.12.2023

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол №1
от «30» августа 2023 г.

Утверждаю:
Директор МОУ «Пионерская СОШ»
_____/Мильков Д.В.
Приказ от «01» сентября 2023 г. № 50/8-од

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Я кадет»

Возраст обучающихся: 10-11 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Юдин Сергей Анатольевич,
педагог дополнительного образования

пгт. Пионерский, 2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел №1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка 3

1.2. Цель и задачи 4

1.3. Содержание программы 4

1.4. Планируемые результаты

Раздел №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Учебный план 5

2.2. Календарный учебный график 5

2.3. Рабочая программа 6

2.4. Методические материалы 7

Раздел №3. «Комплекс форм аттестации»

3.1. Формы аттестации 7

3.2. Оценочные материалы 7

3.3. Список литературы 10

Приложения 11

Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы

1.1.Пояснительная записка

Нормативно-правовой базой для составления дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Я кадет» (далее – Программа) послужили:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28)
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 29 ноября 2018г.№196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельностипо дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ).

Направленность. Программа относится к программам физкультурно-спортивной направленности.

Уровень программы. Уровень сложности Программы: стартовый.

Программа соответствует требованиям к содержанию дополнительных общеобразовательных программ, опирается на теоретический, практический и личностный опыт обучающихся.

Актуальность программы. Главная идея программы – воспитание патриотизма у младшего школьника, формирование гражданской позиции, подготовка к обучению в кадетском классе. Кроме того, программа нацелена на решение ряда социальных задач: отвлечь школьников от неблагоприятного влияния улицы, предоставить спектр разнообразных дел для интересного времяпрепровождения, формировать здоровый образ жизни, развивать моральные и нравственные качества, раскрыть творческий потенциал.

Категория учащихся. Программа ориентирована на обучающихся 7 – 11 лет.

Формы и режим занятий. Работа проводится в форме теоретических и практических занятий. Содержание занятий, объем и интенсивность нагрузок зависят от возраста и физического состояния здоровья обучающихся. Программа построена по принципу от «простого к сложному» и углубления теоретических знаний и практических умений на каждом последующем этапе обучения. Во время каникул образовательная деятельность может видоизменяться: посещение музеев, выездные экскурсии, участие в конкурсах, слетах и т.п.

Методы проведения занятий. В течение периода обучения обучающиеся осваивают содержание программы в доступной форме, с использованием средств ИКТ.

Программа предусматривает групповую и коллективную работу обучающихся, совместную деятельность обучающихся и родителей (законных представителей), закрепление получаемых знаний во время практических занятий и мероприятий.

Основные методы, используемые для реализации программы:в обучении – практический, наглядный, словесный, работа с книгой, наглядным материалом, в том числе и видеоматериалами; в воспитании – методы формирования сознания личности, методы организации деятельности и формирования опыта общественного поведения, методы стимулирования поведения и деятельности.

На каждом занятия органически сочетается изучение нового и повторение пройденного материала.

Технологии, методики: уровневая дифференциация, развивающее обучение, моделирующая деятельность, игровая деятельность, ИКТ, обучение в сотрудничестве (групповая работа), здоровьесберегающие технологии.

Занятия по данной Программе проходят 1 час в неделю со второго полугодия, всего 17 часов в течение года. Продолжительность занятия – 40 минут.

Срок реализации программы. Программа реализуется в течение полугодия.

1.2.Цель и задачи Программы

Цель программы: воспитание патриотизма у современного подростка, формирование активной гражданской позиции, подготовка к военной службе, к выполнению гражданского долга перед Родиной; формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни, готовности к жизни, труду и социальному творчеству.

Задачи:

- формирование знаний, умений и навыков основ военного дела;
- формирование знаний об основах гигиены человека;
- формирование устойчивого интереса к сохранению своего здоровья;
- формирование знаний, умений и навыков основ оказания медицинской помощи;
- развитие физических качеств, установка на здоровый образ жизни;
- приобретение специальных навыков военно-специальной и медицинской подготовки;
- формирование и развитие коллектива;
- формирование на достаточном уровне мотива службы в армии и дальнейшего получения образования.

