

Комитет по образованию администрации города Новоалтайска
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
Детско-юношеский центр города Новоалтайска

РАССМОТРЕНА
на заседании
методического совета
МБОУ ДО ДЮЦ г. Новоалтайска

Протокол № 1
от «13» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МБОУ ДО ДЮЦ г. Новоалтайска
Странишкова Т.В.
«13» августа 2024 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Военное дело»
Учебно-тренировочная группа
Возраст 14-17 лет

Автор – составитель:
педагог дополнительного образования
Селина Елена Александровна

Новоалтайск
2024 г.

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

I. Пояснительная записка.

В Конституции РФ говорится: «Защита Отечества является долгом и обязанностью гражданина «Российской Федерации». Пока существует государство, будет существовать и армия». Отношение к военной службе во все времена и у всех народов было уважительное. Наше время не является исключением.

В связи с отсутствием начальной военной подготовки в общеобразовательных школах и сокращением сроков действительной военной службы по призыву в Вооруженных Силах Российской Федерации, возникает необходимость в военно-профессиональной ориентации и воспитании подростков в системе дополнительного образования до призыва.

Программа имеет **физкультурно-спортивная направленность**. Она способствует воспитанию у обучающихся патриотизма, ответственности за судьбу Отечества, готовности к службе в Вооруженных Силах РФ, к выбору профессии военнослужащего и поступлению в военные учебные заведения.

Дополнительная образовательная программа обучения курсантов военно-патриотического клуба «Русич» «Военное дело» составлена в соответствии с требованиями следующих **нормативных документов**:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 12 ноября 2020 г. № 2945-р «План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р "Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года";
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минпросвещения России от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по ДОО»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 Н 09-3242);
- Методические рекомендации по реализации образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 "О направлении методических рекомендаций");
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 г. Москва «Об утверждении санитарных

правил СП 2.4 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Закон Алтайского края от 04.09.2013 № 56-ЗС «Об образовании в Алтайском крае» с дополнениями и изменениями;
- Устав МБОУ ДО ДЮЦ города Новоалтайска.

Актуальность данной программы обусловлена ее практической значимостью. Патриотизм – это любовь к большой и малой Родине, готовность выполнить конституционный долг, это социальная толерантность, общественно значимое поведение и деятельность. Патриотизм выступает в единстве духовности, гражданственности и социальной активности личности.

Важную роль в подготовке молодежи к жизни играют готовность к нравственному поведению, идеалы и ценности, в соответствии с которыми они выбирают себе профессию, стиль жизни, строят свое будущее. Военно-патриотическое воспитание является основой для подготовки морально устойчивых, с активной гражданской позицией, физически развитых будущих защитников нашего Отечества.

Программа определяет основные пути развития системы военно-патриотического воспитания обучающихся, ее основные компоненты, позволяющие формировать готовность наших выпускников к служению Отечеству, к выбору профессии военнослужащего. Программа построена на принципах добровольности, равноправия и сотрудничества, гласности и самостоятельности, ответственности и коллективности.

Новизна программы заключается в том, чтобы не просто привить подрастающему поколению любовь к Родине, а дать практические навыки для дальнейшей службе в армии, научить отстаивать честь и достоинство, суметь правильно повести себя в нестандартной ситуации, обрести простейшие навыки выживания в экстремальных условиях. В отсутствии ориентации на отдельный вид Вооруженных сил, программа не ограничивается постановкой одной узкопрактической задачи, а решает целый комплекс взаимосвязанных задач, воспитательный процесс направлен на развитие самовоспитания, самообразования участников программы.

Основная форма работы - деятельность военно-патриотического клуба в рамках настоящей программы.

Отличительная особенность образовательной программы состоит в разработке такого содержания учебных дисциплин, направленных на подготовку курсантов к службе в вооружённых силах РФ, которое соответствует требованиям современной Российской армии.

Программа совмещает в себе общевоинскую, физическую и специальную подготовку, таким образом, реализация программы будет способствовать воспитанию у детей чувства гордости за свою Родину и свой народ, уважения к его свершениям и достойным страницам прошлого через физическую подготовку детей и подростков в военно-прикладных видах спорта, психологических установок сильного, уверенного в себе человека.

Военно-патриотический клуб как форма образовательного объединения учащихся обладает большими возможностями в организации воспитания, обучения, развития и социализации детей. Клуб отличается следующими особенностями: единство цели, добровольность членства, наличие элементов самоуправления, наличие клубной символики, сочетание в ходе образовательного процесса учебных занятий с практической деятельностью, досугом и общением, объединяет детей разного возраста от 14 до 17 лет. Педагог работает в тесном контакте с родителями, проводит родительские собрания, открытые занятия, консультации, участвует в подготовке и проведении совместных дел.

Основная концепция, заложенная в содержании учебного материала:

- ознакомление с историей и героическими традициями Российской армии;
- ознакомление с организационной структурой и вооружением ВС;
- ознакомление с особенностями военной службы;
- знание основных положений уставов Вооруженных сил РФ;
- знание основных элементов топографии;
- знание основных видов спортивного и боевого стрелкового оружия;
- умение выполнять основные элементы строевой подготовки;
- умение использовать основные виды стрелкового оружия;
- умения использовать основные средства индивидуальной защиты;
- навыки выполнения основных упражнений по физической подготовке;
- навыки использования основных элементов рукопашного боя;
- навыки использования туристического снаряжения;
- практическое участие в соревнованиях по военно-прикладным видам;
- практическое участие в мероприятиях военно-патриотического характера;
- практическое участие в профильных сменах.

