**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**

**«УЧЕБНЫЕ-ПОЛЕВЫЕ СБОРЫ В РАМКАХ ПОДГОТОВКИ**

**ДОПРИЗЫВНОЙ МОЛОДЁЖИ»**

**АВТОР ПРОГРАММЫ:**

**ОЗЕРОВ АЛЕКСАНДР АЛЕКСАНДРОВИЧ,**

**учитель физической культуры МБОУ гимназии № 5**

**г. Усть-Лабинска Краснодарского края**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

В соответствии с Федеральными законами «Об образовании», «О военной обязанности», «Об обороне», с Положением о подготовке граждан РФ к военной службе от 31.12.1999г. № 1441 Министерства образования РФ, постановлением главы администрации Краснодарского края от 01.08.2007г. №701 «Об обязательной подготовке к военной службе и военно-патриотическом воспитании допризывной молодёжи Краснодарского края» в учебном заведении организовано изучение основ военной службы. Основы военной службы изучаются в рамках курса «Основы безопасности жизнедеятельности» (программа «Основы Безопасности Жизнедеятельности», автор А. Т. Смирнов, Москва, «Просвещение», 2008г.), включающий в десятом классе учебно-полевые сборы (УПС) для юношей в объёме 34 часов.

Данная методическая разработка предназначена для практического применения умений и навыков по основам военной службы в десятых классах для общеобразовательных муниципальных бюджетных учреждений, включая гимназии, лицеи, школы с кадетским уклоном и другие учебные заведения, где изучается курс ОБЖ и Основы военной службы.

Основные цели и задачи данной методической разработки по подготовке основам военной службы заключается в следующем:

* Формирование четкой позиции гражданина Российской Федерации;
* Формирование морально-психологических и физических качеств учащихся, необходимых для прохождения военной службы;
* Воспитание патриотизма, уважения к историческому и культурному прошлому России, её вооружённым силам;
* Изучение основных документов военной службы;
* Приобретение навыков в области гражданской обороны;
* Изучение основ безопасности военной службы;
* Качественное использование средств физической культуры и спорта в подготовке молодёжи к военной службе
* Практическое применение умений и навыков по военным дисциплинам в процессе обучения курса ОБЖ и основ военной службы.

Воспитательный и образовательный процесс УПС проходит с обязательным учётом статуса учащихся, а также согласно результатам допризывной медицинской комиссии - годные к строевой службе. Альтернативное прохождение УПС исключается.

Обучение учащихся осуществляется составом преподавателей физической культуры и ОБЖ, прошедших военную службу в рядах ВС РФ, специалистами в области военных дисциплин.

В разработку включён материал по программам изучения дисциплин по курсу ОБЖ, основам военной службы, физической культуры, туризму, военно-прикладной физической подготовке.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №№  раздела | Разделы | Количество часов |
|  | Строевая подготовка | **10** |
|  | Тактическая подготовка | **4** |
|  | Огневая подготовка | **10** |
|  | Физическая подготовка | **4** |
|  | Медико-санитарная подготовка | **2** |
|  | Туристическая техника (горно-штурмовая подготовка – ГШП) | **2** |
|  | Уставы | **2** |
|  | ИТОГО | **34** |

**РАЗДЕЛ 1. Строевая подготовка**

Повороты «Направо», «Налево», «Кругом». Перестроение из шеренги по одному в шеренгу по три; из колонны по одному в колонну по три. Прохождение торжественным шагом с отдачей воинского приветствия. Команды «Смирно! Равнение направо/налево».

Занятия проходят в составе отделения, взвода, роты, индивидуально.

**РАЗДЕЛ 2. Тактическая подготовка**

Маскировка отделения, взвода, индивидуально. Скрытное перемещение отделения, взвода, индивидуально. Способы передвижения солдата на поле боя. Выбор позиции для наблюдения. Выбор позиции для стрельбы. Отрытие окопов в условиях непосредственного соприкосновения с противником. Походный, предбоевой и боевой порядок отделения, взвода, роты.

**РАЗДЕЛ 3. Огневая подготовка**

Стрельба из ПВ из 3-х положений (лёжа, стоя, с колена). Неполная разборка-сборка АК. Выполнение упражнения «Изготовка к бою». Снаряжение магазина 30-ю патронами. Выполнение учебных стрельб из АК.

