

КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА КУРСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С УГЛУБЛЕННЫМ
ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ № 28»

Принята решением
педагогического совета
Протокол от «01» августа 2023г.
№ 16

Утверждена
приказом директора МБОУ «Средняя
общеобразовательная школа с
углубленным изучением отдельных
предметов №28»

/Е.Ю.Тарасова/

от «01» августа 2023 г. № 230



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
социально-гуманитарной направленности
«Юнармеец»
(стартовый уровень)

Срок реализации программы: 1 год (108 часов)
Возрастная категория: от 14 до 17 лет

Авторы-составители:
Егоров Вячеслав Николаевич,
педагог дополнительного образования
Лузянина Маргарита Викторовна,
педагог дополнительного образования

Курск, 2023 год.

Содержание программы

Раздел № 1 Комплекс основных характеристик программы

| | |
|-------------------------------------------------------------------|---|
| 1.1 Пояснительная записка | 3 |
| 1.2 Цель программы | 6 |
| 1.3 Задачи программы | 6 |
| 1.4 Планируемые результаты | 7 |
| 1.5 Содержание программы: учебный план, содержание учебного плана | 9 |

Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условий

| | |
|----------------------------------|----|
| 2.1 Календарный учебный график | 15 |
| 2.2 Оценочные материалы | 16 |
| 2.3 Формы аттестации | 24 |
| 2.4 Методические материалы | 25 |
| 2.5 Условия реализации программы | 36 |
| 2.6 Рабочая программа воспитания | 42 |
| 2.7 Список литературы | 59 |
| 2. 8 Приложение | 61 |

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юнармеец» имеет социально-гуманитарную направленность стартового уровня и способствует формированию у подростков и молодёжи готовности и практической способности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите Отечества.

Нормативно правовая база содержит следующие документы:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р.;
- Приказ Минобрнауки Российской Федерации № 465, Минпросвещения Российской Федерации от 19.05.2022 г. № 345 «О признании утратившим силу Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816"Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Минобрнауки России № 882, Минпросвещения России № 391 от 05.08.2020 г. (ред. от 26.07.2022 г.) «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 4652н «Об утверждении

профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648–20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 28.01.2021 г. №2«Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685–21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Закон Курской области от 09.12.2013 г. № .121-ЗКО (ред. от 14.12.2020 г. № I 13-ЗКО) «Об образовании в Курской области»;
- Приказ Министерства образования и науки Курской области от 17.01.2023 г. № 1–54 «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеобразовательных программ»;
- Приказ Министерства образования и науки Курской области от 03.05.2023 г. № 1–845 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Курской области «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеобразовательных программ» от 17.01.2023 № 1-54»;
- Устав МБОУ «Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов № 28», утвержденным приказом МБОУ «Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов № 28» от 24.12. 2015 г. № 1303;
- Лицензия МБОУ «СОШ № 28» на право ведения образовательной деятельности от 17.01. 2017 года № 2798.

- Приказ МБОУ «Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов № 28» от 09.06.2023 г. № 202 «Об утверждении Положения «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам в МБОУ «Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов № 28»;
- Приказ МБОУ «Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов № 28» от 09.06.2023 г. № 202 «Об утверждении Положения «О дополнительных общеразвивающих программах МБОУ «Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов № 28».

Актуальность реализации программы

Жизнь общества сегодня ставит серьезнейшие задачи в области воспитания и обучения нового поколения. Государству нужны здоровые, мужественные, смелые, инициативные, дисциплинированные, грамотные люди, которые были бы готовы учиться, работать на его благо и, в случае необходимости, встать на его защиту. В работе школы одной из главных задач является воспитание подрастающего поколения. Важнейшая составляющая процесса воспитания – формирование и развитие патриотических чувств. Без наличия этого компонента нельзя говорить о воспитании по-настоящему гармоничной личности.

Военно-патриотическое воспитание – образовательная технология двойного назначения, поскольку всеми доступными формами вооружает юного гражданина важнейшими морально- психологическими качествами, необходимыми как будущему защитнику Родины, так и вполне мирному человеку. Становлению демократического государства в России, её развитие на основе традиций отечественной духовности, нравственности, государственности способствует правильно организованное военно-патриотическое воспитание, которое включает в себя обучение и воспитание в их неразрывном единстве. От его успешности во многом зависит построение правового государства и гражданского общества в России. Одним из главных целей стандартов «нового поколения» является воспитание

патриота, носителя ценностей гражданского общества, осознающего свою сопричастность к судьбам Родины.

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юнармеец» заключается в необходимости реализации основной цели - развитие и поддержка инициативы в освоении истории отечественного воинского искусства, вооружения и воинских традиций, освоения воинских профессий, подготовки обучающихся к службе в рядах вооруженных сил.

Уровень программы

Уровень программы – стартовый. Срок освоения Программы составляет 1 год, время обучения – 3 часа в неделю

Адресат программы

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: обучающиеся от 14 до 17 лет. Характерными особенностями подросткового возраста являются стремление к самообразованию и самовоспитанию, открытие своего внутреннего мира, внутреннего «Я». Ведущая деятельность в этом возрасте — учебно-профессиональная, в процессе которой формируются мировоззрение, профессиональные интересы, самосознание, мечта и идеалы. Особое значение в этом возрасте приобретает духовно-нравственное воспитание.

Условием набора детей являются уровень формирования интересов и мотивации к данной предметной области. При наборе учитывается отсутствие у учащихся противопоказаний по состоянию здоровья.

Образовательный процесс организован в разновозрастных группах, имеющих постоянный состав. Минимальное количество обучающихся в одной группе - 15 человек, максимальное - 20 человек. Группа является основным составом детского объединения «Юнармеец».

Объем и срок освоения программы

Для освоения программы на весь период обучения предусмотрено общее количество учебных часов – 108, в неделю - 3 часа. Срок освоения программы – 1 год (36 недель). Расписание и продолжительность занятий

составляется с учетом условий, обеспечивающих благоприятный режим труда и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей и установленных в отношении общеобразовательных учреждений санитарных правил и нормативов.

Режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю (2 часа и 1 час). Продолжительность одного занятия (часа) составляет от 40 до 45 минут. После каждого занятия устанавливается перерыв 10 минут для отдыха учащихся и проветривания помещений.

Формы обучения

Форма обучения очная в соответствии с учебным планом и календарным учебным графиком.

Формы организации образовательного процесса

Форма организации образовательного процесса – групповая (основная форма). Для эффективной организации образовательного процесса предусмотрена индивидуальная форма проведения занятий. Образовательный процесс организован в разновозрастных группах, имеющих постоянный состав.

Особенность организации образовательного процесса - традиционная форма реализации программы.

1.2 Цель программы

Обеспечение духовно – нравственного и гражданско – патриотического воспитания обучающихся путем изучения военно – исторического наследия Отечества, активного приобщения к военно – прикладным видам спорта, формирования положительной мотивации к исполнению воинского долга

1.3 Задачи программы

Личностные

- Осознанное ценностное отношение к национальным базовым ценностям, России, своему народу, своему краю, отечественному культурно-историческому наследию, государственной символике,

законам РФ, русскому и родному языку, народным традициям, старшему поколению; сформированная гражданская компетенция.

- Понимание и осознание моральных норм и правил нравственного поведения, в том числе этических норм взаимоотношений в семье, между поколениями, носителями разных убеждений, представителями различных социальных групп.
- Положительный опыт взаимодействия со сверстниками, старшим поколением и младшими детьми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами; сформированная коммуникативная компетенция.
- Способность эмоционально реагировать на негативные проявления в детском обществе и обществе в целом, анализировать нравственную сторону своих поступков и поступков других людей.
- Понимание и осознаний взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека.
- Осознание негативных факторов, пагубно влияющих на здоровье.
- Умение делать осознанный выбор поступков, поведения, образа жизни, позволяющих сохранить и укрепить здоровье.
- Представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни.
- Потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни.

Метапредметные

Регулятивные:

- умение ставить цель своей деятельности на основе имеющихся возможностей;
- умение оценивать свою деятельность, аргументируя при этом причины достижения или отсутствия планируемого результата (участие в соревнованиях и смотрах);

- формирование умения находить достаточные средства для решения своих учебных задач;
- демонстрация приёмов саморегуляции в процессе подготовки мероприятий разного уровня, участие в них, в том числе и в качестве конкурсанта.

Познавательные:

- умение осознавать свое место в военно-патриотических акциях;
- навык делать выводы, устанавливать причинно-следственные связи на основе полученной информации о времени, эпохе при знакомстве с работами известных военных конструкторов и действий полководцев;
- анализ и принятие опыта разработки и реализации проекта исследования разной сложности;
- умение самостоятельно находить требуемую информацию, ориентироваться в информации, устанавливать взаимосвязи между событиями и явлениями;
- критическое оценивание содержания и форм современных внутригосударственных и международных событий;
- овладение культурой активного использования печатных изданий и интернет ресурсами.

Коммуникативные:

- умение организовать сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками в отряде;
- приобретение навыков работы индивидуально и в коллективе для решения поставленной задачи;
- умение находить общее решение и разрешать конфликты;
- соблюдение норм публичного поведения и речи в процессе выступления.

Образовательные (предметные):

- формирование современной культуры безопасности жизнедеятельности на основе понимания необходимости защиты

личности, общества и государства посредством осознания значимости безопасного поведения, формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;

- понимание личной и общественной значимости современной Армии.
- понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения от экстремизма и терроризма;
- понимание необходимости подготовки граждан к военной службе;

1.4 Планируемые результаты

Личностные результаты

- Осознанное ценностное отношение к национальным базовым ценностям, России, своему народу, своему краю, отечественному культурно-историческому наследию, государственной символике, законам РФ, русскому и родному языку, народным традициям, старшему поколению; сформированная гражданская компетенция.
- Понимание и осознание моральных норм и правил нравственного поведения, в том числе этических норм взаимоотношений в семье, между поколениями, носителями разных убеждений, представителями различных социальных групп.
- Положительный опыт взаимодействия со сверстниками, старшим поколением и младшими детьми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами; сформированная коммуникативная компетенция.
- Способность эмоционально реагировать на негативные проявления в детском обществе и обществе в целом, анализировать нравственную сторону своих поступков и поступков других людей.
- Понимание и осознаний взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека.
- Осознание негативных факторов, пагубно влияющих на здоровье.

- Умение делать осознанный выбор поступков, поведения, образа жизни, позволяющих сохранить и укрепить здоровье.
- Представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни.
- Потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни.

Метапредметные результаты

Регулятивные

- умение ставить цель своей деятельности на основе имеющихся возможностей;
- умение оценивать свою деятельность, аргументируя при этом причины достижения или отсутствия планируемого результата (участие в соревнованиях и смотрах);
- формирование умения находить достаточные средства для решения своих учебных задач;
- демонстрация приёмов саморегуляции в процессе подготовки мероприятий разного уровня, участие в них, в том числе и в качестве конкурсанта.

