



АТОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКИЙ КЛУБ «ГРИФОН»

МОЛОДЕЖНЫЙ ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКИЙ СБОР «ТОЧКА ОПОРЫ» ПРОГРАММА

(Возможны перестановки мероприятий)

- Базовый курс по прикладному рукопашному бою и тактической самообороне: Программа «Защита от уличных хулиганов. Самозащита в нестандартных ситуациях»;
- Начальный базовый курс тактико-специальной подготовки - «Стрелковая работа с длинноствольным оружием» (макет);
- Начальный базовый курс тактико-специальной подготовки - «Стрелковая работа с короткоствольным оружием» (макет);
- «Тактическая медицина» (оказание первой доврачебной помощи) в условиях экстремальной ситуации;
- Базовый курс по спортивному ножевому бою.

Базовый курс: «Прикладной рукопашный бой и тактическая самооборона»

Концепция курса

Цель: Формирование у слушателей не спортивных, а **прикладных навыков выживания и самозащиты**, основанных на принципах простоты, эффективности и работы в условиях стресса. Акцент - на тактику, психологию и использование обстановки.

Девиз: «Не победить, а уйти целым. Не драка, а пресечение угрозы».

Блок 1: Фундамент (Психология и тактика)

Модуль 1.1: Психология конфликта и ситуационная осознанность

- Распознавание угрозы на ранней стадии (язык тела, агрессивное поведение).
- Правила дистанции. **Тактика избегания** — главный навык самозащиты.
- **Золотые правила:** Не вступать в переговоры, не показывать страх, оценивать пути отхода.
- Правовые основы самообороны (пределы необходимой обороны).

Модуль 1.2: Универсальная стойка и базовые перемещения

- Защитная (не боевая) стойка: защита головы, устойчивость, готовность к движению.
- Перемещения: быстрые шаги, уходы с линии атаки, работа углами.
- **Падение и подъем** — безопасное падение на асфальт и быстрый подъем в защитную позицию.

Блок 2: Программа «Самозащита от уличных хулиганов»

Модуль 2.1: Защита от стандартных захватов и атак

- Освобождение от захватов за одежду, руки, волосы.
- Защита от ударов кулаком (ладони, предплечья, уходы).
- Контроль дистанции. Простые и болезненные контратаки по уязвимым зонам для создания возможности к бегству.

Модуль 2.2: Работа с массой и силой противника

- Использование веса и инерции нападающего против него.
- Бросок через бедро/голень при захвате.
- Принцип «ударил-убежал». Нет задачи «добивать».

Блок 3: Программа «Самозащита в нестандартных ситуациях»

Модуль 3.1: Бой в ограниченном пространстве

- **Использование стен, углов, дверных проемов** для защиты спины и ограничения числа атакующих.
- Специфика лифта, лестницы, автомобиля (работа сидя, использование ремня безопасности).
- Техника «выдавливания» противника в неудобное положение.

Модуль 3.2: Противодействие оружию (только как последняя мера)

- **Холодное оружие:** Контроль вооруженной руки (принципы), использование предметов (куртка, сумка) как щита, создание дистанции для бегства.
- **Огнестрельное оружие (пистолет): Действия ТОЛЬКО при прямом контакте и неминуемой угрозе жизни.** Техника увода ствола, контроль вооруженной руки, обезоруживание с последующим бегством. Акцент на психологии владельца оружия.

Модуль 3.3: Против группы и тактика выживания в толпе

- **Главный принцип: Не дать окружить.** Постоянное движение, использование препятствий.
- Работа по первому и самому агрессивному - демонстрация решительности.
- В толпе - защита головы и шеи, движение по диагонали к краю, избегание давки.

Модуль 3.4: Использование подручных средств

- Ключи, ручка, зонт, книга, телефон, бутылка, стул.
- Принципы использования: **удлинение руки**, создание щита, нанесение отвлекающих ударов.
- **Нестандартные «оружия»:** горсть монет/песка в лицо, крик, резкое движение.

Блок 4: Методика Спецназа (адаптированная для гражданских лиц)

Модуль 4.1: Шоковая техника и работа в состоянии стресса

- Тренировка под физической усталостью, в шуме, при ослеплении фонарем.
- Отработка **простых моторных навыков** (2-3 приема), которые работают в панике.
- Дыхательные техники для контроля паники.

