

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр творчества
Усманского муниципального района Липецкой области»**

ПРИНЯТО
педагогическим советом
от 31.05.2022 г. № 07

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБУ ДО ЦТ
_____ Л.В.Трубникова
Приказ от 31.05.2022 г. № 85

**Дополнительная общеразвивающая
программа
технической направленности
«Допризывник»**

**Возраст детей: 15-17 лет
Срок реализации программы – 1 год**

Автор-составитель программы:
Кувалдин Анатолий Григорьевич,
педагог дополнительного образования

г. Усмань,
2022 г.

Содержание программы

- 1. Пояснительная записка**
 - 2. Содержание программы**
 - 3. Планируемые результаты**
 - 4. Учебный план**
 - 5. Календарный учебный график**
 - 6. Условия реализации программы**
 - 7. Формы промежуточной аттестации и текущего контроля.**
- Оценочные материалы**
- 8. Методические материалы**
 - 9. Приложения** (рабочие программы учебных курсов, рабочая программа воспитания, календарный план воспитательной работы).

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Мир меняется, меняется человек, меняются задачи образования.

Одной из важных задач по подготовке юношей к службе в Вооруженных силах РФ является военно-патриотическое воспитание. В нашей совместной работе по формированию у учащихся военно-патриотических качеств можно использовать различные способы и методы. В данном случае дополнительная общеразвивающая программа «Допризывник», направлена на воспитание и обучение, а также получение определенных знаний и умений в области военного искусства. При проведении занятий юноши и девушки усваивают свои конституционные права, уясняют цели и характер нашей оборонительной доктрины, предназначение Вооруженных Сил, приобретают физическую закалку и психологическую устойчивость. Проведение занятий помогает решить одну из важных задач, военно-профессиональную ориентацию и военно-патриотическое воспитание учащихся, формирование у школьника убеждения в необходимости стать защитником своей Родины. Военно-профессиональная ориентация является частью всего учебного процесса, она неразрывно связана с формированием всесторонне развитой личности. Наша основная цель сформировать у молодого человека морально-боевые, организаторские и другие качества необходимые защитнику Отечества, воспитывать у молодежи уважение и любовь к Вооруженным Силам, правильное представление о характере военной службы. Наши юноши и девушки получив определенные знания в области обороны, с честью и достоинством будут исполнять свой воинский долг в Вооруженных Силах РФ.

Дополнительная общеразвивающая программа «Допризывник» разработана на основе нормативно-правовой документации:

-Федеральный закон от 29.12. 2012 «273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 02.07.2021г.);

- Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» от 31 июля 2020 года №304-ФЗ;

-Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (в ред. Приказов Минпросвещения РФ от 05.09.2019 № 470, от 30.09.2020 № 533);

-Приказ Минпросвещения России от 2 декабря 2019 г. № 649 «Об утверждении Целевой модели цифровой образовательной среды»;

-Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

-Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые

программы)»;

- Распоряжение Правительства от 31 марта 2022 г. №678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030. План мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы)»

-Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

-Постановление Правительства Российской Федерации от 30 декабря 2015 года № 1493 «О государственной программе «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы» (с изменениями и дополнениями 13 октября 2017 г., 20 ноября 2018 г., 30 марта 2020 г.);

-Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28 г.Москва «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (срок действия с 01.01.2021г. по 01.01.2027г.);

-Устав МБУ ДО ЦТ;

-Локальные акты, регламентирующие образовательную деятельность МБУ ДО ЦТ.

Направленность программы - техническая.

Дополнительная общеразвивающая программа направлена на воспитание и обучение, а также получение определенных знаний и умений в области военного искусства. При проведении занятий юноши и девушки усваивают свои конституционные права, уясняют цели и характер нашей оборонительной доктрины, предназначение Вооруженных Сил, приобретают физическую закалку и психологическую устойчивость. Проведение занятий помогает решить одну из важных задач, военно-профессиональную ориентацию и военно-патриотическое воспитание учащихся, формирование у школьника убеждения в необходимости стать защитником своей Родины.