1.3.Содержание программы

Тема: «Учусь быть кадетом»

Теория (2 часа): Основные законы этикета, которых следует придерживаться кадету.

Тема:«Огневая подготовка»

Теория (5 часов): Физическая подготовка. Начальные сведения о стрельбе из оружия. Понятие о стрельбе и выстреле. Основы устройства оружия и боеприпасов. Действие пули. Меры безопасности и правила поведения в тире и на линии огня. Правила оборудования линии мишеней. Правила выполнения стрельбы из пневматического оружия в интерактивном тире. Приведение оружия к нормальной работе – пристрелка оружия. Регулировка прицела. Режим дыхания. Правила выполнения стрельбы. Четыре основные фазы производства выстрела (предварительная, подготовительная, исполнительная, отдых перед очередным выстрелом). Заряжание и разряжание. Меткость стрельбы. Порядок выполнения стрельбы.Материальная часть оружия и основы стрельбы.

Практика (7 часов): Физическая подготовка. Начальные сведения о стрельбе из оружия. Понятие о стрельбе и выстреле. Основы устройства оружия и боеприпасов. Действие пули. Меры безопасности и правила поведения в тире и на линии огня. Правила оборудования линии мишеней. Правила выполнения стрельбы из пневматического оружия в интерактивном тире. Приведение оружия к нормальной работе – пристрелка оружия. Регулировка прицела. Режим дыхания. Правила выполнения стрельбы. Четыре основные фазы производства выстрела (предварительная, подготовительная, исполнительная, отдых перед очередным выстрелом). Заряжание и разряжание. Меткость стрельбы. Порядок выполнения стрельбы.Материальная часть оружия и основы стрельбы.

Тема: «Военно-прикладная подготовка»

Теория (1 час):Основы гражданской обороны. Чрезвычайные ситуации мирного и военного времени. Сигналы и порядок оповещения об угрозе возникновения чрезвычайных ситуаций.

Практика (1 час):Чрезвычайные ситуации мирного и военного времени. Действия по предупредительному сигналу.

Тема: «Основы медицинской подготовки»

Теория (1 час):Резервы нашего организма. Основы физиологии и гигиены человека. Здоровый образ жизни. Утомление и отдых.

1.4.Планируемые результаты

Ожидаемый результат:

- сформированы на достаточном уровне знания, умения и навыки по основам военного дела;
- воспитанники укрепили здоровье;
- сформирован на достаточном уровне мотив обучения в кадетском классе;
- воспитанники информированы о воинских учетных профессиях.

Выпускник получит возможность научиться:

Я-кадет

знать: этикет кадета;

уметь: действовать согласно этикету кадета.

Огневая подготовка

знать:

- основы огневой подготовки.
- основы содержания и порядка приведения стрелкового оружия в готовность к боевому применению (стрельбе);
- правила эксплуатации, хранения и сбережения вооружения; основы и приемы правила стрельб из стрелкового оружия; основные положения курса стрельб, меры безопасности в действиях при вооружении и с оружием.

уметь:

- готовить вооружение к боевому применению; организовывать и проводить его техническое обслуживание;
- выполнять упражнения стрельб из основных изучаемых образцов вооружения;
- вести стрельбу из двух положений, производить неполную разборку и сборку АК и ПМ;
- выполнять нормативы и соблюдать меры безопасности;
- развивать и постоянно совершенствовать физические качества – выносливости, силы, быстроты и ловкости.

Основы медицинской подготовки

знать:

- способы оздоровления организма ребенка, закаливания, снижения уровня заболеваемости обучающихся, привитие навыков здорового образа жизни, отказ от вредных привычек;

уметь:

- соблюдать нормы здорового образа жизни (без табака, без алкоголя, без наркотических веществ).

Тренинги. Закрепление знаний, навыков и умений.

уметь: развивать и постоянно совершенствовать физические качества – выносливости, силы, быстроты и ловкости.

Иметь навыки:

- дисциплины, осторожности, безопасного движения как пешехода, пассажира, велосипедиста;
- взаимной поддержки и выручки в совместной деятельности;
- участия в соревнованиях.
- активной жизненной позиции образцового участника дорожного движения.