Познавательные

- умение осознавать свое место в военно-патриотических акциях;
- навык делать выводы, устанавливать причинно-следственные связи на основе полученной информации о времени, эпохе при знакомстве с работами известных военных конструкторов и действий полководцев;
- анализ и принятие опыта разработки и реализации проекта исследования разной сложности;
- умение самостоятельно находить требуемую информацию, ориентироваться в информации, устанавливать взаимосвязи между событиями и явлениями;
- критическое оценивание содержания и форм современных внутригосударственных и международных событий;

- овладение культурой активного использования печатных изданий и интернет ресурсами.

Коммуникативные

- умение организовать сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками в отряде;
- приобретение навыков работы индивидуально и в коллективе для решения поставленной задачи;
- умение находить общее решение и разрешать конфликты;
- соблюдение норм публичного поведения и речи в процессе выступления.

Предметные:

Обучающиеся научатся:

- использовать элементарные теоретические знания по истории техники и вооружения;
- применять основы строевой подготовки и дисциплины строя;
отличать истинные намерения своего государства и западных держав от того, что предлагают современные СМИ;
- владеть приёмами исследовательской деятельности, навыками поиска необходимой информации;
- использовать полученные знания и навыки по подготовке и проведению мероприятий военно-патриотической направленности.

Предметные результаты

Учащиеся должны знать:

- основные принципы здорового образа жизни;
- правила оказания первой медицинской помощи;
- основы обороны государства и военной службы;
- боевые традиции Вооруженных Сил России, государственные и военные символы Российской Федерации.

Учащиеся должны уметь:

- предвидеть возникновение наиболее часто встречающихся опасных ситуаций по их характерным признакам, принимать решение и действовать, обеспечивая личную безопасность;
- оказывать первую медицинскую помощь при неотложных состояниях;
- выполнять основные действия, связанные с будущим прохождением воинской службы (строевые приемы, воинское приветствие, неполная разборка и сборка автомата Калашникова, стрельба из автомата и т.д.);
- пользоваться справочной литературой для целенаправленной подготовки к военной службе с учетом индивидуальных качеств.

1.5 Содержание программы

Учебный план

| /п | НАЗВАНИЕ РАЗДЕЛОВ И ТЕМ | Всего часов | В том числе | | Формы аттестации и контроля |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------|----------|-----------------------------------|
| | | | теория | практика | |
| | Введение | | 1 | - | тест по ТБ |
| | Военная история России | | 11 | | |
| 1 | Защита Отечества - конституционный долг и обязанность гражданина Российской Федерации | | 1 | - | тест |
| 2 | История Вооруженных сил Дни воинской славы России. | | 1 | - | тест |
| 3 | Ратные страницы истории родного края | | 1 | - | викторина |
| 4 | Структура Вооруженных сил и основные задачи | | 1 | - | опрос |
| 5 | Куряне в годы Великой Отечественной войны 1941-1945 годов. | | 1 | - | викторина |
| 6 | Земляки Герои Советского Союза | | 1 | - | реферат |
| | Порядок прохождения военной | | 1 | - | опрос |

| | | | | | |
|---|-------------------------------------------------------------------------------|---|---|----|---------------------|
| 7 | службы. | | | | |
| | Великие русские полководцы | | 2 | - | тест |
| 9 | История юнармейского движения. | | 1 | - | тест |
| | Государственные символы РФ | | 8 | | |
| 1 | Государственные символы РФ | | 1 | - | опрос |
| 2 | Символика Курской области | | 1 | - | опрос |
| 3 | Символика ВВПОД «Юнармия» | | 1 | - | тест |
| 4 | Устав ВВПОД «Юнармия» | | 1 | - | тест |
| 5 | Воинские звания | | 1 | - | тест |
| 6 | Воинские ритуалы | | 1 | - | опрос |
| 7 | Военная присяга и порядок приведения к Военной присяге | | 1 | - | беседа, наблюдение |
| 8 | Боевые Знамена | | 1 | - | тест по ТБ |
| | Физическая подготовка | 6 | 2 | 14 | |
| 1 | Физическая подготовка и её значение для укрепления здоровья | | 1 | - | опрос |
| 2 | Меры обеспечения безопасности при проведении занятий по физической подготовке | | 1 | - | опрос |
| 3 | 1 комплекс утренней гигиенической гимнастики | | - | 1 | практическая работа |
| 4 | Общеразвивающие упражнения | | - | 2 | практическая работа |
| 5 | 1 комплекс вольных упражнений | | - | 1 | практическая работа |

| | | | | | |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------|---|---|----|-------------------------|
| 6 | Ускоренное передвижение. Обучение технике бега на короткие дистанции | | - | 1 | практическая работа |
| 7 | Силовая подготовка | | - | 2 | практическая работа |
| 8 | Ускоренное передвижение. Обучение технике бега на средние и длинные дистанции. | | - | 2 | практическая работа |
| 9 | Упражнения на растяжку и гибкость | | - | 2 | практическая работа |
| 10 | Упражнения на перекладине | | - | 3 | практическая работа |
| 11 | Сдача нормативов по ОФП. | | - | 1 | сдача нормативов |
| | Огневая подготовка | 3 | 3 | 10 | |
| 1 | Виды огнестрельного боевого оружия | | 1 | - | тест |
| 2 | Устройство и ТТХ АК-74 | | 1 | - | контрольное задание |
| 3 | Меры безопасности при неполной разборке и сборке АК-74 | | 1 | - | контрольное задание |
| 4 | Неполная разборка и сборка АК- 74 | | - | 4 | выполнение норматива |
| 5 | Практическое выполнение упражнений с автоматом АК – 74 | | - | 2 | выполнение норматива |
| 6 | Упражнения на перекладине | | - | 3 | Тест |
| 7 | Сдача нормативов по ОФП. | | - | 1 | выполнение норматива |
| | Огневая подготовка | 3 | 4 | 9 | тест |
| | Виды огнестрельного боевого | | 1 | - | |

| | | | | | |
|---|-----------------------------------------------------------------------|---|---|----|---------------------|
| 1 | оружия | | | | |
| 2 | Устройство и ТТХ АК-74 | | 1 | - | опрос |
| 3 | Меры безопасности при неполной разборке и сборке АК-74 | | 1 | - | опрос |
| 4 | Неполная разборка и сборка АК-74 | | - | 4 | практическая работа |
| 5 | Практическое выполнение упражнений с автоматом АК – 74 | | - | 2 | практическая работа |
| 6 | Пневматическая винтовка. Правила удержания и прицеливания из винтовки | | 1 | - | практическая работа |
| 7 | Стрельба из пневматической винтовки из положения, стоя с упором | | - | 3 | практическая работа |
| | Строевая подготовка | 7 | 4 | 13 | |
| 1 | Основы строевой подготовки | | 1 | - | тест |
| 2 | Команды строевой подготовки и правила их выполнения | | 1 | - | практическая работа |
| 3 | Строй и управление им | | 1 | 2 | практическая работа |
| 4 | Строй и его элементы | | 1 | - | практическая работа |
| 5 | Отдание воинского приветствия без оружия | | - | 2 | практическая работа |
| 6 | Выход из строя и подход к начальнику | | - | 2 | практическая работа |
| 7 | Строевая стойка | 1 | - | 1 | практическая работа |
| 8 | Повороты на месте | | - | 2 | практическая работа |
| | Перестроение в две шеренги | | - | 1 | практическая |

| | | | | | |
|----|-------------------------------------------------------------------------|-----|----|----|-------------------------|
| 9 | | | | | работа |
| 10 | Перестроение в одну шеренгу | 1 | - | 1 | практическая работа |
| 11 | Движение в составе отряда | | - | 2 | практическая работа |
| | Медико-санитарная подготовка | 0 | 9 | 11 | |
| 1 | Медицинские термины | | 1 | - | тест |
| 2 | Алгоритм оказания первой доврачебной помощи | | 1 | - | практическая работа |
| 3 | Лекарственные растения и грибы | | 1 | - | тест |
| 4 | Алгоритмом оказания первой доврачебной помощи при механических травмах. | | 1 | 3 | практическая работа |
| 5 | Алгоритмом оказания первой доврачебной помощи при ранениях и ожогах. | | 1 | 6 | практическая работа |
| 6 | Виды перевязок. | | 1 | 5 | практическая работа |
| | Практико-ориентированная деятельность. | 2 | - | 12 | практическая работа |
| 0 | Подготовка к соревнованиям | 0 | - | 10 | результаты соревнований |
| 1 | Итоговое занятие. | 1 | 1 | - | открытое занятие |
| | Итого | 108 | 35 | 73 | |

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие. 1 час

Теория: Знакомство с членами детского объединения «Юнармеец».

Инструктаж по технике безопасности.

Практика: Первичное тестирование по определению уровня подготовки обучающихся.

Формы контроля: тест

2. Военная история России, 10 часов

Теория: Вооруженные Силы Российской Федерации. История Вооруженных Сил. История Вооруженных сил России. Защита Отечества - конституционный долг и обязанность гражданина Российской Федерации. Структура Вооруженных сил и основные задачи. Порядок прохождения военной службы. Закона «О воинской обязанности и военной службе». Воинские звания. Великие русские полководцы.

Ратные страницы истории родного края. Земляки в годы Великой отечественной войны 1941-1945 годов.

История юнармейского движения. Детские и молодёжные движения в Российской империи. Детские и молодёжные движения в СССР: пионерская организация, ВЛКСМ. Детские и молодёжные движения современной России. Российское Движение Школьников.

Формы контроля: тест, викторина, опрос, реферат

3. Государственные символы РФ, 8 часов

Теория: Государственный флаг - официальный государственный символ Российской Федерации. Правовое положение и правила использования флага России определяет Федеральный конституционный закон. Государственный Гимн Российской Федерации. Символика Курской области.

История Юнармии. Генезис символа. Фирменные цвета движения. Знаки и флаг юнармии. Юнармейские звания и погоны. Юнармейская форма одежды. Устав ВВПОД «Юнармия». Цели и задачи движения. Структура движения. Права и обязанности участников Движения. Всероссийский юнармейский слёт. Клятва юнармейца.

Воинские звания. Воинские ритуалы. Приведение к военной присяге. Парады. Боевые Знамена.

Формы контроля: контрольная работа, наблюдение, тест, беседа

4. Физическая подготовка, 16 часов.

Теория: Физическая подготовка и её значение для укрепления здоровья. Значение физической подготовки для прохождения воинской службы. Меры обеспечения безопасности при проведении занятий по физической подготовке.

Практика: 1 комплекс утренней гигиенической гимнастики. Общеразвивающие упражнения. 1 комплекс вольных упражнений. Ускоренное передвижение. Обучение технике бега на короткие дистанции. Силовая подготовка. Комплекс силовых упражнений. Дыхание. Основные стойки. Падение и перекаты. Техника защиты.

Ускоренное передвижение. Обучение технике бега на средние и длинные дистанции. Упражнения на растяжку и гибкость. Упражнения на перекладине.

Формы контроля: сдача нормативов, опрос.

5. Огневая подготовка, 13 часов.