Актуальность программы

Сложившееся сегодня международная обстановка ставит серьезнейшие задачи в области воспитания и обучения нового поколения. Государству нужны здоровые, мужественные, смелые, инициативные, дисциплинированные, грамотные люди, которые были бы готовы учиться, работать на его благо и, в случае необходимости, встать на его защиту. Существующая в настоящее время система подготовки граждан к военной службе в Российской Федерации во многом повторяет прежнюю, рассчитанную на 2-годовалый срок военной службы по призыву и принципиально иные качественные и количественные параметры и структуру военной организации государства. Переход с 2008 года на годичный срок военной службы по призыву повлек за собой значительное повышение требований к качеству подготовки граждан к военной службе. Сложившаяся в настоящее время ситуация в сфере подготовки граждан к военной службе характеризуется рядом негативных факторов. Особенно остро эта проблема видна при анализе гражданско-патриотических убеждений и ценностей молодого поколения. Исследования поведения детей показывают, что

размытость патриотических ценностей ведет к тенденции нарастания потенциала экстремизма, антиобщественных проявлений, росту преступности, насилия и жестокости. Содержание данной программы воспитывает у подростков уважение и любовь к Родине, её героическому прошлому, к традициям Вооружённых Сил, способствует формированию знаний, умений и навыков, необходимых для подготовки будущих защитников Отечества, сохранению и укреплению здоровья, развитию социальной активности обучающихся, решению проблемы расширения образовательного пространства. Всё это делает программу значимой и актуальной.

Отличительная особенность программы заключается в том, что работа по военно- патриотическому воспитанию проводится комплексно, что позволяет подростку усилить свою ориентацию на развитие интересов и способностей, укрепить здоровье, овладеть военно-прикладными видами спорта. Учебный материал программы составлен с учетом способностей и возрастных особенностей детей, последовательного и постепенного развития учащихся и направлен на постепенное увлечение и расширение теоретических знаний, а также получение практических умений и навыков.

Работа объединения направлена на формирование у учащихся основных знаний, умений и навыков по военно-патриотическому воспитанию. Дети обучаются основам самозащиты, стрельбе из пневматического оружия, строевым приёмам, физической подготовке и военно- медицинской подготовке. В ходе реализации программы ребята овладевают разными приемами навыками, такими как физической, огневой, строевой и медицинской подготовки.

Адресат программы – учащиеся в возрасте от 15 до 17 лет, которые, как правило, выбирают вид деятельности самостоятельно и приходят в объединение по собственному желанию.

Объём программы - 150 часов

Форма обучения: очная

Формы организации образовательного процесса и виды занятий

Следующие формы обучения и виды занятий: групповая, индивидуальная, поисковая, научно – исследовательская, встречи с ветеранами боевых действий, военнослужащими, мини – лекции, дискуссии, ролевые игры, тренинги, практические занятия.

Срок освоения программы - 1 год.

Режим занятий

Занятия 1 года обучения проводятся 2 раза в неделю по 2 часа с перерывом 10 минут, недельная нагрузка 4 часа (150 часов в год).

Цель программы: формирование необходимых качеств личности учащихся, обеспечивающих адаптацию к условиям военной службы, воспитания верности своему Отечеству, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины.

Задачи программы:

Образовательные:

- сформировать основные теоретические знания по разделам: «Военная история», «Общевоинские уставы Вооружённых Сил РФ», «Огневая

(стрелковая) подготовка», «Военная топография», «Строевая подготовка », «Медицинская подготовка» и др.

- сформировать практические навыки в избранной области деятельности в условиях максимально приближенных к реальным;
- сформировать физические способности подростков;
- содействовать сохранению и укреплению здоровья подростков;
- способствовать воспитанию чувства патриотизма, коллективизма, морально-нравственных, волевых качеств обучающихся;
- сформировать активность и самостоятельность, коммуникативные способности воспитанников;
- сформировать условия необходимые для более быстрой адаптации к армейской среде;
- ориентировать участников объединения на выбор профессии, связанной с защитой Отечества.

Развивающие:

- развить физические качества (быстроту, ловкость, координацию движений, гибкость и выносливость);
- развить коммуникативные и лидерские качества обучающихся;
- совершенствовать военно-патриотическое воспитание и повысить мотивации к военной службе;
- дать начальные знания в области обороны и обучения по основам военной службы.

Воспитательные:

- воспитать уважение к Отечеству, чувство любви к Родине, бережное отношение к героическому прошлому нашего народа;
- воспитать необходимые навыки для личностного развития, укрепления здоровья, профессионального самоопределения;
- воспитать экологическое мировоззрение.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Содержание учебного курса «Основы безопасности личности, общества государства и основы военной службы» первого года обучения-150 ч.