Адресат программы:

В военно-патриотический клуб «Русич», в учебно-тренировочную группу, в возрасте 14-17 лет принимаются обучающиеся прошедшие предыдущий этап (группу начальной подготовки), вновь прибывшие – принимаются после беседы, а так же при наличии определенного уровня развития и интереса. Недостающие навыки и умения могут быть восполнены при индивидуальном подходе к обучающемуся на занятиях, также без медицинских противопоказаний (со справкой-допуском от врача).

Развитие основных психофизических качеств, происходит в тесной связи с формированием двигательных навыков. В возрасте 14-17 лет переход от детства к взрослости составляет главный смысл и специфическое различие этого этапа. Подростковый период считается «кризисным», такая оценка обусловлена многими качественными сдвигами в развитии подростка. Именно в этом возрасте происходят интенсивные и кардинальные изменения в организации ребенка на пути к биологической зрелости и полового созревания. Анатомо-физиологические сдвиги

ги в развитии подростка порождают психологические новообразования: чувство взрослости, развитие интереса к противоположному полу, пробуждение определенных романтических чувств. Характерными новообразованиями подросткового возраста есть стремление к самообразованию и самовоспитанию, полная определенность склонностей и профессиональных интересов.

Переход от детства к взрослости составляет главный смысл и специфическое различие этого этапа. Подростковый период считается «кризисным», такая оценка обусловлена многими качественными сдвигами в развитии подростка. Именно в этом возрасте происходят интенсивные и кардинальные изменения в организации ребенка на пути к биологической зрелости и полового созревания. Анатомо-физиологические сдвиги в развитии подростка порождают психологические новообразования: чувство взрослости, развитие интереса к противоположному полу, пробуждение определенных романтических чувств. Характерными новообразованиями подросткового возраста есть стремление к самообразованию и самовоспитанию, полная определенность склонностей и профессиональных интересов.

В юношеском возрасте происходит интенсивное физиологическое и психическое развития. Особое значение в юношеском возрасте приобретает моральное воспитание, основные виды деятельности — учение и посильный труд, увеличивается диапазон социальных ролей и обязательств.

Психическое развитие личности в юношеском возрасте тесно связано с обучением, трудовой деятельностью и усложнением общения с взрослыми. В связи с началом трудовой деятельности отношения между личностью и обществом значительно углубляются, что приводит к наиболее четкому пониманию своего места в жизни.

Объём, срок освоения программы.

Срок освоения программы 1 год, количество часов-144.

По уровню сложности: «Базовый уровень». Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Формы и виды организации занятий.

Форма обучения - очная.

Режим занятий. Занятия проходят один раз в неделю. Занятия проводятся по расписанию, продолжительность - 45 минут, перемена – 10 минут. Расписание занятий составляется педагогом в целях установления более благоприятного режима обучения с учетом их занятости в общеобразовательных учреждениях.

Виды учебных занятий:

1. Лекция – беседа для всей группы, где даются теоретические знания.
2. Практическое занятие: выполнение определенных действий на практике, индивидуально, или коллективно. На таких занятиях проверяется качество усвоения приемов работы.

Формы занятий.

Индивидуальная

Предполагает самостоятельную работу детей, оказание помощи и консультации каждому из них со стороны педагога.

Групповая

Группа делится на подгруппы. Число занимающихся может быть разным, в зависимости от возраста и уровня обученности детей. При этом педагогу важно обеспечить взаимодействие детей в процессе обучения.

Фронтальная

Работа со всей группой, четкое расписание, единое содержание. При этом содержанием обучения организованной образовательной деятельности может быть деятельность художественного характера. Фронтальная форма способна создать коллектив единомышленников, способных воспринимать информацию и работать творчески вместе.

Особенности организации образовательного процесса.

Набор обучающихся в группы происходит на добровольной основе, в соответствии с заявлениями родителей о приеме детей в военно-патриотический клуб «Русич». Группы сформированы в соответствии с возрастом обучающихся. Состав группы постоянный. Группы разновозрастные. Количество учащихся в группах составляет 10-12 человек. Форма занятий - групповая. Педагог регулярно проводит инструктажи с воспитанниками по технике безопасности, правилам дорожного движения, пожарной безопасности, поведения в случае террористических актов. Педагог несет непосредственную ответственность за жизнь и здоровье ребёнка, организацию рабочего места. Осуществляется индивидуальный и дифференцированный подход к детям с учётом их возрастных и психолого-педагогических особенностей. Основными принципами деятельности военно-патриотического клуба являются:

- принцип добровольности;
- принцип взаимодействия;
- принцип учета индивидуальных и возрастных особенностей;
- принцип преемственности;
- принцип равноправия и сотрудничества;
- принцип гласности;
- принцип самостоятельности;
- принцип ответственности;
- принцип коллективности;
- принцип ответственности за свое развитие.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель: развитие у курсантов гражданственности, патриотизма как важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей, совершенствование знаний и навыков по основам воинской службы и специальной подготовке, готовности к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации.

Задачи:

Образовательные:

– дать начальные знания о Вооруженных Силах, представление о требованиях, предъявляемых к военнослужащим, порядке призыва и прохождения военной службы;

– познакомить курсантов со структурой, вооружением и боевыми возможностями вооруженных сил РФ;

– изучить теоретические и практические основы специальной подготовки к службе в различных родах войск;

– научить преодолевать физические и психологические нагрузки.

Метапредметные:

– развивать наблюдательность, память, внимание, мышление, инициативу, исполнительность, дисциплинированность, волевые и морально-психологические качества, смелость и решительность в принятии самостоятельных решений;

– развивать положительную мотивацию к службе в Вооружённых Силах РФ.

Личностные:

– помочь приобрести опыт вхождения в коллектив, опыт коллективной деятельности и межличностных отношений;

– воспитывать чувство долга и гордости за свою страну и Вооруженные Силы.

