

Комитет образования города Курска  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением предметов  
художественно-эстетического цикла № 27 имени А.А. Дейнеки»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от 26 июня 2024 г.  
Протокол № 11



Утверждаю  
Директор МБОУ «Средняя общеобразовательная  
школа № 27 имени А.А. Дейнеки»  
Согачева К.А.  
Приказ от 26 июня 2024г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
социально-гуманитарной направленности  
«ЮНАРМИЯ»  
(базовый уровень)

Возраст обучающихся: 11-15 лет

Срок реализации: 2 года (72 часа)

Составитель:  
Кулик Юлия Валерьевна,  
педагог дополнительного  
образования

Г. Курск, 2024 г

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.....</b>	<b>3</b>
<b>1.1 Пояснительная записка.....</b>	<b>3</b>
<b>1.2 Цель программы.....</b>	<b>5</b>
<b>1.3 Задачи программы.....</b>	<b>5</b>
<b>1.4 Планируемые результаты.....</b>	<b>7</b>
<b>1.5 Содержание программы.....</b>	<b>9</b>
<b>2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ...16</b>	
<b>2.1 Календарный учебный график.....</b>	<b>16</b>
<b>2.2 Оценочные материалы.....</b>	<b>17</b>
<b>2.3 Формы аттестации.....</b>	<b>17</b>
<b>2.4 Методическое обеспечение.....</b>	<b>18</b>
<b>2.5 Условия реализации программы.....</b>	<b>21</b>
<b>3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ.....</b>	<b>23</b>
<b>4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....</b>	<b>24</b>
<b>Приложение 1.....</b>	<b>27</b>
<b>Приложение 2.....</b>	<b>37</b>

## **1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Программа разработана в соответствии с **нормативно-правовыми документами** в сфере дополнительного образования:

Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 29.12.2022) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 11.01.2023);

Федеральный Закон от 14.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

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 Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «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»;

Закон Курской области от 09.12.2013 г. № 121-ЗКО (ред. от 14.12.2020 г. № 113-ЗКО) «Об образовании в Курской области».

Устав МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 27 имени А.А. Дейнеки», утвержден приказом комитета образования города Курска от 23.12.2015 г. №1274);

Локальные нормативные акты МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 27 имени А.А. Дейнеки», регламентирующими порядок предоставления дополнительных образовательных услуг.

**Актуальность программы** заключается в необходимости реализации основной цели ВВПОД «Юнармия» – развитие и поддержка инициативы в

освоении истории отечественного воинского искусства, вооружения и воинских традиций, освоения воинских профессий, подготовке обучающихся к службе в рядах вооруженных сил.

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы, местных особенностей и традициях региона. Программа предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование полученных знаний на практических занятиях, участие во внутришкольных, окружных, муниципальных мероприятиях и соревнованиях.

Работа секции предусматривает реализацию потребности общества, которому нужны здоровые, мужественные, смелые, инициативные, дисциплинированные, грамотные люди, готовые работать и учиться на его благо. Поэтому особое место в воспитании подрастающего поколения отводится воспитанию патриотизма, чувства любви к Родине.

### ***Отличительные особенности программы.***

Проблема патриотического воспитания и гражданского становления подрастающего поколения сегодня одна из актуальных задач государства и общества. В Национальной доктрине образования в Российской Федерации определена не только государственная политика в области образования, но и дан социальный заказ государства на воспитание человека с активной жизненной позицией, трудолюбивого и высоконравственного, патриота своей Родины, уважающего права и свободы личности, традиции и культуру других народов, проявляющего национальную и религиозную терпимость. Изменения военно-политической обстановки в мире требуют укрепления экономической мощи Отечества, повышения его обороноспособности, отлаженной работы всей системы патриотического воспитания подрастающего поколения, подготовки его к защите Родины.

Патриотизм – система ценностей, которыми располагает человек и общество; важнейший духовно-нравственный фактор сохранения общественной стабильности, независимости и безопасности государства.

В настоящее время в нашей стране возрождается система патриотического воспитания детей и подростков, в котором наряду с традиционными задачами подготовки подрастающего поколения к военной службе, появилась необходимость ориентировать ребят на выбор профессии спасателя, социального работника, пожарного, сотрудника правоохранительных органов.

### ***Дидактические принципы.***

Процесс обучения базируется на системе дидактических принципов:

- принцип развивающего и воспитывающего обучения;
- принцип дифференцированного обучения;
- принцип связи теории с практикой;
- принцип социокультурного соответствия;
- принцип наглядности;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип сознательности и активности учащихся;

- принцип добровольности;
- принцип психологической комфортности в коллективе.

**Уровень программы.** Программа «Юнармия» – стартового уровня.

**Адресат программы.** Программа адресована учащимся подросткового возраста (11-15 лет).

Подростковый возраст (11-15). Признаком возраста 11-15 лет является переход от детства к взрослости. Социальная ситуация развития характеризуется стремлением приобщиться к миру взрослых, ориентацией поведения на общепринятые нормы и ценности, эмансипацией от взрослых и группирование. Главной направленностью жизнедеятельности является личностное общение в процессе обучения и организационно-трудовой деятельности, стремление занять положение в группе сверстников. Кризисным моментом возраста является чувство «взрослости», восприятие себя и самооценка. Происходит становление человека как субъекта собственного развития. Возраст характеризуется теоретическим рефлексивным мышлением, интеллектуализацией восприятия и памяти, личностной рефлексией и гипертрофированной потребностью в общении со сверстниками.

Количество обучающихся в группе – **15-25 человек.**

**Объем и срок освоения программы.** Программа «Юнармия» рассчитана на 2 года обучения. Количество часов – 72 часов.

**Режим занятий.** Занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительностью – 1 час. Продолжительность одного академического часа – 40 минут.

**Форма обучения** - очная.

**Форма организации образовательного процесса** – групповая.

**Особенности организации образовательного процесса.** Форма реализации программы: традиционная – реализация в рамках учреждения.

Занятия по программе могут проводиться с использованием электронного обучения, с применением дистанционных технологий в условиях отмены очных занятий при проведении санитарно-эпидемиологических мероприятий в соответствии с учебным планом и календарным учебным графиком.

## **1.2. Цель программы**

**Цель программы:** создание условий, способствующих патриотическому, физическому, интеллектуальному и духовному развитию личности юного гражданина России, его лидерских качеств.

## **1.3. Задачи программы**

**Задачи:**

**Образовательно-предметные:**

- изучать основы безопасности военной службы, конструкции и правила обращения с боевым ручным стрелковым оружием, основы тактической, медицинской, строевой подготовки;

- ознакомиться и использовать на практике принципы оказания первой медицинской помощи в неотложных ситуациях;

- приобщать к боевым и трудовым традициям российской и советской армии, разъяснять истоки героизма и самоотверженности российского народа;

***Развивающие:***

- развивать гражданственность и патриотизм как важнейшие духовно-нравственные и социальные ценности;

- создавать условия для физического, психического, нравственного и личностного развития учащихся;

- учить применять полученные знания на практике.

***Воспитательные:***

- воспитывать гордость за подвиги разных поколений защитников Отечества и стремление подражать им;

- прививать навыки здорового образа жизни;

- воспитывать дисциплинированность, добросовестность отношения к порученному делу;

- воспитывать волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность, чувства дружбы и коллективизма.

**Метапредметные задачи:**

- учить характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- учить находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- учить общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- учить организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- учить планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- учить анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- учить видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- учить оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- учить управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- учить технически правильно выполнять двигательные действия из основ военно-спортивной подготовки, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Личностные задачи:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

#### **1.4. Планируемые результаты**

##### ***Личностные:***

- Осознанное бережное 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 действия в детском обществе и обществе в целом, анализировать нравственную сторону своих поступков и поступков других людей;

- Понимание и осознание 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 приемов 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;

- Способность 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, устанавливать взаимосвязи между событиями и явлениями;
- Критическое оценивание содержания и форм современных внутрисоциальных и международных событий;
- Овладение культурой активного использования печатных изданий и интернет-ресурсами.

