

15812
NSV LIIDU RIIGIKAITSE RAHVAKOMISSARIAAT

SÕJALISE JA KEHALISE
ETTEVALMISTUSE
ÕPPEKAVAD

KOOLIDE V—VII KLASSI ÕPILASTELE — POEGLASTELE

RK
„PEDAGOOGILINE KIRJANDUS“
TALLINN 1945

NSV LIIDU RIIGIKAITSE RAHVAKOMISSARIAAT

Kinnitatud.

Punaarmee vägede formeerimise
ja komplekteerimise peavalitsuse
ülem

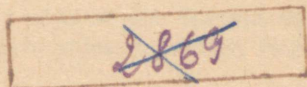
kindral-polkovnik Smorodinov.
1. juunil 1945.

Punaarmee vägede formeerimise
ja komplekteerimise peavalitsuse
sõjanõukogu liige

kindral-major Kolesnikov.

SÕJALISE JA KEHALISE ETTEVALMISTUSE ÕPPEKAVAD

KOOLIDE V—VII KLASSI ÕPILASTELE—POEGLASTELE



RK

„PEDAGOOGILINE KIRJANDUS“

TALLINN 1945

Sundeksemplar

2



A= 15812

I. ÜLDISED JUHISED.

Õpetuse põhiülesanded.

Kasvatada Lenini-Stalini tehile ja oma kodumaale andunud, distsiplineeritud ja kehaliselt tugevaid poeglapsi. Anda neile teadmisi ja praktilisi vilumusi võitleja algettevalmistuse ulatuses, kes tunneb oma relva ja oskab lasta väikekaliibrilisest vintpüssist.

Organisatsioonilis-metoodilised juhised.

1. Õpilaste sõjalist ja kehalist algettevalmistust organiseerida ja teostada juhitud:

- a) käesoleva kavaga;
- b) Punaarmee määrustikkude, eeskirjade ja juhenditega;
- c) käsiraamatutega, mis soovitatud Riigikaitse Rahvakomisariaadi, hariduse rahvakomissariaatide ja NSVL RKN-i juures asuva Üleliidulise Kehakultuuri- ja Spordikomitee poolt.

2. Sõjalise ja kehalise algettevalmistuse organiseerimise ja teostamise eest vastutavad kooli direktor ja sõjalise ala juhataja.

3. Kooli direktor on kohustatud:

a) hankima või valmistama kooli rahasummadega vajaliku sõjalis-õppe- ja spordivarustise, mis on ette nähtud tabelis (lisa 4);

b) andma eri ruumid sõjalisele kabinetile ja relvade, sõjalis-õppe- ning spordivarustise hoidmiseks;

c) seadistama spordiväljaku, võimla ja lasketiiru väikekaliibrilisest vintpüssist laskmiseks;

d) tagama õpilaste tervisliku seisundi regulaarset meditsiinilist kontrolli ja kehalise ettevalmistuse õppetingimuste järelevalvet.

4. Kooli direktor ja sõjalise ala õpetaja vastutavad relvade, sõjalis-õppe- ja spordivarustise hoidmise, hooldamise ja arvestamise eest.

5. Sõjalise ala juhataja koostab õppeplaani ja tunnikavad, millised kinnitab kooli direktor.

6. Praktiliste õppuste teostamiseks moodustada õpilasist rivi-allüksused: jaod (10—12 õpilast), rühmad (3—4 jagu).

Jaokomandörid ja rühmakomandöride abid määrata kooli käskkirjaga parimaist õpilasist sõjalise ja kehalise ettevalmistuse alal.

7. Sõjalise ala juhataja ja õpetajad on kohustatud instrueeri-

ma jaokomandöre ja rühmakomandöride abisid eelseisvate õppuste teemadel. Õpilaskomandörid iseseisvalt õppusi ei teosta, kuid on sõjalise ala juhataja (õpetaja) abilisteks õppetunni üksik-elementide läbivõtmisel.

8. Sõjaliseks ja kehaliseks ettevalmistuseks määrata igas klassis kolm tundi nädalas. Kahetunnilisi õppusi on lubatud teostada ainult suusatamis-ettevalmistuse, laske-ettevalmistuse ja topograafia alal. Sellised õppused määrata peamiselt õppepäeva viimastele tundidele. Liikumist õppeplatsile ja tagasi õppeajana ei arvestata, kuid kasutatakse riivilise ettevalmistuse taseme tõstmiseks.

9. Need sõjalise ettevalmistuse õppused, mis seotud võtete ja tegevuste õppimise ja läbitöötamisega, teostada maastikul (väljas).

10. Õppetöole eelnevat võimlemist teostada koolis iga päev kõigis vahetustes ja reeglina 15 minutit värskes õhus iga klassiga eraldi sõjalise ala juhataja (kehalise ettevalmistuse õpetaja) üldisel järelevalvel.

11. Õpilaste sõjalise ja kehalise ettevalmistuse taseme tõstmiseks teostada väljaspool õppeaega sõjalist ja sportlikku massitööd, organiseerides sõjanduse ringid ja spordikollektiivi.

12. Sõjalise ja kehalise ettevalmistuse edukuse arvestust korraldada ühistel alustel teiste õppeainetega.

13. Et teha kokkuvõtet õpilaste sõjalise ja kehalise ettevalmistuse, samuti riigikaitseis-sportliku massitöö tulemustest, organiseerib ja korraldab iga kool talvisel ja kevadisel perioodil sõjalis-spordipidustused.

14. Õpetuse peab olema aktiivne ja näitlik, ta peab teostuma järjekindlalt ja süstemaatiliselt, kusjuures teoreetilised teadmised kinnistada nende praktilise rakendamisega.

15. Õpetuse põhiviisideks peavad olema: lihtne ja arusaadav selgitus, kütkestav jutustus, oskuslik näidis ja kannatlik vigade parandus. Õpilaste poolt nõrgalt omandatud võtteid ja tegevusi tuleb korrata järgnevail õppusil nende täieliku omandamiseni.

16. Võtete ja tegevuste õpetamist teostada alljärgnevas järjestuses:

a) ette näidata kujukalt võtte või tegevuse täitmist tervikus ja siis korrata näidist aeglaselt tehete kaupa ühes kaasneva lühiselgitusega;

b) õpetada võtte või tegevuse täitmist algul tehete kaupa ja siis tervikus; sellele järgneb iga õpilase iseseisev treening sõja-

lise ala juhataja (õpetaja) ja tema õpilas-abiliste järelevalvel;
c) kontrollida õpitava võtte või tegevuse omandamist õpilaste poolt.

Õpilastelt tuleb taotleda algul võtte õiget täitmist, siis juba kiirust ja järgnevalt tegevuste viimistlemist automaatsuseni.

17. Iga õppus peab olema hoolikalt ette valmistatud, eeskujulikult organiseeritud ja materjalselt tagatud.

Õppetund peab olema sisutihe ja iga õpilane peab olema tegevuses kogu õppetunni kestel.

Õppeaja arvutus.

Järje nr.	Õppeaine nimetus	Õppetundide arv			
		V klass	VI klass	VII klass	Kokku 3 aasta kestel
1	Laske-ettevalmistus	10	14	16	40
2	Riviline ettevalmistus	16	16	14	46
3	Kehaline ettevalmistus	60	60	60	180
4	Topograafia	8	4	4	16
5	Vestlused ja ettelugemised Punaarmee sangarlikust tegevusest ja meie kodumaa sõjalise mineviku tähtsamaist sündmustest	5	5	5	15
Kokku:		99	99	99	297

II. METOODILISED JUHISED ETTEVALMISTUSE LIIKIDE JÄRGI.

1. Laske-ettevalmistus.

Ülesanne: Õppida tundma väikekaliibrilise ja 1891/30. a. mudeli vintpüssi materjalosa, kätte õpetada võtted ja reeglid neist laskmisel, arendada osavust ja kasvatada hoidlikku suhtumist relvasse

Juhised: Õpetust laske-ettevalmistusel teostada ranges vastavuses „Laskeasjanduse eeskirja (LE), 1891/30. a. mudeli

vintpüss“ ja „Punaarmee laskurosade võitlejate laske-ettevalmistuse meetodika“ nõudeile.

Relvade materjalosa tundma õppida õppevintpüssidel, evides neid õppusteks kokkupandud, koostvõetud ja läbilõikelisel kujul. Õpetus peab olema näitlik ja praktiline; vintpüssi koostvõtmise ja kokkupanemise reeglite õppimisel evida vintpüssi koostvõtmise ja kokkupanemise, puhastamise ja määrimise abinõud ja õpetada õpilasi neid kasutama; ühtlasi kasutada plakateid ja tabelleid vintpüsside ja nende osade lühikirjeldusega.

Seoses vintpüssi õppimisega anda lühiaandmeid ballistikast, näiteks vintraua õppimisel jutustada kuuli liikumisest rauaõõnes ja kuuli lennust õhus.

Sihtimise ja kukepäätmise kontrolli teostamisel kasutada laskeasjanduse õppeseadiseid: ortoskoope, näitekeppe, kirbumudele, peegleid, sihtimispukke jms.

Tihedussihtimise treeningut teostada kõigil laske-ettevalmistuse õppetundidel.

Laske-ettevalmistuse õppetundi võib organiseerida (näitena) järgmiselt:

Esime juhtum — kui õppetunnis töötatakse läbi mitu õppeküsimust (teema 2, 1. õppus VI klassi kavast).

Igas jaos organiseeritakse kolm õppepunkti (-kohta), kus õpetatakse üheaegselt: ühes punktis — lamades toelt laskeasendisse asumist, teises punktis — laadimist, tühjendamist ja sihiku-seadmist, kolmandas punktis — tihedussihtimist sihtpunktilt.

Sel juhul sõjalise ala juhataja (õpetaja) valvab, et õpetatakse õigesti, astudes vahele ainult vajaduse korral, abistades jaokomandõre ja kontrollides õpilaste ettevalmistust oma kontrollpunktis.

Õpilased jaotatakse jagudes gruppidesse kolme õppepunkti vahel ja grupid vahetuvad organiseeritult sõjalise ala juhataja (õpetaja) käskluse järgi.

Teine juhtum — kui õppetunnis töötatakse läbi kaks õppeküsimust (teema 2, 2. õppus V klassi kavast).

Igas jaos organiseeritakse kaks õppepunkti (-kohta), milledest ühes õpetatakse lamades toelt laskeasendisse asumist, teises — samaaegselt treenitakse laadimisvõtteid.

Sõjalise ala juhataja (õpetaja) täidab samu ülesandeid mis esimeselgi juhul.

Kolmas juhtum — kui õppetunnis töötatakse läbi ainult üks õppeküsimus (teema 1, 3. õppus V klassi kavast).

Igas jaos organiseeritakse üks õppepunkt (-koht), kus õpilas-
jaokomandör õpetab kõiki jao koosseisu kuuluvaid õpilasi ühe-
aegselt.

Sõjalise ala juhataja (õpetaja) jälgib jaokomandöride poolt
läbiviidavate õppuste õiget organiseerimist, astudes vahele ja
abistades vajaduse korral.

Neljas juhtum — kui sõjalise ala juhataja (õpetaja)
õpetab ise kogu klassi (rühma) vahetult ja üheaegselt ühes õppe-
punktis (-kohas) (teema 1, 1. õppus V klassi kavast).

Laskmist peab organiseerima ja teostama sõjalise ala juha-
taja isiklikult ainult lasketiirus või laskeväljal, täites seejuures
kõiki julgestuse nõudeid. Sõjalise ala juhataja on kohustatud
enne laskmise algust isiklikult kontrollima iga õpilast vintpüssi
materjalosa ja tabava lasu andmiseks vajalikkude laskevõtete
ja reeglite tundmises. Laskeväljal rööbiti laskmisega tuleb orga-
niseerida õpilastega õppusi relva materjalosa tundmise süven-
damiseks ja laskevõtete, palgepaneku ja sihtpukilt sihtimise
võtete viimistlemiseks.

Õpilaste edukuse hindamist laske-ettevalmistuse alal toime-
tada lähtudes üksikhindest igas eriosas (relvade materjalosa,
laskevõtted, laskereeglid, laskmine).

2. Riviline ettevalmistus.

Ülesanne: Kätte õpetada üksikvõitleja tegevused rivis
relvata ja relvaga (maketiga); kujundada riviline rüht.

Juhised: Rivilist ettevalmistust teostada vastavalt Puna-
armee jalaväe rivimäärustiku nõudeile.

Õpilaste rivilisele ettevalmistusele esitada suured nõuded ja
kõigil õppusil rangelt täita määrustikulisi reegleid. Alaliselt
hoida rividistsipliini ja taotleda rivilist rühti, välist korralikkust,
pinetust, ladusat ja puhast võtete ja tegevuste täitmist.

Kätteõpitud võtete viimistlemist ja treeningut teostada kõigil
õppusil ja kasutada selleks igasuguseid rivistusi ja liikumisi
õppusile ning tagasi. Praktiseerida segaliikumist (harilik ja kii-
rendatud samm, jooks) koos looduslike ja kunstlike takistuste
ületamisega.

3. Kehaline ettevalmistus.

Ülesanded: Tagada organismi igakülgset (vanusekohast)
arenemist, tervise tugevdamist ja kehalist karastust;

soodustada osavuse, jõu, vastupidavuse, distsipliini, seltsimeheliikkuse ja organiseerituse kasvatamist;

viimistleda sõjalis-rakenduslikke vilumusi liikumise, ronimise, takistuste ületamine ja heidete mitmesugustes viisides ja võtetes, orienteerumises maastikul ja signaalide ning käskluste väledas ja täpses täitmisel;

arendada armastust kehaliste harjutuste (võimlemise, mängude, spordi) süstemaatilise harrastuse vastu;

ette valmistada „OVTK“ märgi normide sooritamiseks.

Juhised: 1. Kehalise ettevalmistuse plaanistamise põhinõuded on järgmised:

kehalise ettevalmistuse õppetunnid jaotada ühtlaselt kogu õppeaastale;

kontrollharjutused ja õppekava ainek plaanistada õppeperioodi veerandite kaupa, arvestades aastaaega (lumekatte olemasolu suusatamis-ettevalmistuseks jms.) ja õpilaste kehalist ettevalmistumust;

veerandaasta plaanide alusel koostada õppetundide konspektid 2—3 õppuseks ette;

õppetööle eelnev võimlemine ja klassiväline sporditöö peavad oma sisult vastama läbivõetavale kavale, seda süvendama ja täiendama.