1.3. Содержание программы

Учебный план обучения на 144 часа в год

№	Содержание	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Теория	Практика	Всего	
Р.1	Основы военной службы	4	0	4	
1	Общевоинские Уставы ВС России.	1	-	1	Опрос
2	Рода войск, их назначение, эмблемы	1	-	1	Опрос
3	Воинские звания и знаки различия	1	-	1	Опрос
4	Основные даты ВОВ	1	-	1	Опрос
Р.2	Строевая подготовка	4	24	28	
5	Строевые приемы знаменной группы	2	4	6	Выполнение приемов, наблюдение
6	Строевые приемы с оружием	2	4	6	Выполнение приемов, наблюдение
7	Строевые приемы в составе отделения		4	4	Выполнение приемов, наблюдение
8	Воинское приветствие одиночно и в отделении		4	4	Выполнение приемов, наблюдение
9	Передвижения		4	4	Выполнение приемов, наблюдение
10	Прохождение торжественным маршем, с песней		4	4	Выполнение приемов, наблюдение
Р.3	Основы медицинских знаний	10	10	20	
11	Тесты по предыдущим темам	2	-	2	Устный опрос
12	Тепловой, солнечный удары, утопление	2	2	4	Выполнение практических заданий
13	Степени ожогов, первая помощь при ожогах.	2	2	4	Выполнение практических заданий
14	Степени обморожений, первая помощь при обморожениях.	2	2	4	Выполнение практических заданий
15	Первая помощь при отравлениях	2	2	4	Выполнение практических заданий
16	Искусственное дыхание и непрямой массаж сердца	-	2	2	Выполнение практических заданий
Р.4	Начальная туристическая подготовка.	8	8	16	
17	Работа с компасом, азимут, ориентирование по карте	2	2	4	Выполнение практических заданий
18	Условные обозначения, карта	2	2	4	Выполнение прак-

					тических заданий
19	Топографические знаки, знаки «Земля-воздух»	2	2	4	Выполнение практических заданий
20	Работа с веревками, узлами, обвязками	2	2	4	Выполнение практических заданий
Р.5	Огневая подготовка	8	16	24	
21	Меры безопасности при обращении с оружием	2	-	2	Опрос
22	Выполнение упражнения из пневматического пистолета	2	2	4	Опрос
23	ТТХ АК-74, АК-74М	2	-	2	Опрос
24	Разборка-сборка АК-74	-	4	4	Практическое выполнение
25	Снаряжение магазина	-	2	2	Практическое выполнение
26	Стрельба из пневматического пистолета стоя	2	2	4	Выполнение практических заданий
27	Стрельба из пневматического пистолета с колена	-	2	2	Выполнение практического задания
28	Стрельба из пневматической винтовки стоя	-	2	2	Выполнение практического задания
29	Метание ножа, саперной лопатки	-	2	2	Выполнение практического задания
Р.6	Общая физическая подготовка	6	14	20	
30	Основы требования НФП	2	-	2	Опрос
31	Бег на длинные дистанции	1	3	4	Выполнение практического задания
32	Челночный бег, бег с утяжелением	1	3	4	Выполнение практического задания
33	КСУ, упражнения на снарядах	1	3	4	Выполнение практического задания
34	Метание гранаты на дальность и точность	1	3	4	Выполнение практического задания
35	Преодоление полосы препятствий	-	2	2	Практическое выполнение
Р.7	Гражданская оборона	4	12	16	
36	Назначение, устройство и использование ПГ-5	1	1	2	Выполнение практического задания
37	Средства индивидуальной защиты (ОЗК)	2	2	4	Выполнение практического задания
38	Надевание ПГ	-	2	4	Выполнение практического задания
39	Надевание ОЗК комбинезоном	-	4	4	Выполнение прак-

					тического задания
40	Действия в зоне заражения	-	2	2	Выполнение практического задания
Р.8	Основы рукопашного боя	4	12	16	
41	Выполнение приемов само-страховки, контрприемы	2	2	4	Выполнение практического задания
42	Ударная техника рук	2	2	4	Выполнение практического задания
43	Ударная техника ног	-	4	4	Выполнение практического задания
44	Борцовская техника	-	4	4	Выполнение практического задания
	Итого	48	96	144	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Основы военной службы:

Тема 1. Общевоинские Уставы ВС России.

Теория. Общие обязанности военнослужащих. Военная присяга. Обязанности военнослужащего по соблюдению воинской дисциплины. Строевой устав.

Практика: Викторина.

Тема 2. Рода войск, их назначение, эмблемы

Теория. Рода войск и их назначение, эмблемы

Практика. Просмотр учебных видеоплакатов.

Тема 3. Воинские звания и знаки различия

Теория. Воинские звания, погоны и знаки различия.

Практика. Тестирование

Тема 4. Основные даты ВОВ

Теория. Великая Отечественная война 1941-1945 г.г.

Практика. Тестирование

Раздел 2. Строевая подготовка.

Тема 5. Строевые приемы знаменной группы

Теория. Строевые приемы в составе знаменной группы, почетный караул

Практика: Отработка выполнения упражнений.

Тема 6. Строевые приемы с оружием

Теория. Строевые приемы с оружием

Практика: Показ и повторение приемов.

Тема 7. Строевые приемы в составе отделения

Теория. Выход военнослужащего из строя, возвращение в строй. Повороты на месте, в движении, движение строевым шагом

Практика. Отработка выполнения команд.

Тема 8. Военское приветствие одиночно и в отделении

Теория. Команды для воинского приветствия, правильность выполнения

Практика. Отработка выполнения команд.

Тема 9. Передвижения

Теория. Передвижение на поле боя при действиях в пешем порядке. Передвижение ускоренным шагом или бегом, перебежками и переползанием.

Практика. Отработка выполнения команд.