№ п/п	Тема занятия	Содержание занятия
1.	Вводное занятие.	Знакомство с учебным планом и расписанием занятий. Знакомство с правилами внутреннего распорядка учащихся. Знакомство с охраной труда и техникой безопасности. Знакомство с инструментами, материалами, оборудованием, используемыми на занятии. Знакомство с целью, задачами и содержанием работы объединения на учебный год. Знакомство учащихся с техникой безопасности при работе и сдачи физических нормативов. Просмотр презентации творческих работ, ранее выполненных в объединении.
2.	Обеспечение личной безопасности на водоемах в различное время года	Изучение правил безопасности жизни людей на водных объектах в разное время года
3.	Национальный антитеррористический комитет (НАК)	Изучение правил безопасного поведения человека при угрозе террористического акта и захвате заложника. Знакомство с национальным антитеррористическим комитетом (НАК), его предназначение, структура и задачи
4.	Роль и место гражданской обороны в противодействии терроризму	Изучение комплекса мероприятий по предупреждению, выявлению и пресечению террористической деятельности. Знакомство с силами гражданской обороны. Знакомство с инструктажем по технике безопасности при отработке нормативов со средствами индивидуальной защиты. <i>Практика.</i> Отработка нормативов со средствами индивидуальной защиты
5.	Правила личной гигиены	Знакомство с правилами личной гигиены. Изучение основных правил гигиены

6.	Понятия о ВИЧ-инфекции и СПИДе	Изучение мер профилактики, которые необходимо соблюдать, чтобы избежать ВИЧ-инфекции. Знакомство с симптомами СПИДа.
7.	Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте, при тепловых и солнечных ударах, кровотечениях	Изучение правил первой медицинской помощи при острой сердечной недостаточности и инсульте, при тепловых и солнечных ударах, кровотечениях. <i>Практика.</i> Остановка кровотечений с помощью жгута
8.	Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата	Изучение правил первой медицинской помощи при травмах опорно-двигательного аппарата. <i>Практика.</i> Накладывание шин при травмах опорно-двигательного аппарата
9.	Первая медицинская помощь при остановке сердца. Проведение искусственного дыхания и непрямого массажа сердца	Изучение правил первой медицинской помощи при остановке сердца. <i>Практика.</i> Проведение искусственного дыхания и непрямого массажа сердца
10.	Первая медицинская помощь при черепно-мозговой травме, травме груди, травме живота и первая медицинская помощь при травмах в области таза, при повреждении позвоночника, спины	Изучение правил первой медицинской помощи при черепно-мозговой травме, травме груди, травме живота и первая медицинская помощь при травмах в области таза, при повреждении позвоночника, спины. <i>Практика.</i> Оказание первой медицинской помощи при травмах в области таза, при повреждении позвоночника
11.	Физическая подготовка (волейбол).	Изучение судейства игры в волейбол. <i>Практика.</i> Передача мяча сверху двумя руками
12.	Физическая подготовка (волейбол).	Изучение верхней передачи двумя руками в парах. <i>Практика.</i> Учебная игра.
13.	Физическая подготовка (волейбол).	Изучение правил перемещения игрока. <i>Практика.</i> Учебная игра.
14.	Физическая подготовка (волейбол).	Изучение индивидуального и группового блокирования. <i>Практика.</i> Учебная игра.

15.	Современные средства поражения и их поражающие факторы	Изучение поражающих факторов ядерного взрыва. Знакомство с носителями ядерного оружия.
16.	Современные средства поражения и их поражающие факторы	Изучение поражающих факторов химического оружия. Знакомство с отравляющими веществами
17.	Современные средства поражения и их поражающие факторы	Изучение поражающих факторов биологического оружия. Знакомство с массовыми тяжёлыми заболеваниями вызываемые биологическим оружием.
18.	Средства индивидуальной защиты. (Противогазы)	Изучение средств индивидуальной защиты <i>Практика.</i> Изготовление простейших средств индивидуальной защиты.
19.	Средства индивидуальной защиты. (Защитные комплекты)	Изучение средств индивидуальной защиты <i>Практика.</i> Изготовление простейших средств индивидуальной защиты
20.	Отработка практических навыков по одеванию средства защиты кожи (ОЗК)	<i>Практика.</i> Отработка практических навыков по одеванию средства защиты кожи (ОЗК)
21.	Отработка практических навыков по одеванию средства защиты кожи (Л – 1)	<i>Практика.</i> Отработка практических навыков по одеванию средства защиты кожи (Л - 1)
22.	Физическая подготовка (мини-футбол)	Изучение техники передвижений, остановок и поворотов. <i>Практика.</i> Учебная игра.
23.	Физическая подготовка (мини-футбол)	Изучение техники ударов по мячу и остановка мяча. <i>Практика.</i> Учебная игра.
24.	Физическая подготовка (мини-футбол)	Изучение техники ведение мяча. <i>Практика.</i> Учебная игра
25.	Физическая подготовка (мини-футбол)	Изучение правил игры в мини-футбол. <i>Практика.</i> Учебная игра
26.	Основные задачи современных	Изучение основных задач современных Вооруженных Сил России. Знакомство с