Коммуникативные:

- Умение организовывать 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

***Предметные (на конец освоения курса):***

Обучающиеся научатся:

- Использовать элементарные теоретические знания по истории техники и вооружения;
- Применять основы строевой подготовки и дисциплины строя;
- Оказывать первую медицинскую помощь в неотложных ситуациях;
- Соблюдать все правила дорожного движения, независимого от непосредственной роли в движении;
- Использовать навыки самовыживания в туристических и соревновательных походах;
- Отличать истинные намерения своего государства и западных держав от того, что предлагают современные СМИ.

Обучающиеся получат возможность научиться:

- Правильно применять и использовать приемы владения стрелковым оружием;
- Владеть навыками управления строем;
- Получить знания, которые позволят в будущем отучиться и получить водительское удостоверение при достижении требуемого возраста;
- Самостоятельно организовывать туристические кратковременные походы;
- Готовить и проводить военно-патриотические мероприятия;
- Участвовать в соревнованиях



## 1.5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Учебный план

#### 1 год обучения

Таблица 1

№	Название раздела	Кол-во часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	1	0,5	0,5	Инструктаж. Тестирование
2	Военная история. Вооруженные силы Российской Федерации.	11	9	2	Практическая работа
3	Физическая подготовка	4	1	3	Практическая работа
4	Огневая подготовка	5	1	4	Тестирование Практическая работа
5	Строевая подготовка	7	2	5	Практическая работа
6	Медико- санитарная подготовка	7	3	4	Практическая работа
7	Итоговое занятие	1	0	1	Тестирование
	<b>Итого часов</b>	36	16,5	19,5	

#### 2 год обучения

Таблица 2

№	Название раздела	Кол-во часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	1	0,5	0,5	Тестирование
2	Структура Вооруженных сил Российской Федерации. Уставы Вооруженных сил РФ.	2	2	0	Опрос
3	Государственные награды РФ.	1	0,5	0,5	Тестирование
4	Военная присяга.	2	2	0	Опрос
5	Физическая подготовка	8	1	7	Практическая работа
6	Огневая подготовка	5	1	4	Тестирование Практическая работа
7	Строевая подготовка	6	2	4	Практическая работа
8	Медико- санитарная подготовка	5	2	3	Практическая работа
9	Тактическая подготовка	5	2	3	Практическая работа
10	Итоговое занятие	1	0	1	Тестирование
	<b>Итого часов</b>	36	13	23	

## Содержание учебного плана

### 1 год обучения

#### 1. Вводное занятие.

**Теория:** Знакомство с участниками объединения. Инструктаж по технике безопасности.

**Практика:** Первичное тестирование по определению уровня подготовки обучающихся.

#### 2. Военная история Российской Федерации.

##### 2.1. Вооруженные Силы Российской Федерации.

**Теория:** Понятие «Вооруженные силы». Значение Вооруженных сил.

Необходимость создания Вооруженных сил в Российском государстве. Защита Отечества - конституционный долг и обязанность гражданина Российской Федерации.

Государственные символы РФ.

##### 2.2. История Вооруженных Сил РФ.

**Теория:** Развитие и становление Вооруженных Сил России в связи с историей Российского государства. Дворянские отряды, как основа вооруженных сил Российского государства в 14-16 веке. Структура и назначения Вооруженных сил Российской Федерации. Отличия внутренних войск от регулярной армии. Несение службы в мирное и военное время.

Дни воинской славы России.

##### 2.3. Ратные страницы истории государства.

**Теория:** Великие русские полководцы: Александр Васильевич Суворов (1730 - 1800 гг.), адмирал Федор Федорович Ушаков (1745 - 1817 гг.), генерал-фельдмаршал Михаил Илларионович Кутузов (1745-1813 гг.), генерал Михаил Дмитриевич Скобелев (1843 - 1882 гг.), адмирал Михаил Петрович Лазарев (1788 - 1851 гг.), адмирал Петр Степанович Нахимов (1802 - 1855 гг.), вице- адмирал Степан Осипович Макаров (1849 -1904 гг.).

**Практика:** Подготовка докладов и презентаций о русских полководцах.

##### 2.4. Курск в годы Великой Отечественной войны 1941-1945 гг.

**Теория:** Герои – куряне.

**Практика:** Подготовка докладов и презентаций о земляках – героях

##### 2.5. Развитие юнармейского движения.

**Теория:** Детские и молодежные движения в Российской империи. Детские и молодежные движения в СССР: пионерская организация, ВЛКСМ. Детские и молодежные движения современной России. Российское Движение Школьников. Символика Юнармии. Устав ВВПОД «Юнармия». Клятва Юнармейца.

##### 2.7. Порядок прохождения военной службы.

**Теория:** Повседневное выполнение конкретных воинских обязанностей в Вооруженных Силах Российской Федерации. Закон «О воинской обязанности и военной службе». Воинские звания. Знаки различия по воинским званиям. Прохождение военной службы по контракту.

## **2.8. Воинские ритуалы.**

**Теория:** Воинское приветствие. Приведение к военной присяге. Парады.

## **2.9. Военная присяга. Боевые Знамена.**

**Теория:** Военная присяга, ее значение для военнослужащего. Содержание военной присяги. Порядок приведения к присяге. Просмотр отрывков из фильма «Военная присяга».

Краткая история боевых знамен страны с древности до наших дней.

Боевые Знамена Вооруженных сил РФ. Значения знамен. Символы знамен.

## **3. Физическая подготовка.**

### **3.1. Физическая подготовка и её значение для укрепления здоровья. Меры обеспечения безопасности при проведении занятий по физической подготовке.**

**Теория:** Значение физической подготовки для укрепления здоровья юнармейца и воинской службы. Инструкция по соблюдению мер безопасности при осуществлении занятий в спортивных залах, на спортивных площадках, а также во время участия в соревнованиях, слётах, акциях и др.

### **3.2. Комплексы утренней гимнастики.**

**Теория:** Значение утренней гимнастики на развитие организма.

**Практика:** Разучивание отдельных комплексов утренней гимнастики.

### **3.3. Общеразвивающие упражнения.**

**Теория:** Значение общеразвивающих упражнений на развитие организма.

**Практика:** Разучивание отдельных комплексов спортивных упражнений.

### **3.4. Силовая подготовка.**

**Теория:** Значение силовой подготовки на развитие организма. Теория и методика наращивания силы.

**Практика:** Силовая подготовка.

## **4. Огневая подготовка.**

### **4.1. Виды огнестрельного боевого оружия.**

**Теория:** Классификация огнестрельного оружия. Боеприпасы.

### **4.2. Устройство автомата Калашникова.**

**Теория:** Устройство и работа АК-74. Меры безопасности при неполной разборке и сборке АК-74.

**Практика:** Изучение материальной части автомата, смазки, чистки механизмов. Снаряжение и разряжение магазина автомата Калашникова. Порядок разборки и сборки автомата. Ошибки при разборке и сборке автомата Калашникова.

### **4.3. Неполная разборка и сборка АК-74.**

**Практика:** Тренировка по неполной сборке и разборке автомата. Неполная сборка и разборка автомата на время.

### **4.4. Пневматическая винтовка.**

**Теория:** Меры безопасности при огневой подготовке. Боевые свойства, назначение и устройство малокалиберной винтовки.

**Практика:** Правила нахождения на огневом рубеже. Правила стрельбы из

положений лежа и сидя. Изучение процессов, происходящих при производстве выстрела, законов внешней и внутренней баллистики.