Теория: Виды огнестрельного боевого оружия. Классификация огнестрельного оружия. Боеприпасы. Устройство и работа АК-74. Меры безопасности при неполной разборке и сборке АК-74. Неполная сборка и разборка автомата Калашникова (АК-74). Пневматическая винтовка. Правила удержания и прицеливания винтовки. Правила нахождения на огневом рубеже. Правила стрельбы из положений лежа и сидя.

Практика: Тренировка по неполной сборке и разборке автомата. Неполная сборка и разборка автомата на время. Практическое выполнение упражнения с АК – 74. Практическое занятие в тире. Отработка стрельбы из положений лежа и стоя.

Формы контроля: тест, контрольное задание, выполнение норматива

6. Строевая подготовка 17 часов

Теория: Основы строевой подготовки. Команды строевой подготовки и правила их выполнения. Понятия: строй, шеренга, фланг, фронт, тыльная сторона строя, интервал, дистанция, ширина и глубина строя. Строевые приемы: «направо», «налево», «кругом» индивидуально и в строю.

Алгоритм выполнения строевых упражнений в передвижении (индивидуально и в составе подразделения). Строй и управление им.

Команды: «равняйся», «смирно», «равнение на середину» в строю. Передвижение в составе знаменной группы. Отдание воинской чести без оружия.

Практика: Отработка строевой подготовки подразделения. Отработка строевых приемов: «направо», «налево», «кругом» индивидуально и в строю. Команды: «равняйся», «смирно», «равнение на середину» в строю. Отработка строевой подготовки знаменной группы. Разучивание строевой песни. Подача и выполнение команд в строю. Выход из строя и подход к командиру. Ответ на приветствие командира. Переход с походного шага на строевой шаг. Команды: «равняйся», «смирно», «равнение на середину», «влево», «вправо» при передвижении строя. Движение шагом. Движение бегом. Строевой шаг, Походный шаг. Повороты в движении: «направо», «налево», «кругом – марш». Развернутый строй одношереежочный, двушереежочный, развернутый строй отделения и взвода. Перестроения из одношереежочного в двушереежочный строй. Размыкание влево, вправо. Отработка строевой песни при передвижении.

Формы контроля: наблюдение

7. Медико-санитарная подготовка, 20 часов.

Теория: Изучение медицинских терминов: виды травм, ранений, кровотечений, утоплений, степени тяжести ожогов, отморожений. Знакомство с терминами: ранение, травма, рана, кровотечение, ушиб, перелом, шок, ожог, обморок, отморожение, охлаждение. Знакомство с понятиями: антисептик, асептик, давящая повязка, иммобилизация, шина. Повторение основ строения человека: скелет, конечность, кость, артерия, вена. Алгоритм оказания первой доврачебной помощи. Знакомство с алгоритмом

оказания первой доврачебной помощи при механических травмах, ранениях, ожогах, тепловом и солнечном ударе, ударе электрическим током. Изучение лекарственных трав и грибов. Способы приготовления и

применения лекарственных растений. Алгоритмом оказания первой доврачебной помощи при механических травмах. Знакомство с приемами временной остановки артериального кровотечения с использованием жгута и жгута-закрутки, накладки повязки «Уздечка», накладки повязки «Восьмиобразная», накладки повязки «Спиральная» на конечности. Накладка повязки «Черепичная расходящаяся» на конечности. Иммобилизация с использованием шин Крамера при открытом (с артериальным кровотечением) переломе бедренной кости. Правила транспортировки пострадавшего. Алгоритмом оказания первой доврачебной помощи при ранениях и ожогах. Виды перевязок и правила их наложения.

Практика: Отработка алгоритма оказания доврачебной помощи. Оценка ситуации. Обеспечение безопасности на месте происшествия. Оценка состояния пострадавшего. Оказание неотложной помощи. Вызов скорой медицинской помощи. Фиксация информации о времени и причинах случая. Контроль за состоянием пострадавшего. Отработка наложения повязок, шин, жгута и транспортировки пострадавшего. Наложение повязки на верхнюю конечность.

Формы контроля: практическое задание, тест.

8. Практико-ориентированная деятельность, 12 часов.

Практика: В рамках данного раздела обучающиеся ведут исследовательскую деятельность, поисковую работу по местам Славы Курского края, участвуют в социальных и патриотических акциях, движениях, занимаются волонтерской деятельностью.

9. Подготовка к соревнованиям, 10 часов.

Практика: Обучающиеся готовятся к соревнованиям разного уровня (районным, окружным, областным, всероссийским). Содержание подготовки определяется Положениями о соревнованиях.

Формы контроля: результаты соревнований.

10. Итоговое занятие, 1 час.

Формы контроля: открытое занятие

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 Сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4. 3648-20 утвержденным к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Размещен в приложении 1

2.2 Оценочные материалы

Цель – выявить мотивацию обучения и уровень первичных представлений по темам программы.

Размещены в приложении 2

2.3 Формы аттестации

Основными показателями результативности программы являются активное участие детей в конкурсных и соревновательных мероприятиях, которые позволяют им продемонстрировать свои знания, умения и навыки, полученные в результате освоения Программы, заинтересованность учеников в дальнейшем изучении дисциплин военной подготовки.

Для определения качества реализации программы предусмотрен ряд контрольных испытаний, проводимых в ходе реализации программы после изучения соответствующих разделов курса начальной военной подготовки. Результаты испытаний позволяют оценить степень усвоения учащимися материала занятий.

2.4 Методические материалы

Педагогические технологии

При обучении используются следующие педагогические технологии: информационно-коммуникационная технология, технология развития критического мышления, технология проблемного обучения, технология

проектной деятельности, технология развивающего обучения, здоровьесберегающая технология, игровые технологии, кейс-технологии, технология группового обучения, технология интегрированного обучения, технология индивидуального обучения, технология дифференцированного обучения, технология разноуровневого обучения, технология дистанционного обучения, технология исследовательской деятельности, технология коллективной творческой деятельности.

Методы обучения

Информационно-рецептивная деятельность обучающихся предусматривает освоение информации через рассказ педагога, беседу, самостоятельную работу с источниками. Репродуктивная деятельность направлена на овладение обучающимися умениями и навыками через выполнение заданий по образцу, по заданному технологическому описанию. Взаимосвязь этих видов деятельности дает учащимся возможность проявить свои творческие способности.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебной работы:

- практические методы: работа с источниками (вещественными, письменными, изобразительными, фоническими, фото- и кино-источниками), Интернет-ресурсами, выполнение творческих заданий, отработка практических навыков;
- наглядные методы: проведение экскурсий, показ видеоматериалов;
- игровые методы: интерактивные проекты, соревнования;
- словесные методы: объяснение, рассказ, беседа;
- индуктивные методы: совокупность приемов перехода от частных фактов к общим положениям, от суждения об отдельных явлениях к общим выводам;
- проектные методы: ориентированы на самостоятельную деятельность учащихся (индивидуальную, парную, групповую), выполняющуюся в течение определенного отрезка времени и сочетающуюся с методом обучения в сотрудничестве. Метод предполагает интегрирование знаний и

умений.

Особенности и формы организации образовательного процесса

Основная форма организации образовательного процесса – групповая. Для эффективной организации образовательного процесса предусмотрена индивидуальная форма.

Тип учебного занятия

По дидактическим целям: вводное занятие, занятие ознакомления с новым материалом, занятие по закреплению изученного; занятие по применению знаний и умений; занятие по углублению знаний, занятие по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированное занятие.

Формы учебного занятия по особенностям коммуникативного воздействия: лекция, беседа, экскурсия, занятие-игра, викторина, презентация проекта, встреча, защита проектов, конкурс, мастер-класс, форум.

Алгоритм учебного занятия

Структура, форма занятий варьируются в зависимости от целей и задач в рамках изучаемой темы. Выбор методов зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий, при этом в процессе обучения методы реализуются в тесной взаимосвязи. Важное условие творческого самовыражения воспитанников – свобода выбора творческих работ и форм их выполнения. Приемы работы педагога и воспитанников на каждом занятии зависят от содержания, цели, логики усвоения материала, состава группы и опыта творческой деятельности педагога и воспитанников.

Наиболее устоявшимся, традиционным является тематическое учебное занятие, в ходе которого изучается, закрепляется или повторяется одна учебная тема.

Данный тип занятия состоит из следующих этапов:

1) Организационный этап. Данный этап необходим для выполнения целого ряда организационных действий: сбор детей, подготовка их к занятию,

подготовка учебных мест. Завершается данный этап объявлением темы занятия и постановкой учебных целей.

2) Основной этап

Теоретическая часть. Эта часть включает в себя следующие элементы:

- изложение данных по теме;
- описание объекта практической работы;
- объяснение специальных терминов;
- описание и показ приемов выполнения практической части работы.

Практическая часть. Практическая работа. Эту часть педагог может разделить на определенные этапы, каждый из которых будет выполняться последовательно и представлять собой некую законченную часть работы.

3) Заключительный этап. Анализ и оценка успешности достижения цели, определение перспектив последующей работы. Мобилизация обучающихся на самооценку.

Дидактические материалы

| № п / п | Наименование раздела, темы | Дидактические и методические материалы |
|------------------|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Введение | Тесты по технике безопасности при проведении занятий. |
| 2 | Военная история России | - плакаты по истории ВС РФ - Видео «История ВС РФ» https://www.youtube.com/watch?v=7Vf8eBXj6dA |
| 3 | Защита Отечества - | Конституция Российской Федерации, Федеральный закон "О воинской обязанности и военной службе" от 28.03.1998 N 53-ФЗ (последняя редакция) - Видео "Защита Отечества" https://www.youtube.com/watch?v=- |

| | | |
|---|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | конституционный долг и обязанность гражданина Российской Федерации | eCKzLK8ILM |
| 4 | История Вооруженных сил Дни воинской славы России. | <p>Плакаты «Дни воинской славы»</p> <p>Видео «Дни воинской славы России»</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=s104kvzpmaM</p> |
| 5 | Ратные страницы истории родного края | <p>Курский край в истории Отечества http://old-kursk.ru/book/kk/kk004.html?ysclid=lshgv0ks4o306129701</p> <p>Курская дуга.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Ga-UXhRK_BQ</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=eaOtD7bDjeo</p> |
| 6 | Структура Вооруж | <p>Плакаты «Структура ВС РФ»</p> <p>Видеофильм «Структура ВС РФ»</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=e66TrIHj4zo</p> |

| | | |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | енных сил и основн ые задачи | |
| 7 | Куряне в годы Велико й Отечест венной войны 1941- 1945 годов. | Город победителей. Какие курские улицы носят имена героев. https://chr.aif.ru/kursk/gorod_pobediteley_kakie_kurskie_ulicy_nosyat_imena_geroev?ysclid=lshhcq2xnv163050342 |
| 8 | Земляк и Герои Советск ого Союза | Интернет-ресурс https://welcomekursk.ru/overviews/67/izvestnye-kuryane-zashitniki-otechestva?ysclid=lshh9y6a69598931259 |
| 9 | Порядо к прохож дения военной службы. | «Положение о порядке прохождения военной службы», утвержденное Указом Президента РФ от 16.09.1999. Видеофильм https://www.youtube.com/watch?v=8p8gfplbEPk |
| 10 | Велики е русские полково | Плакаты «Великие полководцы России». Видеофильм https://youtube.com/playlist?list=PLGEmNiNdDKkhRt7xPka9usWSJVLfra_ht&si=3NJWuN7fKn3jSwiX |