Развитие значимых для данной деятельности личностных качеств:

- самостоятельности в принятии правильных решений;
- внимательности и вежливости во взаимоотношениях;
- здорового образ жизни и навыка самостоятельного физического совершенствования.

Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебный план

Программа разработана для обучающихся начальной школы с учетом особенностей их развития.Занятия проводятся 1 раз в неделю с нагрузкой 1 час. В процессе обучения возможно увеличение или сокращение часов по какой-либо теме, в зависимости от корректировки задач.

По данной Программе занимаются 1 детское объединение.

Программа включает в себя следующие содержательные блоки: «Я кадет», «Огневая подготовка», «Военно-прикладная подготовка», «Основы медицинской подготовка».

№ п/п.	Темы учебного курса	Количество часов		
		теория	практика	всего
Раздел I. Учусь быть кадетом		**2**	**0**	**2**
1	Этикет кадета	2	0	2
Раздел II. Огневая подготовка		**5**	**7**	**12**
1	Физическая подготовка.	0	2	2
2	Начальные сведения о стрельбе из оружия.	1	1	2
3	Меры безопасности и правила поведения в тире и на линии огня. Порядок выполнения стрельбы.	1	1	2
4	Принцип работы электронного тира. Техника безопасности при стрельбе.	1	1	2
5	Материальная часть оружия и основы стрельбы.	1	1	2
6	Основы техники стрельбы.	1	1	2
III. Военно-прикладная подготовка		**1**	**1**	**2**
1	Основы гражданской обороны.	1	1	2
IV. Основы медицинской подготовки		**1**	**0**	**1**
1	Резервы нашего организма	1	0	1
	Итого:	**9**	**8**	**17**

2.2. Календарный учебный график

Освоение Программы организовано в соответствии с календарным учебным графиком МОУ «Пионерская СОШ» на 2023-2024 учебный год:

Начало учебного года – 1 сентября 2023 г.

Окончание учебного года – 31 мая 2024 г.

Продолжительность учебного года: 34 недели.

Нерабочие праздничные и выходные дни:

4 ноября 2023 г.- День народного единства;

6 ноября 2023 г. - выходной день, перенос с субботы 4 ноября 2023 г.;

1, 2, 3, 4, 5, 6 и 8 января 2024 г. - Новогодние каникулы;

7 января 2024 г. - Рождество Христово;

23 февраля 2024 г. – День защитника Отечества;

8 марта 2024 г. - Международный женский день;

29 апреля 2024 г. – выходной день, перенос с субботы 27 апреля 2024 г.;

30 апреля 2024 г. – выходной день, перенос с субботы 2 ноября 2024 г.;

1 мая 2024 г. - Праздник Весны и Труда;

9 мая 2024 г. – День Победы;

10 мая 2024 г. - выходной день, перенос с субботы 6 января 2024 г.;

12 июня 2024 г. – День России.

Сроки проведения промежуточной аттестации: с 15 мая по 7 июня 2024 г.

2.3. Рабочие программы учебных курсов

Рабочие программы учебных курсов обеспечивают достижение планируемых результатов дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Я кадет».

Рабочие программы учебных курсов содержат:

1) тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

2) содержание учебного курса.

Полное изложение рабочей программы учебного модуля и курсов, предусмотренных при изучении дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Я кадет», приведено в Приложении.

1. Приложение № 1 Рабочая программа модуля «Я - кадет»

2.4.Методические материалы

2.4.1. Методическое обеспечение программы

1. Упражнения по стрельбе – Приложение 1.
2. Последовательность действий стрелка при стрельбе – Приложение 2.
3. Заповеди кадета – Приложение 3.

2.4.2. Учебно-информационное обеспечение программы

1) Программа

Литература для педагога и обучающихся:

1) Агаджанян Н.А. Ритмы жизни и здоровье. Москва, 1975г.
2) Зверев И.Д. Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека. Пособие для учащихся. Москва, "Просвещение", 1983г.
3) Косицкий Г.И., Дьяконова Д.Н. Резервы нашего организма - Москва, «Просвещение», 1993г.
4) Кукольский Г.М. Здоровье и физическая культура. - Москва,1979г.
5) Межотраслевая инструкция по оказанию первой помощи при несчастных случаях на производстве. Разработчики В.Г. Бубнов, Н.В. Бубнова. М, «Издательство НЦ ЭНАС», 2003г.
6) Сто советов по физкультуре и спорту. Редакция Кеброва, - Москва.