Тема 10. Прохождение торжественным маршем, с песней

Теория. Движение строевым шагом. Прохождение торжественным маршем, с песней

Практика. Отработка выполнения команд.

Раздел 3. Основы медицинских знаний.

Тема 11. Тесты по предыдущим темам

Теория. Кровотечения, переломы, шок, первая помощь

Практика. Тестирование

Тема 12. Тепловой, солнечный удары, утопление

Теория. Тепловые, солнечные удары, первая помощь. Оказание первой помощи при утоплении.

Практика. Ситуативные игры.

Тема 13. Степени ожогов, первая помощь при ожогах

Теория. 4 степени ожогов, первая помощь при ожогах.

Практика. Ситуативные игры.

Тема 14. Степени обморожений, первая помощь при обморожениях

Теория. 4 степени обморожений, первая помощь при обморожениях.

Практика. Ситуативные игры.

Тема 15. Первая помощь при отравлениях

Теория. Виды отравлений, классификация, первая помощь.

Практика. Ситуативные игры.

Тема 16. Искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.

Теория. Применение искусственного дыхания, оказание первой помощи, непрямой массаж сердца.

Практика. Ситуативные игры.

Раздел 4. Начальная туристическая подготовка.

Тема 17. Работа с компасом, азимут, ориентирование по карте

Теория. Работа с компасом, азимут, ориентирование по карте топографическое и тактическое. Способы определения сторон горизонта. Движение по азимуту. Приборы для ориентирования, компас.

Практика: Игры и упражнения.

Тема 18. Условные обозначения, карты

Теория. Условные обозначения, карты их отличие. Определение карты. Типы карт. Понятие о масштабе: численный и линейный масштаб. Классификация и назначение топографических карт.

Практика: Игры и упражнения.

Тема 19. Топографические знаки, знаки «Земля-воздух»

Теория. Топографические знаки, знаки «Земля-воздух», название, способы выкладки

Практика. Игры и упражнения.

Тема 20. Работа с веревками, узлами, обвязками

Теория. Верёвочная терминология, узлы для связывания, обвязки

Практика. Ситуативные игры.

Раздел 5. Огневая подготовка.

Тема 21. Меры безопасности при обращении с оружием.

Теория. Общие положения. Проведение инструктажа.

Практика: Игры и упражнения.

Тема 22. Выполнение упражнения из пневматического пистолета

Теория. Пневматический пистолет. Назначение, свойства, устройство и работа пневматического пистолета, подготовка к стрельбе. Правила стрельбы из пистолета.

Практика: Игры и упражнения.

Тема 23. ТТХ АК-74, АК-74М

Теория. Тактико-технические характеристики автомата Калашникова и модернизированного автомата

Практика. Тестирование

Тема 24. Разборка-сборка АК-74

Теория. Назначение, боевые свойства и устройство автомата Калашникова. Разборка и сборка автомата. Назначение, устройство частей и механизмов автомата, принадлежностей и патронов.

Практика. Отработка выполнения приёмов.

Тема 25. Снаряжение магазина.

Теория. Разборка, смазка магазина, снаряжение, виды патронов.

Практика: Игры и упражнения.

Тема 26. Стрельба из пневматического пистолета стоя.

Теория. Изготовка к стрельбе. Производство стрельбы (выстрел). Прекращение стрельбы

Практика. Стрельба.

Тема 27. Стрельба из пневматического пистолета с колена

Теория. Изготовка к стрельбе. Производство стрельбы (выстрел). Прекращение стрельбы.

Практика. Стрельба.

Тема 28. Стрельба из пневматической винтовки стоя

Теория. Изготовка к стрельбе. Производство стрельбы (выстрел). Прекращение стрельбы.

Практика. Стрельба.

Тема 29. Метание ножа, саперной лопатки

Теория. Изготовка к метанию. Выполнение метание, техника безопасности

Практика. Метание.

Раздел 6. Общая физическая подготовка.

Тема 30. Основы требования НФП

Теория. Занятия и упражнения на развитие ловкости, силы и силовой выносливости, гибкости, устойчивости к укачиванию и перегрузкам, пространственной ориентации, прикладных двигательных навыков. Совершенствование осанки, строевой выправки и подтянутости.

Практика: Викторина

Тема 31. Бег на длинные дистанции

Теория. Бег на длинные дистанции 1 км, 2 км, 3 км, с высокого старта. Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. После 10-15 мин. разминки дается старт.

Практика. Эстафета.

Тема 32. Челночный бег, прыжок в длину с места

Теория. Челночный бег, прыжок в длину с места проводят в зале, с помощью разметки

Практика: Игры и упражнения.

Тема 33. КСУ, упражнения на снарядах

Теория. КСУ, упражнения на снарядах, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты (количество раз).

Практика: Игры и упражнения.

Тема 34. Метание гранаты на дальность и точность

Теория. Правила метания гранат. Метание гранат из положения стоя, лёжа, с колена, в движении и в пешем порядке. Меры безопасности при обращении с гранатами

Практика: Игры и упражнения.

Тема 35. Преодоление полосы препятствий

Теория. Передвижение по пересеченной местности, преодоление препятствий. Преодоление единой полосы препятствий в составе подразделения. Выполняется с макетом оружия и противогазом в походном положении.

Практика: Игры и упражнения.

Раздел 7. Гражданская оборона

Тема 36. Назначение, устройство и использование ПГ-5

Теория. Общая характеристика, назначение, устройство и использование ПГ-5.

Практика. Ситуативные игры.

Тема 37. Средства индивидуальной защиты (ОЗК)

Теория. Общая характеристика, назначение, устройство и использование индивидуальных средств защиты ОЗК.

Практика: Игры и упражнения.