2. Sõjalise ala juhataja (kehalise ettevalmistuse õpetaja) peab organiseerima ja teostama kehalist ettevalmistust:

a) kehalise kasvatuse õppetundidena;

b) toimingutena kooli päevakorra järgi — õppetööle eelnev võimlemine.

Peale selle sõjalise ala juhataja (õpetaja) peab juhtima klassivälist massispordi tööd.

3. Kehalise ettevalmistuse õppetunnid koostada ja teostada tüüpikava järgi (metoodiliste juhiste punkt 6), taotledes õppetunni küllaldast sisutihedust.

Füsioloogiline koormatus õppetunnil peab vastama õpilaste kasvava organismi ealistele iseärasustele, grupi ettevalmistumusele ja õppetunni teostamistingimustele (ilm, koht, õppetunni aeg jms.)

4. Kehalise ettevalmistuse õppetundides kasutada laialdaselt võistlus-mängumeetodit.

5. Kehalise ettevalmistuse õppetundides nõuda õpilastelt distsipliini, tähelepanu, organiseeritust, õiget kehahoiakut ja ladusust ning täpsust harjutuste, võtete ja võistlus- ning mängureeglite täitmisel.

Rivistuse ning ümberrivistuse käsklused anda Punaarmee jalaväe rivimäärustiku järgi. Kehaliste harjutuste täitmiseks on lubatud kasutada erilisi võimlemiskäsklusi.

6. Kehalise ettevalmistuse õppetund koosneb kolmest osast, mis erinevad ülesandelt ja sisult, kuid moodustavad terviku.

Õppetunni tüüpkaava.

Esimene osa — sissejuhataav osa (10—15 minutit).

Ülesanne: Organiseerida klass õppetöök ja ette valmistada õpilasi nende harjutuste (mängude) täitmiseks, mis õppetunni põhiossa kuuluvad.

Sisu: Rivistus, jaotus, ettekanne, õppetunni ülesande ja sisu lühiselgitus; rivilise ettevalmistuse elemendid, kõnd, segaliikumine (kõnd vaheldumisi jooksuga), ettevalmistavad harjutused (üldarendavad, rütmi kasvatavad ja õiget kehahoiakut kujundavad).

Teine osa — põhiosa (25—30 minutit).

Ülesanne: Kasvatada julgust, otsustavust, väledust, jõudu, osavust, vastupidavust, teotsemisoskust kollektiivis; õpetada kehaliste harjutuste (mängude) tehnikat; arendada sõjalis-rakenduslikke algvilumusi.

Sisu: Jooks, hüpped, tasakaalu hoidmine, ronimine, takistuste ületamine, kandamite tõstmine ja kandmine, harjutused võimlemisriistadel, kaugus- ja märkiheited (granaadid, pallid jt.); suusatamine; mängud; sõjastatud mängud maastikul.

Kolmas osa — lõpetav osa (3—5 minutit).

Ülesanne: Viia organism rahulikku seisundisse, organiseerida grupp järgneva õppetöök; kokku võtta õppetunni tulemused.

Sisu: Kõnd, rahustavad harjutused; rivistus, õpetaja lühimärkmed teostatud õppetunni kohta ja ülesande andmine järgneva tunniks.

7. Suusatamis-ettevalmistuse ja teiste õppuste teostamisel külmal aastaajal peab sõjalise ala juhataja (kehalise ettevalmistuse õpetaja) tarvitusele võtma kõik abinõud külmumiste ja külmetuste vältimiseks.

8. Kehalise ettevalmistuse edukuse hindamist toimetab sõjalise ala juhataja (õpetaja) lisade 2 ja 3 juhiste kohaselt.

9. Õppetööle eelneva võimlemise eesmärk on: õpilaste kehaline arendamine, tervise tugevdamine ja organismi karastamine; õppetöös saavutatud vilumuste kinnistamine ja õppepäeva organiseeritud alustamine.

Õppetööle eelneva võimlemise sisu moodustavad rivielemendid, ettevalmistavad harjutused, kõnd, jooks tasasel rajal ja murdmaastikul ja lihtsamate takistuste ületamine.

Õppetööle eelnevat võimlemist teostada iga klassiga eraldi, mitmekesiselt ja huvitavalt.

Üksikutel juhtudel on lubatud ühendada kaks klassi (kui klassides on vähe õpilasi või ei ole küllaldaselt maa-ala).

Õppetööle eelneva võimlemise teostamiseks peab sõjalise ala juhataja (kehalise ettevalmistuse õpetaja) ette valmistama abiliisi-grupijuhte õpilastest ja neid süstemaatiliselt instrueerima praktiliselt.

Klassijuhatajad ja õpetajad, kes annavad esimesi õppetunde, peavad viibima võimlemisel ja jälgima õpilaste distsipliini ning korda.

10. Klassivälise sporditöö laialdane ja süstemaatiline teostamine on põhitingimusi õpilaste kehalise kasvatuse ja arendamise ülesannete edukal täitmisel.

Klassivälisest sporditööd teostada:

õppuste näol kooli spordikollektiivi sektiioonides (gruppides, võistkondades) võimlemise, kergejõustiku, suusaspordi, uisuspordi, ujumise, sõudmise, vehklemise ja spordimängude alal;

massispordi üritustena, nagu jalutuskäigud (talvel suuskadel), matkrännakud telklaagrite korraldamisega, rahvatantsud, sõjastatud mängud maastikul, spordivõistlused (koolisisemised ja koolidevahelised) ja sõjalis-spordipidustused.

14. Sõjalise ala juhataja (kehalise ettevalmistuse õpetaja) arvestab õppetöös meditsiinilise kontrolli andmeid (lisa 1). Neile õpilastele, kes meditsiinilise kontrolli andmeil kuuluvad nõrka gruppi, tuleb korraldada õppusi vastavalt nende kehalisele seisundile.

4. Topograafia.

Ülesanne: Õpetada lugema kaarti ja tutvustada orientumisviisidega maastikul.

Juhised: Õppusi sõja-topograafia alal tuleb alata maastiku pinnavormide näitliku tundmaõppimisega, mida teostada väljas jutustuse, näidise ja piirkonna praktilise ülesjoonestamise meetodil.

Samuti õpetada praktiliselt maastikul orienteerumise viise ja võtteid.

Pinna-põhivormide õppimisel kaartidel kasutada läbilõike-mudeleid nende tegeliku joonestamisega horisontaalides.

Mõõtkavade ja topograafiliste tingmärkide õppimist teostada kaartidel, pöörates peamist tähelepanu oskusele neid kasutada.

Õpitava aine tundmist kinnistada praktiliste tööde täitmisega (klassis ja kodus). Õpilaste poolt tehtud tööd (skeemid, mõõtkavade ülekanded, kauguste ja valitsevate kõrguspunktide määramine, mõõtkavade, kaartide ja võrkude joonestamine) tingimata kontrollida ja parandada. Erilist tähelepanu pöörata töö korrallikusele, nõudes lohakalt-täidetud tööde ümber tegemist.

Topograafia õppimist tuleb kooskõlastada geograafia õppetundidega.

5. Vestlused Punaarmee.

Ülesanne: Kasvatada õpilastes armastust meie rahva sõjalise mineviku ja oleviku vastu ning andumust sotsialistlikule kodumaale ja Lenini-Stalini tehile, kasutades selleks näiteid meie rahva sangarlikust minevikust, Punaarmee heitlusest meie kodumaa vabaduse ning rippumatuse eest ja tema väejuhtide elust ning tegevusest.

Juhised: Vestlused Punaarmee peavad evima kõrge ideelis-poliitilise taseme. Kõik õppused peavad olema sihtitaotlevad ja läbi viidud elavalt ning kütkestavalt. Selleks on vajalik hoolikas ettevalmistus igaks õppetunniks, üksikasjaliku plaan-konsepti väljatöötamine ja illustreeriv-näitliku materjali laialdane kasutamine.

Õppetunni ainestiku esitamisel tuleb arvestada õpilaste ealisi erinevusi, hoiduda liigsest aine kuhjamisest ja vältida arusaamatute oskussõnade tarvitamist. Iga vestlus küllastada kujukate ja veenvate näidetega, mis illustreerivad üksikuid väiteid ja järeldusi.

III. ÕPPEKAVAD.

V klass.

Laske-ettevalmistus — 10 tundi.

Eesmärk: Õppida tundma väikekaliibrilise vintpüssi põhi-osi, laskevõtteid ja reegleid sellest laskmiseks lamades-asendist.

Teemade loetelu ja tundide arvutus teemade järgi.

Järje nr.	Teema nimetus	Tundide arv
1	Väikekaliibrilise vintpüssi materjalosa õppimine . . .	4
2	Laskevõtted ja reeglid laskmiseks väikekaliibrilisest vintpüssist	6
Kokku:		10 tundi

Teema 1. Väikekaliibrilise vintpüssi materjalosa tundmaõppimine — 4 tundi.

1. õppus — 1 tund.

Eesmärk: Tutvustada väikekaliibrilise vintpüssi lahinguomadustega.

Meetod: Praktiline õppus lasketiirul.

Sisu: Väikekaliibrilise vintpüssi otstarve ja lahinguomadused. Kuuli läbilöögi võime demonstreerimine.

2. õppus — 1 tund.

Eesmärk: Tutvustada väikekaliibrilise vintpüssi üldehitusega.

Meetod: Praktiline õppus.

Sisu: Üldmõisted väikekaliibrilise vintpüssi ehitusest. Raua, luku, padrunisalve ja lae otstarve. Väikekaliibrilise padrundi ehitus.

3. õppus — 1 tund.

Eesmärk: Õppida tundma väikekaliibrilise vintpüssi põhi-osi.

Meetod: Praktiline õppus.

Sisu: Vintraua (vintsoonte, sihiku, kirbu), lukukoja, luku ja päästemehhanismi otstarve ja ehitus.

4. õppus — 1 tund.

Eesmärk: Õppida tundma väikekaliibrilise vintpüssi põhi-osi.

Meetod: Praktiline õppus.

Sisu: Padrunisalve, saatemehhanismi, lae ja vintpüssi väikeste osade ning abinõude otstarve ja ehitus.

Teema 2. Laskevõtted ja reeglid laskmiseks väikekaliibrilisest vintpüssist — 6 tundi.

1. õppus — 1 tund.

Eesmärk: Õpetada õigesti täitma laadimis- ja tühjendamisvõtteid.

Meetod: Praktiline õppus õppeväljakul (lasketiirul).

2. õppus — 1 tund.

Eesmärk: Õpetada õigesti asuma lamades laskmise asendisse.

Meetod: Praktiline õppus õppeväljakul (lasketiirul).

Sisu: Lamades toelt laskmise asendisse asumine. Laadimisvõtete treening.

3. õppus — 1 tund.

Eesmärk: Õpetada reegleid sihtipanekuks sihtpukilt.

Meetod: Praktiline õppus õppeväljakul (lasketiirul).

Sisu: Tasase kirbu näidis. Sihtipanek sihtpukilt. Lamades laskmise asendisse asumise ja laadimise treening.

4. õppus — 1 tund.

Eesmärk: Õpetada õigesti täitma palgepaneku ja sihtimise võtteid.

Meetod: Praktiline õppus õppeväljakul (lasketiirul).

Sisu: Palgepanek ja sihtimine. Lamades laskeasendisse asumise treening ühes laadimise, tühjendamise ja sihikuseadmisega.

5. õppus — 1 tund.

Eesmärk: Käte õpetada õige kukepäästmine.

Meetod: Praktiline õppus õppeväljakul (lasketiirul).

Sisu: Kukepäästmine. Palgepaneku, laadimise ja tühjendamise treening. Sihikuseadmine ja tihedussihtimine.

6. õppus — 1 tund.

Eesmärk: Lamades laskeasendisse asumise treening kõigi tabava lasu andmiseks vajalikkude võtete ühendatud täitmisega.

Meetod: Praktiline õppus õppeväljakul (lasketiirus).

Sisu: Lamades laskeasendisse asumise treening ühes laadimise, sihikuseadmise, palgepaneku, sihtimise ja kukepäästmisega. Sihtipanek sihtpukilt 25 meetrilt.

Juhend: Наставление по стрелковому делу (НСД 38), Винтовка обр. 1891/30. г.

Käsiraamat: Сборник пособий для военных руководителей гражданских учебных заведений.

Riviline ettevalmistus — 16 tundi.

Eesmärk: a) välja töötada riviline rüht;
b) kätte õpetada pöörded paigal ja liikumisel;
c) kätte õpetada tervitusvõtted ja -reeglid teotsemisel paigal ja liikumisel.

Teema 1. Üksikvõitleja tegevused relvata — 16 tundi.

1. õppus — 1 tund.

Eesmärk: Tutvustada rivi üldalustega.

Meetod: Praktiline näidis ja kooseisus.

Sisu: Mõisted: rivi, viirg, rida, koond- ja harvrivi, tiib, rinne, tagune (tagala), rinde laius, rivi sügavus, distants, intervallid. Käskluste täitmine: „Paigale“, „Joonu“, „Valvel“, „Vabalt“, „Kohendu“, „Rivitult“, „Sammu — marss“, „Paigal“, „Võitleja — seis“.

2. õppus — 1 tund.

Eesmärk: Tutvustada võitleja kohustega rivinemise eel ja ravis.

Meetod: Näidis ühes järgneva võtete läbitöötamisega.

Sisu: Võitleja kohused rivinemise eel ja ravis: riietuse kohendamine, oma koha teadmine ravis, käskluste täitmine: „Paigale“, „Joonu“, „Valvel“, „Vabalt“, „Kohendu“, „Rivitult“, „Paigal samm — marss“, „Otse“, „Võitleja — seis“.

3. õppus — 1 tund.

Eesmärk: Õpetada õigesti asuma põhiseisangusse.

Meetod: Näidis ühes järgneva individuaalse läbitöötamisega.

Sisu: Põhiseisang. Keha, käte, jalgade, pea asend. Käskluste täitmine: „Paigale“, „Valvel“, „Vabalt“, „Kohendu“, „Sammu — marss“, „Paigal“, „Paigal samm — marss“, „Otse“, „Võitleja — seis“.

4. õppus — 1 tund.

Eesmärk: Õpetada õigesti täitma pöörded paigal.

Meetod: Näidis ühes järgneva individuaalse läbitöötamisega.

Sisu: Pöörded paigal: paremale, vasakule — tehete kaupa; poolpöörde paremale, vasakule. Põhiseisaku treening ja käsk-

luste täitmine: „Paigale“, „Valvel“, „Vabalt“, „Kohendu“, „Sammu — marss“, „Võitleja — seis“.