| | | |
|--------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | дцы | |
| 1 1 | Истори я юнарме йского движен ия. | Юнармия - молодежное военно-патриотическое движение, история создания, структура и руководители, цели и задачи, деятельность, символика и численность https://milita.jofo.me/1985873.html |
| 1 2 | Госуда рственн ые символ ы РФ | Сборник государственных и военных символов России. https://heraldy.mil.ru/heraldry/symbolics.htm?ysclid=lshhyx08f0694616874 Видеофильм https://www.youtube.com/watch?v=zIxZfFwUtrw |
| 1 3 | Госуда рственн ые символ ы РФ | Сборник государственных и военных символов России. https://heraldy.mil.ru/heraldry/symbolics.htm?ysclid=lshhyx08f0694616874 Видеофильм https://www.youtube.com/watch?v=inSb9MQTfig |
| 1 4 | Символ ика Курско й области | Плакаты с символикой Курской области. https://kursk.ru/symbols/?ysclid=lshi8zdn2m659896539 Видеофильм СИМВОЛЫ КУРСКОЙ ОБЛАСТИ: ФЛАГ И ГЕРБ КУРСКОЙ ОБЛАСТИ https://www.youtube.com/watch?v=5vjJK6Gv2kk |
| 1 5 | Символ ика ВВПОД «Юнар мия» | Плакаты с символикой ВПДО Юнармия. https://www.youtube.com/watch?v=tipLdJb3k7o https://www.youtube.com/watch?v=FDw0GI7wJzg |
| 1 | Устав | Интернет-ресурс https://yunarmy-georgievsk.ru/dokumenty/ustav- |

| | | |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6 | ВВПОД «Юнар мия» | yunarmii?ysclid=lshhfdrdqe71451154 |
| 1 7 | Воинск ие звания | Плакаты «Воинские звания ВС РФ» Видеофильм. https://www.youtube.com/watch?v=yPx-BXirlkc |
| 1 8 | Воинск ие ритуал ы | - Устав внутренней службы. Видеофильм. https://www.youtube.com/watch?v=jM9ChsTFoqo |
| 1 9 | Военна я присяга и порядок приведе ния к Военно й присяге | Текст присяги. Видео https://www.youtube.com/watch?v=0AqZemGPso |
| 2 0 | Боевые Знамена | Боевое Знамя воинской части. https://encyclopedia.mil.ru/encyclopedia/dictionary/details.htm?id=12682@morfDictionary |
| 2 1 | Физиче ская подгото вка | Общие положения. https://doc.mil.ru/documents/quick_search/more.htm?id=10336924%40egNPA |
| 2 | Физиче | Значение военно-прикладной подготовки в процессе |

| | | |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 | <p>ская</p> <p>подгото</p> <p>вка и её</p> <p>значени</p> <p>е для</p> <p>укрепле</p> <p>ния</p> <p>здоровь</p> <p>я</p> | <p>повышения физической допризывной подготовки.</p> <p>https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/prochee/znachieniie_voienno_pri_kladnoi_podghotovki_v_protsiessie_povyshieniia_fizichiesk?ysclid=lshiibjvql619336953</p> <p>Видеофильм. https://www.youtube.com/watch?v=2YKDZSrfZAY</p> |
| 2 3 | <p>Меры</p> <p>обеспеч</p> <p>ения</p> <p>безопас</p> <p>ности</p> <p>при</p> <p>проведе</p> <p>нии</p> <p>занятий</p> <p>по</p> <p>физиче</p> <p>ской</p> <p>подгото</p> <p>вке</p> | <p>Общие правила безопасности при проведении занятий по физической подготовке.</p> <p>https://s-pav.k-edu.ru/sites/s-pav.k-edu.ru/files/upload/биз/техника%20безопасности%20на%20урокаx%20физкультуры.pdf?ysclid=lshiws7v8s610393918</p> <p>Видеофильм. https://www.youtube.com/watch?v=5hLWmDPXr6I</p> |
| 2 4 | <p>1</p> <p>комплек</p> <p>с</p> <p>утренне</p> <p>й</p> <p>гигиени</p> <p>ческой</p> | <p>https://www.youtube.com/watch?v=BbV_GF9O3Ss</p> |

| | | |
|----|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | гимнастки | |
| 25 | Общеразвивающие упражнения | Плакаты. Спортзал. https://www.youtube.com/watch?v=GBUIDxTZuH4 |
| 26 | 1 комплекс вольных упражнений | Плакат https://www.garnizon13.ru/spoficera/kompleks-volnyh-uprazhnenii-1.html?ysclid=lshj0ouiea481053342 |
| 27 | Ускоренное передвижение. Обучение технике бега на короткие дистанции | Стадион. Спортзал. |
| 28 | Силовая подготовка | Брусья, перекладина, канат. |

| | | |
|----|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| 29 | Ускоренное передвижение. Обучение технике бега на средние и длинные дистанции. | Стадион. Спортзал |
| 30 | Упражнения на растяжку и гибкость | Спортивные маты. Шведская стенка. |
| 31 | Упражнения на перекладине | Перекладина |
| 32 | Сдача нормативов по ОФП. | Спортзал. Стадион |
| 3 | Огнева | Тренажер: электронный лазерный тир |

| | | |
|--------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3 | я подгото вка | ММГ автомата Калашникова АК105 со складывающимся прикладом ММГ пистолет Макарова ПМ Пистолет (пневматический, учебный) Магазин автоматный Учебный патрон Плащ-накидка Макеты и модели (винтовки, гранаты) |
| 3 4 | Виды огнестр ельного боевого оружия | Тренажер: электронный лазерный тир ММГ автомата Калашникова АК105 со складывающимся прикладом ММГ пистолет Макарова ПМ Пистолет (пневматический, учебный) Магазин автоматный Учебный патрон Плащ-накидка Макеты и модели (винтовки, гранаты) |
| 3 5 | Устрой ство и ТТХ АК-74 | Тренажер: электронный лазерный тир ММГ автомата Калашникова АК105 со складывающимся прикладом ММГ пистолет Макарова ПМ Пистолет (пневматический, учебный) Магазин автоматный Учебный патрон Плащ-накидка Макеты и модели (винтовки, гранаты) |
| 3 6 | Меры безопас ности | Тренажер: электронный лазерный тир ММГ автомата Калашникова АК105 со складывающимся прикладом |

| | | |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | при неполно й разборк е и сборке АК-74 | ММГ пистолет Макарова ПМ Пистолет (пневматический, учебный) Магазин автоматный Учебный патрон Плащ-накидка Макеты и модели (винтовки, гранаты) |
| 3 7 | Неполн ая разборк а и сборка АК-74 | Тренажер: электронный лазерный тир ММГ автомата Калашникова АК105 со складывающимся прикладом ММГ пистолет Макарова ПМ Пистолет (пневматический, учебный) Магазин автоматный Учебный патрон Плащ-накидка Макеты и модели (винтовки, гранаты) |
| 3 8 | Практи ческое выполн ение упражн ений с автомат ом АК – 74 | Тренажер: электронный лазерный тир ММГ автомата Калашникова АК105 со складывающимся прикладом ММГ пистолет Макарова ПМ Пистолет (пневматический, учебный) Магазин автоматный Учебный патрон Плащ-накидка Макеты и модели (винтовки, гранаты) |
| 3 9 | Упражн ения на перекла дине | Перекладина |

| | | |
|--------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4 0 | Сдача нормати вов по ОФП. | Стадион, спортзал, секундомер |
| 4 1 | Огнева я подгото вка | Тренажер: электронный лазерный тир ММГ автомата Калашникова АК105 со складывающимся прикладом ММГ пистолет Макарова ПМ Пистолет (пневматический, учебный) Магазин автоматный Учебный патрон Плащ-накидка Макеты и модели (винтовки, гранаты) |
| 4 2 | Виды огнестр ельного боевого оружия | Тренажер: электронный лазерный тир ММГ автомата Калашникова АК105 со складывающимся прикладом ММГ пистолет Макарова ПМ Пистолет (пневматический, учебный) Магазин автоматный Учебный патрон Плащ-накидка Макеты и модели (винтовки, гранаты) |
| 4 3 | Устрой ство и ТТХ АК-74 | Тренажер: электронный лазерный тир ММГ автомата Калашникова АК105 со складывающимся прикладом ММГ пистолет Макарова ПМ Пистолет (пневматический, учебный) Магазин автоматный Учебный патрон Плащ-накидка |

| | | |
|---|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | Макеты и модели (винтовки, гранаты) |
| 4 | Меры | Тренажер: электронный лазерный тир |
| 4 | безопасности при неполной разборке и сборке АК-74 | <p>ММГ автомата Калашникова АК105 со складывающимся прикладом</p> <p>ММГ пистолет Макарова ПМ</p> <p>Пистолет (пневматический, учебный)</p> <p>Магазин автоматный</p> <p>Учебный патрон</p> <p>Плащ-накидка</p> <p>Макеты и модели (винтовки, гранаты)</p> |
| 4 | Неполная разборка и сборка АК-74 | <p>Тренажер: электронный лазерный тир</p> <p>ММГ автомата Калашникова АК105 со складывающимся прикладом</p> <p>ММГ пистолет Макарова ПМ</p> <p>Пистолет (пневматический, учебный)</p> <p>Магазин автоматный</p> <p>Учебный патрон</p> <p>Плащ-накидка</p> <p>Макеты и модели (винтовки, гранаты)</p> |
| 4 | Пневматическая винтовка. Правила удержания и | Пневматическая винтовка, учебные фильмы |

| | | |
|----|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| | прицеливания из винтовки и | |
| 47 | Стрельба из пневматической винтовки из положения, стоя с упором | Пневматическая винтовка, тир. |
| 48 | Строевая подготовка | методические пособия, уставы: строевой, внутренней службы, гарнизонной и караульной службы. |
| 49 | Основы строевой подготовки | методические пособия, уставы: строевой, внутренней службы, гарнизонной и караульной службы. |
| 50 | Команды строевой подготовки и | методические пособия, уставы: строевой, внутренней службы, гарнизонной и караульной службы. |

| | | |
|--------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | правила их выполн ения | |
| 5 1 | Строй и управле ние им | методические пособия, уставы: строевой, внутренней службы, гарнизонной и караульной службы. |
| 5 2 | Строй и его элемент ы | методические пособия, уставы: строевой, внутренней службы, гарнизонной и караульной службы. |
| 5 3 | Отдани е воинско го приветс твия без оружия | методические пособия, уставы: строевой, внутренней службы, гарнизонной и караульной службы. |
| 5 4 | Выход из строя и подход к начальн ику | методические пособия, уставы: строевой, внутренней службы, гарнизонной и караульной службы. |
| 5 5 | Строева я стойка | методические пособия, - уставы: строевой, внутренней службы, гарнизонной и караульной службы. |
| 5 6 | Поворо ты на | методические пособия, - уставы: строевой, внутренней службы, гарнизонной и |