Модуль 4.2: Тактическое мышление и импровизация

- Оценка обстановки за секунды: угрозы, пути отхода, укрытия, «оружие».

- Принцип **OODA Loop** (Observe, Orient, Decide, Act): наблюдать, сориентироваться, принять решение, действовать.

Модуль 4.3: Контактный бой и нейтрализация (кратко)

- Болевые на кисть, локоть для освобождения от захвата.
- Удушающие приемы сзади (только как крайняя мера для выхода из боя).
- **Важно:** После нейтрализации угрозы — немедленно покинуть место, сообщить в полицию.

Формат проведения и аттестация

1. **Теория (20%):** Лекции по психологии, праву, тактике.
2. **Практика (80%):** Работа в парах/группах, в защитной экипировке, на разном рельефе.
3. **Сценарные тренировки:** Разыгрывание реальных ситуаций (парковка вечером, конфликт в баре).
4. **Итоговая аттестация:** Прохождение «полосы» препятствий с элементами нестандартных ситуаций и принятие тактических решений в смоделированном конфликте.

Итог: Курс предлагает не драться, а **эффективно и хладнокровно прерывать агрессию в свою сторону любыми доступными средствами, с единственной целью - обезопасить себя и покинуть опасную зону.** Это курс тактического мышления, а не спортивного мастерства.

«Стрелковая работа с длинноствольным оружием (макет)» Начальный базовый курс тактико-специальной подготовки

Концепция курса

Цель: Формирование **основных тактических навыков и алгоритмов действий** с длинноствольным оружием (имитацией) в различных условиях, с акцентом на слаженность в составе малой группы. Курс является **практическим симулятором**, развивающим мышление, дисциплину и командное взаимодействие.

Девиз: «Слаженность решает все».

Структура курса (Модули)

Модуль 1: Индивидуальная подготовка «Основа выживания»

Тема 1.1: Техника безопасности и основы обращения.

- 4 правила безопасности при работе с оружием.
- Стойки для стрельбы: высокая, низкая, с колена, лежа. Их применение.
- Хват, прикладка, контроль отдачи (имитация). Смена магазина (имитация).

Тема 1.2: Работа в трех уровнях и в передвижении.

- Быстрый переход между уровнями (стоя → с колена → лежа).
- Правила и способы передвижения: ускоренный шаг, перебежки, переползание.
- **Контроль сектора обстрела** при любом перемещении.

Тема 1.3: Работа из-за укрытий.

- Выбор укрытия (его толщина, размер).
- Правильная работа из-за укрытия: позиция, минимизация силуэта.
- Ведение огня с обеих сторон укрытия.

Модуль 2: Специализация «Работа в различной местности»

Тема 2.1: Степная зона и открытая местность.

- Использование маскировки, естественных складок рельефа.
- Оценка дистанции. Огневое взаимодействие для прикрытия перемещения.

Тема 2.2: Горно-лесистая местность.

- Работа на склонах (верхний/нижний боец).
- Использование деревьев как укрытий. Опасность рикошетов.
- Ориентирование и связь в лесу.

Тема 2.3: Работа в здании (CQB Basics).

- **Основы очистки помещения:** работа у дверного проема, порядок входа.
- Контроль углов («срезание углов»), работа в тесном пространстве.
- Взаимодействие при движении по коридору.

Модуль 3: Командная работа «Микрогруппа и группа»

Тема 3.1: Работа микрогруппами (двойка, тройка).

- **Двойка:** роли «стрелок-ведущий» и «стрелок-прикрывающий». Алгоритмы движения «челнок», «скачок».
- **Тройка:** базовое построение «клин». Взаимное прикрытие и коммуникация.

Тема 3.2: Боевое слаживание группы (5-7 чел.).

- Распределение ролей: командир, пулеметчик (имитация), гранатометчик (имитация), стрелки (имитация).
- Сигналы жестами (готов, стоп, враг, направление).
- Построение при движении: «цепочка», «клин».

Тема 3.3: Бой в городе (населенный пункт).