5. õppus — 1 tund.

Eesmärk: Õpetada õigesti täitma ümberpöoret paigal.

Meetod: Näidis ühes järgneva individuaalse läbitöötamisega.

Sisu: Ümberpööre paigal tehete kaupa. Treening pööretes paigal paremale, vasakule, ümberpöördes, poolpööretes paremale, vasakule, ja käskluste täitmises: „Paigale“, „Valvel“, „Vabalt“, „Kohendu“, „Sammu — marss“, „Paigal“, „Otse“, „Võitleja — seis“.

6. ja 7. õppus — 2 tundi.

Eesmärk: Kinnistada käskluste ja võtete omandamine ja õige täitmine paigal.

Meetod: Iseseisev, individuaalne treening ja kontroll.

Sisu: Treening pööretes paigal paremale, vasakule, ümberpöördes, poolpööretes paremale, vasakule, ja käskluste täitmises: „Paigale“, „Valvel“, „Vabalt“, „Kohendu“, „Sammu — marss“, „Võitleja — seis“, „Paigal samm — marss“, „Otse“.

8. õppus — 1 tund.

Eesmärk: Õpetada täitma käsklusi ja võtteid: „Pikali“, „Püsti“.

Meetod: Näidis ja individuaalne läbitöötamine.

Sisu: Käskluste täitmine: „Pikali“, „Püsti“ paigal. Treening pööretes paigal paremale, vasakule, ümberpöördes, poolpööretes paremale, vasakule, ja käskluste täitmises: „Sammu — marss“, „Võitleja — seis“.

9. õppus — 1 tund.

Eesmärk: Õpetada tervitama paigal.

Meetod: Näidis ja individuaalne läbitöötamine.

Sisu: Tervitamine paigal peakatteta ja peakattes. Treening pööretes paigal paremale, vasakule, ümberpöördes, ja käskluste täitmine: „Pikali“, „Püsti“, „Paigal samm — marss“, „Otse“, „Võitleja — seis“.

10. õppus — 1 tund.

Eesmärk: Kinnistada tervitamise võtted.

Meetod: Iseseisev, individuaalne treening ja kontroll.

Sisu: Treening tervitamises paigal peakatteta ja peakattes. Treening pööretes paremale, vasakule, ümberpöördes, ja käskluste täitmine: „Sammu — marss“, „Võitleja — seis“, „Pikali“, „Püsti“.

11. õppus — 1 tund.

Eesmärk: Läbi töötada liikumise võtted.

Meetod: Näidis ja individuaalne läbitöötamine.

Sisu: Keha, käte, jalgade ja pea asend liikumisel. Käskluste täitmine: „Sammu — marss“, „Paigal“, „Otse“, „Võitleja — seis“. Treening tervitamises paigal.

12. õppus — 1 tund.

Eesmärk: Õpetada täitma käsklusi ja võtteid liikumisel.

Meetod: Iseseisev läbitöötamine ja individuaalne kontroll.

Sisu: Käskluste täitmine: „Sammu — marss“, „Paigal samm — marss“, „Paigal“, „Otse“, „Võitleja — seis“. Treening tervitamises ja pööretes paigal.

13. õppus — 1 tund.

Eesmärk: Õpetada täitma käsklusi ja võtteid liikumisel.

Meetod: Näidis ja individuaalne läbitöötamine.

Sisu: Käskluste täitmine: „Pikem — samm“, „Lühem — samm“, „Tihedam — samm“, „Harvem — samm“, „Pool — samm“, „Täis — samm“. Treening käskluste täitmisel: „Sammu — marss“, „Võitleja — seis“, „Pikali“, „Püsti“.

14. õppus — 1 tund.

Eesmärk: Saavutada käskluste ja võtete ladus täitmine liikumisel.

Meetod: Iseseisev treening ja individuaalne kontroll.

Sisu: Treening käskluste täitmisel: „Sammu — marss“, „Võitleja — seis“, „Paigal“, „Otse“, „Lühem — samm“, „Tihedam — samm“, „Harvem — samm“, „Pikali“, „Püsti“.

15. ja 16. õppus — 2 tundi.

Eesmärk: Kontrollõppused läbivõetud kava ulatuses.

Meetod: Individuaalne treening ja kontroll.

Sisu: Käskluste ja võtete ühendatud täitmine läbivõetud V klassi kava ulatuses.

Juhend: Строевой устав пехоты Красной Армии.

Kehaline ettevalmistus — 60 tundi.

Eesmärk: Tugevdada tervist, täiustada kehalisi võimeid ja liigutuste osavust, mis omandatud I—IV klassis, ja välja töötada sõjalis-rakenduslikud vilumused, mis on vajalikud tegutsemiseks maastikul (talvel suuskadel).

Tundide arvutus.

Järje nr.	Ettevalmistuse alad	Tundide arv
1	Võimlemine	30
2	Mängud	14
3	Suusatamis-ettevalmistus	16
Kokku:		60

Võimlemine — 30 tundi.

Ettevalmistavad harjutused.

E e s m ä r k : Soodustada tähtsamate lihasrühmade arenemist ja õige rühi väljatöötamist.

Kasvatada liikuvust, osavust, liigutuste sulavust ja täpsust, täites keerukamaid harjutusi kui eelmistes klassides.

S i s u :

1. Liitliigutused käte, jalgade ja kerega — istes, seisus, küikides (kägardudes) ja sirutudes; käte kõverdamine, sirutamine, hoog ja ringitamine seoses jalgade tõstmisega, langetamisega, lahutamisega ja sulgemisega, kere ja pea painutamisega ja pööramisega, harjutused rütmi arendamiseks; tantsusammud ja rahvatantsu elemendid.

2. Ülesande tüüpi harjutused: paarides kahe ja ühe käe seon- gus istuda ja tõusta; põlvitada ja tõusta käte abita; laskuda selililamangusse ja tõusta käte abita; laskuda kõhulilamangusse ja tõusta mitmel viisil käte ja jalgade abiga jne.

3. Hüplemine kahel ja ühel jalal mitmesuguste käte liigu- tuste ja pööretega; hüplemine hüpitsaga paigal ja liikumisel.

4. Harjutused topispallidega (kuni 2 kg) ülesviskamises, sööt- mises, püüdmises, üksikult, paaris ja gruppides — kahe ja ühe käega, paigal ja liikumisel.

5. Harjutused võimlemiskeppidega, keerukamad kui eelmis- tes klassides, keppide ülesviskamine ja püüdmine üksikult ja paaris, paigal ja liikumisel; püstihoitava kepi tasakaalustamine paigal ja liikumisel jne.

6. Harjutused pingil: jalgade viimine üle pingi teisele poole toeng-istes küljeti; täispööre (360°) toeng-istes kahe ja ühe käega; hüplemine pingile ja sealt maha jne.

7. Harjutused varbseinal:

1) käte kõverdamine ja sirutamine rippseisus rinnati alumisel varval hoidega rinnakõrgusel; kerepööramine ja kerepainutamine taha ühe käe vabastamisega; jalaviimine taha; kerepainutamine sirgete ja kõverdatud jalgadega; kombinatsioonid loetletud harjutustest;

2) põlvetõstmine vaheldumisi ja korraga rippes seltsi;

3) aeglane kätesirutamine rippes kõverdatud kätel;

4) kätekõverdamine rippseisus (spetsiaalsel ülemisel varval) jne.

K ö n d.

E e s m ä r k : Välja töötada pikk ja vaba samm.

Tutvustada kiirkõnni tehnikaga tasasel rajal ja kergel murdmaastikul.

S i s u :

1. Suunamuutekõnd (signaali järgi); kõnd pikkade sammudega, muutes tempot (kuid sammu lühendamata); kõnd kõrge põlvetõstmisega ja käte tugevate liigutustega; päkk- (kand-) kõnd; hiiliv- ja küürkõnd peitumisega kohalike esemete taha; kõnd äkkpeatustega ja teiste ülesannetega hääle- ja nägemissignaali järgi.

2. Tutvumine kõnni-tehnikaga liivasel pinnasel, sügavas lumes, küntud põllul, mäest alla ja üles liikumisel.

J o o k s.

E e s m ä r k : Täiustada kiirjooksu-tehnikat.

Treenida segaliikumises ja jooksus lihtsate takistuste ületamisega.

S i s u :

1. Suunamuutejooks; jooks suunaja (suunava õpilase) järel, lihtsate takistuste ületamisega.

2. Jooks pikkade sammudega, kõrge põlvetõstega, tugeva kätetõega.

3. Jooks peatustega, üleminekuga kõnniks, pööretega ja teiste ülesannete täitmisega leppemärkide järgi.

4. Kiirendusjooks kuni 60 m.

5. Kiirjooks (võistluskujul) 40—60 m mitmesuguseist lähteasendeist. Järkjooksud 10—15 m.

6. Tutvumine madalstardiga.

7. Segaliikumine (50 sammu jooksu, 50 sammu kõndi) kuni 800 m.

8. Jooks aeglases tempos kuni 3 minutit tasasel rajal ja ker-
gel murdmaastikul.

Hüpped.

Eesmärk: Õpetada sügavushüppeid kükist ja rippest.
Tutvustada kõrgushüppega põikhoolt ja toenghüppega üle
takistuse.

Sisu:

1. Sügavhüpped kükist (100—120 sm) ja rippest suuremast
kõrgusest.
2. Kõrgushüpe otse- ja põikhooga.
3. Kaugushüpe hooga.
4. Hüpe takistusele kõrgusega kuni 60—80 sm paigalt ja
hooga, kätega ja käte abita.
5. Allahüpped takistuselt ette, taha ja kõrvale.
6. Külghüpped üle takistuse, toenguga kätele ja jalgadele.

Heited.

Eesmärk: Kinnistada heiteoskust mitmesuguseist asen-
deist.

Tutvustada granaadiviske võtetega (kergema granaadiga)
paigalt ja hoolt, kaugusse ja märki.

Sisu:

1. Pallide, väikeste kivide (lumipallide) pildumine märki ja
kaugusse distantsi suurendamisega, märgi vähendamisega, heite-
asendi keerustamisega (näiteks nurga, puu tagant jne.).
2. Kaigaste (kurnikaigaste) pildumine märki ja kaugusse.
3. Granaadivise (granaadi raskus 250 g) horisontaalsete ja
vertikaalsete märkide pihta seisust (paigalt).

Ronimine.

Eesmärk: Täiustada vilumusi üle takistuste ronimises ja
ronimises jalgade abil.

Sisu:

1. Roomamine jalgade abil kaldredelil, järk-järgult muutes
redeli kaldust; laskumine kaldredelil ainult käte abil.
2. Ronimine köiel (latil) jalgade abil kolmiktaktis; silmuse
sidumine põiale; ronimine puude otsa.
3. Ripped: üleminek toengust rippesse, langemisega eest läbi.
4. Kätekõverdamine jalgade tõukega.
5. Ronimine üle palgi, tara, võimlemisriistade jne. kõrgu-
suga kuni 120 sm.

Roomamine.

Eesmärk: Täiustada vilumusi „poolküpili“ roomamises; tutvustada roomamisega „külili“.

Sisü:

1. Roomamine „poolküpili“ (vaatlusega antud suunas).
2. Teaterroomamine — võistlusena (10—15 m).
3. Roomamine mitmesuguste takistuste (lipukeste) vahel (pööretega).
4. Roomamine „külili“ (paremal, vasakul küljel); takistuse alla roomamine.

Tasakaal.

Eesmärk: Täiustada vilumusi tasakaalu hoidmises vähenatud tugipinnal, järk-järgult keerustades tingimusi.

Sisü:

1. Kõnd ja jooks kaldpinkil mööda poomile (palgile); kõnd ette, taha, küljeti.
2. Seis palgil (kõrgus kuni 120 sm): vahelduv põlvetooste, jalatooste ette, jalaviimine kõrvale; laskumine põlvseisu; väljaste; istumine ja tõusmine.
3. Kõnd pööretega; küürkõnd (lati või rinnakõrguse nööri alt).

Kandamitõstmine ja kandmine.

Eesmärk: Täiustada kandamitõstmise ja kandmise vilumusi kandamikaalu ja kauguse suurendamisega.

Sisü:

1. Kandamitõstmine (kuni 10 kg) ja kandmine.
2. Suurte, kuid jõukohaste kandamite (pinkide, kergete palikide jne.) tõstmine ja kandmine kahekesi, kolmekesi ja neljakesi.
3. Ühe kandmine kolmekesi ja kahekesi.
4. Väikese kandamitõstmise (3—4 kg) kiirkandmine kõnnil ja jooksul (kuni 15—20 m).

Heitlemine.

Eesmärk: Täiustada oskusi vedamises ja tõuklemises paaris ja rühmiti.

Sisü:

1. Vedamine paaris, kaaslaste tõukamine tasakaalust pihutsi tõugetega (paarisharjutustena ja mängudena).
2. Vedamine ja tõuklemine kolmekesi, neljakesi.
3. Kaaslaste käest (suure, väikese) palli või kepi kiskumine.

Mängud — 14 tundi.

E e s m ä r k : Täiustada organiseeritud mängu oskusi kollektiivis, täites täpselt mängureegleid (liikumismängudes enamkeerukate reeglitega, ja mängudes, mis viitavad sportlikele mängudele).

Soodustada võitleja — luuraja, sidevirgatsi, vaatleja taktikaliste algvilumuste arendamist (sõjastatud mängudes maastikul).

S i s u :

Jooksu- ja hüppemängud.

„Püüdjad“. „Jooks lippude järel“. „Pendelteatejooks takistustega“. „Teatejooks hüpetega“.

Viskemängud.

„Snaiperid“. „Vaba laptuu“.

Heitlusmängud.

„Kõievedu“. „Ulatu jalani“.

Sõjastatud mängud.

„Arva, kelle jälg“. „Varjatud vaatlus“. „Dessandi vangistamine“. „Piirivalve“. „Ole valmis“. „Tõkete ületamine“. „Kohtumine luurel“ jne.

Suusatamis-ettevalmistus — 16 tundi.

E e s m ä r k : Täiustada vilumusi suusarivis, harilikus suusatamises vahelduvtõukelise sammuga, tõst- ja lehvikpööretes, siksak- ja trepptõusudes.

Tutvustada tõstpöördega „üle jala“, paaristõukelise sammuga, käärtõusuga ja pidurdamise põhiviisiga „sahk“.

Treenida suusatamises keskmisel murdmaastikul.

Anda esialgsed oskused kiirsuusatamises.