38. Надевание ПГ

Теория. Выполнение нормативов

Практика. Отработка выполнения приёмов.

Тема 39. Надевание ОЗК комбинезоном

Теория. Выполнение нормативов

Практика. Отработка выполнения приёмов.

Тема 40. Действия в зоне заражения

Теория. Уметь действовать в зоне заражения, использовать средства индивидуальной защиты, искусственные и естественные укрытия.

Практика. Отработка выполнения приёмов.

Раздел 8. Основы рукопашного боя

Тема 41. Выполнения приемов самостраховки

Теория. Приемы самостраховки предохраняют от ушибов, включают группировку, кувырок, падение. Повторение и закрепление выполнения приемов самостраховки, умение использовать их на занятиях по рукопашному бою и в жизни.

Практика. Отработка выполнения приёмов.

Тема 42. Ударная техника рук

Теория. Удары правой и левой рукой-прямой, боковой, снизу, в голову, корпус.

Практика. Отработка выполнения приёмов.

Тема 43. Ударная техника ног

Теория. Удары правой и левой ногой-проникающий, боковой, , в голову, корпус, ноги.

Практика. Отработка выполнения приёмов.

Тема 44. Борцовская техника

Теория. Борьба в стойке, в партере, болевые и удушающие приемы

Практика. Отработка выполнения приёмов.

1.4. Планируемые результаты

1. Основы военной службы

- ознакомление с общими положениями содержания тем занятий
- знание основных требований Уставов и воинских законов
- умение и навыки исполнения основных требований воинской службы

2. Строевая подготовка

- умение и навыки исполнения уставных команд при отработке строевых приёмов на месте и в движении, одиночно, в составе отделения

3. Общая медицинская подготовка

- ознакомление со структурой человека и функциями органов человека
- знать порядок действий при оказании первой доврачебной помощи, правила обращения с пострадавшим и его транспортировки
- умения определять причины, признаки, тяжесть полученной травмы и возможные последствия
- уметь применять навыки по оказании первой доврачебной помощи

4. Начальная туристическая подготовка

- ознакомление с основами топографии, способами преодоления природных препятствий
- умение использовать компас, находить азимут, ориентироваться по карте, применять узлы.

5. Огневая подготовка.

- ознакомление с основными видами стрелкового оружия РА
- знание основных характеристик и устройства стрелкового оружия
- умение обращаться с видами стрелкового оружия и их использования
- навыки обращения с оружием при выполнении стрельбы с разных положений

6. Общая физическая подготовка

- должны знать роль и место физической культуры в общей системе воспитания;
- нормативные требования по физической подготовке;
- требования личной и общественной гигиены;
- выполнение установленных нормативов по основным видам

7. Гражданская оборона.

- ознакомление с основными видами ОМП и правилами защиты от него
- применять навыки использования СИЗ

8. Основы рукопашного боя

- навыки выполнения приемов самостраховки, освобождение от захватов
- навыки выполнения приемов самозащиты и нападения
- выполнение приемов с оружием и без

2.Комплекс организационно – педагогических условий Календарный учебный график

Позиции	Заполнить с учётом срока реализации ДООП
	1 год обучения
Количество учебных недель.	36
Количество учебных дней.	72
Даты начала и окончания учебного года.	с 15.09.2021 по 31.05. 2022
Сроки начального мониторинга	Первая неделя октября
Сроки промежуточного мониторинга	Последняя неделя декабря
Сроки итогового мониторинга	Последняя неделя мая

Аспекты	Характеристика
Материально-техническое обеспечение	Оборудование: Флаг клуба Парадная форма Костюм камуфляжный Берцы Береты Банданы Компьютер Цифровой фотоаппарат Оборудование для проведения занятий по начальной военной подготовке Уставы Противогазы ОЗК

	<p>Автомат Калашникова (учебный) Магазин с патронами (учебный) Оборудование для проведения стрельбы из пневматической винтовки, пистолета Винтовка типа МР – 512 Пистолет пневматический Туристское снаряжение: палатки 3-х местные Аптечка Компас Рукавицы (перчатки) брезентовые Котелок Горелка газовая Спортивное снаряжение: Секундомер Гири 16 кг Гири 8 кг Рулетка 5 м Свисток Мяч футбольный Мяч волейбольный Мяч баскетбольный Мат гимнастический Перекладина Шведская стенка Канат Скамья гимнастическая Скакалка Другое оборудование Учебная граната Саперная лопатка Ножи для метания</p>
Информационное обеспечение	<p>Нормативная база: 1 Федеральный закон №273-ФЗ (ст.15, ст16, ст.17; ст.75) Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; 2.СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41), изменения от 1 марта 2017 года.</p>

	<p>Для педагога:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Федеральный закон Российской Федерации № 53-ФЗ «О воинской обязанности и военной службе» от 28.03.1998; ❖ Федеральный закон РФ № 61-ФЗ «Об обороне» от 31.05.1996; ❖ Федеральный закон «О статусе военнослужащих» от 27.05.1998 г., № 76-ФЗ (в редакции ФЗ от 11.11.2003 г., № 141-ФЗ). ❖ Федеральный Закон от 09.02.2009 N 1-ФЗ "О Внесении изменений в статью 38 Федерального Закона "О воинской обязанности и военной службе" и статьи 23 и 28.5 Федерального Закона "О статусе военнослужащих" ❖ Постановление Правительства РФ № 1441 «Об утверждении положения о подготовке граждан РФ к военной службе» от 31.12.1999; ❖ Приказ Министра обороны РФ № 203, Минобразования РФ № 1936 «Об утверждении инструкции об организации обучения граждан Российской Федерации начальным знаниям в области обороны и их подготовки по основам военной службы» от 03.05.2001; ❖ Основы военной службы: Учеб. пособие / А.Т.Смирнов, В.А.Васнев.-М.: Дрофа, 2004 ❖ На службе Отечеству. Об истории Российского государства и его вооруженных сил, традициях, морально-психологических и правовых основах военной службы / Под ред. В.А.Золотарева, В.В. Марущенкова.- М., 1999 ❖ Общевоинские уставы ВС РФ.- Новосибирск, 2005 ❖ Военный энциклопедический словарь. – М., 1986 <p>Интернет источники:</p> <p>https://drofa-ventana.ru/</p> <p>https://sheba.spb.ru/shkola/nvp-1985.htm</p> <p>http://gunrf.ru/;</p> <p>https://gto.ru</p> <p>http://fb.ru/article/185848/klassifikatsiya-sredstv-individualnoy-zaschityi-normyi-sredstv-individualnoy-zaschityi</p>
Кадровое обеспечение	<p>Программу реализует педагог дополнительного образования, удовлетворяющий квалификационным требованиям: имеющий высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование, соответствующее профилю объединения без предъявления требований к стажу работы.</p>