2.4.3. Материально-технические условия реализации программы

Учебное оборудование: классная доска с набором приспособлений для крепления таблиц, интерактивный тир, аптечка индивидуальная – АИ, индивидуальный перевязочный пакет - ППИ (бинт 7 метров, шириной 10 и более см), шины лестничные, раздаточные материалы.

Технические средства: компьютер, мультимедийный проектор.

Раздел 3. Комплекс форм аттестации

3.1. Формы аттестации

Промежуточная аттестация может проводиться в следующих формах:

- вопросники, тестирование;
- соревнование/ смотр/ фестиваль

Формы подведения итогов реализации программы: конкурсы, смотры, олимпиады; участие в муниципальных фестивалях, конкурсах.

3.2. Оценочные материалы

Стрельба в электронном тире

Стрельба из винтовки сидя, дистанция 10 метров, 10 выстрелов пробные, 10 выстрелов зачетные. Зачёт личный (по сумме очков). Максимально возможное количество очков – 100 (10х10).

Протокол результатов стрельб

№ п/п	Ф.И.	Ответы на вопросы (+/-)										Кол-во очков	Уровень умений
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		

Обработка и интерпретация результатов опросного листа

За каждый правильный ответ начисляется 1 балл.
Высокий уровень – 80-100 очков.
Средний уровень – 40-70 очков.
Низкий уровень – 0-30 очков.

Мониторинг результатов обучения детей по дополнительной общеобразовательной программе за _____ учебный год

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	% / кол-во чел.	Методы диагностики
1.Теоретическая подготовка детей: 1.1. Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	Соответствие теоретических знаний программным требованиям	- **минимальный уровень** (овладели менее чем ½ объема знаний);		Собеседование, Соревнования, Тестирование, Анкетирование, Наблюдение, Итоговая работа,
		- **средний уровень** (объем освоенных знаний составляет более ½);		
		- **максимальный уровень** (дети освоили практически весь объем знаний, предусмотренных программой)		
1.2. Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования	- **минимальный уровень** (избегают употреблять специальные термины);		Собеседование, Тестирование, Опрос, Анкетирование, наблюдение
		- **средний уровень** (сочетают специальную терминологию с бытовой);		
		- **максимальный уровень** (термины употребляют осознанно и в полном соответствии с их содержанием)		
2. Практическая подготовка детей: 2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	**минимальный уровень** (овладели менее чем ½ предусмотренных умений и навыков);		Наблюдения, Соревнования, Итоговые работы,
		- **средний уровень** (объем освоенных умений и навыков составляет более ½);		
		- **максимальный уровень** (дети овладели практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой)		
2.2. Владение специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании	- **минимальный уровень** (испытываютсерьезные затруднения при работе с оборудованием)		наблюдение
		- **средний уровень** (работает с помощью педагога)		
		- - **максимальный уровень** (работают самостоятельно)		