Правила удержания и прицеливания винтовки.

#### **4.5. Стрельба из пневматической винтовки из положения стоя с упором.**

**Практика:** Отработка навыков стрельбы из пневматической винтовки из положения стоя с упором.

### **5. Строевая подготовка.**

#### **5.1. Основы строевой подготовки.**

**Теория:** Виды строя, передвижение в строю, перестроение из одношереножного строя в двухшереножный строй, смыкание и размыкание в одношереножном строю. Строевые приемы: «направо», «налево», «кругом» индивидуально и в строю. Команды: «равняйсь», «смирно», «равнение на середину» в строю. Передвижение в составе знаменной группы.

**Практика:** Отработка строевой подготовки подразделения. Отработка строевых приемов: «направо», «налево», «кругом» в строю. Команды: «равняйсь», «смирно», «равнение на середину» в строю.

Отработка строевой подготовки знаменной группы. Разучивание строевой песни.

#### **5.2. Команды строевой подготовки и правила их выполнения**

**Теория:** Алгоритм выполнения строевых упражнений в передвижении (индивидуально и в составе подразделения). Повороты направо, налево, кругом при передвижении строя. 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: «равняйсь», «смирно», «равнение на середину», «влево», «вправо» при передвижении строя.

**Практика:** Отработка строевых приемов. Движение шагом. Движение бегом. Строевой шаг, походный шаг. Повороты в движении: «направо», «налево», «кругом – марш». Развернутый строй одношереножный, двухшереножный, развернутый строй отделения и взвода. Перестроения из одношереножного в двухшереножный строй. Размыкание влево, вправо. Отработка строевой песни при передвижении.

#### **5.3. Строй и управление им.**

**Теория:** Понятия: строй, шеренга, фланг, фронт, тыльная сторона строя, интервал, дистанция, ширина и глубина строя.

**Практика:** Строевой шаг. Изучение и закрепление строевых приёмов.

#### **5.4. Строй и его элементы.**

**Теория:** Шеренга строя и виды (одношереножный и т.д.)

**Практика:** Построение в шеренгу, в 2 шеренги, в 3 шеренги.

#### **5.5. Отдание воинской чести без оружия. Выход из строя и подход к начальнику. Повороты на месте. Перестроение в шеренги.**

**Теория:** Отдание воинской чести на месте. Отдание воинской чести при движении.

**Практика:** Выход из строя и возвращение в строй. Отдание воинской чести на

месте и в движении. Отработка навыков выход из строя и подход к начальнику. Отработка строевых приемов: «направо», «налево», «кругом» индивидуально. Отработка строевых приемов перестроения в одну и две шеренги.

## **6. Медико-санитарная подготовка.**

### **6.1. Медицинские термины.**

**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.

**Практика:** Сдача письменного теста на знание медицинских терминов.

### **6.2. Алгоритм оказания первой доврачебной помощи.**

**Теория:** Знакомство с алгоритмом оказания первой доврачебной помощи при механических травмах, ранениях, ожогах, тепловом и солнечном ударе, ударе электрическим током.

**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.

### **6.3. Алгоритмом оказания первой доврачебной помощи при механических травмах.**

**Теория:** 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.

**Практика:** Отработка наложения повязок, шин, жгута и транспортировки пострадавшего.

### **6.5. Алгоритмом оказания первой доврачебной помощи при ранениях и ожогах.**

**Теория:** Первая доврачебная помощь при ранениях и ожогах.

**Практика:** Отработка навыков при оказании первой доврачебной помощи при ранениях и ожогах.

### **6.6. Виды перевязок.**

**Теория:** Виды перевязок и правила их наложения.

**Практика:** Наложение повязки на верхнюю конечность.

## **7. Итоговое занятие. Подведение итогов года. Тестирование.**

## 2 год обучения

### 1. Вводное занятие.

**Теория:** Инструктаж по технике безопасности. Ознакомление с планом проведения занятий на учебный год.

**Практика:** Тестирование по определению уровня подготовки обучающихся.

### 2. Структура Вооруженных сил Российской Федерации. Уставы Вооруженных сил РФ.

**Теория:** Изучение схемы по структуре Вооруженных сил Российской Федерации. Уставы Вооруженных сил РФ. Дисциплинарный Устав, порядок поощрений и взысканий, права командиров по отношению к подчиненным. Военская дисциплина. Основы воинской дисциплины. Права и обязанности воина.

### 3. Государственные награды РФ.

**Теория:** Высшие звания Российской Федерации. Ордена РФ. Медали, знаки отличия, Почетные звания Российской Федерации.

**Практика:** Выдающиеся полководцы России: Полководцы императорской России. Маршалы Великой Отечественной войны. Земляки на защите Родины.

### 4. Военная присяга.

**Теория:** Изучение военной присяги. История создания Военной присяги в России, её роль в воинской службе. Требования Военной присяги.

Права и обязанности воина.

Изучение обязанностей дежурного. Обязанности дежурного по роте перед разводом и после развода, в процессе несения службы.

Караульная служба. Назначение и задачи караульной службы. Обязанности начальника караула. Особые обязанности начальника караула по охране Боевого Знамени.

Обязанности часового. Изучение обязанностей разводящего. Изучение обязанностей дневального. Суточный наряд.

### 5. Физическая подготовка.

**Теория:** Меры обеспечения безопасности при проведении занятий по физической подготовке.

**Практика:** Упражнения для отдельных групп мышц, на внимание и координацию.

Упражнения в потягивании в поясничной части в сочетании с глубоким дыханием, бег на месте с поворотами, наклоны, повороты и вращения головой и туловищем, приседания.

Ходьба, ускоренное передвижение на местности с оружием и снаряжением,

преодоление естественных препятствий, преодоление преград.  
Меры обеспечения безопасности при проведении занятий по рукопашному бою. Техника выполнения ударов. Техника прямых ударов. Упражнения для изучения механики ударов. Техника боковых ударов. Упражнения для изучения механики ударов. Техника выполнения защитных действий. Прохождение полосы препятствий. Соревнование на время по прохождению полосы препятствий.

## **6. Огневая подготовка**

**Теория:** Виды огнестрельного боевого оружия. Назначение, боевые свойства, общее устройство и принцип работы автомата Калашникова АК-74.

Устройство и тактико-технические характеристики АК-74.

Основы теории стрельбы из боевого оружия. Внутренняя и внешняя баллистика. Рассеивание снарядов. Ручные осколочные гранаты.

Пневматическая винтовка.

**Практика:** Неполная разборка и сборка АК-74.

Изучение вопросов внешней баллистики на основе наблюдения за стрельбой из пневматической винтовки. Техника прицеливания. Упражнения по спуску курка на винтовке и удержания/прицеливание после выстрела.

Стрельба из пневматической винтовки из положения, стоя с упором, сидя с колена, лёжа.

## **7. Строевая подготовка**

**Теория:** Основы строевой подготовки.

**Практика:** Повороты на месте. Строевые приёмы и движение с оружием (макеты). Строевая стойка с оружием. Тренировка в выполнении строевых приемов с оружием. Отдание воинской чести на месте и в движении. Выход из строя и подход к начальнику. Строй и управление им.

Зачёт по строевой подготовке (движение строя с песней). Подготовка ко Дню Победы.

## **8. Медико – санитарная подготовка**

**Теория:** Виды ран. Первая медицинская помощь при ранениях, несчастных случаях, заболеваниях. Правила оказания первой медицинской помощи.

**Практика:** Отработка приемов оказания первой медицинской помощи при ранениях, несчастных случаях, заболеваниях. подручные средства для перевязок. Виды шин. Оказание первой медицинской помощи пострадавшему при механических повреждениях. Первая медицинская помощь при механических повреждениях. Отработка приемов оказания первой медицинской помощи при механических повреждениях. Транспортировка раненого.