| | | |
|--------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | месте | караульной службы. |
| 5 7 | Перестроение в две шеренги | методические пособия, - уставы: строевой, внутренней службы, гарнизонной и караульной службы. |
| 5 8 | Перестроение в одну шеренгу | методические пособия, - уставы: строевой, внутренней службы, гарнизонной и караульной службы. |
| 5 9 | Движения в составе отряда | методические пособия, - уставы: строевой, внутренней службы, гарнизонной и караульной службы. |
| 6 0 | Медицинская подготовка | Оборудование по дисциплине «Основы оказания первой помощи»: - наглядные пособия, - учебные фильмы. - аптечка первой помощи, - комплект различных ранений и переломов. |
| 6 1 | Медицинские термины | Оборудование по дисциплине «Основы оказания первой помощи»: - наглядные пособия, - учебные фильмы. - аптечка первой помощи, - комплект различных ранений и переломов. |
| 6 2 | Алгоритмы оказания | Оборудование по дисциплине «Основы оказания первой помощи»: - наглядные пособия, |

| | | |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | я первой довраче бной помощи | - учебные фильмы. - аптечка первой помощи, - комплект различных ранений и переломов. |
| 6 3 | Лекарст венные растени я и грибы | Оборудование по дисциплине «Основы оказания первой помощи»: - наглядные пособия, - учебные фильмы. - аптечка первой помощи, - комплект различных ранений и переломов. |
| 6 4 | Алгори тмом оказани я первой довраче бной помощи при механи ческих травмах . | Оборудование по дисциплине «Основы оказания первой помощи»: - наглядные пособия, - учебные фильмы. - аптечка первой помощи, - комплект различных ранений и переломов. |
| 6 5 | Алгори тмом оказани я первой довраче | Оборудование по дисциплине «Основы оказания первой помощи»: - наглядные пособия, - учебные фильмы. - аптечка первой помощи, - комплект различных ранений и переломов. |

| | | |
|--------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | бной помощи при ранениях и ожогах. | |
| 6 6 | Виды перевязок. | Оборудование по дисциплине «Основы оказания первой помощи»: - наглядные пособия, - учебные фильмы. - аптечка первой помощи, - комплект различных ранений и переломов. |

2.5 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Кабинет.

Для занятий требуется просторное светлое помещение, отвечающее санитарно-эпидемиологическим требованиям к учреждениям дополнительного образования (СанПиН 2.4.4 3172–14). Помещение должно быть сухое, с естественным доступом воздуха, легко проветриваемое, с достаточным дневным и искусственным освещением. Занятия проходят в учебном кабинете,

Оборудование:

Оборудование по дисциплинам «Строевая подготовка», «Военная история»: ноутбук, точка доступа к интернету, проектор с экраном, звуковые колонки, цифровой фотоаппарат, видеокамера, принтер, методические пособия, уставы: строевой, внутренней службы, гарнизонной и караульной службы.

Оборудование по дисциплине «Огневая подготовка». Тренажер: электронный лазерный тир, ММГ автомата Калашникова АК105 со складывающимся прикладом, ММГ пистолет Макарова, пистолет ПМ

(пневматический, учебный), магазин автоматный, учебный патрон, плащ-накидка, пневматические винтовки, учебные гранаты, радиостанции портативные

Оборудование по дисциплине «Основы оказания первой помощи»: наглядные пособия, учебные фильмы, аптечка первой помощи, комплект различных ранений и переломов, носилки спасательные

Оборудование по дисциплине «Физподготовка»: секундомер, ОЗК или Л-1, компас жидкостный, курвиметр, рулетка (50м)

Информационное обеспечение

| Название сайта | Электронный адрес |
|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Совет безопасности РФ | http://www.scrf.gov.ru |
| Министерство внутренних дел РФ | http://www.mvd.ru |
| МЧС России | http://www.emercom.gov.ru |
| Министерство здравоохранения и социального развития РФ | http://www.minzdrav-rf.ru |
| Министерство обороны РФ | http://www.mil.ru |
| Министерство образования и науки РФ | http://mon.gov.ru/ |
| Министерство природных ресурсов РФ | http://www.mnr.gov.ru |
| Федеральная служба железнодорожных войск РФ | http://www.fsgv.ru |
| Федеральная служба России по гидрометеорологии и мониторингу окружающей среды | http://www.mecom.ru/roshydro/pub/rus/index.htm |
| Федеральный надзор России по ядерной и радиационной безопасности | http://www.gan.ru |
| Русский образовательный портал | http://www.gov.ed.ru |
| Энциклопедия безопасности | http://www.opasno.net |

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Личная безопасность | http://personal-safety.redut-7.ru |
| Образовательные ресурсы Интернета- Безопасность жизнедеятельности | http://www.alleng.ru |
| «Мой компас» (безопасность ребёнка) | http://moikompas.ru/compass/bezopasnost_det |
| Информационно-методическое издание для преподавателей ОБЖ-МЧС России | http://www.school-obz.org/topics/bzd/bzd.html |
| Безопасность. Образование. Человек. Информационный портал ОБЖ и БЖД: Всё о безопасности жизнедеятельности | http://www.bezopasnost.edu66.ru |
| Безопасность и выживание в экстремальных ситуациях | http://www.hardtime.ru |

2.5 Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования, работающий по данной программе, должен соответствовать квалификационным требованиям педагога дополнительного образования, иметь высшее педагогическое образование или среднеспециальное педагогическое образование, соответствующее реализации содержания программы.

2.6 Рабочая программа воспитания

«Воспитание - деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам

Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде".

Всоответствии с Федеральным законом № 304-ФЗ предложено ввести механизм организации воспитательной работы, который входит в состав образовательных/общеобразовательных программ (рабочая программа воспитания и календарный план).

Актуальность программы. Воспитание представляет собой многофакторный процесс, т. к. формирование личности происходит под влиянием семьи, образовательных учреждений, среды, общественных организаций, средств массовой информации, искусства, социально-экономических условий жизни и др. К тому же воспитание является долговременным и непрерывным процессом, результаты которого носят очень отсроченный и неоднозначный характер (т. е. зависят от сочетания тех факторов, которые оказали влияние на конкретного ребенка). Роль дополнительного образования в укреплении воспитательной составляющей, это особая образовательная сфера, которая имеет собственные приоритетные направления и содержание воспитательной работы с обучающимися.

Педагогическая целесообразность. Разработка и реализация плана мероприятий воспитательной программы решает основную идею комплексного подхода в образовательно-воспитательном процессе обучения, предполагая применение нестандартных форм и методов работы с детьми, т.к. воспитывающая деятельность детского объединения дополнительного образования имеет две важные составляющие – индивидуальную работу с каждым обучающимся и формирование детского коллектива.

Воспитывающая деятельность детского объединения (кружка, студии) дополнительного образования имеет две важные составляющие –

индивидуальную работу с каждым обучающимся и формирование детского коллектива.

Организуя индивидуальный процесс, педагог дополнительного

образования решает целый ряд педагогических задач:

помогает ребенку адаптироваться в новом детском коллективе, занять в нем достойное место;

выявляет и развивает потенциальные общие и специальные возможности и способности обучающегося;

формирует в ребенке уверенность в своих силах, стремление к постоянному саморазвитию;

способствует удовлетворению его потребности в самоутверждении и признании, создает каждому «ситуацию успеха»;

развивает в ребенке психологическую уверенность перед публичными показами (выставками, выступлениями, презентациями и др.);

формирует у обучающегося адекватность в оценках и самооценке, стремление к получению профессионального анализа результатов своей работы;

создает условия для развития творческих способностей.

Влиять на формирование и развитие детского коллектива в объединении дополнительного образования педагог может через:

а) создание доброжелательной и комфортной атмосферы, в которой каждый ребенок мог бы ощутить себя необходимым и значимым;

б) создание «ситуации успеха» для каждого обучающегося, чтобы научить самоутверждаться в среде сверстников социально адекватным способом;

в) использование различных форм массовой воспитательной работы, в которых каждый обучающийся мог бы приобрести социальный опыт, пробуя себя в разных социальных ролях;

г) создание в творческом объединении (кружке, студии) органов детского самоуправления, способных реально влиять на содержание его деятельности.

Формы воспитательной работы

Формы воспитывающей деятельности - это варианты организации конкретного воспитательного процесса, в котором объединены и сочетаются

цель, задачи, принципы, закономерности, методы и приемы воспитания. Задача педагога заключается в том, чтобы правильно управлять этим процессом, строить его на основе уважения личности, признания его индивидуальности, прав и свобод. Педагог должен опираться на потенциальные личностные возможности, способствуя их развитию, и на внутреннюю активность детей.

Форм воспитательной работы существует огромное множество. Из всего многообразия форм, используемых педагогами Центра, можно выделить несколько типов, которые различаются между собой по определенным признакам. Эти типы объединяют в себе различные виды форм, каждый из которых имеет бесконечное множество различных вариаций конкретных форм.

Это три основных типа: мероприятия, дела, игры. Они различаются по следующим признакам:

- по целевой направленности;

- по позиции участников воспитательного процесса; - по объективным воспитательным возможностям.

Мероприятия - это события, занятия, ситуации в коллективе, организуемые педагогами или кем-либо для обучающихся с целью непосредственного воспитательного воздействия на них. Характерные признаки: созерцательно-исполнительская позиция детей и организаторская роль взрослых или старших обучающихся. Виды форм: беседы, лекции, диспуты, дискуссии, экскурсии, культпоходы, посиделки, чаепития, конкурсы, развлекательные программы, соревнования, деловая, ролевая игра, тренинг и т.п.

Как определенный тип формы работы мероприятие выбирают:

- когда нужно решить просветительские задачи;

- когда необходимо обратиться к содержанию воспитательной работы, требующей высокой компетентности;

- когда организаторские функции слишком сложны для детей;

- когда стоит задача непосредственного обучения детей чему-либо;

когда необходимы меры по укреплению здоровья детей, их физического развития, по выполнению режима дня, поддержанию дисциплины и порядка.

Дела - это общая работа, важные события, осуществляемые и организуемые членами коллектива на пользу и радость кому-либо, в том числе и самим себе. Характерные признаки: деятельно-созидательная позиция детей; их участие в организаторской деятельности; общественно значимая направленность содержания; самостоятельный характер и опосредованное педагогическое руководство.

Виды форм: трудовые десанты и операции, рейды, ярмарки, фестивали, самостоятельные концерты и спектакли, агитбригады, вечера, а также другие формы коллективных творческих дел.

По характеру реализации форм-дел различают три их подтипа:

- дела, в которых организаторскую функцию выполняет какой-либо орган или даже кто-то персонально;

- творческие дела, отличающиеся, прежде всего организаторским творчеством какой-либо части коллектива, которая задумывает, планирует и организует их подготовку и проведение;

- коллективные творческие дела (КТД), в организации которых и творческом поиске лучших решений и способов деятельности принимают участие все члены коллектива.