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	% / кол-во чел.	Методы диагностики
2.3. Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	- **начальный** (элементарный, выполняют лишь простейшие практические задания)		Наблюдение, Итоговые работы
		- **репродуктивный** (выполняют задания на основе образца)		
		- **творческий** (выполняют практические задания с элементами творчества)		
3. Общеучебные умения и навыки ребенка: 3.1. Учебно-интеллектуальные умения: 3.1.1. Умение подбирать и анализировать специальную литературу	Самостоятельность в подборе и анализе литературы	**минимальный** (испытывают серьезные затруднения, нуждаются в помощи и контроле педагога)		Наблюдение, Анкетирование,
		- **средний** (работают с литературой с помощью педагога и родителей)		
		- **максимальный** (работают самостоятельно)		
3.1.2. Умение пользоваться компьютерными источниками информации	Самостоятельность в пользовании	Уровни по аналогии с п. 3.1.1. **- минимальный**		Наблюдение, Опрос,
		-средний		
		-максимальный		
3.1.3. Умение осуществлять учебно - исследовательскую работу (рефераты, самостоятельные учебные исследования, проекты и т.д.)	Самостоятельность в учебно-исследовательской работе	Уровни по аналогии с п. 3.1.1. **- минимальный**		Наблюдение, Беседа, Инд. Работа,
		-средний		
		-максимальный		
3.2. Учебно - коммуникативные умения: 3.2.1. Умение слушать и слышать педагога	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога	Уровни по аналогии с п. 3.1.1. **- минимальный**		Наблюдения, Опрос,
		-средний		
		-максимальный		
3.2.2. Умение выступать перед аудиторией	Свобода владения и подачи подготовленной информации	Уровни по аналогии с п. 3.1.1. **- минимальный**		наблюдения
		-средний		
		-максимальный		
3.3. Учебно-организационные умения и навыки: 3.3.1. Умение организовать свое рабочее (учебное) место	Самостоятельно готовят и убирают рабочее место	Уровни по аналогии с п. 3.1.1. **- минимальный**		наблюдение
		-средний		
		-максимальный		
3.3.2. Навыки соблюдения ТБ в процессе деятельности	Соответствие реальных навыков соблюдения ТБ программным требованиям	- **минимальный уровень** (овладели менее чем ½ объема навыков соблюдения ТБ);		наблюдение
		- **средний уровень** (объем освоенных навыков составляет более ½);		
		- **максимальный уровень** (освоили практически весь объем навыков)		
3.3.3. Умение аккуратно выполнять	Аккуратность и ответственность в	- удовлетворительно - хорошо		Наблюдение, Итоговые работы

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	% / кол-во чел.	Методы диагностики
работу	работе	-отлично		

Мониторинг личностного развития детей в процессе освоения дополнительной общеобразовательной программы за _____ учебный год

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	% / кол-во чел.	Методы диагностики
1.Организационно-волевые качества: 1.1. Терпение	Способность выдерживать нагрузки, преодолевать трудности	-терпения хватает меньше чем на ½ занятия		Наблюдение
		- терпения хватает больше чем на ½ занятия		
		- терпения хватает на все занятие		
1.2. Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	- волевые усилия побуждаются извне		Наблюдение
		- иногда самими детьми		
		- всегда самими детьми		
1.3. Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки	- находятся постоянно под воздействием контроля извне		Наблюдение
		- периодически контролируют себя сами		
		- постоянно контролируют себя сами		
2. Ориентационные качества: 2.1. Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	- завышенная		Наблюдение, опрос
		-заниженная		
		- нормальная		
2.2. Интерес к занятиям в д/о	Осознанное участие детей в освоении образовательной программы	- интерес продиктован извне		Наблюдение
		- интерес периодически поддерживается самим		
		- интерес постоянно поддерживается самостоятельно		
3. Поведенческие качества: 3.1. Конфликтность	Отношение детей к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия	- периодически провоцируют конфликты		Наблюдение
		- в конфликтах не участвуют, стараются их избегать		
		- пытаются самостоятельно уладить		
3.2. Тип сотрудничества (отношение детей к общим делам д/о)	Умение воспринимать общие дела, как свои собственные	- избегают участия в общих делах		Наблюдение
		- участвуют при побуждении извне	5\42	
		- инициативны в общих делах	5/42	

Участие обучающихся детского объединения «Я - кадет» в конкурсах различного уровня за 20___ - 20____ учебный год