**РАЗДЕЛ 4. Физическая подготовка**

Преодоление полосы препятствий (разрушенный мост, завал, траншея, разрушенное здание, ров). Бег 1000м из положения лёжа. Метание гранаты на дальность, на точность. Подтягивание на высокой перекладине. Выполнение комплекса КСУ. Кросс (1000, 2000, 3000м). Принятие контрольных нормативов по физической подготовке – бег 100м, 3000м, метание гранаты на дальность, подтягивание на высокой перекладине.

**РАЗДЕЛ 5. Медико-санитарная подготовка**

Назначение медицинской аптечки и её содержимого. Оказание ПМП при различных ранениях. Оказание ПМП при травмах. Переноска пострадавшего. Индивидуальная гигиена.

**РАЗДЕЛ 6. Туристическая техника (горно-штурмовая подготовка – ГШП)**

Разведение костра. Виды костров. Установка палатки на время. Сооружения жилья из подручных материалов. Использование оборудования (грудная обвязка, туристический карабин, верёвка, жумар). Навесная переправа, бревно, маятник, преодоление болота по кочкам (по жердям), переправа по параллельным верёвкам.

**РАЗДЕЛ 7. Уставы**

Общие обязанности военнослужащего. Устав внутренней и караульной службы.

**РАСПОРЯДОК ДНЯ**

|  |  |
| --- | --- |
| **ВРЕМЯ** | **ВИД ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧАЮЩИХСЯ** |
| **ПЕРВАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ** | |
| **6-30** | Подъём |
| **6-30 – 7-10** | Утренняя физическая зарядка |
| **7-10 – 7-40** | Утренний туалет |
| **7-40 – 8-00** | Утренний тренаж |
| **8-00 – 8-40** | Завтрак |
| **8-40 – 9-00** | Развод на занятия |
| **9-00 – 13-00** | Занятия |
| **ВТОРАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ** | |
| **13-00 – 14-00** | Подготовка к обеду |
| **14-00 – 15-00** | Обед |
| **15-00 – 16-00** | Свободное время |
| **16-00 – 18-00** | Самоподготовка (по занятиям) |
| **18-00 – 19-20** | Спортивные мероприятия |
| **19-20 – 19-40** | Подготовка к ужину |
| **19-40 – 20-20** | Ужин |
| **20-20 – 21-20** | Свободное время |
| **21-20 – 21-40** | Вечерняя прогулка |
| **21-40 – 21-50** | Вечерняя поверка |
| **21-50 – 22-00** | Подготовка ко сну |
| **22-00 – 6-30** | Отбой. Сон |

**КОМАНДНЫЙ СОСТАВ УПС**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№№** | **Должность** | **Участник** |
|  | **Начальник сборов** | преподаватель |
|  | **Командир батальона** | преподаватель |
|  | **Начальник штаба** | преподаватель |
|  | **1-й заместитель командира батальона по боевой подготовке** | преподаватель |
|  | **Заместитель командира батальона по ФИЗО** | преподаватель |
|  | **Комендант** | преподаватель |
|  | **Командир 1 роты** | учащийся |
|  | **Командир 2 роты** | учащийся |
|  | **Командир 1взвода, 1 роты** | учащийся |
|  | **Командир 2взвода, 1 роты** | учащийся |
|  | **Командир 3взвода, 1 роты** | учащийся |
|  | **Командир 1взвода, 2 роты** | учащийся |
|  | **Командир 2взвода, 2 роты** | учащийся |
|  | **Командир 3взвода, 2 роты** | учащийся |
|  | **Медико-санитарная подготовка/служба** | специалист |
|  | **Туристическая техника** | Специалист, преподаватель |