Среди всех форм воспитательной работы КТД обладают объективными наибольшими воспитательными возможностями, так как они:

- предоставляют возможность каждому ребенку внести свой личный вклад в общую работу, проявить свои личностные качества;

- обеспечивают активную реализацию и обогащение личного и коллективного опыта;

- способствуют укреплению коллектива, его структуры, содействуют разнообразию и мобильности внутриколлективных связей и отношений;

- эмоционально привлекательны для ребят, позволяют опираться на значимые для них содержание и способы организации деятельности в самых разных ситуациях воспитательного процесса.

Игры - это воображаемая или реальная деятельность, целенаправленно организуемая в коллективе обучающихся с целью отдыха, развлечения, обучения. Характерные признаки: не несут в себе выраженной общественно полезной направленности, но полезны для развития и воспитания их участников; имеет место опосредованное педагогическое воздействие, скрытое игровыми целями.

Виды форм: деловые игры, сюжетно-ролевые, игры на местности, спортивные игры, познавательные и др.

Для перечисленных типов форм можно привести следующие отличия: мероприятия проводятся кем-то для кого-то с целью воздействия. Дела делаются для кого-то или для чего-то, в них имеет место продуктивная деятельность. Игры же самоценны, как способ интересно и увлекательно провести время в совместном отдыхе или обучении.

Таким образом, различные вариации форм воспитательной работы позволяют полнее использовать их потенциал и целенаправленно выбирать соответствующие варианты форм, учитывая их достоинства и недостатки.

Методы воспитывающей деятельности - способы взаимодействия педагога и обучающихся, ориентированные на развитие социально значимых потребностей и мотивации ребенка, его сознания и приемов поведения.

При осуществлении воспитательной работы, педагогами Центра дополнительного образования используются три группы методов по их месту в процессе воспитания:

- методы формирования сознания (методы убеждения) – объяснение, рассказ, беседа, диспут, пример;
- методы организации деятельности и формирования опыта поведения приучение, педагогическое требование, упражнение, общественное мнение, воспитывающие ситуации;
- методы стимулирования поведения и деятельности – поощрение (выражение положительной оценки, признание качеств и поступков) и наказание (обсуждений действий и поступков, противоречащих нормам

поведения).

Формы работы направлены на:

- работу с коллективом обучающихся:
- формирование навыков по этике и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования (коммуникация и кооперация);
- обучение практических умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- развитие творческого культурного, коммуникативного потенциала обучающихся в процессе участия в совместной общественно – полезной деятельности;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу.
- работу с родителями:
- организацию системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации);
- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность объединения, клуба (организация и проведение открытых занятий для родителей, тематических и концертных мероприятий, походов в течение года);
- оформление информационных уголков для родителей по вопросам воспитания детей.

Принципы воспитания – это общие требования к воспитательному процессу, выраженные через нормы, правила, организацию и проведение воспитательной работы. В воспитательной практике педагог опирается на следующие принципы воспитания:

- принцип связи воспитания с жизнью, социокультурной средой. В

соответствии с этим принципом воспитание должно строиться в соответствии с требованиями общества, перспективами его развития, отвечать его потребностям;

- принцип комплексности, целостности, единства всех компонентов воспитательного процесса. В соответствии с этим принципом в воспитательном процессе должны быть согласованы между собой цели и задачи, содержание и средства;
- принцип педагогического руководства и самостоятельной деятельности (активности) обучающихся. В соответствии с этим принципом педагог при организации воспитательного процесса должен предлагать те виды деятельности, которые будут стимулировать активность детей, их творческую свободу, но сохранять при этом руководящие позиции;
- принцип гуманизма, уважения к личности ребенка в сочетании с требовательностью к нему. В соответствии с этим принципом воспитательный процесс строится на доверии, взаимном уважении, авторитете педагога, сотрудничестве, любви, доброжелательности;
- принцип опоры на положительное в личности ребенка. В соответствии с этим принципом воспитания при организации воспитательного процесса педагог должен верить в стремление учащегося быть лучше, и сама воспитательная работа должна поддерживать и развивать это стремление;
- принцип воспитания в коллективе и через коллектив. В соответствии с этим принципом воспитание в группе, в процессе общения должно быть основано на позитивных межличностных отношениях;
- принцип учета возвратных и индивидуальных особенностей детей. Для реализации этого принципа педагогу необходимо знать типичные возрастные особенности обучающихся, а также индивидуальные различия детей в конкретной учебной группе;
- принцип единства действий и требований к ребенку в семье, образовательном учреждении, социуме. В соответствии с этим

принципом педагогу необходимо установить тесный контакт с семьей и договориться о согласованных действиях. Что же касается социума, то здесь педагогу можно порекомендовать, с одной стороны, максимально использовать возможности того региона, где расположено образовательное учреждение, с другой стороны, в ходе воспитательного процесса обсуждать вместе с детьми реальные события, происходящие в их жизни.

Воспитание в условиях системы дополнительного образования позволяет включить каждого ребенка в практическую творческую деятельность, соответствующую его склонностям. Содержание такой деятельности наполнено не только знаниями и умениями по профилю, но и полезным социальным опытом для жизни в настоящее время и в будущем.

Цель Программы: формирование актуальных социальных и культурных компетенций обучающихся, навыков жизнестойкости и самоопределения через приобщение детей и молодежи к культурному наследию, популяризацию научных знаний, формирование культуры здоровья, трудовое воспитание и профессиональное самоопределение, экологическое воспитание и развитие добровольчества (волонтерства), содействие реализации и развитию лидерского и творческого потенциала.

Задачи Программы:

- организовать единое образовательное пространство, разумно сочетающее внешние и внутренние условия воспитания обучающегося; предоставить каждому ребёнку возможность участия в деятельности творческих объединений различной направленности; развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
 - способствовать развитию личности обучающегося с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развивать его субъективную позицию.
- способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и

использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;

- формировать у обучающихся социально значимые ценности и социально адекватные приемы поведения;
- содействовать в формировании сознательного отношения обучающихся к своей жизни, здоровью, а также к жизни и здоровью окружающих людей;
- развивать компетенции, включающие знания, умения, навыки, способы деятельности, универсальные способности и формы мышления, необходимые для успешного осуществления не только учебной, но и предпрофессиональной и в дальнейшем профессиональной деятельности;
- развивать воспитательный потенциал, поддержку социальных инициатив и достижений обучающихся через традиционные мероприятия, выявление и работу с одаренными детьми;
- содействовать активному и полезному взаимодействию учреждения и семьи по вопросам воспитания обучающихся;
- совершенствовать систему воспитательной работы, используя современные инновационные технологии в дополнительном образовании.

Результат воспитания — это достигнутая цель, те изменения в личностном развитии обучающихся, которые они приобрели в процессе воспитания.

Календарный план воспитательной работы

| № п.п. | Наименование мероприятия | Форма проведения | Сроки проведения | Ответственные |
|--------|------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------|-------------------------------------------|
| 1. | День солидарности в борьбе с терроризмом | Всероссийская акция "Капля жизни" | 3 сентября | Преподаватели дополнительного образования |
| 2. | День окончания Второй мировой войны | Беседа с использованием видеопрезентаций, видеофильмов | 3 сентября | Преподаватели дополнительного образования |
| | | | | Преподаватели дополнительного образования |
| 3. | День народного единства (4 ноября) | Всероссийская акция | С 1 по 3 ноября | Преподаватели дополнительного образования |

| | | | | |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------|-------------------------------------------|
| 4. | День памяти погибших при исполнении служебных обязанностей сотрудников органов внутренних дел России | Беседа с использованием видеопрезентаций, видеофильмов | 8 сентября | Преподаватели дополнительного образования |
| 5. | Всероссийский день призывника | Беседа с использованием видеопрезентаций, видеофильмов | 15 ноября | Преподаватели дополнительного образования |
| 6. | День начала Нюрнбергского процесса | Беседа с использованием видеопрезентаций, видеофильмов | 20 ноября | Преподаватели дополнительного образования |

| | | | | |
|-----|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------|-------------------------------------------|
| 7. | День неизвестного солдата | Беседа с использованием видеопрезентаций, видеофильмов | 3 декабря | Преподаватели дополнительного образования |
| 8. | День добровольца (волонтера) в России | Акция | 5 декабря | Преподаватели дополнительного образования |
| 9. | День героев Отечества | Беседа | 9 декабря | Преподаватели дополнительного образования |
| | | | | Преподаватели дополнительного образования |
| 10. | День Конституции Российской Федерации Всероссийская акция «Мы — | Акция, беседа | 12 декабря | Преподаватели дополнительного образования |

| | | | | |
|-----|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------|-------------------------------------------|
| | граждане России!» | | | |
| 11. | День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады | Беседа с использованием видеопрезентаций, видеофильмов, акция | 27 января | Преподаватели дополнительного образования |
| 12. | День защитника Отчества | Концерт | 23 февраля | Преподаватели дополнительного образования |

| | | | | |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------|--------------------------------------------------|
| 13. | <p>День памяти о геноциде советского народа нацистами и их пособниками в годы Великой Отечественной войны</p> <p>(день принятия Указа Президиума Верховного Совета СССР № 39 «О мерах наказания для немецко-фашистских злодеев, виновных в убийствах и истязаниях</p> | <p>Беседа с использованием видеопрезентаций, видеофильмов, акция</p> | 19 апреля | <p>Преподаватели дополнительного образования</p> |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------|--------------------------------------------------|

| | | | | |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| | советского гражданского населения и пленных красноармейцев, для шпионов, изменников родины из числа советских граждан и для их пособников») | | | |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|

| | | | | |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------|-------------------------------------------|
| 14. | <p>День Победы</p> <p>Международная акция «Георгиевская ленточка»</p> <p>Международная акция «Диктант Победы»</p> | Концерт, акция | 9 мая | Преподаватели дополнительного образования |
| 15. | День защиты детей | Праздник | 1 июня | Преподаватели дополнительного образования |
| 16. | <p>День России</p> <p>Всероссийская акция «Мы — граждане России!»</p> | Акция | 12 июня | Преподаватели дополнительного образования |

| | | | | |
|-----|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------|-------------------------------------------|
| 17. | День памяти и скорби | Беседа с использованием видеопрезентаций, видеофильмов, акция | 22 июня | Преподаватели дополнительного образования |
| 18. | День государственного флага Российской Федерации | Акция | 22 августа | Преподаватели дополнительного образования |

2.7 Список литературы

Литература для учителя:

- Брюнин А.И. Учебно-наглядное пособие (сборник учебно-тренировочных и контрольно-проверочных карт) по огневой подготовке МУДО «Центр внешкольной работы «Подросток». 2004г.
- Брюнин А.И. Методическое пособие по мониторингу зрительной и оперативной памяти юнармейцев. Оренбург – МАУДО «ЦВР «Подросток». 2008г.
- Брюнин А.И. Методическое пособие по военной топографии. 2009г.
- Гордиенко А.Н. Войны второй половины XX века (Энциклопедия военного искусства). - Мн .: Литература, 1998. – 544 с.
- Гордиенко А.Н. Командиры второй мировой войны (Энциклопедия военного искусства). - Мн .: Литература, 1998. – 544 с
- Луйк В.Э. Практическое пособие по реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юнармеец» (военно-патриотическое воспитание).
- Наставление по физической подготовке в ВС и ВМФ (НФП – 2001).- М.: Воениздат, 2001.
- Основы рукопашного боя. – М.: Воениздат, 1992.- 226
- Петров В.В. Снайперы (Энциклопедия военного искусства). - Мн .: Литература, 1997. – 624 с.
- Полезные советы воину. Учебное пособие.– М.: Воениздат, 1994.- 552с.
- Ревинв Е.В. Практическое пособие по реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юнармеец», культурно-эстетический блок II часть сборник сценариев военно-патриотических мероприятий).
- Соколов Н. Военная символика (Энциклопедия военного искусства). В.- Мн : Литература, 1997. – 544 с.
- Условные знаки топографических карт (справочник). – М.: Военно-топографическое управление генерального штаба, 1966.
- Шубина Т.Г. Маршалы и адмиралы (Энциклопедия военного искусства). -

Мн .: Литература, 1997. – 608 с.