- Движение вдоль стен, контроль окон и крыш.
- Пересечение улиц и площадей («опасные зоны»).
- Взаимодействие с группой прикрытия.

Модуль 4: Тактические операции

Тема 4.1: Штурм и оборона.

- **Штурм:** Подготовка, подавление огнем, подход, проникновение, зачистка.
- **Оборона:** Организация секторов обстрела, создание огневого мешка, позиции для фланкирующего огня.

Тема 4.2: Организация засады.

- Выбор места, маскировка, определение сигнала к открытию огня.
- Расположение группы («голова», «центр», «хвост» засады).

Тема 4.3: Выход боем из засады и окружения.

- Действия при попадании в засаду: немедленное укрытие, определение направления главного огня.
- Прорыв из окружения: выбор слабого места, сосредоточение огня, отход.

Методика проведения и оснащение

1. **Оборудование:** Программой курса предусматривается использование современного гидробольного или страйкбольного оборудования. Все участники в полной защите (маска, перчатки).
2. **Формат:**
 - **Вводный инструктаж** (15-20 мин): теория, разбор тактических схем.

- **Отработка «вхолостую»** (20-30 мин): без противника, наработка мышечной памяти.
 - **Сценарные тренировки** (основное время): работа против пассивных/активных мишеней или условного противника.
 - **Учебные бои (симуляции)** с четкими тактическими задачами.
 - **Разбор «полетов»:** обязательный детальный разбор действий после каждой симуляции.
3. **Аттестация:** Финальное тактическое занятие с последовательным выполнением задач (движение в лесу, зачистка здания, оборона, выход из окружения).

Принципы курса

- **Безопасность - абсолютный приоритет.**
- **Дисциплина огня:** Не стрелять без команды, контролировать сектор.
- **Командная работа:** Нет героев-одиночек. Выживает и побеждает группа.
- **Инициатива в рамках задачи:** Умение самостоятельно принимать решения при потере связи с командиром.
- **Анализ и адаптация:** Разбор ошибок важнее самой победы в учебном бою.

Итог: Курс дает не навыки стрельбы, а **тактическую грамотность, умение «читать» местность, мыслить как член команды и действовать по алгоритмам, обеспечивающим максимальную эффективность и выживаемость в условном бою.** Это фундамент для дальнейшей углубленной подготовки.

«Стрелковая работа с короткоствольным оружием (макет)» Начальный базовый курс тактико-специальной подготовки

Концепция курса

Цель: Сформировать прочный фундамент безопасного и эффективного обращения с пистолетом (на имитационном оборудовании) в статике и динамике. Акцент на скорость принятия решений, точность первого выстрела и работу в стрессе.

Девиз: «Быстро, точно, безопасно. Первый выстрел - решающий».

Структура курса (Модули)

Модуль 1: Фундамент безопасности и точности (неподвижная мишень)

Тема 1.1: Абсолютная безопасность и основы.

- Четыре правила безопасности. Работа с тренировочными пистолетами (страйкбольные/гидробольные/пневматика).
- **Правильный хват (бойцовский хват):** давление ладоней, положение пальцев.
- **Изготовка (стойка):** Изохесес/Вэвер (современная фронтальная). Центр тяжести, жесткость конструкции «руки-оружие».
- **Прицеливание:** работа с мушкой и целиком, фокус на мушке («передний sight picture»). Плавный спуск.
- **Извлечение из кобуры (тренировочной):** алгоритм «захват, извлечение, выведение, хват».

Тема 1.2: Работа в трех уровнях.

- Стрельба из положений: **стоя, с колена, лежа.**

- Особенности изготовления на колене (высокое/низкое). Устойчивая позиция лежа.
- Быстрый и безопасный переход между уровнями.

Модуль 2: Динамика и работа с окружением

Тема 2.1: Работа в передвижении.

- Передвижение **боком (шаффл)** и **с отходом назад** с контролем сектора.
- Стрельба на ходу: короткие остановки для точного выстрела, стрельба «в движении» на короткой дистанции.
- Смена магазина (имитация) на ходу.

Тема 2.2: Работа из-за укрытий.

- Выбор укрытия для работы с пистолетом.
- Техника работы с **обеих рук** из-за укрытия: левосторонняя и правосторонняя стойка.
- Минимизация силуэта: работа от угла, от низа, от верха укрытия.
- **Смена позиции** после стрельбы.