Условия реализации программы.

Программа составлена с расчетом на следующие условия:

1. Учебно-тренировочная группа обучения по 10-12 человек, программа рассчитана на 1 год обучения, но обучающиеся могут посещать творческое объединение и большее количество лет.
2. Наличие материальной базы;
3. Помещение для занятий должно быть светлым, по объему и по размерам соответствовать числу обучающихся;
4. Освещение соответствовать САНПиН;
5. Соблюдение правил техники безопасности на занятиях.

Учебно-методическое обеспечение

Методика работы по программе характеризуется общим поиском эффективных технологий, позволяющих конструктивно воздействовать как на развитие физических качеств подростков, на решение их индивидуально личностных проблем, так и на совершенствование среды их жизнедеятельности. Но главным образом, на поддержку подростка, имеющего проблемы психического, социально-бытового или социально-экономического плана.

Важнейшее требование к занятиям:

- дифференцированный подход к обучающимся с учетом их здоровья, физического развития, двигательной подготовленности;
- формирование у подростков навыков для самостоятельных занятий спортом и получения новых знаний.

Нами предполагается использовать методики, основанные на постепенном изучении программного материала.

Методы, используемые в процессе обучения

Все используемые методы условно можно разделить на группы:

- методы, оценивающие и стимулирующие деятельность личности;
- методы, побуждающие и формирующие определенную деятельность, сознание личности;
- методы самовоспитания, т.е. самоуправляемого воспитания, которое подразумевает систему упражнений и тренировок.

Рассмотрим более подробно используемые методы организации деятельности по программе.

Метод убеждения – разъяснение, эмоционально-словесное воздействие, внушение, просьба.

Словесные методы – рассказ, лекция, беседа, дискуссия, опрос, этическая беседа, диспут, инструкция, объяснение.

Метод показа – демонстрация изучаемых действий, экскурсии, посещение соревнований и т.п. Может сопровождаться показом.

Метод упражнения – систематическое выполнение и повторение изучаемых действий, закрепление полученных умений, знаний и навыков.

Метод состязательности – поддержание у учащихся интереса к изучаемому материалу, проверка на практике действенности полученных знаний и умений, демонстрация достижений обучаемых, определение ошибок и путей их исправления.

Анкетирование, опрос учащихся позволяют выяснить состояние и динамику развития личностных качеств обучающихся и определить направления дальнейшего педагогического воздействия на обучающихся.

Работа с родителями (родительские собрания, родительский комитет, индивидуальная работа) дает возможность для согласованного воздействия на обучаемого, педагогов и родителей.

Основными формами обучения являются:

- теоретические занятия;
- практические занятия;
- военно-спортивные игры, конкурсы, викторины, турниры;
- встречи с ветеранами военной службы, ветеранами боевых действий;
- экскурсии.

Формы, способы и средства проверки и оценки результатов обучения.

Формы обучения:

- теоретические занятия (лекции, семинары, конкурсы, самоподготовка)
- практические занятия (тренировки, мастер-классы, взаимоподготовка)
- участие в мероприятиях и соревнованиях различного уровня;
- познавательные экскурсии и походы согласно программе подготовки;
- обобщение опыта, встречи с представителями различных направлений деятельности, соответствующих программным целям работы.

Оценочные материалы Тесты, викторины, промежуточные и итоговые тесты, карточка учета результатов обучения, участие в соревнованиях, конкурсах.

Основной формой учета и оценки уровня подготовки обучающихся является журнал учета работы объединения в системе дополнительного образования

Включает учет:

- творческих достижений обучающихся в течение учебного года;
- уровня физической подготовки в начале и в конце учебного года;
- уровня огневой подготовки в начале и в конце учебного года;
- выполнение основных нормативов и спортивных разрядов;
- таблицы выполнения нормативов в течение учебного года;
- теоретические вопросы оцениваются по зачетному принципу.

Способы проверки и оценки результатов - зачеты, соревнования, конкурсы. при сдаче основных нормативов ориентируемся на нормы ГТО для школьников 13-15 лет (4 ступень) и 16-17 лет (5 ступень) (Приложение 1).

**КАРТОЧКА УЧЕТА РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ
ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ «Военное дело»**

Ф.И. учащегося, возраст	Теоретическая подготовка				Практическая подготовка						
	Теоретические знания		Владение специальной терминологией		Практические умения и навыки		Владение знаниями и навыками военно прикладной подготовки		Практические умения и навыки		
	1 полугодие	2 полугодие	1 полугодие	2 полугодие	1 полугодие	2 полугодие	1 полугодие	2 полугодие	1 полугодие	2 полугодие	

Творческие достижения обучающихся.