## 9. **Тактическая подготовка**

**Теория:** Действия при подготовке к наступлению и порядок движения в атаку.

Передвижение солдата в бою. Перемещение по одному,

перемещение всех наступающих. Подготовка к атаке и выход к атаке.

Выбор и занятие огневой позиции (места для стрельбы), оборудование и маскировка окопа для стрельбы лежа (самоокапывание).

Действия солдата в обороне. Действия солдата при применении противником современных средств поражения (ядерного, химического оружия). Действия солдата при налете авиации и огневой подготовке.

Действия солдата- наблюдателя. Порядок осмотра местности и местных предметов (оврага, моста, реки, населенного пункта), доклад о результатах наблюдения.

**10. Итоговое занятие.** Подведение итогов года. Тестирование.

## 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график является обязательным приложением к дополнительной общеразвивающей программе, составляется на 1 учебный год и для каждой группы отдельно.

#### Календарно-учебный график

Таблица 3

№ п/п	Год обучения, уровень, номер группы	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Нерабочие праздничные дни	Сроки проведения промежуточной аттестации
1.	1-й год обучения, стартовый уровень	10 сентябрь	24 мая	36 недель	36 дня	36 часов	1 - раз в неделю	4 ноября, 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1,9 мая.	25-27 декабря, 20-22 мая



## 2.2. Календарно-тематическое планирование представлено в Приложении 1.

### 2.3. Оценочные материалы

Для проверки качества усвоения теоретического и практического материала, оценки качества освоения программы, проводятся входная, промежуточная и итоговая диагностика с помощью практических работ, тестов, используется метод наблюдений.

Оценочные материалы и диагностическая карта размещаются в Приложении 2.

### 2.4. Формы аттестации

Для отслеживания и демонстрации образовательных результатов применяются следующие формы: журнал учета работы педагога, собеседование, наблюдение, опрос, тестирование, соревнования, учебные игры.

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся:

- входной контроль — оценка стартового уровня образовательных возможностей обучающихся при поступлении в объединение;

- текущий контроль — оценка уровня и качества освоения тем-разделов программы и личностных качеств обучающихся; осуществляется на занятиях в течение всего учебного года;

- промежуточный контроль – оценка уровня и качества освоения обучающимися программы по итогам изучения раздела, темы или в конце учебного года;

- итоговый контроль – оценка уровня и качества освоения обучающимися программы по завершению учебного года.

1 год

Таблица 4

№ п/п	Наименование раздела, темы (модуля)	Формы аттестации/ контроля
1.	Вводное занятие.	Инструктаж. Тестирование
2	Военная история. Вооруженные силы Российской Федерации.	Тестирование, практическая работа
3	Физическая подготовка	Зачет
4	Огневая подготовка	Зачет
5	Строевая подготовка	Практическая работа, зачет
6	Медико- санитарная подготовка	Тестирование, практическая работа, зачет
7	Итоговое занятие	Тестирование

№ п/п	Наименование раздела, темы (модуля)	Формы аттестации/ контроля
1.	Вводное занятие.	Тестирование
2.	Структура Вооруженных сил Российской Федерации. Уставы Вооруженных сил РФ.	Опрос
3.	Государственные награды РФ.	Тестирование
4.	Военная присяга.	Опрос
5.	Физическая подготовка	Зачет
6.	Огневая подготовка	Практическая работа, зачет
7.	Строевая подготовка	Зачет
8.	Медико- санитарная подготовка	Тестирование, практическая работа, зачет
9.	Тактическая подготовка	Зачет
10	Итоговое занятие	Тестирование

## 2.5. Методическое обеспечение

### Современные педагогические технологии.

В образовательном процессе используются следующие педагогические технологии: технология развивающего обучения, технология дифференцированного обучения, технология проектной деятельности, здоровьесберегающие технологии, игровые технологии, технология сотрудничества, технология создания ситуации успеха.

В процессе реализации программы «Юнармия» применяются следующие **методы и приёмы обучения**:

- метод формирования интереса к учению (игра, создание ситуаций успеха, приёмы занимательности);
- словесный (рассказ, беседа, объяснение);
- практический (упражнения, коллективные и индивидуальные задания,);
- наглядный (выполнение упражнений учителем, совместно учителя и ученика);
- репродуктивный (повторение освоенных знаний и умений, самостоятельная работа);
- метод контроля (опрос, наблюдение, тестирование).
- метод самоконтроля (самоанализ, самостоятельное исправление недостатков в работе).

**Особенности формирования организации образовательного процесса:**

индивидуально-групповая и групповая формы обучения.

**Типы занятий по дидактической цели:** вводные занятия, занятие ознакомления с вводным материалов, занятие по закреплению изучаемого, комбинированное занятие.

**Формы учебного занятия по особенностям коммуникативного взаимодействия:** практическое занятие, презентация, соревнование, тематические лекции.

### Алгоритм учебного занятия

Таблица 6

Блоки	Этапы	Этапы учебного занятия	Содержание деятельности
Подготовительный	1	<b>Организационный</b> - подготовка детей к работе на занятии	Организация начала занятия, создание психологического настроя на учебную деятельность и активизация внимания
	2	<b>Проверочный</b> - выявление пробелов знаний и их коррекция	Проверка усвоения знаний предыдущего занятия
Основной	3	<b>Подготовка к новому содержанию</b>  Цель - обеспечение мотивации и принятие детьми цели учебно-познавательной деятельности	Сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности детей (например, эвристический вопрос, познавательная задача, проблемное задание детям)
	4	<b>Усвоение новых знаний и способов действий</b>  - освоение новых знаний	Использование заданий и вопросов, которые активизируют познавательную деятельность детей
	5	<b>Первичная проверка понимания изученного</b> - осознанное усвоение нового учебного материала	Применение пробных практических заданий, которые сочетаются с объяснением соответствующих правил или обоснованием
	6	<b>Обобщение и систематизация знаний</b> - формирование целостного представления знаний по теме	Использование бесед и практических заданий
	7	<b>Закрепление новых знаний, способов действий и их применение</b> - Осознанное усвоение нового материала	Применение тренировочных упражнений, заданий, которые выполняются самостоятельно детьми
	8	<b>Контрольный</b> - выявление качества и уровня овладения знаниями, самоконтроль и	Использование тестовых заданий, устного (письменного) опроса, а также заданий различного уровня

		коррекция знаний и способов действий	сложности
Итоговый	9	<b>Итоговый</b> - Анализ и оценка успешности достижения цели, определение перспективы последующей работы	Педагог совместно с детьми подводит итог занятия
	10	<b>Рефлексивный</b> - мобилизация детей на самооценку	Самооценка детьми своей работоспособности, психологического состояния, причин некачественной работы, результативности работы, содержания и полезности учебной работы

### Методико-дидактические материалы

Таблица 7

№	Раздел и тема программы	Методико-дидактические материалы
<b>1 год</b>		
1.	Вводное занятие.	Презентация по технике безопасности, инструкционные карты.
2.	Военная история. Вооруженные силы Российской Федерации.	Презентации, наглядные пособия, карто-схемы, пособия.
3.	Физическая подготовка	Презентации, наглядные пособия.
4.	Огневая подготовка	Презентации, наглядные пособия.
5.	Строевая подготовка	Презентации, наглядные пособия.
6.	Медико- санитарная подготовка	Презентации, наглядные пособия, дидактические карточки, репродукции, фотографии, карто-схемы, пособия.
7.	Итоговое занятие	Оценочные материалы
<b>2 год</b>		
1.	Вводное занятие.	Презентация по технике безопасности, инструкционные карты.
2.	Структура Вооруженных сил Российской Федерации. Уставы Вооруженных сил РФ.	Презентации, наглядные пособия, репродукции, фотографии, карто-схемы, пособия.
3.	Государственные награды РФ.	Презентации, наглядные пособия, репродукции, фотографии, карто-схемы, пособия.
4.	Военная присяга.	Презентации, наглядные пособия, репродукции, фотографии, карто-схемы, пособия.
5.	Физическая подготовка	Презентации, наглядные пособия.
6.	Огневая подготовка	Презентации, наглядные пособия.
7.	Строевая подготовка	Презентации, наглядные пособия.
8.	Медико- санитарная подготовка	Презентации, наглядные пособия, дидактические карточки, репродукции, фотографии, карто-схемы, пособия.