Список литературы для юнармейцев и родителей:

Военная топография. (Учебник для юнармейцев учебных подразделений).

М.: Военно-топографическое управление генерального штаба, 1966.

2.Кукушкин А.В. Воспоминания начальника разведки ВДВ. – Чита.:2014. – 100с.

Мохунов Г.А. Герои Оренбуржья. - Оренбург.: Издательский центр ОГАУ, 2013. – 375.

Наставление по воздушно-десантной подготовке. Учебное пособие. – М.: Воениздат, 1977.

Организация вооружения и тактика действия иностранных армий. учебное пособие. – М.: Воениздат, 1997.

Основы рукопашного боя. – М.: Воениздат,1992.- 226с.

Полезные советы воину. Учебное пособие. – М.: Воениздат, 1994.- 552с.

Подготовка войскового разведчика. Учебное пособие. – М.: Воениздат, 1994.

Португальский. Первые и впервые. Военная история Отечества. – М.: ООО «Издательский дом «Перспектив-АП»,2005.-288с.

Интернет-ресурсы

| Название сайта | Электронный адрес |
|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| Совет безопасности РФ | http://www.scrf.gov.ru |
| Министерство внутренних дел РФ | http://www.mvd.ru |
| МЧС России | http://www.emercom.gov.ru |
| Министерство здравоохранения и соцразвития РФ | http://www.minzdrav-rf.ru |
| Министерство обороны РФ | http://www.mil.ru |
| Министерство образования и науки РФ | http://mon.gov.ru/ |
| Министерство природных ресурсов РФ | http://www.mnr.gov.ru |

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Федеральная служба железнодорожных войск РФ | http://www.fsgv.ru |
| Федеральная служба России по гидрометеорологии и мониторингу окружающей среды | http://www.mecom.ru/roshydro/pub/rus/index.htm |
| Федеральный надзор России по ядерной и радиационной безопасности | http://www.gan.ru |
| Русский образовательный портал | http://www.gov.ed.ru |
| Энциклопедия безопасности | http://www.opasno.net |
| Личная безопасность | http://personal-safety.redut-7.ru |
| Образовательные ресурсы Интернета-Безопасность жизнедеятельности | http://www.alleng.ru |
| «Мой компас» (безопасность ребёнка) | http://moikompas.ru/compass/bezopasnost_det |
| Информационно-методическое издание для преподавателей ОБЖ-МЧС России | http://www.school-obz.org/topics/bzd/bzd.html |
| Безопасность. Образование. Человек. Информационный портал ОБЖ и БЖД: Всё о безопасности жизнедеятельности | http://www.bezopasnost.edu66.ru |
| Безопасность и выживание в экстремальных ситуациях | http://www.hardtime.ru |

2.8 Приложения

Календарный учебный график. Приложение 1

| | | | | | | | | | | |
|-------|----------------------------------|----------------------------|---------------------|------------------------|---------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4 | Первый год обучения | 01.09.2023 год | 31.05.2024 год | 36 учебных недель | 72 учебных дня | 108 учебных часов | Понедельник 14.20 – 15.00 15.10 -15.50 Четверг 15.10 – 15.50 | 2 января, 4 января, 5 января, 23 февраля, 30 марта, 30 апреля, 9 мая, 9 марта, 29 апреля, 1 мая | 2 января, 4 января, 5 января, 23 февраля, 30 марта, 30 апреля, 9 мая, 9 марта, 29 апреля, 1 мая | 2 января, 4 января, 5 января, 23 февраля, 30 марта, 30 апреля, 9 мая, 9 марта, 29 апреля, 1 мая |
| 3 | Первый год обучения | 01.09.2023 год | 31.05.2024 год | 36 учебных недель | 72 учебных дня | 108 учебных часов | Среда 17.10-17.55 Пятница 15.25-16.05 16.15-16.55 | 2 января, 4 января, 5 января, 23 февраля, 30 марта, 30 апреля, 9 мая, 9 марта, 29 апреля, 1 мая | 2 января, 4 января, 5 января, 23 февраля, 30 марта, 30 апреля, 9 мая, 9 марта, 29 апреля, 1 мая | 2 января, 4 января, 5 января, 23 февраля, 30 марта, 30 апреля, 9 мая, 9 марта, 29 апреля, 1 мая |
| 2 | Первый год обучения Группа №2 | 01.09.2023 год | 31.05.2024 год | 36 учебных недель | 72 учебных дня | 108 учебных часов | Среда 16.15-16.55 Четверг 15.25-16.05 16.15-16.55 | 6 ноября, 1 января, 8 января, 5 января, 23 февраля, 8 января, 29 апреля, 1 мая | 6 ноября, 1 января, 8 января, 5 января, 23 февраля, 8 января, 29 апреля, 1 мая | 6 ноября, 1 января, 8 января, 5 января, 23 февраля, 8 января, 29 апреля, 1 мая |
| 1 | Первый год обучения | 01.09.2023 год | 31.05.2024 год | 36 учебных недель | 72 учебных дня | 108 учебных часов | Вторник 15.25-16.05 16.15-16.55 Среда 15.25-16.05 | 6 ноября, 1 января, 8 января, 5 января, 23 февраля, 8 января, 29 апреля, 1 мая | 6 ноября, 1 января, 8 января, 5 января, 23 февраля, 8 января, 29 апреля, 1 мая | 6 ноября, 1 января, 8 января, 5 января, 23 февраля, 8 января, 29 апреля, 1 мая |
| № п/п | Группа | Год обучения, номер группы | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Количество учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий 3 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность 1 занятия | Нерабочие, праздничные дни | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---------------------|----------------|----------------|-------------------|----------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| 5 | 5 | Первый год обучения | 01.09.2023 год | 31.05.2024 год | 36 учебных недель | 72 учебных дня | 108 учебных часов | Вторник 14.20 – 15.00 15.10 – 15.50 Четверг 16.00 – 16.40 | 2 января, 4 января, 5 января, 23 февраля, 8 марта, 30 апреля, 9 мая, |
| 6 | 6 | Первый год обучения | 01.09.2023 год | 31.05.2024 год | 36 учебных недель | 72 учебных дня | 108 учебных часов | Среда 15.10 – 15.50 16.00 – 16.40 Четверг 16.50 – 17.30 | 2 января, 4 января, 5 января, 23 февраля, 8 марта, 30 апреля, 9 мая, |

Оценочные материалы. Приложение 2

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Почему Вы решили посещать занятия? Подчеркните правильный для Вас ответ | 1. по необходимости; 2. по желанию; 3. от скуки или интереса; 4. другое (напишите) |
| 2. Хотите ли Вы служить в армии РФ? Подчеркните правильный для Вас ответ | 1. да; 2. нет; 3. не знаю; 4. другое (напишите) |
| 3. Какую подготовку Вам необходимо пройти перед службой в Армии РФ? (перечислите) | |
| 4. В каких войсках Вы хотели бы служить? Подчеркните выбранный Вами ответ | 1. сухопутные; 2. десантные; 3. инженерные; 4. танковые; 5. войска связи; 6. ракетно- артиллеристские; 7. другие (напишите) |
| 5 Какую помощь Вы можете оказать человеку, попавшему в | 1. моральную (сочувствие, соучастие, советы и т.д.); |

| | |
|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| трудную жизненную ситуацию? | 2.медицинскую (первую медицинскую помощь); 3.иную (напишите) |
| 6 Что для Вас означает выражение: «Я – Патриот России»? Допишите фразу | Я – патриот России – это значит, что |
| 7. Каким видом спорта Вы занимаетесь, или занимались, или хотите заниматься? | Занимаюсь – Занимался (ась) – Хочу заниматься – |

Итоговое тестирование:

ФИО _____

УО _____ возраст _____

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Каково основное предназначение вооруженных сил Российской Федерации? | а)обеспечение военной безопасности РФ; б) обеспечение целостности границ РФ; развитие новых средств вооружения РФ; в)занимать лидирующее положение в гонки вооружения в мировом масштабе Ответ: |
| 2. Назовите случай, когда неприятелю удалось захватить боевое знамя подразделения русской и советской армии, военно-морского флота (достаточно | а) Сталинградская битва; б)Ледовое побоище; в) Битва при Бородино; г) Такого случая нет. Русские не сдаются. Ответ: |

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| одного)? | |
| 3. Назовите известных вам Героев России после Советского Союза (хотя бы троих)? | <p>Ответ:</p> |
| 4. Подготовка граждан к военной службе включает | <p>а)обязательную; б) добровольную; в) обязательную и добровольную подготовку.</p> <p>Ответ:</p> |
| 5. Герой Российской Федерации получает: | <p>а)Медаль «Золотая звезда» и Орден Мужества</p> <p>б)Медаль «Золотая Звезда», орден «Знак Почета» и грамоту о присвоении звания Героя России</p> <p>в)Медаль «Золотая звезда» и грамоту о присвоении звания Героя России.</p> <p>Ответ:</p> |
| 6. Особо почетный знак, отличающий особые заслуги воинской части, а также указывающий на ее принадлежность к Вооруженным Силам РФ | <p>а)боевое знамя части;</p> <p>б) штандарт части;</p> <p>в) Государственная награда</p> <p>Ответ:</p> |
| 7. Что такое взрыв? | <p>а) разрушения большого масштаба</p> <p>б) динамично протекающий процесс физических, химических превращений веществ, сопровождающийся освобождением значительного количества энергии.</p> <p>в) быстро протекающий процесс физических, химических превращений</p> |

