



УТВЕРЖДАЮ

Директор МОБУ «СОШ № 8»

С.Ю.Мирончук

декабрь 2020 г.

Учебно-тематический план занятий

Военно-спортивного клуба «Буревестник»

МОБУ «СОШ № 8» г.Дальнегорск

2020-2021 уч. год

№	Разделы	Кол-во часов	Форма занятий
I	Основы военной службы (7 ч.)		
1	Вооруженные силы Р.Ф. Военнослужащие	1	Лекция
2	Уставы Вооруженных Сил Р.Ф.	1	Лекция
3	Внутренняя и караульная служба В.С.Р.Ф.	1	Лекция
4	Боевые традиции Вооруженных Сил России.	1	Викторина
5	Символы воинской чести.	1	Диспут
6	Профессия – Родину защищать	2	Встреча с военнослужащими
II	Гражданская оборона и защита при возникновении Ч.С. (5 ч.)		
6	Задачи и структура ГОЧС	1	Лекция
7	Ч.С. техногенного и природного характера	1	Диспут, тесты
8	Средства индивидуальной защиты	1	Лекция, практикум
9	Действия при одевании ОЗЛК -	2	Практикум
III	Огневая подготовка (18 ч.)		
10	Общее устройство и материальная часть автомата Калашникова (АК)	1	Практикум
11	Порядок неполной сборки и разборки АК	4	Практикум
12	Устройство, заряджение и разряджение пневматической винтовки	2	Практикум
13	Техника безопасности при стрельбе из пневматической винтовки	1	Лекция-практикум
14	Техника прицеливания и производства выстрела	2	Практикум
15	Стрельба из пневматической винтовки по мишеням	8	Практикум

IV	Строевая подготовка (17 ч.)		
16	<i>Строй и его элементы. Развернутый походный строй</i>	1	<i>Лекция-практикум</i>
17	<i>Обязанности солдат перед построением и встройю</i>	1	<i>Лекция-практикум</i>
18	<i>Строевая стойка и повороты на месте и в движении</i>	3	<i>Практикум</i>
19	<i>Строевые приемы и движение с оружием и без оружия</i>	3	<i>Практикум</i>
20	<i>Выход из строя и возвращение в строй</i>	3	<i>Практикум</i>
21	<i>Управление строем</i>	3	<i>Практикум</i>
22	<i>Отдание воинской чести на месте и в движении</i>	3	<i>Практикум</i>
V	Медицинская подготовка (6 ч.)		
23	<i>Первая помощь при ранениях и переломах</i>	4	<i>Лекция-практикум</i>
24	<i>Способы транспортировки пострадавших</i>	2	<i>Практикум</i>
VI	Общая физическая подготовка (15 ч.)		
25	<i>Элементы единоборства. Приемы самообороны</i>	4	<i>Практикум</i>
26	<i>Преодоление полосы препятствий</i>	4	<i>Практикум</i>
27	<i>Комплекс силовых упражнений на перекладине</i>	4	<i>Практикум</i>
28	<i>Развитие скоростно-силовых качеств (метание гранаты, бег на длинные и короткие дистанции)</i>	3	<i>Практикум</i>
VII	Военная топография, спортивное ориентирование (12 ч.)		
29	<i>Условные топографические знаки, топографическая карта</i>	2	<i>Лекция-практикум</i>
30	<i>Передвижение на местности с использованием карты, компаса, местных предметов.</i>	2	<i>Практикум</i>
31	<i>Измерение расстояния по карте и на местности.</i>	2	<i>Практикум</i>
32	<i>Ориентирование на местности.</i>	2	<i>Практикум</i>
33	<i>Прокладка маршрута и пути следование.</i>	2	<i>Практикум</i>
34	<i>Спортивное ориентирование</i>	2	<i>Практикум</i>
VIII	Альпинизм, туристическая подготовка (16 ч.)		

35	<i>Основные правила безопасности в горах, опасности горной природы и рельефа гор.</i>	2	Лекция- практикум
36	<i>Табельное снаряжение альпиниста и уход за ним.</i>	2	Лекция- практикум
37	<i>Способы передвижения по скалам с верхней страховкой, по перилам, с перестёжкой</i>	2	Лекция- практикум
38	<i>Переправа по налаженной системе через горную реку</i>	2	Лекция- практикум
39	<i>Переноска пострадавшего при помощи простейших средств в горных условиях.</i>	2	Лекция- практикум
40	<i>Самозадержание и задержание партнёра при срывах.</i>	2	Лекция- практикум
41	<i>Организация различных видов спуска по веревке.</i>	2	Лекция- практикум
42	<i>Основы организации и тактика проведения восхождений, восхождение в двойках.</i>	2	Лекция- практикум

Руководитель клуба «Буревестник»



О.Д.Сивачёв