9.	Тактическая подготовка	Презентации, наглядные пособия, репродукции, фотографии, карто-схемы, пособия.
10.	Итоговое занятие	Оценочные материалы

## 2.6. Условия реализации Программы

### Материально-техническое обеспечение.

**Кабинет.** Для занятий используются: плац, спортивный городок и кабинет ОБЖ, отвечающий санитарно-эпидемиологическим требованиям (СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020 г). Помещение сухое, с естественным доступом воздуха, легко проветриваемое, с достаточным дневным и искусственным освещением.

### Оборудование:

<i>№</i>	<i>Название</i>	<i>Количество</i>
1.	Шина Крамера	1
2.	Шина большая деревянная	1
3.	Противогаз ГП -5	16
4.	Аптечка первой помощи	1
5.	Доска учебная	2
6.	Винтовка пневматическая	4
7.	Монитор	1
8.	Системный блок	1
9.	Колонки	2
10.	Мультимедиа-проектор	1
11.	Принтер	1
12.	Ноутбук	1
13.	Граната учебная	2
14.	ОЗК	4

### Плакаты:

1. Комплект таблиц «Школа против террора» 24 шт. Министерство образования и науки РФ Федеральное агентство по образованию. Издательство «Кириллица».

2. Первая реанимационная и медицинская помощь. 5 шт. Издательство «СОУЭЛО», 2006 г., Москва. Авторы: И.Ф. Богоявленский, И.О. Закс (НИИ общей реаниматологии РАМН):

- 1) техника реанимации
- 2) электротравмы
- 3) транспортная иммобилизация
- 4) перенос пострадавших
- 5) ожоги, обморожения отравления
3. Сигналы светофоров.
4. Движение по железнодорожным переездам.
5. Комплект плакатов «Вооруженные силы- защитники Отечества».
6. Комплект плакатов по ГО.

## **Настенный наглядный материал:**

### **1. Уголок гражданской защиты:**

1. Пожар.
2. Огнетушитель.
3. Химическая авария.
4. Радиационная авария
5. Гидродинамическая авария
6. Первая медицинская помощь при ЧС:
  - 1) общие принципы оказания первой медицинской помощи
  - 2) азбука оживления
  - 3) первая помощь при ранениях
  - 4) способы временной остановки кровотечений
  - 5) первая помощь при переломах
  - 6) первая помощь при ожогах и отморожениях
  - 7) первая помощь при несчастных случаях
  - 8) первая помощь при поражении АХОВ
  - 9) первая помощь при радиационных поражениях
  - 10) первая помощь при острых и инфекционных заболеваниях

**Форма одежды обучающихся – форма «Юнармии», спортивная.**

### **Информационное обеспечение:**

<i>Название сайта</i>	<i>Электронный адрес</i>
Министерство внутренних дел РФ	<a href="http://www.mvd.ru">http://www.mvd.ru</a>
МЧС России	<a href="http://www.emercom.gov.ru">http://www.emercom.gov.ru</a>
Министерство здравоохранения и соцразвития РФ	<a href="http://www.minzdrav-rf.ru">http://www.minzdrav-rf.ru</a>
Министерство обороны РФ	<a href="http://www.mil.ru">http://www.mil.ru</a>
Министерство просвещения РФ	<a href="http://mon.gov.ru/">http://mon.gov.ru/</a>
Русский образовательный портал	<a href="http://www.gov.ed.ru">http://www.gov.ed.ru</a>
Фестиваль педагогический идей «Открытый урок» (издательский дом «1 сентября»)	<a href="http://festival.1september.ru">http://festival.1september.ru</a>
Энциклопедия безопасности	<a href="http://www.opasno.net">http://www.opasno.net</a>
Личная безопасность	<a href="http://personal-safety.redut-7.ru">http://personal-safety.redut-7.ru</a>
Образовательные ресурсы Интернета- Безопасность жизнедеятельности	<a href="http://www.alleng.ru">http://www.alleng.ru</a>
Безопасность. Образование. Человек. Информационный портал ОБЖ и БЖД: Всё о безопасности жизнедеятельности	<a href="http://www.bezopasnost.edu66.ru">http://www.bezopasnost.edu66.ru</a>

**Кадровое обеспечение** Реализацию дополнительной общеразвивающей программы «ЮНАРМИЯ» обеспечивают педагоги дополнительного образования, обладающие не только профессиональными знаниями, но и компетенциями в организации и ведении образовательной деятельности детского объединения социально-гуманитарной направленностей, имеющий среднее или высшее педагогическое образование.

### **3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ**

Воспитание рассматривается как социальное взаимодействие педагога и обучающегося, ориентированное на сознательное овладение детьми социальным и духовным опытом.

Педагогические принципы жизнедеятельности детского объединения «ЮНАРМИЯ»:

- уважение к личности каждого обучающегося;
- создание ситуации успеха для каждого участника коллектива;
- признание за каждым учащимся права на пробу и ошибку, на пересмотр возможностей самореализации;
- применение критериев продвижения в освоении программы, позволяющих каждому учащемуся осознавать собственный рост и стимулировать собственное развитие

#### **Цель и задачи воспитания**

Цель - воспитание гармонично развитой и социально ответственной личности через практико-ориентированное содержание программы «ЮНАРМИЯ».

Достижению поставленной цели воспитания будет способствовать решение следующих основных задач:

- формировать общероссийскую гражданскую идентичность на основе духовно-нравственных ценностей, исторических и национально-культурных традиций;
- формировать элементы базовой грамотности 21 века: навыки безопасного поведения, принятия решений в проблемных ситуациях, навыки здорового образа жизни;
- формировать личностные качества обучающихся;
- способствовать формированию позитивного отношения обучающихся к профессиональной деятельности.

Планируемые результаты:

- у обучающихся сформированы морально - нравственные качества, усвоены социально- культурные нормы и правила, развиты эмпатия и чувство товарищества, которые они активно проявляют в жизни и в обучении;
- у обучающихся активно выражено стремление к самообразованию и к

саморазвитию, выражено стремление узнавать новое;

- обучающие применяют основы здорового образа жизни на практике.
- обучающие занимают активную гражданскую позицию и проявляют уважение к родной культуре.

Методами организации воспитательной деятельности являются:

- беседы, посещение мероприятий с последующим обсуждением;
- активное участие в мероприятиях, концертах;
- стимулирование, поощрение;

Для формирования полноценного детского объединения «ЮНАРМИЯ», способного самостоятельно развиваться и влиять на формирование отдельной личности созданы условия:

- вся деятельность происходит в сфере свободного времени ребенка;
- выбор вида деятельности, педагога и коллектива сверстников осуществляется им добровольно;
- содержание и формы работы детского объединения могут, при необходимости, варьироваться.

#### 4. Календарный план воспитательной работы

Таблица 8

№ п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Срок и место проведения	Ответственный
1	День Героев Отечества	Урок памяти	Декабрь МБОУ «СОШ №27»	Кулик Ю.В.
2	День освобождения г. Курска от немецко-фашистских захватчиков	Урок памяти	Февраль МБОУ «СОШ №27»	Кулик Ю.В.
3	Всемирный день Земли	Субботник	Апрель МБОУ «СОШ №27»	Кулик Ю.В.