S i s u :

1. Suuskade materjalosa. Tutvustamine suuskade tüüpidega, pehmete ja kõvade sidemetega. Sidemete sobitlemine. Suusavarustise väikeste paranduste praktiline teostamine. Suusamäärde ja suuskade määrimine.

2. Rivielemendid. Riviseisang suuskadega jalal. Suuskade kandmine kaenlas ja õlal. Harvenemine. Asetumine suuskadele. Käsklused: „Joonu“, „Valvel“.

3. Suusatamistehnika: „vahelduvtõukeline“ ja „paaristõukeline“ samm. Tõstpööre „üle jala“. Väikeste lohkude ületamine mäest laskumisel. Käärtõus. Pidurdamine „sahaga“.

4. Kuni 2-km treening keskmisel murdmaastikul.

Topograafia — 8 tundi.

Eesmärk: Anda ettekujutus maastiku pinnavormidest ja mitmeliigilisusest, tutvustada topograafilise kaardiga, mõõtkavade ja kohalike esemete kujutamise kaartidel.

Teema 1. Tüüpilised pinnavormid ja maastiku mitmeliigilisus — 2 tundi.

Eesmärk: Tutvustada tüüpiliste pinnavormidega ja maastiku mitmeliigilisusega.

Meetod: Tüüpiliste pinnavormide näitamine mudelil ja plakateil.

Sisu: Maastiku topograafilised elemendid: pinnavormid ja kohalikud esemed.

Maastiku mitmeliigilisused: mäGINE, künklik, lausik, lahtine, kinnine, murd- ja mittemurdmaastik.

Tüüpilised pinnavormid: mägi, moldorg, mäeseljandik, lohk, sadul, veepais (talveg).

Teema 2. Topograafilised kaardid — 2 tundi.

1. õppus — 1 tund.

Eesmärk: Tutvustada topograafiliste kaartide otstarbe ja liikidega.

Meetod: Jutustus ja kaardi näitamine.

Sisu: Topograafilised kaardid. Topograafilise kaardi otsarve, selle peamised erinevused geograafilisest kaardist. Kaardi raamjooned, nende suunad ja nimetused.

2. õppus — 1 tund.

Eesmärk: Tutvustada väljaspool kaardi raamistikku märgitud andmetega ja kilomeetrvõrguga.

Meetod: Jutustus ja praktiline töö kaardil.

Sisu: Kaardi raamistiku välisoolsed andmed (ülesvõtte aasta, oblast, mõõtkava). Ettekujutus kilomeetrvõrgu otstarbest. Kilomeetrijoonte numbriline tähendus. Kohalike esemete äratähendamine kilomeetrijoonte abil (lühendatud koordinaadid).

Teema 3. Kaardi mõõtkava. Kauguste määramine kaardi järgi — 2 tundi.

1. õppus — 1 tund.

Eesmärk: Tutvustada mõõtkava otstarbe ja joonmõõtkava ehitamisega.

Meetod: Jutustus ja praktiline töö klassis.

Sisu: Ettekujutus arvmõõtkavast. Arvmõõtkava ümberarvutamine joonmõõtkavaks. Joonmõõtkava, selle otstarve ja ehitamine. Joonmõõtkava ümberarvutamine arvmõõtkavaks ja ümberpöördult.

Ülesanne: Ehitada joonmõõtkava.

2. õppus — 1 tund.

Eesmärk: Tutvustada kauguste määramise võtetega kaardi järgi.

Meetod: Praktiline töö kaardiga — klassis.

Sisu: Kauguste määramine kahe punkti vahel piki sirg- ja murdjoont joonmõõtkava ja sentimeetri-jaotustega joonlaua abil (kaartidel mõõtkavaga 1:25 000 ja 1:50 000).

Teema 4. Kohalike esemete kujutamine topograafilistel kaartidel — 2 tundi.

1. õppus — 1 tund.

Eesmärk: Õpetada lugema kaarte ja joonestama kontuurtingimärke.

Meetod: Jutustus ja praktiline töö kaartidel.

Sisu: Kontuur-mõõtkavalised ja selgitavad tingmärgid. Kohalikud esemed, nende kujutamine kontuur-tingmärkidega. Kontuur-tingmärkide lugemine kaardil.

2. õppus — 1 tund.

Eesmärk: Õpetada lugema mõõtkavalisi tingimärke kaartidel.

Meetod: Praktiline töö klassis — kaartidel.

Sisu: Liiklusteede, asulate, sildade, koolmete, orientiiride, tarade, sideliinide, tööstuslike ja põllumajanduslike ehitiste ja pinnaskatte — taimestiku tingmärgid.

Käsiraamatud: Бубнов, Кремль, Филимонов. Военная топография, изд. 1943. г.

Полковник Шебалин. Военная топография, изд. 1942. г.

Vestlused ja ettelugemised Punaarmee ja meie kodumaa sõjalise mineviku tähtsamaist sündmusist — 5 tundi.

Eesmärk: Tutvustada õpilasi meie rahva sangarliku minevikuga ja tema väejuhtidega.

Teema 1. Kodumaa armastus, mehisus ja vahvus — meie rahva ürgsemaid traditsioone — 1 tund.

Teema 2. Väejuht Aleksander Nevski ja saksa penirüütlite purustamine 1242. a. — 1 tund.

- Teema 3. Dmitri Donskoi ja Kulikovi lahing — 1 tund.
 Teema 4. Kuzma Minin ja Dmitri Požarski — patrioodid ja võitluse organiseerijad šljahta-Poolaga — 1 tund.
 Teema 5. Väejuht Bogdan Hmielnicki — 1 tund.

VI klass.

Laske-ettevalmistus — 14 tundi.

Eesmärk: Täiustada teadmisi väikekaliibrilise vintpüssi materjalosa tundmise alal ja õpetada sellest täpse lasu andmist.

Teemade loetelu ja tundide arvutus teemade järgi.

Järje nr.	Teema nimetus	Tundide arv
1	Väikekaliibrilise vintpüssi materjalosa õppimine	6
2	Laskevõtted ja -reeglid laskmiseks väikekaliibrilise vintpüssist	4
3	Laskmine väikekaliibrilise vintpüssist	4
Kokku:		14 tundi

Teema 1. Väikekaliibrilise vintpüssi materjalosa õppimine — 6 tundi.

1. ja 2. õppus — 2 tundi.

Eesmärk: Õppida tundma väikekaliibrilise vintpüssi osade ja mehhanismide tööd laadimisel.

Meetod: Praktiline õppus.

Sisu: Väikekaliibrilise vintpüssi osade ja mehhanismide seis enne laadimist ja nende töö laadimisel. Teadmiste kinnistamine väikekaliibrilise vintpüssi materjalosa tundmises (põhisosade nimetused, otstarve ja kirjeldus).

3. ja 4. õppus — 2 tundi.

Eesmärk: Õppida tundma väikekaliibrilise vintpüssi osade ja mehhanismide tööd lasu andmisel ja tühjendamisel.

Meetod: Praktiline õppus.

Sisu: Väikekaliibrilise vintpüssi osade ja mehhanismide töö lasu andmisel ja tühjendamisel. Lasketakistused.

5. õppus — 1 tund.

Eesmärk: Tutvustada väikekaliibrilise vintpüssi koostvõtmise ja kokkupanemiseega.

Meetod: Praktiline õppus.

Sisu: Väikekaliibrilise vintpüssi koostvõtmine ja kokku-panemine.

6. õppus — 1 tund.

Eesmärk: Tutvustada väikekaliibrilise vintpüssi puhastus- ja määrimis-, hooldamis- ja hoidmisreeglitega.

Meetod: Praktiline õppus.

Sisu: Väikekaliibrilise vintpüssi puhastamis- ja määrimis-, hooldamis- ja hoidmisreeglid.

Teema 2. Laskevõtted ja -reeglid laskmiseks väikekaliibrilisest vintpüssist — 4 tundi.

1. õppus — 1 tund.

Eesmärk: Treenida lamades laskeasendisse asumist.

Meetod: Praktiline õppus õppeväljakul (lasketiirul).

Sisu: Lamades toelt laskeasendisse asumise treening ühes laadimise, tühjendamise ja sihikuseadmisega. Tihedussihtimine.

2. õppus — 1 tund.

Eesmärk: Treenida lamades laskeasendisse asumist.

Meetod: Praktiline õppus õppeväljakul (lasketiirul).

Sisu: Lamades toelt laskeasendisse asumise treening ühes palgepaneku, sihtimise ja kukepäästmisega. Sihtpunkt ja sihtjoon.

3. õppus — 1 tund.

Eesmärk: Treenida kõigi tabava lasu andmiseks vajalik- kude võtete ühendatud täitmist.

Meetod: Praktiline õppus õppeväljakul (lasketiirul).

Sisu: Kõigi laskmiseks lamades toelt vajalikkude laske- võtete ühendatud täitmise treening. Laskuri vääratused, mis mõjutavad lasketabavust.

4. õppus — 1 tund.

Eesmärk: Treenida lamades laskeasendisse asumist.

Meetod: Praktiline õppus õppeväljakul (lasketiirul).

Sisu: Kõigi nende laskevõtete ühendatud täitmise treening, mis vajalikud 1. ettevalmistava laskeharjutuse sooritamiseks väikekaliibrilisest vintpüssist. Tihedussihtimine ja kukepäästmise kontroll.

Teema 3. Laskmine väikekaliibrilisest vintpüssist — 4 tundi.

Eesmärk: Anda kogemusi laskmises väikekaliibrilisest vintpüssist paigalseisva märgi pihta.

Meetod: Praktiline laskmine lasketiirul (laskeväljakul).

Harjutuse sisu:

Laskmine — 1. ettevalmistav harjutus.

Märk — rinnakuju nr. 9/a ringidega, vähendatud 10 korda.

Kaugus — 25 meetrit.

Padroneid — 3.

Laskeasend — lamades toelt.

Laske aeg — piiramata.

Tabamuste näitamine — iga lasu järel.

Hinne — tabada kuju vähemalt kahe kuuliga.

Täitmiskord: Laskejuhataja juhatab õpilasele märgi ja koha laskmiseks. Juhataja käskluse järgi õpilane valmistub laskmiseks, laeb püssi ühe padruniga ja tulistab.

Juhend: Наставление по стрелковому делу (НСД 38) „Винтовка обр. 1891/30 г.“

Käsiraamat: Сборник пособий для военного руководителя гражданских учебных заведений.

Riviline ettevalmistus — 16 tundi.

Eesmärk: Kinnistada teadmised ja vilumused, mis omandatud V klassis, ja õpetada õigesti teostama järkjookse ja roomamisi.

Teema. Üksikvõitleja tegevused relvata — 16 tundi.

1. õppus — 1 tund.

Eesmärk: Kinnistada käskluste ja võtete õige täitmise oskus paigal ja liikumisel.

Meetod: Näidis ja individuaalne läbitöötamine.

Sisu: Treening käskluste täitmises: „Paigale“, „Valvel“, „Vabalt“, „Kohendu“, „Sammu — marss“, „Paigal“, „Võitleja — seis“.

2. õppus — 1 tund.

Eesmärk: Õpetada liikuma sammu.

Meetod: Näidis ja individuaalne treening.

Sisu: Liikumine sammu: jala etteviimine ja mahaasetamine, käte liikumine ja keha saatmine ettepoole. Rivi üldaluste tundmise kontroll: rinne, tiib, sügavus, laius, rida, tagune (tagala), distant, intervall.

3. õppus — 1 tund.

Eesmärk: Kinnistada sammu liikumise vilumused.

Meetod: Iseseisev treening ja õpilaste individuaalne kontroll.

Sisu: Sammu treening trummi järgi. Treening pööretes paremale, vasakule, poolpööretes paremale, vasakule (paigal).

4. õppus — 1 tund.

Eesmärk: Õpetada täitma pöördeid liikumisel.

Meetod: Näidis ja individuaalne läbitöötamine.

Sisu: Pöörded liikumisel paremale, vasakule. Treening käskluste täitmisel: „Pikali“ ja „Püsti“ paigal. Tutvunemine käskluse „Pikali“ täitmisega liikumisel.

5. õppus — 1 tund.

Eesmärk: Õpetada täitma überpöoret liikumisel.

Meetod: Näidis ja individuaalne läbitöötamine.

Sisu: Überpööre liikumisel. Treening pööretes paremale, vasakule ja käskluste täitmisel: „Pikali“, „Püsti“.

6. õppus — 1 tund.

Eesmärk: Kinnistada oskus õigesti täita pöördeid liikumisel.

Meetod: Iseseisev treening ja individuaalne kontroll.

Sisu: Treening pööretes ja poolpööretes liikumisel ja käskluste täitmisel: „Paigal“, „Otse“, „Pikem — samm“, „Lühem — samm“, „Harvem — samm“, „Pikali“, „Püsti“.

7. õppus — 1 tund.

Eesmärk: Õpetada tervitama käigul.

Meetod: Näidis ja individuaalne läbitöötamine.

Sisu: Tervitamine käigul peakatteta ja peakattes; treening liikumises sammu ja pööretes.

8. õppus — 1 tund.

Eesmärk: Õpetada liikuma ühes üleminekuga sammult jooksule ja überpöördult.

Meetod: Iseseisev treening ja individuaalne kontroll.

Sisu: Üleminek sammult jooksule ja überpöördult. Treening tervitamises käigul ja käskluste täitmisel „Pikali“ ja „Püsti“.

9. õppus — 1 tund.

Eesmärk: Õpetada õigesti ilmuma ülemale ettekandega.

Meetod: Näidis ja individuaalne läbitöötamine.

Sisu: Ilmumine ülemale, ettekandega esinemine ja lahku-

mine (peakatteta ja peakattes). Treening pööretes paremale, vasakule ja ümberpöördes (liikumisel).

10. õppus — 1 tund.

Eesmärk: Kinnistada oskus õigesti ilmuda ülemale.

Meetod: Näidis ja individuaalne läbitöötamine.

Sisu: Treening ilmumises ülemale, õiges ettekandega esinemises, lahkumises ja pööretes käigul.

11. õppus — 1 tund.

Eesmärk: Õpetada õigesti sooritama järkjookse.

Meetod: Näidis ja individuaalne läbitöötamine.

Sisu: Järkjooksud. Treening pööretes paremale, vasakule ja ümberpöördes (liikumisel).

12. õppus — 1 tund.

Eesmärk: Kinnistada oskus sooritada järkjookse.

Meetod: Näidis ja individuaalne läbitöötamine.

Sisu: Treening järkjooksudes ja käskluste täitmises: „Sammu — marss“, „Paigal“, „Otse“, „Võitleja — seis“.