Руководитель _____

№ п/п	Ф И обучающегося	Возраст, класс	Уровень	Название конкурса	Дата	результат

3.3.Список литературы

1) Агаджанян Н.А. Ритмы жизни и здоровье. Москва, 1975г.
4. Дворкин А.Д. Пневматическое оружие. Стрельба, эксплуатация, ремонт, оборудование тира. – М.: «ООО «Редакция журнала «Военные знания», 2001 г.
5. Зверев И.Д. Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека. Пособие для учащихся. Москва, "Просвещение", 1983г.
6. Иткис М.А. «Специальная подготовка стрелка-спортсмена».
7. Кинль В.А. Пулевая стрельба.
8. Косицкий Г.И., Дьяконова Д.Н. Резервы нашего организма - Москва, «Просвещение», 1993г.
9. Межотраслевая инструкция по оказанию первой помощи при несчастных случаях на производстве. Разработчики В.Г. Бубнов, Н.В. Бубнова. М, «Издательство НЦ ЭНАС», 2003г.
10. Методические рекомендации «Стрельба из пневматических винтовок» - М.: ГБОУ ЦДТ «Щит», 2010 г.
11. Начальное обучение пулевой стрельбе из пневматического оружия: методические указания / сост. Д.П. Киселёв. – Ульяновск: УлГТУ, 2011 г.

Приложение №1 к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Я кадет»

Рабочая программа по модулю «Я - кадет»

1. Тематическое планирование

№ п/п.	Темы учебного курса	Количество часов		
		теория	практика	всего
Раздел I. Учусь быть кадетом		**2**	**0**	**2**
1	Этикет кадета	2	0	2
Раздел II. Огневая подготовка		**5**	**7**	**12**
1	Физическая подготовка.	0	2	2
2	Начальные сведения о стрельбе из оружия.	1	1	2
3	Меры безопасности и правила поведения в тире и на линии огня. Порядок выполнения стрельбы.	1	1	2
4	Принцип работы электронного тира. Техника безопасности при стрельбе.	1	1	2
5	Материальная часть оружия и основы стрельбы.	1	1	2
6	Основы техники стрельбы.	1	1	2
III. Военно-прикладная подготовка		**1**	**1**	**2**
1	Основы гражданской обороны.	1	1	2
IV. Основы медицинской подготовки		**1**	**0**	**1**
1	Резервы нашего организма	1	0	1
	Итого:	**9**	**8**	**17**

2. Содержание программы

Содержание программы одного года обучения

Тема: «Учусь быть кадетом»

Теория (2 часа): Основные законы этикета, которых следует придерживаться кадету.

Тема:«Огневая подготовка»

Теория (5 часов): Физическая подготовка. Начальные сведения о стрельбе из оружия. Понятие о стрельбе и выстреле. Основы устройства оружия и боеприпасов. Действие пули. Меры безопасности и правила поведения в тире и на линии огня. Правила оборудования линии мишеней. Правила выполнения стрельбы из пневматического оружия в интерактивном тире. Приведение оружия к нормальной работе – пристрелка оружия. Регулировка прицела. Режим дыхания. Правила выполнения стрельбы. Четыре основные фазы производства выстрела (предварительная, подготовительная, исполнительная, отдых перед очередным выстрелом). Заряжание и разряжание. Меткость стрельбы. Порядок выполнения стрельбы.Материальная часть оружия и основы стрельбы.

Практика (7 часов): Физическая подготовка. Начальные сведения о стрельбе из оружия. Понятие о стрельбе и выстреле. Основы устройства оружия и боеприпасов. Действие пули. Меры безопасности и правила поведения в тире и на линии огня. Правила оборудования линии мишеней. Правила выполнения стрельбы из пневматического оружия в интерактивном тире. Приведение оружия к нормальной работе – пристрелка оружия. Регулировка прицела. Режим дыхания. Правила выполнения стрельбы. Четыре основные фазы производства выстрела (предварительная, подготовительная, исполнительная, отдых перед очередным выстрелом). Заряжание и разряжание. Меткость стрельбы. Порядок выполнения стрельбы.Материальная часть оружия и основы стрельбы.

Тема: «Военно-прикладная подготовка»

Теория (1 час):Основы гражданской обороны. Чрезвычайные ситуации мирного и военного времени. Сигналы и порядок оповещения об угрозе возникновения чрезвычайных ситуаций.

Практика (1 час):Чрезвычайные ситуации мирного и военного времени. Действия по предупредительному сигналу.

Тема: «Основы медицинской подготовки»

Теория (1 час):Резервы нашего организма. Основы физиологии и гигиены человека. Здоровый образ жизни. Утомление и отдых.