	Вооруженных Сил России	Вооруженными Силами Российской Федерации
27.	Международная (миротворческая) деятельность Вооруженных Сил Российской Федерации	Изучение международной (миротворческой) деятельности Вооруженных Сил Российской Федерации. Знакомство с основными задачами Российской Федерации по сдерживанию и предотвращению военных конфликтов.
28.	Ордена — почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе	Изучение наград за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе. Знакомство орденами Российской империи.
29.	Ордена — почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе	Изучение орденов и медалей за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе. Знакомство орденами СССР.
30.	Физическая подготовка (баскетбол)	Изучение правила игры в баскетбол. <i>Практика.</i> Учебная игра
31.	Физическая подготовка (баскетбол)	Изучение правил вырывания, выбивания, перехвата, накрывания в баскетболе <i>Практика.</i> Учебная игра
32.	Физическая подготовка (баскетбол)	Изучение судейства игры. <i>Практика.</i> Учебная игра
33.	Физическая подготовка (баскетбол)	Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника в баскетболе. <i>Практика.</i> Учебная игра
34.	Основные понятия о воинской обязанности	Изучение правовых основ военной службы. Знакомство с Воинской обязанностью и подготовкой граждан к военной службе.
35.	Первоначальная постановка граждан на воинский учет	Изучение первоначальной постановки граждан на воинский учет. Знакомство с организацией воинского учета.
36.	Обязательная и добровольная подготовка граждан к военной службе	Изучение обязательной и добровольной подготовки граждан к военной службе. Знакомство с призывом граждан на военную службу
37.	Организация медицинского освидетельствования граждан при постановке их на воинский учет	Знакомство с организацией медицинского освидетельствования граждан при постановке их на воинский учет. Знакомство с отсрочкой граждан к военной службе.
38.	Сдача физических нормативов ГТО	Изучение нормативов при сдаче ГТО определенной ступени.

		<i>Практика.</i> Сдача физических нормативов
39.	Сдача физических нормативов ГТО	Изучение нормативов при сдаче ГТО определенной степени. <i>Практика.</i> Сдача физических нормативов
40.	Правовые основы военной службы и статус военнослужащего	Изучение правовых основ военной службы и статуса военнослужащего. Знакомство с исполнением обязанностью военной службы.
41.	Военные аспекты международного права и общевойсковые уставы	Изучение военных аспектов международного права. Знакомство со сроком военной службы для военнослужащих, проходящих военную службу по призыву, по контракту и для проходящих альтернативную гражданскую службу
42.	Устав внутренней службы Вооруженных Сил Российской Федерации	Изучение права и обязанности военнослужащих Вооружённых Сил и взаимоотношения между ними, обязанности основных должностных лиц воинской части и её подразделений, а также правила внутреннего порядка.
43.	Устав гарнизонной и караульной службы Вооруженных Сил Российской Федерации	Изучение порядка организации и несения гарнизонной, комендантской и караульной служб, права и обязанности должностных лиц гарнизона и военнослужащих, несущих эти службы.
44.	Строевой устав	Изучение строевых приёмов и движений без оружия и с оружием; строя подразделений и воинских частей в пешем порядке и на машинах; порядок выполнения воинского приветствия, проведения строевого смотра; положения Боевого знамени воинской части в строю, порядок его выноса и относа; обязанности военнослужащих перед построением и в строю и требования к их строевому обучению, а также способы передвижения военнослужащих на поле боя и действия при внезапном нападении противника.
45.	Строевой устав	<i>Практика.</i> Движение строевым шагом.
46.	Строевой устав	<i>Практика.</i> Выход и постановка в строй.
47.	Строевой устав	<i>Практика.</i> Отдание воинского приветствия.
48.	Строевой устав	<i>Практика.</i>