№	ФИ		В каких соревнованиях, смотрах, конкурсах и др. мероприятиях участвовал	Результаты (призовое место, полученный разряд, звание т.д.)	Работа, выполненная объединением по заказам или инициативно

Уровень физической подготовки

№	ФИ	Подъем переворотом		Выход силой		Подтягивание		Поднос ног		Угол в упоре		Прыжки на скалке		Сгибание рук в упоре		Сгибание туловища		Приседание на одной ноге		Бег 100 м		Бег 1000 м	
1																							
2																							

Уровень огневой подготовки

№	ФИ	Фамилия, имя	Стрельба лежа	Стрельба с колена	Стрельба стоя	Стрельба ВП-1
1						
2						

Основные нормативы и спортивные разряды

№	ФИ	Фамилия, имя	Разборка-сборка автомата	Снаряжение магазина	Надевание противогаза	Надевание ОЗК	Разряд по Универсальному бою	Разряд по парашютному спорту	Разряд по полиатлону (зимний)	Разряд по стрельбе
1										
2										

Учебно-методическая и справочная литература

1. Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2018-21 годы: Федеральная целевая программа.
2. Начальная военная подготовка. - М.: Просвещение, 2009.
3. Никитин А. Ф. Единство нравственного и гражданского воспитания. Педагогика. 2010.
4. Косолапова Н. В., Прокопенко Н. А., Побежимова Е. Л. Безопасность жизнедеятельности. Москва Издательский центр Академия, 2017.
5. Микрюков В. Ю. Безопасность жизнедеятельности. Кнорус. Москва, 2017.
6. Журавлева В. И. Основы педагогической конфликтологии. М.: Российское педагогическое агентство, 2011.

Нормы ГТО для школьников 13-15 лет (4 ступень)

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
1.1	Бег на 30 метров (секунд)	4,7	5,1	5,3	5,0	5,4	5,6
1.2	или бег на 60 метров (секунд)	8,2	9,2	9,6	9,6	10,4	10,6
2.1	Бег на 2 километра (мин:сек)	8:10	9:40	10:00	10:00	11:40	12:10
2.2	или бег на 3 километра (мин:сек)	13:00	14:50	15:20	-	-	-
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	12	8	6	-	-	-
3.2	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)	24	17	13	18	12	10
3.3	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	36	24	20	15	10	8
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня	+11	+6	+4	+15	+8	+5

	скамьи – см)						
--	--------------	--	--	--	--	--	--

ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) НА ВЫБОР

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		золо- той зна- чок	серебря- ный значок	бронзо- вый значок	золо- той зна- чок	серебря- ный значок	бронзо- вый значок
5	Челночный бег 3х10м (секунд)	7,2	7,8	8,1	8,0	8,8	9,0
6.1	Прыжок в длину с разбега (см)	415	355	340	340	290	275
6.2	или прыжок в длину с места (см)	215	190	170	180	160	150
7	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	49	39	35	43	34	31
8	Метание мяча весом 150г (метров)	40	34	30	27	21	19
9.1	Бег на лыжах 3км (мин:сек)	16:30	17:40	18:50	19:30	21:30	22:30
9.2	или бег на лыжах 5км	27:00	29:15	30:00	-	-	-
9.3	или кросс на 3км по пересечённой местности (мин:сек)	14:30	16:00	16:30	17:00	18:30	19:30
10	Плавание на 50м (мин:сек)	0:55	1:15	1:25	1:03	1:20	1:30
11.	Стрельба из	25	20	15	25	20	15

1	пневматической винтовки, дистанция 10м (очки)						
11.2	или стрельба из "электронного оружия", дистанция 10м (очки)	30	25	18	30	25	18
12	Самозащита без оружия (очки)	26-30	21-25	15-20	26-30	21-25	15-20

Нормы ГТО для школьников 16-17 лет (5 ступень)

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)

№	Упражнение	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
1.1	Бег на 30 метров (секунд)	4,4	4,7	4,9	5,0	5,5	5,7
1.2	или бег на 60 метров (секунд)	8,0	8,5	8,8	9,3	10,1	10,5
1.3	или бег на 100 метров (секунд)	13,4	14,3	14,6	16,0	17,2	17,6
2.1	Бег на 2 километра (мин:сек)	-	-	-	9:50	11:20	12:00
2.2	или бег на 3 километра (мин:сек)	12:40	14:30	15:00	-	-	-
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-	14	11	9	-	-	-

	во раз)						
3.2	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)	-	-	-	19	13	11
3.3	или рывок гири 16кг (кол-во раз)	33	18	15	-	-	-
3.4	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	42	31	27	16	11	9
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+13 см	+8 см	+6 см	+16 см	+9 см	+7 см

ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) НА ВЫБОР

№	Упражнение	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
5	Челночный бег 3x10м (секунд)	6,9	7,6	7,9	7,9	8,7	8,9
6.1	Прыжок в длину с разбега (см)	440	385	375	345	300	285
6.2	или прыжок в длину	230	210	195	185	170	160

	с места (см)						
7	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	50	40	36	44	36	33
8.1	Метание спортивного снаряда весом 700г (метров)	35	29	27	-	-	-
8.2	или метание спортивного снаряда весом 500г (метров)	-	-	-	20	16	13
9.1	Бег на лыжах 3км (мин:сек)	-	-	-	17:00	19:00	20:00
9.2	Бег на лыжах 5км (мин:сек)	24:00	26:10	27:30	-	-	-
9.3	или кросс на 3км по пересечённой местности (мин:сек)	-	-	-	16:30	18:00	19:00
9.4	или кросс на 5км по пересечённой местности (мин:сек)	23:30	25:30	26:30	-	-	-
10	Плавание на 50м (мин:сек)	0:50	1:05	1:15	1:02	1:18	1:28
11.1	Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10м (очки)	25	20	15	25	20	15
11.2	или стрельба из "элек-	30	25	18	30	25	18