13. õppus — 1 tund.

Eesmärk: Õpetada roomama „poolküpili“.

Meetod: Näidis ja individuaalne läbitöötamine.

Sisu: Roomamine „poolküpili“. Treening pööretes ja poolpööretes paigal ja käskluste täitmises: „Sammu — marss“, „Paigal“, „Otse“, „Võitleja — seis“.

14. õppus — 1 tund.

Eesmärk: Õpetada roomama „liibudes“.

Meetod: Näidis ja individuaalne läbitöötamine.

Sisu: Roomamine „liibudes“. Treening roomamises „poolküpili“. Treening pööretes liikumisel.

15. ja 16. õppus — 2 tundi.

Eesmärk: Täiustada puudulikult omandatud võtteid.

Meetod: Iseseisev treening ja individuaalne kontroll.

Sisu: Käskluste ja võtete ühendatud täitmine läbivõetud kava ulatuses.

Juhend: Строевой устав пехоты Красной Армии.

Kehaline ettevalmistus — 60 tundi.

Eesmärk: Jätkata tervise tugevdamist ja V klassis omandatud kehaliste võimete ja sõjalis-rakenduslike vilumuste täiustamist, keerustades järk-järgult tingimusi.

Tundide arvutus.

Järje nr.	Ettevalmistuse alad	Tundide arv
1	Võimlemine	30
2	Mängud	14
3	Suusatamis-ettevalmistus	16
Kokku:		60

Võimlemine — 30 tundi.

Ettevalmistavad harjutused.

Eesmärk: Sama mis V klassis, kuid harjutusi järk-järgult keerustatakse ja doseerimist mitmekesistatakse (korduste arvuga, tempoga jne.)

Sisu:

1. Liitharjutused (keerukamad kui V klassis) — kätega, jalgadega ja kerega, lihaste tugevdamiseks, painduvuse ja lõdvestuse arendamiseks. Harjutused õige rühi kindlustamiseks paigal ja liikumisel. Harjutused rütmi arendamiseks: tantsusammud ja rahvatantsu elemendid.

2. Ülesande tüüpi harjutused (raskemad kui V klassis): istuda ja tõusta käteseongus (6—10 inimest grupis), istuda ja tõusta paaris: seltsi, kätehoiuta ja -toetuseta jne.

3. Hüplemine kahel ja ühel jalal koos käte-, jalgade ja kereliigutustega, pööretega; hüplemine hübitsaga kuni 1 min.

4. Harjutused topispallidega; harjutused ühe ja kahe palliga; paarisharjutused ühe ja kahe palliga.

5. Harjutused võimlemiskeppidega. Kepi ülesviskamine ja püüdmine raskemate võtetega; istumine ja tõusmine, tasakaalustades keppi käel; jalahoog üle püstihoitava kepi jne.

6. Harjutused pingil: V klassis läbivõetud harjutused, kuid raskendades täitmistingimusi.

7. Harjutused varbseinal:

1) jalgade hargitamine ja sulgemine, kõverdatud ja sirgete jalgade vaheldumisi tõstmine taha — rinnutsirippes;

2) kõverdatud ja sirgete jalgade tõstmine vaheldumisi ja korruga — selitsirippes;

3) pingipainutamine rippseisus seljati hoidega pea kõrguselt; sama — põlvetõstega;

4) kätekõverdamine rippes jne.

Kõnd.

Eesmärk: Jätkata täiustamist pika ja vaba sammuga kõnnis.

Treenida kiir- ja kestuskõndi tasasel rajal ja kergel murdmaastikul (mitmesugusel pinnasel).

Sisu:

1. V klassis läbivõetud harjutused, kuid kõrgendades nõudeid täitmise suhtes; kõnd pika sammuga (väljaastetega).

2. Kõnd harilikus ja kiirendatud tempos mitmesugusel pinnasel ja pinnal kuni 800 m kergel murdmaastikul.

Jooks.

Eesmärk: Täiustada oskusi kiir- ja takistusjooksus. Arendada vastupidavust segaliikumisel.

Sisu:

1. Jooks takistuste ületamisega ja teiste ülesannete täitmisega kuni 60 m (mäng-teatejooksude kujul).

2. Kiirendusjooks kuni 100 m.

3. Madal- ja lamastardi õppimine.

4. Kiirjooks 60—100 m.

5. Järkjooksud 15—20 m.

6. Segaliikumine kuni 1 km (50 sammu kõndi, 50 sammu jooksu).

7. Jooks aeglates tempos kuni 3 minutit kergel murdmaastikul.

Hüpped.

Eesmärk: Täiustada oskusi kaugus- ja kõrgushüpetes hooga ja toenghüpetes üle kunstlike ja looduslike takistuste.

Sisu:

1. Sügavushüpped (120—150 sm) toengkägarast ja kõrgemast rippest.

2. Kõrgushüpe põikhooga.

3. Kaugushüpe hooga, hüpped üle kaeviku, üle augu, kraavi ja üle teiste takistuste laiusega kuni 1,80 m.

4. Hüpped takistusile käte abita (kuni 80 sm) ja käe ning jala abiga (kuni 110 sm).

5. Toenghüpped: üle kitse, palgi, hobuse ja üle teiste riistade (harkis, kägaras, käe ja jala toenguga).

Heited.

Eesmärk: Õpetada viskama (kergemat) granaati kaugusse ja märki paigalt ja hoolt.

Sis u:

1. Harjutused pallide, väikeste kivide, kaigaste jne. pildumises märki, kuid esitades suuremaid nõudeid kui V klassis.
2. Viskodade (lühiodade) ja kaigaste (kurnikaigaste) pildumine paigalt ja hoolt märki ja kaugusse.
3. Kuuli ja ümmarguse kivi (kuni 4 kg) tõukamine kaugusse ja üle takistuste (üle nõöri, hüppeposti, tara jne.).
4. Granaadivise (250-g granaat) kaugusse ja märki (horisontaalsesse ja vertikaalsesse) paigalt ja hoolt.

Ronimine.

E e s m ä r k: Täiustada ripetes, kätekõverdamises ja üle kõrgete takistuste ronimises.

Õpetada ronima kald- ja rippköiel kaksiktaktis.

Sis u:

1. Kätekõverdamine rippes.
2. Liikumine rippes — kaldredelil.
3. Üleminek rippesest toengusse ja tagasi jalgade tõukega.
4. Ronimine köiel, latil kolmik- ja kaksiktaktis; silmusseong (pöial); ronimine puudel.
5. Ronimine järsakuile, nõlvakuile, seintele, kaaslase abil ja iseseisvalt.

Roomamine.

E e s m ä r k: Täiustada vilumusi roomamises „poolküpili“ ja „külili“.

Tutvustada roomamisega „liibudes“.

Sis u:

1. Roomamine „külili“ (vasakul ja paremal küljel), roomamine kandamiga ühes käes (pall, sanitaarpaun); sama — kuni 10-kg kandami vedamisega.
2. Roomamine „poolküpili“ murdmaastikul (vaatlusega antud suunas).
3. Roomamine „liibudes“ ühes ronimisega takistuste alla.
4. Roomamine kõrvale ja tagasi (pärast järskjooksu).

Tasakaal.

E e s m ä r k: Täiustada vilumusi tasakaaluhoidmises vähendatud tugipinnal, astudes üle takistuste.

Sis u:

1. Kõrge põlvetõstekõnd kummulipingil; kõnd kaldkummulipingil üles ja alla (väike kaldus).
2. Jooks mööda kaldpinkide poomile, palgile (kõrgusega kuni 1 m 30 sm) ja kõnd poomil (palgil) kõrge põlvetõstega.

3. Kõnd palgil (kõrgusega kuni 1 m 30 sm) ühes takistusest (nööri, latist jne.) üleastumisega.

4. Möödumine palgil (kõrgusega kuni 1 m) paaris ja rühmiti; palgil seistes enda poolt hoitavast kepist üleastumine.

Kandami tõstmine ja kandmine.

Eesmärk: Täiustada V klassis omandatud vilumusi kandami ja vahemaa suurendamisega.

Sisu:

1. Kuni 12-kg kandami tõstmine ja kandmine.
2. Väikese kandami kiirkandmine (mäng-teatejooksudes), suurendades kandamit (kuni 5—6 kg) ja vahemaad (kuni 30 m).
3. Paarikesi kolmanda kandmine „purdel“ ja „põinseongul“.

Heitlemine.

Eesmärk: Harjutada heitlemises; tutvustada lihtsamate maadlusvõtetega.

Sisu:

1. Tõuklemine ja vedamine paaris, rühmiti ja ringis. V klassis omandatud vilumuste täiustamine.
2. Kaaslase käest mitmesuguste esemete (palli, kaika, kivi jne.) kiskumine (kestvusega kuni 1 minut).
3. Tutvumine lihtsamate maadlusvõtetega püstimaadluses (prantsuse- või rahvamaadlus); võtted ja võtteist (kaela ja kere) vabastamine.

Mängud — 14 tundi.

Eesmärk: Sama mis V klassis; läbivõetud mängude kordamisel keerustatakse reegleid ja tingimusi.

Viskemängud.

„Tulevahetus“. „Laptuu“. „Kahe tule vahel“.

Tasakaalu- ja heitlusmängud.

„Osav üleminek“. „Heitlus joonel“.

Sõjastatud mängud.

„Sanitarid ja haavatud“. „Mitu sammu“. „Ootamatult“. „Puu otsast mahatoomine“. „Valvel“. „Esimesena sihil“. „Kindluse ründamine“.

Suusatamis-ettevalmistus — 16 tundi.

Eesmärk: Täiustada V klassis omandatud vilumusi.

Õpetada suusatamist paaristõukelise sammuga ja pidurdamise põhiviisi „sahk“. Tutvustada kahesammulise vahelduv-

tõukelise sammuga ja pöördega „sahakaar“. Treenida kiirsuusatamises keskmisel murdmaastikul.

Sis u:

1. Suuskade materjalosa. Korrata eelmiste klasside kava.
2. Rivielemendid. Korrata eelmiste klasside kava.
3. Suusatamistehnika. Vahelduvtõukelise sammu viimistlemine. Paaristõukeline ja kahesammuline vahelduvtõukeline samm. Pidurdamine „sahaga“. Laskumine madalalendis. Pööre „sahakaarega“.
4. Treening keskmisel murdmaastikul kuni 3 km (kiiruse suurendamisega).

Topograafia — 4 tundi.

E e s m ä r k: Õpetada lugema kaarti.

Teema 1. Kohalike esemete kujutamine kaartidel — 2 tundi.

(Teema 4 järg V klassi õppekavast.)

1. õ p p u s — 1 t u n d.

E e s m ä r k: Tutvustada selgitavate tingmärkidega.

M e e t o d: Praktiline töö klassis kaartidel.

Sis u: Asulate, liiklemisteede, jõgede, metsade, tööstus- ja põllumajanduslike käitiste tingmärgid.

2. õ p p u s — 1 t u n d.

E e s m ä r k: Treenida ja kontrollida tingmärkide lugemist kaardil.

M e e t o d: Praktiline töö kaardil.

Sis u: Tingmärkide lugemine kaardil. Tingmärkide joonestamise reeglid.

Teema 2. Pinnavormide kujutamine kaardil — 2 tundi.

1. õ p p u s — 1 t u n d.

E e s m ä r k: Tutvustada pinnavormide horisontaalidega kujutamise viisi põhialustega.

M e e t o d: Jutustus, plakatite ja mägesid kujutavate mudelite demonstreerimine.

Sis u: Pinna-põhivormid. Nõuded pinnavorme kujutavate tingmärkide suhtes. Pinna-põhivormide kujutamine horisontaalidega. Põhi-, lisa- ja abihorisontaalid. Lõikepindade kõrgus. Punkti ja horisontaali absoluutne kõrgus.

2. õ p p u s — 1 t u n d.

E e s m ä r k: Tutvustada mitmesuguste pinnavormide määramisega kaardil.

Meetod: Praktiline töö kaardil klassis.

Sisu: Mäelatva, moldorgu ja kalde suunda määravad tunnused. Mäeladva, moldoru, mäeseljandiku, lohu, sadula, kuristiku, uhutise määramine kaardi järgi. Horisontaali kõrguse määramine lähimast punkti märkest.

Käsiraamatud: Бубнов, Кремль, Филимонов. Военная топография изд. 1943 г.

Полковник Шебалин. Военная топография, изд. 1942 г.

Vestlused ja ettelugemised Punaarmee ja meie kodumaa sõjalise mineviku tähtsamaist sündmustest — 5 tundi.

Eesmärk: Sisendada õpilastele tungi meie kodumaa suurte väejuhtide ja laevastiku juhtide elu ja tegevuse iseseisvaks tundmaõppimiseks.

Teema 1. Suur vene väejuht A. V. Suvorov — 1 tund.

Teema 2. Väejuht M. J. Kutuzov ja Borodino lahing — 1 tund.

Teema 3. Denis Davõdov — partisanivõitluse organisearija Isamaasõja perioodil 1812. a. — 1 tund.

Teema 4. Sevastopoli kaitsemine 1854/55. a. — 1 tund.

Teema 5. Vene laevastiku juhid: Ušakov, Nahimov, Kornilov, Makarov — 1 tund.

VII klass.

Laske-ettevalmistus — 16 tundi.

Eesmärk: Tutvustada õpilasi lahingvintpüssiga ja süvendada teadmisi, mis vajalikud täpse lasu andmiseks väikekaliibrilisest vintpüssist laskmisel.

Teemade loetelu ja tundide arvutus teemade järgi.

Järje nr.	Teema nimetus	Tundide arv
1	1891/30. a. mudeli vintpüssi materjalosa õppimine	8
2	Laskevõtted ja -reeglid laskmiseks väikekaliibrilisest vintpüssist	4
3	Laskmine väikekaliibrilisest vintpüssist	4
	Kokku:	16 tundi

Teema 1. 1891/30. a. mudeli vintpüssi materjalosa õppimine — 8 tundi.

1. õppus — 1 tund.

Eesmärk: Tutvustada 1891/30. a. mudeli vintpüssi otstarbe ja lahinguomadustega.

Meetod: Praktiline õppus lasketiirul või laskeväljal.

Sisu: 1891/30. a. mudeli vintpüssi otstarve ja lahinguomadused. Kuuli läbilöögi võime demonstreerimine.

2. õppus — 1 tund.

Eesmärk: Tutvustada vintpüssi üldehitusega.

Meetod: Praktiline õppus.