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <p>веществ,</p> <p>сопровождающийся освобождением</p> <p>значительного количества энергии в</p> <p>ограниченном объеме.</p> <p>Ответ:</p> |
| <p>8. Каковы основные поражающие факторы взрыва?</p> | <p>а) волна прорыва б) ударная волна</p> <p>в) сильная загазованность местности г)</p> <p>осколочные поля</p> <p>Ответ:</p> |
| <p>9. Хлор это?</p> | <p>а) бесцветный газ с резким запахом</p> <p>б) зеленовато-желтый газ с резким</p> <p>запахом</p> <p>в) парообразное вещество с запахом</p> <p>горького миндаля и металлическим</p> <p>привкусом во рту. Ответ:</p> |
| <p>10. При аварии на химически опасном объекте произошла утечка хлора. Вы живете на 1</p> | <p>а) укройтесь в подвале здания б)</p> <p>подняться на верхний этаж</p> |
| <p>этаже и можете оказаться в зоне заражения. Ваши действия</p> | <p>в) останетесь в своей квартире</p> |
| <p>11. Определите по внешним признакам из приведенных примеров вид пожара:</p> | <p>а) из окон здания идет дым, огня не видно; б) из окон здания идет дым, видно пламя;</p> <p>в) горит штабель лесоматериалов на открытой площадке;</p> <p>г) из окон здания идет небольшой дым, внутри здания огня не видно, но</p> |

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <p>концентрация дыма очень высока;</p> <p>д) из окон здания идет дым, внутри здания горит мебель.</p> <p>Ответ:</p> |
| <p>12. Что запрещается делать при пожаре в квартире? Выберите правильные ответы:</p> | <p>1 при увеличении концентрации дыма передвигаться, пригнувшись или ползком;</p> <p>2 при выходе по незадымленной лестнице держаться за стены и поручни;</p> <p>3 выпрыгивать из окна, спускаться по водосточным трубам при помощи простыней;</p> <p>выходить через задымленную лестничную площадку и пользоваться лифтом;</p> <p>4 открывать двери и окна и тушить огонь до вызова пожарной охраны;</p> <p>5 сообщать о пожаре в пожарную охрану;</p> <p>6 гасить водой включенные в сеть электроприборы;</p> <p>7 при эвакуации из задымленного помещения пользоваться переносным карманным фонариком.</p> <p>Ответ:</p> |
| <p>13. Для чего предназначен АК?</p> | <p>а) для стрельбы по мишеням. б) для охоты. в) для уничтожения живой силы противника. Ответ:</p> |
| <p>14. С какой целью проводится неполная разборка и сборка автомата</p> | <p>–для чистки, смазки и осмотра автомата;</p> <p>–для чистки ствола;</p> |

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Калашникова (АК)? | <p>–для проверки заряжен или не заряжен АК;</p> <p>–для проверки ствольной коробки.</p> <p>Ответ:</p> |
| 15. Что является основной автоматического действия АК? | <p>а). Сила отдачи при стрельбе. б). Начальная скорость пули. в). Энергия пороховых газов.</p> |
| 16. Какой механизм служит для досылания патрона в патронник, закрывания канала ствола, разбивания капсюля и извлечения из патронника гильзы(патрона)? | <p>а) затвор. б) мушка. в) курок. Ответ:</p> |
| 17. Основные составляющие здорового образа жизни? | <p>а)выработка твердой мотивации;</p> <p>б)режим жизнедеятельности; в)правильное питание;</p> <p>г) труд, отдых, сон и питание</p> <p>Ответ:</p> |
| 18. По какой команде производится построение отделения в одну шеренгу? | <p>–«Отделение, в одну шеренгу – становись!»</p> <p>–«Отделение – стройся!»</p> <p>–«Отделение справа от меня становись!»</p> <p>–«Отделение слева стройся!»</p> <p>Ответ:</p> |

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>19. Выберите из указанных ниже ситуаций в походе те, которые можно считать экстремальными</p> | <p>а) неумение ориентироваться на местности; б) переезд на новое место расположения;</p> <p>в) вынужденное автономное существование;</p> <p>г) потеря одним из членов туристской группы личного снаряжения;</p> <p>д) заболевания и повреждения участников похода, требующие экстренной медицинской помощи;</p> <p>е) автономное существование в природных условиях туристской группы, идущей по разработанному маршруту, без необходимого снаряжения и продуктов питания. Ответ:</p> |
| <p>20. Причинами вынужденного автономного существования в природных условиях являются:</p> | <p>а) выпадение осадков;</p> <p>б) авария транспортных средств (автомашин, самолетов, речного и морского транспорта);</p> <p>в) потеря части продуктов питания; г) потеря компаса;</p> <p>д) потеря группы в результате отставания или несвоевременного выхода к месту сбора;</p> <p>е) несвоевременная регистрация группы перед выходом на маршрут;</p> <p>ж) резкое понижение температуры воздуха. Ответ:</p> |
| <p>21. Какая задача при проведении полевого выхода</p> | <p>а) выполнение целей и задач выхода; б) обеспечение безопасности;</p> |

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| является главной: | <p>в) полное прохождение маршрута.</p> <p>Ответ:</p> |
| <p>22. Приметами хоженой тропы могут быть:</p> | <p>а) высокая трава; б) примятая трава; в) следы от транспорта; г) растущие на тропе грибы, ягоды; д) следы деятельности человека (фантики от конфет, бумага, остатки пищи, окурки и т.д.); е) наличие следов птиц и зверей; ж) сломанные ветки.</p> <p>Ответ:</p> |
| <p>23. Определить стороны света на местности можно по таким факторам:</p> | <p>а) направлению ветра; б) собственной тени; в) направлению течения реки; г) направлению хоженных троп; д) направлению нехоженных троп; е) компасу; ж) звездам; з) направлению движения поездов; и) местным предметам.</p> <p>Ответ:</p> |
| <p>24. По каким местным</p> | <p>а) стволам и коре деревьев; б) кустарнику и сухой траве; в) лишайнику и мху; г) направлению течения ручьев и рек; д) склонам холмов и бугров; е) наезженной колее; ж) муравейникам; з) таянию снега; и) полыньям в водоемах; к) скорости ветра?</p> <p>Ответ:</p> |
| <p>25. На каком костре можно быстро вскипятить воду:</p> | <p>а) «нодья»; б) «таежный»; в) «звездный»; г) «шалаш»?</p> <p>Ответ:</p> |

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>26. Что запрещается делать при разведении костра:</p> | <p>а) разводить костер вблизи водоисточников; б) разводить костер на торфяных болотах; в) разводить костер на снегу;</p> <p>г) разводить костер близ деревьев;</p> <p>д) использовать для костра сухостой;</p> <p>е) использовать для костра сухую траву;</p> <p>ж) использовать для костра живые деревья;</p> <p>з) использовать для костра мох и мелко раздробленную кору;</p> <p>и) оставлять без присмотра горящий костер;</p> <p>к) оставлять дежурить возле костра менее трех человек? Ответ:</p> |
| <p>27. Смещение костей относительно друг друга в области сустава это:</p> | <p>а) перелом; б) сдавление; в) вывих.</p> <p>Ответ:</p> |
| <p>28. Укажите, какие из нижеперечисленных веществ относятся к дезинфицирующим средствам:</p> | <p>а) синтомициновая эмульсия; б) перекись водорода; в) настойка йода; г) мазь на основе змеиного яда;</p> <p>д) борная кислота; е) бриллиантовая зелень. Ответ:</p> |
| <p>29. Какие состояния организма человека не являются признаками вывиха:</p> | <p>а) высокая температура; б) нервное возбуждение;</p> <p>в) изменение формы сустава; г) боль в суставе; д) вынужденное (необычное) положение конечности; е) изменение длины конечности; ж)</p> |

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | невозможность движения в суставе. |
| | Ответ: |
| 30. Основной материал, которым пользуются при перевязке, это: | а) лейкопластырь; б) трубчатые бинты; в) марлевые (плоские) бинты. Ответ: |
| 31. При травмах кисти накладывается: | а) сходящаяся и расходящаяся повязка; б) колосовидная повязка; в) крестообразная повязка или «восьмерка». Ответ: |
| 32. Что запрещается личному составу дежурной смены при несении боевого дежурства | а) разговаривать; б) курить; в) самовольно покидать место несения боевого дежурства. Ответ: |
| 33. Кому подчиняется солдат (матрос) | а) Офицерам; б) всем, кто старше по званию в) командиру отделения. Ответ: |
| 34. Что называется строем? | а) строй, в котором военнослужащие расположены один возле другого на одной линии. б) сторона строя, в которую военнослужащие обращены лицом. в) установленное строевым уставом размещение военнослужащих, подразделений и частей для их совместных действий. Ответ: |
| 35. Дистанция это- | а) расстояние в глубину между военнослужащими. б) подразделения построены на одной линии по фронту. в) два военнослужащих, стоящих в двухшереножном строю в затылок один |

| | |
|--|--------------------|
| | другому. Ответ: |
|--|--------------------|

Критерий оценки результатов по количеству правильных ответов

30-35 баллов - высокий 29-24 баллов - средний 23-19 баллов - низкий

Нормативы по огневой подготовке

Норматив «Неполная разборка оружия»

| Вид оружия | Отлично | Хорошо | Удовлетворительно |
|------------|---------|--------|-------------------|
| АК-74 | 15 сек | 17 сек | 19 сек |
| ПМ | 7 сек | 8 сек | 10 сек |

Норматив «Сборка оружия после неполной разборки»

| Вид оружия | Отлично | Хорошо | Удовлетворительно |
|------------|---------|--------|-------------------|
| АК-74 | 25 сек | 27 сек | 32 сек |
| ПМ | 9 сек | 10 сек | 12 сек |

Норматив «Снаряжение магазина (ленты) патронами»

| Вид оружия | Отлично | Хорошо | Удовлетворительно |
|---------------|---------|--------|-------------------|
| АК-74 (30 шт) | 33 сек | 38 сек | 43 сек |
| ПМ (8 шт) | 16 сек | 17 сек | 20 сек |

Норматив «Стрельба из пневматической винтовки»

| | мальчики | | | девочки | | |
|-----|----------|--------|-------------------|---------|--------|-------------------|
| | Отлично | Хорошо | Удовлетворительно | Отлично | Хорошо | Удовлетворительно |
| 13- | 25 | 20 | 15 | 25 | 20 | 25 |

| | | | | | | |
|-----------|----|----|----|----|----|----|
| 15 лет | | | | | | |
| 16-17 лет | 25 | 20 | 15 | 25 | 20 | 15 |

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие тесты:

бег 30 м с низкого старта (сек). Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих зависит от количества дорожек. После 10-15 мин. разминки дается старт. Разрешается только одна попытка.

челночный бег 4 по 20 м (сек). Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 20-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой

2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.

прыжок в длину с места (см). Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытии.

подтягивание в висе на перекладине (количество раз). Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз). И.П. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимания производится на кулаках. Засчитывается отжимание, когда обучающийся, коснувшись грудью пола, вернулся в исходное положение. При выполнении

упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты (количество раз). И.П. сидя на матах. Руки сцеплены в «замке» за головой. Колени согнуты. Выполнять упражнение следует, опуская спину до касания поверхности мата и вернуться в И.П. Обязательное условие - коснуться грудью колен. При выполнении упражнения запрещено разрывать руки за головой и отрывать ноги от пола.

бег на 1000 м. Проводится на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

бег на 3000 м, мин. Проводится на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.