	тронного оружия", дистанция 10м (очки)						
12	Самозащита без оружия (очки)	26-30	21-25	15-20	26-30	21-25	15-20

Приложение 2

ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ:

1	Бег на короткие дистанции
	Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м — с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 — 4 человека.
2	Бег на длинные дистанции
	Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега — 20 человек.
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине
	Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.
	Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунд исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.
	Ошибки: 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища); 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения; 4) разновременное сгибание рук.
3.2	Рывок гири
	Для тестирования используются гири массой 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения - 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой.
	Тестирование проводится на помосте или любой ровной площадке размером 2×2 м. Участник обязан выступать на соревнованиях в спортивной форме, позволяющей судьям определять выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах.
	Рывок гири выполняется в один прием, сначала одной рукой, затем без перерыва другой. Участник должен непрерывным движением поднимать гирю

	<p>вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать ее. Работающая рука, ноги и туловище при этом должны быть выпрямлены. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан один раз. Для смены рук разрешено использовать дополнительные замахи.</p>
	<p>Участник имеет право начинать упражнение с любой руки и переходить к выполнению упражнения второй рукой в любое время, отдыхать, держа гирию в верхнем, либо нижнем положении, не более 5 с. Во время выполнения упражнения судья засчитывает каждый правильно выполненный подъем после фиксации гири не менее чем на 0,5 с.</p>
	<p>Запрещено:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) использовать какие-либо приспособления, облегчающие подъем гири, в том числе гимнастические накладки; 2) использовать канифоль для подготовки ладоней; 3) оказывать себе помощь, опираясь свободной рукой на бедро или туловище; 4) постановка гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост; 5) выход за пределы помоста.
	<p>Ошибки:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) дожим гири; 2) касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки.
3.3	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине
	<p>Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.</p>
	<p>Высота грифа перекладины для участников I - III ступеней - 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV - IX ступеней - 110 см.</p>
	<p>Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунд исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.</p>
	<p>Ошибки:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища; 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения; 4) одновременное сгибание рук.
3.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимания)
	<p>Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может прово-</p>

	<p>дится с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.</p> <p>Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 секунд, продолжить выполнение тестирования.</p> <p>Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.</p> <p>Ошибки:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) касание пола коленями, бедрами, тазом; 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения; 4) поочередное разгибание рук; 5) отсутствие касания грудью пола (платформы); 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.
4	<p>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье</p> <p>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.</p> <p>При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 секунд.</p> <p>При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».</p> <p>Ошибки:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) сгибание ног в коленях; 2) фиксация результата пальцами одной руки; 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.
6.1	<p>Прыжок в длину с разбега</p> <p>Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.</p>
6.2	<p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</p> <p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения.</p> <p>Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками</p>

	разрешен.
	Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.
	Ошибки: 1) заступ за линию измерения или касание ее; 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока; 3) отталкивание ногами одновременно.
7	Поднимание туловища из положения лёжа на спине
	Поднимание туловища из положения лежа выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.
	Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.
	Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.
	Ошибки: 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей); 2) отсутствие касания лопатками мата; 3) пальцы разомкнуты "из замка"; 4) смещение таза.
8	Метание мяча и спортивного снаряда
	Для тестирования используются мяч весом 50-57 гр. и спортивный снаряд весом 500 гр. и 700 гр.
	Метание мяча и спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.
	Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Другие способы метания запрещены.
	Участнику предоставляется право выполнить три броска. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления снаряда.
	Участники II - IV ступеней выполняют метание мяча весом 50-57 гр., участники V - VII ступеней выполняют метание спортивного снаряда весом 700 и 500 г.
	Ошибки: 1) Заступ за линию метания; 2) Снаряд не попал в «коридор»; 3) Попытка выполнена без разрешения судьи.
9	Плавание
	Испытание может проводиться как в бассейне, так и в специально оборудо-

	ванных местах на водоемах.
	Стартуйте, в зависимости от предпочтений, с тумбочки, бортика или из воды.
	Способ плавания - произвольный и не влияет на результаты оценки.
	Завершив дистанцию, коснитесь бортика любой частью тела.
	В данном испытании запрещено идти по дну, использовать подручные средства для сохранения плавучести.
	При плавании на 50 метров выполните поворот любым удобным способом, но обязательно коснитесь бортика бассейна руками или ногами.
10	Стрельба
	Пулевая стрельба производится из пневматической винтовки или электронного оружия.
	Выстрелов -3 пробных и 5 зачетных. Время стрельбы – 10 минут. Время на подготовку – 3 минуты.
	Сядьте за стол или встаньте около стойки. Выберите наиболее удобную позу. Поверните тело чуть правее линии прицеливания. Возьмите винтовку правой рукой за шейку ложи. Большой палец руки должен обхватить шейку ложи слева, а остальные четыре пальца – справа. Кистью левой руки возьмите цевье ложи снизу. Большой палец обхватывает левый бок цевья, а остальные – правый. Винтовка должна лежать на ладони. Не на пальцах!
	Обопритесь локтями на стол или на стойку. Левый локоть и плечо выдвиньте вперед как можно дальше. Левый локоть должен находиться точно под винтовкой. Правый локоть расположите сбоку, ближе к себе. Винтовку вставьте затылком в выемку правого плеча. Голову опустите на гребень приклада. Положение тела – спокойное и устойчивое.
	После принятия положения, закройте глаза на несколько секунд. Откройте и проверьте совмещение точек вывода винтовки и прицеливания.
	Наложите указательный палец на спусковой крючок. Прицельтесь и плавно нажмите на спусковой крючок.
	Результат не будет засчитан, если выстрел произведен без команды судьи.