Sisu: Üldmõisted vintpüssi ehitusest. Vintraua, luku, padrunisalve, lae ja täägi otstarve. Padruni ehitus.

3. õppus — 1 tund.

Eesmärk: Õppida tundma vintpüssi põhiosi.

Meetod: Praktiline õppus läbilõike-vintpüssil ja selle plakatil.

Sisu: Vintraua (vintsoonte, sihiku, kirbu), lukukoja ja päästemehhanismi otstarve ja kirjeldus.

4. õppus — 1 tund.

Eesmärk: Õppida tundma vintpüssi põhiosi.

Meetod: Praktiline õppus õppevintpüssidel.

Sisu: Lukuosade, padrunisalve ja etteandjamehhanismi otstarve ja kirjeldus.

5. õppus — 1 tund.

Eesmärk: Õppida tundma vintpüssi põhiosi.

Meetod: Praktiline õppus õppevintpüssidel.

Sisu: Lae, rauakatte, täägi ja vintpüssi väikeste osade otstarve ja kirjeldus.

6. õppus — 1 tund.

Eesmärk: Tutvustada vintpüssi osalise koostvõtmise ja kokkupanemise võtete ja reeglitega.

Meetod: Praktiline õppus õppevintpüssidel.

Sisu: Vintpüssi osaline koostvõtmine ja kokkupanemine puhastamiseks ja määrimiseks. Abinõud vintpüssi koostvõtmiseks, puhastamiseks ja määrimiseks. Teadmiste kinnistamine vintpüssi põhiosade tundmises.

7. õppus — 1 tund.

Eesmärk: Tutvustada vintpüssi puhastamise ja määrimise võtete ja reeglitega.

Meetod: Praktiline õppus.

Sisu: Vintpüssi puhastamise ja määrimise reeglid ja võtted. Vintpüssi hooldamine ja hoidmine. Vintpüssi koostvõtmise ja kokkupanemise reeglite ja võtete kordamine.

8. õppus — 1 tund.

Eesmärk: Tutvustada vintpüssi täieliku koostvõtmise ja kokkupanemise võtete ja reeglitega.

Meetod: Praktiline õppus õppevintpüssidel.

Sisu: Vintpüssi täieliku koostvõtmise ja kokkupanemise võtted ja reeglid. Teadmiste kinnistamine vintpüssi põhiosade tundmises.

Teema 2. Laskevõtted ja -reeglid laskmiseks väikekaliibrilisest vintpüssist — 4 tundi.

1. õppus — 1 tund.

Eesmärk: Õpetada laskeasendisse asumist laskmiseks lamades toeta.

Meetod: Praktiline õppus õppeväljakul (lasketiirul).

Sisu: Laskeasendisse asumine laskmiseks lamades käelt. Palgepanek ja sihtimine. Laskuri vääratused, mis põhjustavad lasu ebatäpsust.

2. õppus — 1 tund.

Eesmärk: Kinnistada sujuva kukepästmise vilumused.

Meetod: Praktiline õppus õppeväljakul (lasketiirul).

Sisu: Sujuva kukepästmise treening. Kõigi tabava lasu andmiseks vajalikkude võtete ühendatud täitmine.

3. ja 4. õppus — 2 tundi.

Eesmärk: Kontrollõppus läbivõetud kava ulatuses.

Meetod: Praktiline õppus õppeväljakul (lasketiirul).

Sisu: Kõigi võtete ühendatud täitmine laskmiseks lamades (toeta). Ettevalmistus 1. laskeharjutuse täitmiseks väikekaliibrilisest vintpüssist.

Teema 3. Laskmine väikekaliibrilisest vintpüssist — 4 tundi.

1. harjutus — 4 tundi.

Eesmärk: Anda kogemusi laskmises väikekaliibrilisest vintpüssist paigalseisva märgi pihta.

Meetod: Praktiline laskmine lasketiirul (laskeväljal).

Sis u:

Laskmine — 1. harjutus.

Märk — rinnakuju nr. 9/a, ringidega, vähendatud 10 korda.

Kaugus — 25 meetrit.

Padruneid — 3.

Laskeasend — lamades käelt.

Laskeaeg — piiramata.

Tabavuste näitamine — iga lasu järel.

Hinne — tabada kuju vähemalt kahe kuuliga.

Täitmiskord: Laskejuhataja juhatab õpilasele märgi ja koha laskmiseks. Laskejuhataja käskluse järgi õpilane valmistub laskmiseks, laeb vintpüssi ühe padrunita ja tulistab.

J u h e n d: Наставление по стрелкому делу (НСД-38). Винтовка обр. 1891/30 г.

K ä s i r a a m a t u d: Сборник пособий для военного руководителя гражданских учебных заведений.

Методика огневой подготовки бойцов стрелковых частей Красной Армии.

Riviline ettevalmistus — 14 tundi.

E e s m ä r k: Kinnistada V ja VI klassis omandatud vilumused ja õpetada üksikvõitleja tegevusi relvaga (maketiga).

Teema. Üksikvõitleja tegevused relvaga (maketiga) — 14 tundi.

1. õ p p u s — 1 t u n d.

E e s m ä r k: Õpetada õigesti asuma põhiseisangusse relvaga (maketiga) ja täitma käsklusi.

M e e t o d: Näidis ja järgnev individuaalne läbitöötamine.

S i s u: Põhiseisang relvaga (maketiga); käte, jalgade ja pea asend. Vintpüssi asetus „jalal“. Käskluste täitmine: „Paigale“, „Joнду“, „Valvel“, „Vabalt“, „Jätta“ ja „Kohendu“. Liikumine sammu jalaloleva relvaga.

2. õ p p u s — 1 t u n d.

E e s m ä r k: Õpetada pöördeid paigal paremale ja vasakule — relvaga (maketiga).

M e e t o d: Näidis ja individuaalne läbitöötamine.

S i s u: Pöörded relvaga (maketiga) paremale ja vasakule paigal tehete kaupa, takti lugemisega ja ilma. Treening käskluste täitmises: „Paigale“, „Joнду“, „Valvel“, „Vabalt“, „Kohendu“. Liikumine sammu jalaloleva relvaga.

3. õppus — 1 tund.

Eesmärk: Õpetada überpöoret relvaga (maketiga).

Meetod: Näidis ja individuaalne läbitöötamine.

Sisu: Überpööre (paigal) relvaga (maketiga). Treening pöördeis paremale ja vasakule, ning käskluste täitmisel: „Paigale“, „Joonu“, „Valvel“, „Vabalt“, „Kohendu“. Liikumine sammu jalaloleva relvaga.

4. õppus — 1 tund.

Eesmärk: Õpetada liikuma jalaloleva relvaga (maketiga) ühes üleminekuga sammult jooksule.

Meetod: Näidis ja individuaalne läbitöötamine.

Sisu: Reeglid liikumiseks sammu jalaloleva relvaga (maketiga) ühes üleminekuga jooksule. Treening pöördeis paremale, vasakule ja überpöordes.

5. õppus — 1 tund.

Eesmärk: Õpetada paigal ning relvaga (maketiga) reegli-päraselt täitma käsklusi: „Pikali“, „Püsti“.

Meetod: Näidis ja individuaalne läbitöötamine.

Sisu: Käskluste täitmine: „Pikali“, „Püsti“ relvaga (paigal). Treening pöördeis paremale, vasakule ja überpöordes. Liikumine sammu ja joostes jalaloleva relvaga.

6. õppus — 1 tund.

Eesmärk: Õpetada õigesti sooritama järkjookse relvaga (maketiga).

Meetod: Näidis ja individuaalne läbitöötamine.

Sisu: Käskluse „Edasi“ täitmine. Järkjooksud. Treening liikumises jalaloleva relvaga, pöördeis paigal paremale, vasakule ja überpöordes.

7. õppus — 1 tund.

Eesmärk: Õpetada reegli-päraselt „poolküpili“ roomamist relvaga (maketiga).

Meetod: Näidis ja individuaalne läbitöötamine.

Sisu: „Poolküpili“ roomamise võtete kätteõppimine.

Treening järkjooksudes, pöördeis paremale, vasakule, überpöordes (paigal) ja liikumises jalaloleva relvaga.

8. õppus — 1 tund.

Eesmärk: Õpetada „liibudes“ roomamist relvaga (maketiga).

Meetod: Näidis ja individuaalne läbitöötamine.

Sisu: „Liibudes“ roomamise võtete kätteõppimine. Treening liikumises sammu ja järkjooksudes.

9. õppus — 1 tund.

Eesmärk: Kinnistada oskus järkjooksude ja roomamiste sooritamises.

Meetod: Iseseisev läbitöötamine ja individuaalne kontroll.

Sisu: Treening järkjooksudes ja roomamises relvaga „poolküpili“ ja „liibudes“; roomamine kõrvale, tagasi. Treening liikumises ja pöördeis käigul.

10. õppus — 1 tund.

Eesmärk: Õpetada täitma võtteid „rihmale“ ja „jalale“.

Meetod: Näidis ja individuaalne treening.

Sisu: Võtete õpetamine „rihmale“ ja „jalale“ tehete kaupa takti lugemise järgi. Treening liikumises sammu ja joostes, pöördeis paigal ja käigul.

11. õppus — 1 tund.

Eesmärk: Kinnistada oskus võtete täitmises „rihmale“ ja „jalale“.

Meetod: Iseseisev treening ja õpilaste individuaalne kontroll.

Sisu: Treening võtetes „rihmale“, „jalale“ ja pööretes paigal ning liikumisel.

12. õppus — 1 tund.

Eesmärk: Õpetada täitma võtteid „rihmale“ ja „jalale“.

Meetod: Näidis ja individuaalne läbitöötamine.

Sisu: Püssivõtted „õlale“ ja „jalale“. Treening võtetes „rihmale“ ja „jalale“, pööretes paigal.

13. ja 14. õppus — 2 tundi.

Eesmärk: Kontrollõppused läbivõetud kava ulatuses.

Meetod: Individuaalne treening ja kontroll.

Sisu: Võtete ja käskluste ühendatud täitmine läbivõetud kava ulatuses.

Käsiraamat: Строевой устав пехоты Красной Армии.

Kehaline ettevalmistus — 60 tundi.

Eesmärk: Tagada organismi õiget kehalist arenemist, tervise tugevdamist ja nende rakenduslike vilumuste soetamist, mis on vajalikud edukaks kutse-eelseks sõjaliseks ettevalmistuseks, samuti ka järgnevaks õpinguks või tööks käitises.

Tundide arvutus.

Järje nr.	Ettevalmistuse alad	Tundide arv
1	Võimlemine	34
2	Mängud	10
3	Suusatamis-ettevalmistus	16
Kokku:		60

Võimlemine — 34 tundi.

Ettevalmistavad harjutused.

Eesmärk: Sama mis VI klassis, kuid harjutusi veelgi keerustatakse ja doseerimist mitmekesistatakse (korduste arvu ja tempoga).

Sisu:

1. Liht- ja liitliigutused kätega, jalgadega ja kerega paigal ja kõnnil lihaste tugevdamiseks ja painduvuse arendamiseks, harjutused rütmi arendamiseks: tantsusammud ja rahvatantsu elemendid; harjutused õige rühi kinnistamiseks.

2. Ülesande tüüpi harjutused: ees- ja tagatoenglamang; üleminek eestoenglamangust tagatoenglamangusse, kätekõverdamine, toengust üleshüpe jala ja käte tõukega; käte abita üleminek selililamangust kõhulilamangusse ja vastupidi; VI klassis läbivõetud harjutuste kordamine, kuid raskemal kujul.

3. Hüplemine keerukamate täiendavate ülesannetega: hüplemine hüpitsaga, kombineerides mitmesuguseid hüplemisviise kindlas järjekorras ja vabalt; hüplemine hüpitsaga kuni 90 sek.

4. Harjutused topispallidega ülesviskamises, söötmisses ja püüdmises paigal ja liikumisel (kõnnil ja jooksul).

5. Harjutused võimlemiskeppidega — raskemate ülesannetega kui VI klassis; hüpped üle enda poolt kahe käega hoitava kepi jne.

6. Harjutused pingil: pöördega hüpped pingile ja pingilt; grupiharjutused pingiga seisus ja istes — seisus küljelt pingile, pingi tõstmine neljakesi üle pea ühelt poolt teisele; sama — istes jne.

7. Harjutused varbseinal:

1) rinnutsirippes ühe ja kahe kõverdatud või sirge jala tõstmine taha aeglaselt ja järsku;

2) kerevibutamine kallitusseisus hoidega puusade kõrguselt;

- 3) kätekõverdamine rippes;
- 4) jalgade hargitamine jne. selitsirippes jalad ees.

Kõnd.

Eesmärk: Täiustada kiirkõndi tasasel rajal ja murdmaastikul. Täiustada kõnnis pika ja vaba sammuga.

Sisu:

1. Kõnd tempo muutmisega, äkkpööretega, peatustega jne.
2. Kõnd hariliku ja kiirendatud tempoga — mitmesuguste pinnavormide ja pinnasega maastikul — kuni 1 km.

Jooks.

Eesmärk: Täiustada kiir- ja kestusjooksus, segaliikumises ja takistuste ületamises (mitmesuguseis kombinatsioon).

Sisu:

1. Järkjooksud 20—25 m vaheldumisi liikumisega küberakil hiilivalt ja roomates.
2. 15—20 m lähetusjooksud madalstardist.
3. Kiirendusjooks kuni 150 meetrit.
4. Kiirjooks kuni 100 m mitmesuguseist lähteasendeist.
5. Segaliikumine (100 sammu kõndi, 50—60 sammu jooksu) keskmisel murdmaastikul kuni 1,5 km.
6. Jooks kergel ja keskmisel murdmaastikul kuni 4 minutit.

Hüpped.

Eesmärk: Täiustada eelmistes klaassides omandatud hüpete tehnikat.

Sisu:

1. Sügavushüpped seisust ja hoolet kuni 1 m 50 sm ja kägarast kuni 1 m 70 sm.
2. Kõrgushüpe põikhoolt.
3. Kaugushüpe hooga.
4. Kõrguskaugushüpe kõvale takistusele (takistuse kaugus 1,20—1,30 m, kõrgus kuni 80 sm).
5. „Aknahüpe“ järk-järgulise vahemaa suurendamisega.
6. Toenghüpped üle palgi, poomi, hobuse, tara jne. põikhooga käe-jala toenguga ja toeta; hark- ja kägarhüpe üle kitse.

Heited.

Eesmärk: Täiustada oskusi granaadiviskes kaugusse ja märki varem-õpitud asendeist.