#### 5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

##### 5.1. Список литературы, рекомендованной педагогам

1. Общевоинские уставы вооруженных сил Российской Федерации. М.: Военное издательство, 1994
2. Символы воинской славы / Н. А. Печень. – М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС, 2004. – 320 с.
3. Серов Б.Н. Поурочные разработки по курсу «Государственная символика»: Гимн. Герб. Флаг. М.: ВАКО, 2005, -192 с.
4. Пудовина Е.И. Государственные праздники Российской Федерации: Методическое пособие. М.: Айрис-пресс, 2004.- 64 с. – (Методика)
5. Сборник мероприятий ко Дню Победы, Дню защитника Отечества и другим патриотическим праздникам: сценарии торжественных линеек, вечеров,



литературно-музыкальных композиций, классных часов, военно-спортивных игр.-изд. 2-е, испр./ авт.-сост. М.В.Видякин и др. – Волгоград: Учитель, 2006.- 280 с.

6. Е. Н Булатов, Д.А.Аристархов, Н. В. Таланов, В. С. Ильина. Во имя жизни. Ратные и трудовые подвиги жителей Советского района в годы войны. 1941 – 1945 гг.-Нижний Новгород, 2005.- 305 с. – 60 лет Победы.
7. Петров С.В. Действия при дорожно- транспортных происшествиях: Практик. Пособие. \_М.: Изд- во НЦ ЭНАС, 2005.
8. Петров С.В., Бубнов В.Г. Первая помощь в экстремальных ситуациях: Практик. Пособие. \_М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2004.
9. Крюкова М.А., Никитина Т.И., Сергеева Ю.С. экстренная психологическая помощь: Практик. Пособие. \_М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2003.
10. Кузнецов М.И., Латчук В.Н., Мишин Б.И. Личная безопасность школьника: Практик. Пособие. М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2004.
11. Р. М. Янгсон. Мини-энциклопедия. Первая помощь. ООО «Издательство Астрель», 2002.
12. П.А Курцев «Медико-санитарная подготовка учащихся» Москва; Просвещение 1988г -112с
13. А.П. Пашкович «Дни воинской славы в России» г.Москва «Глобус»
14. Г.Н. Кириллова «Безопасность и защита населения чрезвычайной ситуациях» г.Москва, «Издательство НЦ ЭНАС» 2003г,

## **5.2. Список литературы, рекомендованной обучающимся**

1. Общевоинские уставы ВС РФ. – М.: Военное издательство, 1994. - 157с.
2. Бачевский В.И. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебное пособие для преподавателей. – Н.Новгород: Нижегородский гуманитарный центр, 1995. - 262 с.
3. Бачевский В.И. Подготовка граждан к военной службе. – Н.Новгород: Нижегородский гуманитарный центр, 2004.
4. Виснев В.А. Основы подготовки к военной службе. Методическое пособие. – М.: Просвещение, 2002г.
5. Выдрин С.А. Нижегородская школа безопасности – Зарница. Методическое пособие. – Н.Новгород: Нижегородский гуманитарный центр, 2001. - 100 с.
6. Конституция Российской Федерации.
7. Конвенция о правах ребенка.
8. Наставление по физической подготовке. – М.: Военное издательство, 1987

## **5.3. Список литературы, рекомендованной родителям**

1. Общевоинские уставы ВС РФ. – М.: Военное издательство, 1994. - 157с.

2. Бачевский В.И. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебное пособие для преподавателей. – Н.Новгород: Нижегородский гуманитарный центр, 1995. - 262 с.
3. Бачевский В.И. Подготовка граждан к военной службе. – Н.Новгород: Нижегородский гуманитарный центр, 2004.
4. Виснев В.А. Основы подготовки к военной службе. Методическое пособие. – М.: Просвещение, 2002г.
5. Выдрин С.А. Нижегородская школа безопасности – Зарница. Методическое пособие. – Н.Новгород: Нижегородский гуманитарный центр, 2001. - 100 с.
6. Конституция Российской Федерации.
7. Конвенция о правах ребенка.
8. Наставление по физической подготовке. – М.: Военное издательство, 1987

*Приложение 1*

### Календарно-тематическое планирование

#### 1 год обучения

*Таблица 9*

№ № п/ п	Дата план	Тема занятия	Кол- во часов	Форма/тип занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	Вводное занятие.	1	Комбинированное занятие	МБОУ «СОШ №27»	Диагностика
2	Сентябрь	Вооруженные Силы Российской Федерации.	1	Комбинированное занятие	МБОУ «СОШ №27»	Опрос
3	Сентябрь	История Вооруженных Сил РФ.	1	Комбинированное занятие	МБОУ «СОШ №27»	Опрос

4	Октябрь	Ратные страницы истории государства	1	Комбинированное занятие	МБОУ «СОШ №27»	Опрос
5	Октябрь	Ратные страницы истории государства	1	Практическое занятие	МБОУ «СОШ №27»	Защита проектов
6	Октябрь	Курск в годы Великой Отечественной войны 1941-1945 гг.	1	Комбинированное занятие	МБОУ «СОШ №27»	Опрос
7	Октябрь	Курск в годы Великой Отечественной войны 1941-1945 гг.	1	Практическое занятие	МБОУ «СОШ №27»	Защита проектов
8	Ноябрь	Развитие юнармейского движения.	1	Комбинированное занятие	МБОУ «СОШ №27»	Опрос
9	Ноябрь	Порядок прохождения военной службы.	1	Комбинированное занятие	МБОУ «СОШ №27»	Опрос
10	Ноябрь	Воинские ритуалы.	1	Комбинированное занятие	МБОУ «СОШ №27»	Тестирование
11	Ноябрь	Военная присяга. Боевые Знамена.	1	Комбинированное занятие	МБОУ «СОШ №27»	Тестирование
12	Декабрь	Физическая подготовка и её значение для укрепления здоровья. Меры обеспечения безопасности при проведении занятий по физической подготовке	1	Комбинированное занятие	МБОУ «СОШ №27»	Зачет

13	Декабрь	Комплексы утренней гимнастики.	1	Практическое занятие	МБОУ «СОШ №27»	Зачет
14	Декабрь	Общеразвивающие упражнения.	1	Практическое занятие	МБОУ «СОШ №27»	Зачет
15	Декабрь	Силовая подготовка.	1	Практическое занятие	МБОУ «СОШ №27»	Зачет
16	Январь	Виды огнестрельного боевого оружия.	1	Комбинированное занятие	МБОУ «СОШ №27»	Опрос
17	Январь	Устройство автомата Калашникова.	1	Комбинированное занятие	МБОУ «СОШ №27»	Опрос
18	Январь	Неполная разборка и сборка АК-74.	1	Комбинированное занятие	МБОУ «СОШ №27»	Опрос
19	Февраль	Пневматическая винтовка.	1	Комбинированное занятие	МБОУ «СОШ №27»	Опрос
20	Февраль	Стрельба из пневматической винтовки из положения стоя с упором.	1	Комбинированное занятие	МБОУ «СОШ №27»	Зачет
21	Февраль	Основы строевой подготовки.	1	Комбинированное занятие	МБОУ «СОШ №27»	Опрос
22	Февраль	Команды строевой подготовки и правила их выполнения	1	Комбинированное занятие	МБОУ «СОШ №27»	Опрос
23	Март	Команды строевой подготовки и правила их	1	Комбинированное занятие	МБОУ «СОШ №27»	Зачет