Модуль 3: Скорость и принятие решений

Тема 3.1: Основы скоростной стрельбы.

- Понятие «сплит-тайм» (время между выстрелами) и «транзишн-тайм» (время на перенос между целями).
- Техника **контролируемой скоростной стрельбы**: баланс между скоростью и кучностью.
- Отработка дуплета (два быстрых выстрела по одной цели).

Тема 3.2: Стрельба по нескольким целям и принятие решений.

- Алгоритм **2 в грудь, 1 в голову (Mozambique Drill)** как основа.
- Перенос огня между несколькими целями: приоритет по угрозе, дистанции.
- **Стресс-упражнения**: Стрельба по неожиданно появляющимся целям, стрельба на время, стрельба после физической нагрузки (отжимания, бег).

Методика проведения и оснащение

1. Оборудование:

- Тренировочные пистолеты: **страйкбольные или гидробольные или пневматические**.
- Обязательная **полная защита** (защитные очки, маска для страйкбола, перчатки).
- Тренировочные кобуры (пластиковые, активного/пассивного типа), макеты магазинов.

2. Формат занятий:

- **Техническая отработка «вхолостую» (Dry Fire)**. Без патронов/шаров, отработка хвата, спуска, извлечения.
- **Работа на мишенях**. Картонные/растовые мишени.
- **Сценарные симуляции**. Простые тактические задачи (обнаружил угрозу → укрылся → произвел выстрелы → сменил позицию).

3. Контрольные упражнения (аттестация):

- **Упражнение «Проверка основ»**: Извлечение из кобуры, 2 выстрела по грудной мишени с 7 метров на время (норматив, например, 3.0 сек).
- **Упражнение «Фехтовальщик»**: Стрельба с переходом между укрытиями по трем целям.
- **Упражнение «Мозамбик»**: 2 выстрела в грудь, 1 в голову по мишени с 5-7 метров.

Главные принципы курса

- **Точность важнее скорости, но без скорости точность бесполезна.** Ищем баланс.
- **Каждый выстрел — осознанное решение.** Контроль патронов, контроль фона.
- **Постоянный контроль оружия:** После стрельбы — безопасное направление ствола, палец вне скобы.
- **Мышление «стрелок-тактик»:** Пистолет — инструмент для решения проблемы. Главное — правильно оценить проблему и выбрать момент для его применения.

Итог: Курс предлагает не просто «стрелять из пистолета», а **управлять им как продолжением своей воли: быстро приводить в готовность, точно поражать цель под давлением обстоятельств и всегда сохранять абсолютный контроль над оружием.** Это база для любых последующих тактических или профессиональных программ.

Базовый курс «Спортивный ножевой бой»

Концептуальная основа курса:

Цель курса: Не подготовка бойцов-ножевиков, а формирование **культуры безопасного обращения с холодным оружием**, развитие координации, психологической устойчивости и понимания принципов ближнего боя.

Акцент - на самоконтроль, закон и мораль.

Ключевой принцип: «Умение владеть ножом начинается с умения его **НЕ** применять».

Структура курса (Краткий перечень модулей):

Модуль 1: Правовой и морально-психологический фундамент

1.1. Законодательство:

- Статья 222 УК РФ. Что такое холодное оружие (по ГОСТу). Отличие от хозяйственно-бытовых ножей.
- Правомерность ношения, хранения и применения. Понятие необходимой обороны и ее пределы.
- Последствия неправомерного применения (уголовная, гражданская ответственность).

1.2. Психология конфликта и эскалация:

- Распознавание конфликтных ситуаций. Тактика де-эскалации (уход, разговор, отступление).
- **«Красные флаги»:** Когда применение силы может стать неизбежным (прямая угроза жизни, невозможность отступления).
- Моральный выбор и его последствия. Психологическая травма после конфликта с применением оружия.

Модуль 2: Культура безопасности и базовая механика

2.1. Безопасность — абсолютный приоритет:

- Правила обращения с тренировочными ножами (резиновые/пластиковые макеты).
- Зоны безопасности при работе в паре. Команды «Стоп!» и «Отбой!».

