РАЗДЕЛЫ ПРОГРАММЫ

Распределение из расчёта 21 дня, за минусом дня приезда и дня отъезда и за минусом трёх дней полевого выхода. Всего - 16 полных дней.

**В первой половине дня** (после завтрака и до обеда) два часа занятий по ОФП. (16 занятий, 32 часа).

**Во второй половине дня** (после обеда и до ужина) три часа занятий специальной подготовкой, походной подготовкой, по школе выживания и военизированные игры. (16 занятий, 48 часов).

**В вечернее время** (после ужина) два часа подвижные игры, участие в спартакиаде, викторины, конкурсы, просмотр тематических фильмов и тд. (16 занятий, 32 часа).

**Всего 127 часов занятий.**

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №пп | Наименование раздела | К-во часов | К-во занятий | Время проведения |
| 1 | Общефизическая подготовка | **32** | 16 | в первой половине дня |
| 2 | Военизированные игры | **18** | 9 | во второй половине дня |
| 3 | Специальная подготовка (рукопашный бой, огневая подготовка, боевые навыки и т.д.) | **10** | 5 | во второй половине дня |
| 4 | Походная подготовка (туризм) | **8** | 4 | во второй половине дня |
| 5 | Школа выживания (практика) | **8** | 4 | во второй половине дня |
| 6 | Школа выживания (теория) | **4** | 4 | во второй половине дня |
| 7 | Полевой выход | **15** | 5 | В течение 3-х дней |
| 8 | Подвижные игры, участие в спартакиаде, викторины, конкурсы, просмотр тематических фильмов и дидактических материалов | **32** | 16 | Ежедневно в вечернее время |
| ВСЕГО: | **127 часов** |