Sisu:

1. Granaadivise (500-g granaat) mitmesuguseist asendeist kaugusse ja märki; vise varje tagant ja kaevikust.

2. Pallide, kaigaste ja teiste sobivate esemete pildumine (VI klassis läbivõetud ainestiku keerustamine).

3. Viskodade (lühiodade) viskamine märki ja kaugusse.

4. Harjutused kuuli või kivi (4 kg) heitmises või tõukamises kaugusse ja üle takistuse (lati, nõöri jne.).

R o n i m i n e.

E e s m ä r k : Täiustada V—VI klassis omandatud vilumusi ronimises.

S i s u :

1. Kinnertõus kinnerrippest käärtõengusse.

2. Üleminek eestoengust tagatoengusse kummagi jala ülehooga.

3. Tireltõus toengusse ühe jala tõukega ja teise jala hooga.

4. Haarlemine kaldredelil kahe käega korraga.

5. Ronimine puudel, lattidel, köitel.

6. Ripe reiel käsisilmuses jne.

R o o m a m i n e.

E e s m ä r k : Õpetada roomama „liibudes“ ja täiustada vilumusi varem-õpitud roomamisviisides.

S i s u :

1. Roomamine „liibudes“ tasasel väljakul, roomamine kohanimisega maastikule ja roomamine takistuste alla.

2. Roomamine (kuni 25 m) ja allaroomamine võistluste näol (teaterroomamine).

3. Treening roomamises „poolküpili“ ja „külili“ väikese kandamiga (3—4 kg) — kiirusele ja kaugusele (kuni 30 m).

T a s a k a a l.

E e s m ä r k : Täiendada vilumusi tasakaalu säilitamises vähendatud tugipinnal kandami kandmisel.

S i s u :

1. Kõnd 120—130 sm kõrgusel palgil (poomil) vintpüssi maketiga ühes ja mõlemas käes; sama — kõnd küljeti.

2. Kõnd kummulipingil või palgil (30—40 sm kõrgusel) kurika jms. võtmisega põrandalt; kõnd palli ülesviskamise ja püüdmisega; sama — kõrvalt söödetud palli püüdmisega.

3. Jooks kaldlauda (pink) mööda palgile, hoides vintpüssi maketit käes, ja liikumine palgil mitmesuguste viisidega.

K a n d a m i t õ s t m i n e j a k a n d m i n e.

E e s m ä r k : Õpetada kandma kahekesi ühte ja teineteist.

Sisu:

1. VI klassis omandatud vilumuste täiustamine kandami ja vahemaa suurendamisega.

2. Kuni 14-kg kandami tõstmine ja kandmine 25—30 m (õlal).

3. Kahekesi kolmanda kaaslaste tõstmine ja kandmine võetega „purdel“ ja „põimseongul“.

4. Teineteise kandmine „ratsa“.

Heitlemine.

Eesmärk: Täiustada vastupanu võitmise tehnikat; õpetada lihtsamaid maadlusvõtteid.

Sisu: 1. Vedamine ja tõuklemine paaris, rühmiti ja ringis, keerukamal viisil kui eelmistes klassides.

2. Palli, kepi jms. võtmine ja kiskumine kaaslaste käest (kuni 1 min.).

3. Maadluse põhivõtete tundmaõppimine (prantsus- ja rahvusmaadluses): vöövõtteid eest ja tagant. Vabastumine võttest. Ülesandeid: viia parteri, tõsta kaaslast parteris jne.

Kompleksharjutused.

Eesmärk: Kinnistada sõjalis-rakenduslikke vilumusi, mis omandatud kehalise ettevalmistuse õppetundides ja sõjastatud mängudes — raskemais ühenduses (maastikul).

Sisu:

1. Takistusriba ületamine (mitmesuguseis kombinatsioones).

2. Murdmaastiku alade ületamine: künkad, kraavid, augud, tarad, järsakud, põõsastik, ojad (purdeid, palki, kive mööda), nõlvakud — võistlusjooksude kujul (krossid).

3. Jooksud lihtsate taktikaliste ülesannetega, nagu vaatlemine, varjatud liiklemine, orienteerumine, teadete viimine, jälitamine jne.

Mängud — 10 tundi.

Eesmärk: Sama mis V—VI klassis, eeskätt sõjastatud mängud maastikul.

Sisu:

Jooksumängud.

„Ringteatejooks“. „Ratas“.

Viskemängud.

„Pall õhus“. „Võitlus palli pärast“. „Kaptenipall“.

Heitlusmängud.

„Kõievedu“. „Vea ringi“. „Paiska palliga“. „Ratsavõitlus“. „Ringist vedamine“.

Sõjastatud mängud.

„Telefoniliini valve“. „Laagri vallutamine“. „Juurdehiilimine valvurile“. „Teateviimine“. Mängud suuskadel (talvel) jne.

Suusatamis-ettevalmistus — 16 tundi.

Eesmärk: Täiustada vilumusi vahelduvtõukelises ja paarissammulises vahelduvtõukelises sammus, tõusudes ja laskumistes varem-õpitud viisidega.

Täiustada oskusi pidurdamises „sahaga“ ja pöördes „saha-kaarega“.

Tutvustada pidurdamise ja pöördega „poolsahakaare“.

Treenida suusatamises mitmesugusel maastikul.

Sisu:

1. Suuskade materjalosa. Korrata eelmiste klasside kava.
2. Rivielemendid. Korrata eelmiste klasside kava ja tutvustada liikumisega ahelikus jälgedeta lumel.
3. Suusatamistehnika. Vahelduvtõukeline samm. Kahesammuline vahelduvtõukeline samm. Tõusud „siksak-“, „trepp-“ ja „käärsammuga“. Laskumine nõlvakuilt asendi muutmisega. Pidurdamine „sahaga“ ja „poolsahakaarega“. Pöörded „saha-kaarega“ ja „poolsahakaarega“. Madalate tarade ja kraavide ületamine (otse ja küljeti).
4. Laskumised nõlvakuilt keppidest, pöösastest jne. moodustatud „väravate“ läbimisega.
5. Treening keskmisel murdmaastikul kuni 5 km.

Topograafia — 4 tundi.

Eesmärk: Kinnistada VI klassis omandatud teadmised ja anda ettekujutus orienteerumisest maastikul.

Teema 1. Pinnavormide kujutamine kaartidel — 2 tundi.

(VI klassi kava teema 2 järg.)

1. õppus — 1 tund.

Eesmärk: Tutvustada valitsevate maastikupunktide ja nõlva-järskuse määramisviisidega kaartidel.

Meetod: Praktiline töö kaardil.

Sisu: Valitsevate maastikupunktide määramine ühel ja

mitmel nõlval asuvate märgete järgi. Nõlva järskuse määramine järskuseskaala abil.

2. õppus — 1 tund.

Eesmärk: Oskuste täiustamine pinnavormide lugemises.

Meetod: Praktiline töö kaardiga.

Sisu: Pinnavormide lugemine kaardil antud suunas. Suurima nõlva järskuse leidmine antud suunas.

Teema 2. Orienteerumine maastikul — 2 tundi.

1. ja 2. õppus — 2 tundi.

Eesmärk: Tutvustada orienteerumise viisidega maastikul.

Meetod: Praktiline töö maastikul.

Sisu: Mõiste orienteerumisest. Kompass ja selle kasutamine. Orienteerumine kompassi, kohalike esemete, päikese, kella ja Põhjanaanla järgi. Asimuut. Maastiku eseme asimuudi leidmine.

Käsiraamatud: Бубнов, Кремп, Филимонов. Военная топография изд. 1943. г. Полковник Шебалин. Военная топография, изд. 1942. г.

Vestlused ja ettelugemised Punaarmee ja meie kodumaa sõjalise mineviku tähtsamaist sündmustest — 5 tundi.

Eesmärk: Anda ettekujutus distsipliinist Punaarmees ja komandöri ülesannetest.

Teema 1. Sõjaväeline distsipliin — 1 tund.

Teema 2. Komandöri käsk on seadus — 1 tund.

Teema 3. Hoiu komandöri lahingus — 1 tund.

Teema 4. Lahingusõprus ja vastastikune abistamine lahinguväljal — 1 tund.

Teema 5. Sõjaväeline karastus, jõud ja vastupidavus — 1 tund.

MEDITSIINILISEST KONTROLLIST JA I—X KLASSI ÕPILASTE JAOTAMISEST GRUPPIDESSE TERVISLIKU SEISUNDI JA KEHALISE ARENGU JÄRGI.

Meditsiinilise kontrolli teostamiskord ja õpilaste jaotamine gruppidesse tervisliku seisundi ja kehalise arengu järgi on määritletud Määrusega kehakultuuri ja spordi harrastajate tervise meditsiinilise kontrolli kohta, mis on kinnitatud NSV Liidu Tervishoiu Rahvakomissariaadi ja NSVL RKN-i juures asuva Üleliidulise Kehakultuuri- ja Spordikomitee poolt 30. juunil 1944 nr. 078/13/2.

I. Meditsiiniline kontroll.

1. Meditsiinilise kontrolli toimingute hulka kuulub:

- a) sõjalise ja kehalise ettevalmistusega ning spordiga tegelevate õpilaste tervisliku seisundi meditsiiniline jälgimine;
- b) sanitaar-tervishoiuline järelevalve kehalise ettevalmistuse ja spordi harjutus- ja võistluspaikade ning -tingimuste üle;
- c) sportlike ürituste meditsiin-sanitaarne teenindamine;
- d) sanitaarne selgitustöö õpilaste seas.

2. Õpilaste tervisliku seisundi meditsiiniline jälgimine on kohustuslik ja teostatakse regulaarsete meditsiiniliste läbivaatuste näol.

Õpilaste meditsiinilise läbivaatuse ülesandesse kuulub: tervisliku seisundi, kehalise arengu ja treenerituse kindlaksmääramine ja õpilaste jaotamine meditsiinilistesse gruppidesse.

3. Meditsiiniliste läbivaatuste teostamiseks on maksev alljärgnev kord:

a) õpilaste meditsiinilist järelevaatust toimetatakse igal aastal. Hariduse Rahvakomissariaadi ja Teede Rahvakomissariaadi koolide I-s, IV-s, VII-s ja X-s klassis, samuti ka tehnikumide esimesel ja viimasel kursusel teostatakse meditsiiniline järelevaatust esijärjekorras — õppeaasta algul;

b) õpilaste meditsiinilist järelevaatust teostab vastava õppeasutise arst, tema puudumisel aga — kohaliku tervishoiuosakonna poolt määratud arst; maal on lubatud õpilaste järelevaatust toimetada velskeril;

c) õpilased, kelle juures esimesel läbivaatusel ilmnisid kõrvalekaldumised tervislikus seisundis, käivad korduvalt läbivaatusel ja mitte harvemini kui kaks korda aastas;

d) õpilased, kes käivad regulaarseil meditsiinilistel läbivaatustel, vabastatakse täiendavaist meditsiinilistest läbivaatustest osavõtu puhul massispordi üritustest (erandiks on üksikud õpilased, kes pärast järelevaatust olid pikemat aega haiged).

4. Õpilaste meditsiiniline läbivaatus seisneb anamnestiliste andmete selgitamises (küsitlemine tervisest, läbipõetud haigustest, tegelemisest kehaliste harjutuste ja spordiga jne.), välises järelevaatuses, lihtsaimais antropomeetriliste mõõtmistes (kasv, kehakaal, rindkere ümbermõõt rahulikus asendis ning sisse- ja väljahingamisel, spiromeetria) ja kliinilises uurimises (kopsude ja südame perkuteerimine ning auskulteerimine jms.).

Vajadusel teostatakse südame ja vereringe-süsteemi funktsionaalse tegevuse uurimist.

II. Õpilaste jaotamine gruppidesse tervisliku seisundi ja kehalise arengu järgi.

5. Praktilistele sõjalistele õppustele, kehalisele kasvatusetele ja treenimisele diferentseeritult lähenemise eesmärgiga jaotatakse kõik õpilased, kes käivad meditsiinilisel läbivaatusel, kolme meditsiinilisse gruppi, vastavalt nende tervislikule seisundile, kehalisele arengule ja kehalisele ettevalmistumusele:

Grupp	Grupi iseloomustus	Lubatud õppuste liigid
<p>Põhigrupp (keskmine seis kehalises ettevalmistumises).</p>	<p>Praktiliselt terved, kuid ka sellased, kellele leiduvad vähesed kõrvalekaldumised tervislikus seisundis, peamiselt funktsionaalset laadi.</p>	<p>1. Sõjaline ja kehaline ettevalmistus õppeasutiste (Hariduse Rahvakomissariaadi ja Teede Rahvakomissariaadi koolide, tehnikumide) õppekavade kohaselt täies ulatuses.</p> <p>2. VTK normide kompleksi sooritamine (OVTK aste, VTK 1. aste ja arsti eriloal VTK 2. aste) sõltuvuses õpilaste vanusest.</p> <p>3. Osavõtt ühe spordisektsiooni tööst ja võistlustist ühes spordiharus igal hooajal.</p>
<p>Tugev-grupp (kõrgendatud seis kehalises ettevalmistumises).</p>	<p>Täitsa terved, kehaliselt hästi arenenud, kuid ka esimese grupi tunnustega õpilased, kes on hästi trenitud (ette valmistatud) suurema kehalise koormatuse jaoks.</p>	<p>Seesama, mis on ette nähtud põhigrupis (p. 1 ja 2).</p> <p>Õppused ja võistlused igas spordiharus, piiritlemisega sõltuvuses õpilaste vanusest.</p>
<p>Nõrk-grupp (madal seis kehalises ettevalmistumises).</p>	<p>a) Kellele leiduvad tunduvad kõrvalekaldumised kehalises arengus, kehaehituses ja tervislikus seisundis, ajutise iseloomuga, mis ei takista harilikku (õppe-)tööd, kuid on kontrainditseeritud intensiivsemal kehalisel koormatusel.</p> <p>b) Kellele on tunduv keha-kaalu langus, ilmne kehveresus (hemoglobiini alla 50%); luustiku ja lihastiku defektid või haigused, mis piiravad liikumist, samuti ka lülisamba kõverdused; orgaanilised haigused funktsionaalse puudulikkuse puusivate nähtudega.</p>	<p>a) Õppused üldgruppides põhikava kohaselt, kuid kitsendustega, või erigruppides — erikava kohaselt.</p> <p>Osavõtt sportlikest üritustest (välja arvatud võistlused) arsti eriloal.</p> <p>b) Ravivõimlemise liiki õppused (ainult erigruppides või individuaalselt).</p>

6. Arst, kes teostab meditsiinilist läbivaatust, kirjutab ülevaatuskaardile (haiguseloose) oma otsuse selle kohta, kas õpilane võib tegelda ühe või teise sõjalise ja kehalise ettevalmistuse ning spordi alaga ja osa võtta võistlustest, ühtlasi ta teeb nimekirjas eraldi iga õpilase kohta vastavad märkmed.