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ВЗВОДОВ ПО ВРЕМЕНИ НА ВРЕМЯ СБОРОВ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1-Й ДЕНЬ** | | | | |
| **РОТА** | **ВЗВОД** | **ВРЕМЯ** | | |
| **9-00 -13-00** | **11-00 – 13-00** | **16-00 – 18-00** |
| 1 РОТА | 1 ВЗВОД | НАРЯД | | |
| 2 ВЗВОД | ЗАЕЗД, РАЗМЕЩЕНИЕ | СТРОЕВАЯ ПОДГОТОВКА | СПОРТИВНО-МАССОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ |
| 3 ВЗВОД |
| 2 РОТА | 1 ВЗВОД |
| 2 ВЗВОД |
| 3 ВЗВОД |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **2-Й ДЕНЬ** | | | | |
| **РОТА** | **ВЗВОД** | **ВРЕМЯ** | | |
| **9-00 -13-00** | **11-00 – 13-00** | **16-00 – 18-00** |
| 1 РОТА | 1 ВЗВОД | ОГНЕВАЯ ПОДГОТОВКА | ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА | ТУРИСТИЧЕСКАЯ ТЕХНИКА |
| 2 ВЗВОД | НАРЯД | | |
| 3 ВЗВОД | ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА | ТУРИСТИЧЕСКАЯ ТЕХНИКА | ОГНЕВАЯ ПОДГОТОВКА |
| 2 РОТА | 1 ВЗВОД | ТУРИСТИЧЕСКАЯ ТЕХНИКА | ОГНЕВАЯ ПОДГОТОВКА | ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА |
| 2 ВЗВОД | МЕДИЦИНСКАЯ ПОДГОТОВКА | ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА | УСТАВЫ |
| 3 ВЗВОД | ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА | МЕДИЦИНСКАЯ ПОДГОТОВКА | УСТАВЫ |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **3-Й ДЕНЬ** | | | | |
| **РОТА** | **ВЗВОД** | **ВРЕМЯ** | | |
| **9-00 -13-00** | **11-00 – 13-00** | **16-00 – 18-00** |
| 1 РОТА | 1 ВЗВОД | МЕДИЦИНСКАЯ ПОДГОТОВКА | ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА | УСТАВЫ |
| 2 ВЗВОД | ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА | ОГНЕВАЯ ПОДГОТОВКА | ТУРИСТИЧЕСКАЯ ТЕХНИКА |
| 3 ВЗВОД | НАРЯД | | |
| 2 РОТА | 1 ВЗВОД | ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА | УСТАВЫ | МЕДИЦИНСКАЯ ПОДГОТОВКА |
| 2 ВЗВОД | ОГНЕВАЯ ПОДГОТОВКА | ТУРИСТИЧЕСКАЯ ТЕХНИКА | ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА |
| 3 ВЗВОД | ТУРИСТИЧЕСКАЯ ТЕХНИКА | ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА | ОГНЕВАЯ ПОДГОТОВКА |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **4-Й ДЕНЬ** | | | | |
| **РОТА** | **ВЗВОД** | **ВРЕМЯ** | | |
| **9-00 -13-00** | **11-00 – 13-00** | **16-00 – 18-00** |
| 1 РОТА | 1 ВЗВОД | ГШП | ОГНЕВАЯ ПОДГОТОВКА | СТРОЕВАЯ ПОДГОТОВКА |
| 2 ВЗВОД | МЕДИЦИНСКАЯ ПОДГОТОВКА | ГШП | ОГНЕВАЯ ПОДГОТОВКА |
| 3 ВЗВОД | ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА | МЕДИЦИНСКАЯ ПОДГОТОВКА | УСТАВЫ |
| 2 РОТА | 1 ВЗВОД | НАРЯД | | |
| 2 ВЗВОД | ОГНЕВАЯ ПОДГОТОВКА | ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА | ГШП |
| 3 ВЗВОД | ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА | УСТАВЫ | СТРОЕВАЯ ПОДГОТОВКА |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **5-Й ДЕНЬ** | | | | |
| **РОТА** | **ВЗВОД** | **ВРЕМЯ** | | |
| **9-00 -13-00** | **11-00 – 13-00** | **16-00 – 18-00** |
| 1 РОТА | 1 ВЗВОД | СТРОЕВАЯ ПОДГОТОВКА | ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА | ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА |
| 2 ВЗВОД | ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА | УСТАВЫ |
| 3 ВЗВОД | ГШП | ОГНЕВАЯ ПОДГОТОВКА |
| 2 РОТА | 1 ВЗВОД | ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА | ГШП | ОГНЕВАЯ ПОДГОТОВКА |
| 2 ВЗВОД | НАРЯД | | |
| 3 ВЗВОД | ОГНЕВАЯ ПОДГОТОВКА | ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА | ГШП |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **6-Й ДЕНЬ** | | | | |
| **РОТА** | **ВЗВОД** | **ВРЕМЯ** | | |
| **9-00 -13-00** | **11-00 – 13-00** | **16-00 – 18-00** |
| 1 РОТА | 1 ВЗВОД | ВЫПОЛНЕНИЕ СТРЕЛЬБ ИЗ АК | | |
| 2 ВЗВОД |
| 3 ВЗВОД |
| 2 РОТА | 1 ВЗВОД |
| 2 ВЗВОД |
| 3 ВЗВОД | НАРЯД | | |