2.2. Базовые элементы (без боевого контекста):

- **Стойки и перемещения:** Устойчивое положение, работа ног, чувство дистанции.
- **Хваты ножа:** Прямой, обратный, «фехтовальный». Их плюсы и минусы.
- **Координационные упражнения:** Отработка траекторий («восьмерки», «круги»), работа в парах для развития точности.
- **Работа с партнером:** Упражнения на **точность и контроль** движений.

Модуль 3: Тактика выживания и прикладные навыки

3.1. Защита от угрозы ножом (оборонительные действия):

- **Приоритет №1:** Бегство. Отработка резкого разрыва дистанции с уходом с линии атаки.
- **Блоки и парирования** с использованием рук, предплечий (в защитных средствах), подручных предметов (куртка, сумка, книга).
- Контроль вооруженной руки противника (кратко, как временная мера для создания возможности к бегству).

3.2. Основы первой помощи при ножевых ранениях:

- Определение характера ранения (колотое, резаное).
- Алгоритм действий: вызов 112, остановка кровотечения (давящая повязка, жгут), положение раненого.
- **Практика:** Наложение повязок и жгутов на себя и товарища.

3.3. Прикладное использование тренировочного ножа (небоевой контекст):

- Основы обращения с инструментом: резка веревки, строгание щепки, вскрытие упаковки. **Формирование уважения к ножу как к инструменту.**

Методические принципы проведения:

- **Никакого реального оружия** — только макеты, четко отличимые от боевых ножей.
- **Полная экипировка** на парных упражнениях: маски, перчатки, защита корпуса, паха.
- **Обязательная психологическая дискуссия** в конце каждого занятия: разбор гипотетических ситуаций, анализ чувств.
- **Физическая подготовка:** Упражнения на скорость реакции, ловкость, общую выносливость.

Итоговая аттестация:

1. **Теоретический зачет** по правовым нормам и тактике де-эскалации.
2. **Практический показ** базовой техники безопасности, координации и контроля на макете.
3. **Решение ситуационной задачи** (устно): выбор линии поведения в смоделированном конфликте.

Вывод:

Данный «Базовый курс» сознательно смещает акцент с агрессивной техники на **превентивную безопасность, правовую грамотность и психологическую зрелость**. Он готовит не «универсального бойца», а **ответственного гражданина**, который понимает всю тяжесть последствий применения ножа и владеет собой настолько, чтобы избежать этого, а в самой критической ситуации — действовать максимально осознанно и минимально необходимой силой. Это единственный этичный и педагогически оправданный подход к теме ножевого боя в работе с молодежью.

Курс «Тактическая Медицина»

(Оказание первой доврачебной помощи в условиях боевого соприкосновения)

Концепция курса

Цель: Ознакомление с оказанием первой помощи в экстремальных и стрессовых условиях, когда время ограничено, а стандартные методики могут не работать. Акцент на **выживание пострадавшего в течение первых «золотых» минут** до прибытия медиков или эвакуации в безопасное место.

Девиз: «Сохрани себя — спаси товарища!»

Структура курса

Модуль 1: Тактическая аптечка и принципы выживания

Тема 1.1: Комплектация индивидуальной аптечки первой помощи (ИПП) и носимого аварийного запаса (НАЗ).

- Принцип «Модульности»: кровоостановка, дыхание, травма, гипотермия.
- **Обязательный минимум:** Турникеты CAT/SOFT-T, гемостатические повязки (Celox, Combat Gauze), окклюзионные повязки для проникающих ранений грудной клетки, израильские повязки, марлевые бинты, ножницы, перчатки, жаропонижающие, обезболивающие.
- Гражданский vs. тактический набор. Что взять в поход, в автомобиль, на стрельбы.

Тема 1.2: Алгоритм действий в ЧС и тактической обстановке.

- **MARCH / XABCDE** — пошаговый алгоритм приоритетов (не путать с гражданским ABCDE):
 - **M** — Massive Hemorrhage (массивное кровотечение).
 - **A** — Airway (дыхательные пути).
 - **R** — Respiration (дыхание).
 - **C** — Circulation (кровообращение).
 - **H** — Hypothermia/Hypovolemia (гипотермия/гиповолемия).
 - **X** — все остальное (травмы, ожоги, переломы).
- **Оценка безопасности:** «Безопасно ли оказывать помощь прямо сейчас?»