		выполнения				
24	Март	Строй и управление им.	1	Комбинированное занятие	МБОУ «СОШ №27»	Опрос
25	Март	Строй и его элементы.	1	Комбинированное занятие	МБОУ «СОШ №27»	Опрос
26	Март	Отдание воинской чести без оружия. Выход из строя и подход к начальнику. Повороты на месте. Перестроение в шеренги.	1	Комбинированное занятие	МБОУ «СОШ №27»	Опрос
27	Март	Отдание воинской чести без оружия. Выход из строя и подход к начальнику. Повороты на месте. Перестроение в шеренги.	1	Практическое занятие	МБОУ «СОШ №27»	Зачет
28	Апрель	Медицинские термины.	1	Комбинированное занятие	МБОУ «СОШ №27»	Тест
29	Апрель	Алгоритм оказания первой доврачебной помощи.	1	Комбинированное занятие	МБОУ «СОШ №27»	Тест
30	Апрель	Алгоритмом оказания первой доврачебной помощи при механических травмах.	1	Комбинированное занятие	МБОУ «СОШ №27»	Опрос
31	Апрель	Алгоритмом оказания первой доврачебной	1	Практическое занятие	МБОУ «СОШ №27»	Опрос

		помощи при механических травмах.				
32	Апрель	Алгоритмом оказания первой доврачебной помощи при ранениях и ожогах.	1	Комбинированное занятие	МБОУ «СОШ №27»	Опрос
33	Май	Алгоритмом оказания первой доврачебной помощи при ранениях и ожогах.	1	Практическое занятие	МБОУ «СОШ №27»	Зачет
34	Май	Виды перевязок.	1	Комбинированное занятие	МБОУ «СОШ №27»	Опрос
35	Май	Виды перевязок.	1	Практическое занятие	МБОУ «СОШ №27»	Зачет
36	Май	Итоговое занятие	1	Практическое занятие	МБОУ «СОШ №27»	Выполнение заданий по прошедшему материалу за год

## 2 год обучения

№ № п/ п	Дата план	Тема занятия	Кол- во часов	Форма/тип занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	Вводное занятие.	1	Комбинированное занятие	МБОУ «СОШ №27»	Диагностика

2	Сентябрь	Структура Вооруженных сил Российской Федерации. Уставы Вооруженных сил РФ.	1	Комбинированное занятие	МБОУ «СОШ №27»	Опрос
3	Сентябрь	Структура Вооруженных сил Российской Федерации. Уставы Вооруженных сил РФ.	1	Комбинированное занятие	МБОУ «СОШ №27»	Тестирование
4	Октябрь	Государственные награды РФ.	1	Комбинированное занятие	МБОУ «СОШ №27»	Тестирование
5	Октябрь	Военная присяга.	1	Комбинированное занятие	МБОУ «СОШ №27»	Опрос
6	Октябрь	Военная присяга.	1	Комбинированное занятие	МБОУ «СОШ №27»	Тестирование
7	Октябрь	Упражнения для отдельных групп мышц, на внимание и координацию.	1	Практическое занятие	МБОУ «СОШ №27»	Практическая работа
8	Ноябрь	Упражнения в потягивании в поясничной части в сочетании с глубоким дыханием.	1	Практическое занятие	МБОУ «СОШ №27»	Практическая работа
9	Ноябрь	Бег на месте с поворотами, наклоны, повороты и вращения головой и туловищем, приседания.	1	Комбинированное занятие	МБОУ «СОШ №27»	Практическая работа

10	Ноябрь	Ходьба, ускоренное передвижение на местности с оружием и снаряжением, преодоление естественных препятствий, преодоление преград.	1	Комбинированное занятие	МБОУ «СОШ №27»	Практическая работа
11	Ноябрь	Меры обеспечения безопасности при проведении занятий по рукопашному бою. Техника выполнения ударов. Техника прямых ударов.	1	Комбинированное занятие	МБОУ «СОШ №27»	Практическая работа
12	Декабрь	Упражнения для изучения механики ударов. Техника боковых ударов. Упражнения для изучения механики ударов.	1	Комбинированное занятие	МБОУ «СОШ №27»	Практическая работа
13	Декабрь	Техника выполнения защитных действий. Прохождение полосы препятствий. Соревнование на время по прохождению полосы препятствий.	1	Комбинированное занятие	МБОУ «СОШ №27»	Практическая работа
14	Декабрь	Техника выполнения защитных действий.	1	Комбинированное занятие	МБОУ «СОШ №27»	Практическая работа



		Прохождение полосы препятствий. Соревнование на время по прохождению полосы препятствий.				
15	Декабрь	Виды огнестрельного боевого оружия. Назначение, боевые свойства, общее устройство и принцип работы автомата Калашникова АК-74.	1	Комбинированное занятие	МБОУ «СОШ №27»	Опрос
16	Январь	Устройство и тактико-технические характеристики АК-74.	1	Комбинированное занятие	МБОУ «СОШ №27»	Практическая работа
17	Январь	Основы теории стрельбы из боевого оружия. Внутренняя и внешняя баллистика.	1	Комбинированное занятие	МБОУ «СОШ №27»	Опрос
18	Январь	Рассеивание снарядов. Ручные осколочные гранаты.	1	Комбинированное занятие	МБОУ «СОШ №27»	Опрос
19	Февраль	Пневматическая винтовка. Стрельба из пневматической винтовки из положения, стоя с упором, сидя с колена, лёжа.	1	Комбинированное занятие	МБОУ «СОШ №27»	Зачет

20	Февраль	Основы строевой подготовки.	1	Комбинированное занятие	МБОУ «СОШ №27»	Опрос
21	Февраль	Повороты на месте. Строевые приёмы и движение с оружием (макеты). Строевая стойка с оружием.	1	Комбинированное занятие	МБОУ «СОШ №27»	Практическая работа
22	Февраль	Тренировка в выполнении строевых приемов с оружием.	1	Комбинированное занятие	МБОУ «СОШ №27»	Практическая работа
23	Март	Отдание воинской чести на месте и в движении. Выход из строя и подход к начальнику. Строй и управление им.	1	Комбинированное занятие	МБОУ «СОШ №27»	Практическая работа
24	Март	Зачёт по строевой подготовке (движение строя с песней).	1	Комбинированное занятие	МБОУ «СОШ №27»	Зачет
25	Март	Подготовка ко Дню Победы.	1	Комбинированное занятие	МБОУ «СОШ №27»	Практическая работа
26	Март	Виды ран. Первая медицинская помощь при ранениях, несчастных случаях, заболеваниях. Правила оказания первой медицинской помощи.	1	Комбинированное занятие	МБОУ «СОШ №27»	Тестирование

27	Март	Отработка приемов оказания первой медицинской помощи при ранениях, несчастных случаях, заболеваниях.	1	Практическое занятие	МБОУ «СОШ №27»	Практическая работа
28	Апрель	Подручные средства для перевязок. Виды шин. Оказание первой медицинской помощи пострадавшему при механических повреждениях.	1	Комбинированное занятие	МБОУ «СОШ №27»	Практическая работа
29	Апрель	Первая медицинская помощь при механических повреждениях. Отработка приемов оказания первой медицинской помощи при механических повреждениях.	1	Комбинированное занятие	МБОУ «СОШ №27»	Тестирование
30	Апрель	Транспортировка раненого.	1	Комбинированное занятие	МБОУ «СОШ №27»	Практическая работа
31	Апрель	Действия при подготовке к наступлению и порядок движения в атаку.	1	Практическое занятие	МБОУ «СОШ №27»	Опрос
32	Апрель	Передвижение солдата в бою. Перемещение по одному, перемещение всех наступающих.	1	Комбинированное занятие	МБОУ «СОШ №27»	Опрос

33	Май	Подготовка к атаке и выход к атаке. Выбор и занятие огневой позиции (места для стрельбы), оборудование и маскировка окопа для стрельбы лежа (самоокапывание).	1	Практическое занятие	МБОУ «СОШ №27»	Практическая работа
34	Май	Действия солдата в обороне.	1	Комбинированное занятие	МБОУ «СОШ №27»	Опрос
35	Май	Действия солдата-наблюдателя.	1	Практическое занятие	МБОУ «СОШ №27»	Зачет
36	Май	Итоговое занятие	1	Практическое занятие	МБОУ «СОШ №27»	Тестирование

## Приложение 2

### Входной контроль:

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

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-артиллерийские; 7. другие (напишите)
5 Какую помощь Вы можете оказать человеку, попавшему в трудную жизненную ситуацию?	1. моральную (сочувствие, соучастие, советы и т.д.); 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:

Ваша первая мысль - самая важная!