Märkus: Mingisuguseid tõendeid tervisliku seisundi kohta õpilastele kätte ei anta.

7. Õppeasutise direktor vastutab, et õpilaste meditsiiniline järelevaatatus teostatakse õigeaegselt ja et oleks tagatud regulaarne meditsiiniline järelevalve.

Lisa 2.

ÕPILASTE KEHALISE ETTEVALMISTUSE EDUKUSE ARVESTUS JA HINDAMINE.

1. Õigesti korraldatud ja süstemaatiliselt teostatud edukuse arvestus aitab sõjalise ala juhatajal ja õpetajail määratleda, kui-võrd on õpilased omandanud läbivõetud õppekava ainekogu, tõstab õpetuse taset ja virgutab õpilasi harrastama kehalise ettevalmistuse harjutusi.

2. Õpilaste kehalise ettevalmistuse edukus tehakse kindlaks igapäevase (jooksva) arvestuse ja perioodiliste katsete teel.

3. Igapäevast (jooksvat) arvestust teostatakse järgmiselt:

a) sõjalise ala juhataja (õpetaja), jälgides õpilasi õppetundides, hindab numbrite panekuga üksikuid õpilasi harjutuste (mängude) täitmisel;

b) sõjalise ala juhataja (õpetaja) hindab edukust, lastes õpilasi täita ettemääratud harjutusi, mis on läbi võetud käesolevas veerandis; kuid see ei tohi segada kogu klassi normaalset õppetööd.

4. Perioodilised katsed õpilastele teostatakse kontrollharjutuste näol.

Kontrollharjutused (lisa 3) plaanistatakse kogu õppeaastale veerandite kaupa (mitte üle 2—3 harjutuse veerandis). Katse aeg ja kontrollharjutuste iseloom teatatakse õpilastele varakult, nii et nad võiksid nendele valmistuda mitte ainult tundides, vaid ka klassivälise töö korras (või kodus).

Kehalise ettevalmistuse kontroll

Harjutuste liigid	V klass	H i n n e			VI kl.
		3	4	5	
Jooks	60 m	13 sek.	12 sek.	11 sek.	60 m
	300 m	85 sek.	80 sek.	75 sek.	500 m
Heited	Granaadivise (granaadi kaal 250 g) kaugusse	20	23	25	Granaadivise märki (granaadi kaal 250 g): ring läbimõõduga 3 m, kaugus 20 m (3 viset)
Hüpped	Kaugushüpe hooga	2 m 40 sm	2 m 60 sm	2 m 70 sm	Kõrgushüpe hooga
Ronimine ja kätekõverda- mine	Ronimine rippköiel (latil) jalgade abiga	2 m	2,5 m	3 m	Sama
Suusatamine	Kergel murdmaastikul 1 km	8 min.	7 min.	6 min.	Kergel murdmaastikul 2 km

harjutuste normistik.

H i n n e			VII kl.	H i n n e		
3	4	5		3	4	5
12 sek.	11 sek.	10 sek.	60 m	11 sek.	10 sek.	9 sek.
2 min. 30 sek.	2 min. 20 sek.	2 min. 10 sek.	1000 m	4 min. 45 sek.	4 min. 30 sek.	4 min. 15 sek.
1 tabamus	2 tabamust	3 tabamust	Granaadivise kaugusse (granaadi kaal 500 g) Granaadivise märki VI kl. tingimustel (granaadi kaal 500 g)	23 m 1 tabamus	26 m 2 tabamust	28 m 3 tabamust
90 sm	95 sm	1	Kõrgushüpe hooga Kaugushüpe hooga	1 m 3 m 10 sm	1 m 05 sm 3 m 30 sm	1 m 10 sm 3 m 50 sm
2,5 m	2 korda 2 m puhku- sega 3 sek.	2 korda 2 m puhku- seta	Kätekõverda- mine rippes (kuni lõuani)	2 korda	3 korda	4 korda
16 min.	14 min.	12 min.	Keskmisel murdmaastikul 3 km	24 min.	22 min.	20 min.

Exhib. 301. Tart.

Mõnede harjutuste valik kontrollharjutusteks ei tohi kahjustada õppekava ainetiku omandamist.

5. Õpilaste ettevalmistuse parendamiseks, eeskätt mahajäävate õpilaste edukuse tõstmiseks, võib anda ülesandeid vabal ajal. Need ülesanded hõlmavad harjutusi, mis täidetakse kodus või klassivälises töös kehalise ettevalmistuse alal. Ülesande täitmist kontrollib sõjalise ala juhataja (õpetaja) õppetundides jooksva arvestuse korras.

6. Õpilaste kehalise ettevalmistuse edukust tuleb arvestada harjutuste täitmise väärtuse (tehnika) ja praktiliste saavutuste järgi (kontrollharjutusel). Nende õpilaste hindamisel, kes on arvatud tervisliku seisundi järgi 3. meditsiinilisse gruppi, tuleb arvestada ainult harjutuste täitmise väärtust (tehnikat).

7. Harjutuste täitmise väärtuse hindamisel tuleb juhinduda järgmisega:

hinne „5“ — harjutused on tehniliselt täidetud õigesti (antud viisil), kindlalt, vastavas rütmis ja tempos, kergelt ja ladusalt; õpilane valdab liigutuste vormi ja koordineatsiooni;

hinne „4“ — harjutused on täidetud õigesti, kuid mitte kindlalt kindlalt, kergelt ega ladusalt;

hinne „3“ — harjutused on täidetud põhiliselt õigesti, kuid pingutatult või loiult, tehnikas esinevad väikesed vead;

hinne „2“ — harjutused jäid täitmata või täideti valesti (tehti tunduvald vigu harjutuste tehnikas või täitmisviisis);

hinne „1“ — täielik oskamatus harjutuste täitmisel (ei tunne õpitud võtteid ega tehnikat) — kaaluva põhjusega.

Normistiku nõuete mittetäitmisel saab õpilane nõrga hinde.

8. Veerandi üldhinne pannakse igapäevase (jooksva) arvestuse andmete ja kontrollharjutuste täitmise tulemuse järgi; seejuures võetakse arvesse, kuidas õpilane valdab õppekava ainetikku terviklikult.

9. Õpilaste kehalise ettevalmistuse edukuse hindamisel sõjalise ala juhataja (õpetaja) peab arvestama õpilaste individuaalseid erinevusi: üldist kehalist arengut, tervislikku seisundit ja kuuluvust sellesse või teise meditsiinilisse gruppi jms.

**LIIDUVABARIKIDE HARIDUSE RAHVAKOMISSARIAATIDE
JA TEEDE RAHVAKOMISSARIAADI MITTETÄIELIKKUDE
MEESKESKKOOLIDE**

õpperelvade ning sõjalis- ja spordivarustise tabel.

Järje nr.	Eseme nimetus	Klassikomplekt. arv		
		Kuni 7 kl.	Kuni 14 kl.	Kuni 21 kl. ja rohkem
	NSV Liidu Riigikaitse Rahvakomissariaadi arvel.			
1.	1891/30. a. mudeli õppe-vintpüssid 7,62 mm (ühes juurdekuuluvate abinõudega) . . .	6	8	10
2.	Läbilõike-vintpüssid 7,62 mm	1	2	2
	Hariduse rahvakomissariaatide ja Teede Rahvakomissariaadi arvel.			
1.	Puupüssid (maketid)	50	50	50
2.	Väikekalibribrilised vintpüssid	4	4	6
3.	Sihtpukid	4	4	4
4.	Läbilõikepadrunid (kompl.)	1	2	3
5.	Pidemed õppepadrunitega	2	4	4
6.	Kirbumudelid	4	4	4
7.	Diafraagmad	2	4	4
8.	Sihtimispeeglid	2	2	3
9.	Vintpüssi universaal-ortoskoobid	2	2	3
10.	Mitmesugused tähised	4	4	4
11.	Käsirelvade joonised (plakatid) kompl.	1	1	1
12.	Labidad, väikesed	5	5	5
13.	Õppe-sõjamürkainete (SMA) komplekt	1	1	1
14.	Läbilõike-gaasitorbikud	1	1	1
15.	Kompassid	40	40	40
16.	Õppeplaanid ja -kaardid mitmesugustes mõõtkavades	20	20	30
17.	Sirkliid-mõõtjad	40	40	40
18.	Topograafilised mäemudelid (koostvõteta- vad)	4	4	6
19.	Suusad (neist 50% lastele)	60	80	100
20.	Suusakepid	80	100	120
21.	Pehmed suusasidemed	80	100	120
22.	Kõvad suusasidemed	20	30	40
23.	Suusamääre (purkides) hooajaks	60	80	100
24.	Pingid	4	4	4
25.	Varbseinad 6—8 vahega	1	1	1
26.	Palk pukkidel	1	1	1
27.	Liikuv kahekordne poom	1	1	1
28.	Rippköied ronimiseks	2	2	2

Järje nr.	Eseme nimetus	Klassikomplekt. arv		
		Kuni 7 kl.	Kuni 14 kl.	Kuni 21 kl. ja rohkem
29.	Ronimislatid	2	2	2
30.	Kaldredelid	1	1	1
31.	Võimlemiskast (lahtivõetav)	1	1	1
32.	Võimlemismatid	4	6	6
33.	Hüppepostid	2	2	2
34.	Hüppenöörid	3	3	3
35.	Hoolauad (hüpeteks)	2	2	2
36.	Hüpitsad (2—2,5 m)	40	40	40
37.	Hoonöörid (5—6 m)	6	6	6
38.	Topispallid (raskus 1, 2, 3, 5 kg)	20	20	20
39.	Väikesed pallid laptuuks ja pildumiseks	40	40	40
40.	Võrkpallid	2	2	3
41.	Korvpallid	1	2	2
42.	Jalgpallid	4	4	6
43.	Võimlemiskepid	40	40	40
44.	Kurnimängu komplekte (kergetaid)	2	4	4
45.	Heite- ja pealeviskerõngad, komplekte	10	10	10
46.	Veeretamisrõngad	10	10	10
47.	Lipukesed	80	80	80
48.	Kilbid-kujud märkipildumise harjutusteks (mitmesuguses suuruses)	4	4	4
49.	Mõõdulindid	1	1	2
50.	Viled	2	2	3
51.	Trummid	1	1	1
52.	Pallipumbad	1	2	2
53.	Käesidemed (kahte värvi)	40	40	40
54.	Õppegranaadid kaaluga 250 g	40	40	40
55.	Õppegranaadid kaaluga 500 g	40	40	40
56.	Kangid	1	1	1
57.	Rööbaspuud	1	1	1
58.	Hobune sangadega	1	1	1
59.	Kits	1	1	1
60.	Rõngad (paare)	2	2	2
61.	Vedamiskõied	1	1	1
62.	Kuulid (kergetaid)	4	4	4
63.	Võrkpallimängu võrgud	1	2	2
64.	Korvpallimängu lauad korvidega	2	2	2
65.	Stopper	1	1	1
66.	Ruuporid	1	2	2
67.	Sportiväljak			

Väljakul peab olema:

1. Võimlemisriistastik (1—2 vahega); selles: 5—7 m kõrgeid kaldredelid — 1; püstredelid — 1; rippkõisi — 2; latte — 2; kang-1; rõngaid — 1 paar.

2. Väljak kehalisteks harjutusteks ja mängudeks; sellel: rõhtpalk — 1; hüppeauk, täidetud liivaga või saagmetega; nõlvak ülesjooksuks ja sügavushüpeteks; hõre rõht tara kolmest rõhtlatist — 1; vaba väljak jooksuks, hüpeteks, viskeiks ja liikumismängudeks; võrkning korvpallimänguväljakud; takistusriba.

Märkus: Segakoolides (mees- ja naiskoolides) tuleb kasutada meeskoolide tabelit, lisa-des juurde puuduva sanitaar- ja spordivarustuse mittetäi-liku naiskeskkooli tabeli järgi.

S I S U S T I K.

I. Üldised juhised.

Opetuse põhiülesanded	Lk. 3
Organisatsioonilis-metoodilised juhised	3
Õppeaja arvutus	5

II. Metoodilised juhised ettevalmistuse liikide järgi.

Laske-ettevalmistus	5
Riiviline ettevalmistus	7
Kehaline ettevalmistus	7
Topograafia	10
Vestlused Punaarmee	11

III. Õppekavad.

V klass.

Laske-ettevalmistus	11
Riiviline ettevalmistus	14
Kehaline ettevalmistus	16
Topograafia	22
Vestlused ja ettelugemised Punaarmee ja meie kodumaa sõjalis mineviku tähtsamaist sündmusist	23

VI klass.

Laske-ettevalmistus	24
Riiviline ettevalmistus	26
Kehaline ettevalmistus	28
Topograafia	33
Vestlused ja ettelugemised Punaarmee ja meie kodumaa sõjalis mineviku tähtsamaist sündmusist	34

VII klass.

Laske-ettevalmistus	34
Riiviline ettevalmistus	37
Kehaline ettevalmistus	39
Topograafia	44
Vestlused ja ettelugemised Punaarmee ja meie kodumaa sõjalis mineviku tähtsamaist sündmusist	45

IV. Lisad.

1. Meditsiinilisest kontrollist ja I—X klassi õpilaste jaotamisest gruppidesse tervisliku seisundi ja kehalise arengu järgi	46
2. Õpilaste kehalise ettevalmistuse edukuse arvestus ja hindamine	49
3. Kehalise ettevalmistuse kontrollharjutuste normistik	50
4. Liiduvabariikide hariduse rahvakomissariaatide ja Teede Rahvakomissariaadi mittetäielikkude meeskeskoolide õpperelvade ning sõjalis- ja spordivarustuse tabel	53

Vastutav toimetaja O. Sepp. Ladumisele antud 6. X. 1945. Trükkimisele antud 26. XI 1945.
Paber 56:79, 1/16. Trükiarv 3700 eks. Trükitähti trükipoognas 44350. Trükipoognaid 3,5.
Arvutuspoognaid 3,88. MB-05851. Tellinise nr. 3018.
Trükikoda „Kommunist“, Tallinn, Pikk t. 2.

На эстонском языке.
Программы начальной военной физической подготовки учащихся — юношей
V — VII классов.

A-15812