Модуль 2: Основы само- и взаимопомощи

Тема 2.1: Самопомощь при ранениях.

- Наложение **турникета на себя** одной рукой (на плечо, бедро).
- Наложение давящей/гемостатической повязки на себя.
- Укол **обезболивающего** (тренировка на муляже).
- Прием **антибиотика/противостолбнячной сыворотки**.

Тема 2.2: Алгоритм работы с пострадавшим.

- Быстрый осмотр (**SCAN**): видимое кровотечение, положение тела, состояние сознания.
- Подача команд: «Дыши! Шевелись! Говори!».
- Поиск и устранение угроз жизни по алгоритму **MARCH**.

Модуль 3: Оказание первой помощи при ранениях и травмах

Тема 3.1: Остановка массивного кровотечения.

- Работа с **турникетом**: правила наложения (выше раны, поверх одежды), время наложения, запись времени.
- Тампонара раны гемостатической повязкой (техника **wound packing**).
- Давящие повязки на конечности, шею, пах.

Тема 3.2: Проникающие ранения грудной клетки и асфиксия.

- Наложение **окклюзионной (герметизирующей) повязки** на 3 стороны (или использование клапанной повязки).

- Восстановление проходимости дыхательных путей: тройной прием Сафара, установка носоглоточного воздуховода (NPA).

Тема 3.3: Другие угрозы жизни.

- **Гипотермия:** Утепление, защита от земли, горячее питье (если в сознании).
- **Травматическая ампутация:** Остановка кровотечения, сохранение ампутированной части (чистый пакет, холод).
- **Переломы:** Иммобилизация подручными средствами, шины для транспортной иммобилизации.

Модуль 4: Эвакуация и транспортировка

Тема 4.1: Способы перемещения и эвакуации раненого.

- **Импровизированные носилки** (куртки, палки, плащ-палатка).
- **Способы переноски:** «Пожарный захват», «Друг за спиной», волоком.
- **Безопасное перемещение в зоне обстрела:** Перетаскивание за ремень, быстрое укрытие.

Тема 4.2: Организация пункта сбора раненых (ПСР).

- Выбор места (укрытие, заметность для своих).
- Сортировка пострадавших по принципу «Триаж»:
 - **Красный** (нуждаются в помощи немедленно),
 - **Желтый** (помощь может подождать),
 - **Зеленый** («ходячие»),
 - **Черный** (условно погибшие).
- Ведение карточки пострадавшего (время ранения, что сделано, дозы препаратов).

Методика проведения и оснащение

1. **Оборудование:** Тренировочные манекены, муляжи ран, тактические аптечки, тренировочные турникеты и повязки. **Макеты крови** для реалистичности.
2. **Формат:**
 - **Теория (30%):** Алгоритмы, анатомия «для чайников» (где основные артерии), фармакология.
 - **Отработка на муляжах (50%):** Наложение повязок, турникетов, NPA в условиях стресса (таймер, шум, имитация плохого освещения).
 - **Тактические учения (20%):** Сценарии «боевая задача + ранение + оказание помощи + эвакуация».
3. **Итоговая аттестация:**
 - Тест по алгоритмам.
 - Практический экзамен: оказание помощи «раненому» в смоделированной обстановке (сумерки, необходимость укрыться, несколько пострадавших) с соблюдением всех этапов MARCH и эвакуацией.

Главные принципы курса

- **Сначала безопасность, потом помощь.** Нельзя стать вторым пострадавшим.
- **Действуй по алгоритму.** MARCH - твоя мантра в стрессовой ситуации.
- **Кровь - главный враг.** Останови кровь — сохранишь жизнь.
- **Говори с пострадавшим.** Команды, успокоение, контроль сознания.
- **Помни про гипотермию.** Мертвые не истекают кровью - они замерзают.

Итог: Курс знакомит с алгоритмом и способами оказания первой доврачебной медицинской помощи, с **навыками выживания в экстремальных условиях.** Это основа для любого, кто занимается экстремальными видами деятельности или хочет быть готовым к чрезвычайным ситуациям.