ФИО \_\_\_\_\_

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 одного)?	а) Сталинградская битва; б) Ледовое побоище; в) Битва при Бородино; г) Такого случая нет. Русские не сдаются. Ответ:
3. Назовите известных вам Героев России после Советского Союза (хотя бы троих)?	Ответ:

4. Подготовка граждан к военной службе включает	а)обязательную; б) добровольную; в) обязательную и добровольную подготовку. Ответ:
5.Герой Российской Федерации полу	а)Медаль «Золотая звезда» и Орден Мужества б)Медаль «Золотая Звезда», орден «Знак Почета» и грамоту о присвоении звания Героя России в)Медаль «Золотая звезда» и грамоту о присвоении звания Героя России. Ответ:
6. Особо почетный знак, отличающий особые заслуги воинской части, а также указывающий на ее принадлежность к Вооруженным Силам РФ	а)боевое знамя части; б) штандарт части; в) Государственная награда Ответ:
7. Что такое взрыв?	а) разрушения большого масштаба б) динамично протекающий процесс физических, химических превращений веществ, сопровождающийся освобождением значительного количества энергии. в) быстро протекающий процесс физических, химических превращений веществ, сопровождающийся освобождением значительного количества энергии в ограниченном объеме. Ответ:
8. Каковы основные поражающие факторы взрыва?	а) волна прорыва б) ударная волна в) сильная загазованность местности г) осколочные поля Ответ:
9. Хлор это?	а) бесцветный газ с резким запахом б) зеленовато-желтый газ с резким запахом в) парообразное вещество с запахом горького миндаля и металлическим привкусом во рту.

	Ответ:
10. При аварии на химически опасном объекте произошла утечка хлора. Вы живете на 1	а) укройтесь в подвале здания б) подняться на верхний этаж

этаже и можете оказаться в зоне заражения. Ваши действия	в) останетесь в своей квартире
--	--------------------------------

11. Определите по внешним признакам из приведенных примеров вид пожара:	а) из окон здания идет дым, огня не видно; б) из окон здания идет дым, видно пламя; в) горит штабель лесоматериалов на открытой площадке; г) из окон здания идет небольшой дым, внутри здания огня не видно, но концентрация дыма очень высока; д) из окон здания идет дым, внутри здания горит мебель. Ответ:
---	---

12. Что запрещается делать при пожаре в квартире? Выберите правильные ответы:	1 при увеличении концентрации дыма передвигаться, пригнувшись или ползком; 2 при выходе по незадымленной лестнице держаться за стены и поручни; 3 выпрыгивать из окна, спускаться по водосточным трубам при помощи простыней; 4 выходить через задымленную лестничную площадку и пользоваться лифтом; 5 открывать двери и окна и тушить огонь до вызова пожарной охраны; 6 сообщать о пожаре в пожарную охрану; 7 гасить водой включенные в сеть электроприборы; 8 при эвакуации из задымленного помещения пользоваться переносным
---	---

	<p>карманным фонариком.</p> <p>Ответ:</p>
13. Для чего предназначен АК?	<p>а) для стрельбы по мишеням. б) для охоты. в) для уничтожения живой силы противника.</p> <p>Ответ:</p>
14. С какой целью проводится неполная разборка и сборка автомата Калашникова (АК)?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- для чистки, смазки и осмотра автомата;</li> <li>- для чистки ствола;</li> <li>- для проверки заряжены ли не заряжен АК; - для проверки ствольной коробки.</li> </ul> <p>Ответ:</p>
15. Что является основой 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.</p> <p>Ответ:</p>
17. Основные составляющие здорового образа жизни?	<p>а)выработка твердой мотивации;</p> <p>б)режим жизнедеятельности;</p> <p>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?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- «Отделение, в одну шеренгу – становись!»</li> <li>- «Отделение – стройся!»</li> <li>- «Отделение справа от меня становись!»</li> <li>- «Отделение слева стройся!»</li> </ul>



	Ответ:
19. Выберите из указанных ниже ситуаций в походе те, которые можно считать экстремальными	<p>а) неумение ориентироваться на местности;</p> <p>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</p>

	необходимое снаряжение и продукты питания. Ответ:
20. Причинами вынужденного автономного существования в природных условиях являются:	<p>а) выпадение осадков;</p> <p>б) авария транспортных средств (автомашин, самолетов, речного и морского транспорта);</p> <p>в) потеря части продуктов питания;</p> <p>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.</p> <p>Ответ:</p>
21. Какая задача при проведении полевого выхода является главной:	<p>а) выполнение целей и задач выхода;</p> <p>б) обеспечение безопасности;</p> <p>в) полное прохождение маршрута.</p> <p>Ответ:</p>

<p>22. Приметами хоженной 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.          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.          Ответ:</p>
<p>24. По каким местным предметам можно определить стороны света:</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?          Ответ:</p>
<p>25. На каком костре можно быстро вскипятить воду:</p>	<p>а) «нодья»; б) «таежный»; в) «звездный»; г) «шалаш»?          Ответ:</p>
<p>26. Что запрещается делать при разведении костра:</p>	<p>а) разводить костер вблизи водоемчиков;          б) разводить костер на торфяных болотах;          в) разводить костер на снегу;          г) разводить костер близ деревьев;          д) использовать для костра сухостой;          е) использовать для костра сухую траву;          ж) использовать для костра живые деревья;          з) использовать для костра мох и мелко раздробленную кору;          и) оставлять без присмотра горящий костер;</p>

	к) оставлять дежурить возле костра менее трех человек? Ответ:
27. Смещение костей относительно друг друга в области сустава это:	а) перелом; б) сдавление; в) вывих. Ответ:
28. Укажите, какие из нижеперечисленных веществ относятся к дезинфицирующим средствам:	а) синтомициновая эмульсия; б) перекись водорода; в) настойка йода; г) мазь на основе змеиного яда; д) борная кислота; е) бриллиантовая зелень. Ответ:
29. Какие состояния организма человека не являются признаками вывиха:	а) высокая температура; б) нервное возбуждение; в) изменение формы сустава; г) боль в суставе; д) вынужденное (необычное) положение конечности; е) изменение длины конечности; ж) невозможность движения в суставе.

## 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»**

	мальчик и			девочки		
	Отлично	Хорошо	Удовлет	Отлично	Хорошо	Удовлет.
11-12 лет	20	15	10	20	10	10
13-15 лет	25	20	15	25	20	25
16-17 лет	25	20	15	25	20	15
Оценка	Количество выбитых очков					
	ПМ			АК		
Отлично	25-30			25-30		
Хорошо	21-24			20-24		
Удовлетворительно	18-20			15-19		

**Оценочные материалы модуля физическая подготовка подготовка.  
Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей  
физической подготовленности**

Тестирование ОФП, СФП и технико-тактической подготовленности осуществляется 2 раза в год – в начале и конце учебного года.

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 производятся 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.