		Повороты на месте и в движении .
49.	Дисциплинарный устав	Изучение воинской дисциплины, обязанностей военнослужащих по её соблюдению, виды поощрений и дисциплинарных взысканий, права командиров (начальников) по их применению, а также порядок подачи и рассмотрения обращений (предложений, заявлений и жалоб).
50.	Основные виды воинской деятельности	Изучение мероприятий по обучению и воинскому воспитанию личного состава частей и подразделений, боевому слаживанию частей и подразделений для подготовки их к ведению боевых действий или выполнению других задач, определённых предназначением Вооружённых Сил. Знакомство с реальными боевыми действиями.
51.	Требования воинской деятельности, предъявляемые к моральным и индивидуально-психологическим качествам гражданина.	Изучение требований воинской деятельности, предъявляемые к моральным и индивидуально-психологическим качествам гражданина. Знакомство Основными нормативами по физической подготовке для военнослужащих, проходящих военную службу по призыву.
52.	Честь и достоинство военнослужащего Вооруженных Сил Российской Федерации	Знакомство с международными правилами ведения военных действий: обращение с ранеными, больными, лицами, потерпевшими кораблекрушение, и гражданским населением в районе боевых действий, а также с военнопленными.
53.	Основные обязанности военнослужащих	Изучение основных обязанностей военнослужащих. Знакомство с общими обязанностями военнослужащих
54.	Основные обязанности военнослужащих	Изучение основных обязанностей военнослужащих. Знакомство с специальными обязанностями военнослужащих
55.	Порядок вручения Боевого Знамени воинской части	Изучение порядка вручения Боевого Знамени воинской части. Знакомство с ритуалом вручения воинской части георгиевских знамённых лент и вручения воинской части Боевого знамени.
56.	Порядок приведения военнослужащих к Военной присяге	Изучение приведения военнослужащих к Военной присяге (принесение обязательства) осуществляется в соответствии с «Положением о порядке приведения к Военной присяге (принесения обязательства)», предусмотренным в Уставе внутренней

		службы. Знакомство с текстом Военной присяги.
57.	Порядок вручения личному составу вооружения и военной техники	Изучение ритуала вручения вооружения, военной техники и стрелкового оружия. Знакомство с порядком вручения личному составу вооружения и военной техники.
58.	Ритуал подъема и спуска Государственного флага Российской Федерации. Государственная и военная символика РФ	Знакомство с ритуалом подъема и спуска Государственного флага Российской Федерации. Знакомство с государственной и военной символикой РФ
59.	Призыв на военную службу	Изучение права на освобождение от призыва на военную службу. Знакомство в случае неявки граждан в указанные в повестке военного комиссариата или иного органа, осуществляющего воинский учёт, место и срок без уважительных причин
60.	Особенности военной службы по контракту	Изучение особенностей военной службы по контракту. Знакомство с условиями контракта о прохождении военной службы.
61.	Альтернативная гражданская служба	Изучение особого вида трудовой деятельности в интересах общества и государства, осуществляемой гражданами взамен военной службы по призыву. Знакомство с Перечнями видов работ, профессий, должностей, на которых могут быть заняты проходящие альтернативную гражданскую службу, а также перечень организаций, где предусмотрено прохождение альтернативной гражданской службы.
62.	Военно-профессиональная ориентация, основные направления подготовки специалистов для службы в ВС РФ	Знакомство с базовыми понятиями в сфере военной службы в школах, гимназиях, лицеях регламентируется общим приказом министра образования и науки и министра обороны РФ. Способ реализации этого направления учебно-воспитательного процесса – военно-профессиональная ориентация (ВПО). Знакомство с основными задачами и целями, принципами, методами и разнообразными формами для учащихся.
63.	Тактико-техническая характеристика АК-74	Изучение тактико-технической характеристики АК-74. Знакомство с историей АК-74.
64.	Неполная разборка и сборка АК - 74	<i>Практика.</i> Неполная разборка и сборка АК – 74.
65.	Неполная разборка и сборка АК - 74	<i>Практика.</i> Неполная разборка и сборка АК – 74.

66.	Тактико-техническая характеристика учебных гранат	Изучение тактико-технических характеристик учебных гранат. Знакомство с историей изобретений гранат.
67.	Метание гранаты	Изучение подводящих упражнений метаний гранат.
68.	Метание гранаты	<i>Практика.</i> Метание гранаты на дальность.
69.	Стрельба из пневматической винтовки	Изучение техники стрельбы из винтовки. Знакомство с техникой безопасностью при стрельбе
70.	Стрельба из пневматической винтовки	Изучение причины, влияющие на точность стрельбы. Проведение соревнований по стрельбе.
71.	Стрельба из пневматической винтовки	<i>Практика.</i> Проведение соревнований по стрельбе. Подведение итогов по стрельбе.
72.	Порядок назначения на воинскую должность, присвоения и лишения воинского звания	Изучение <i>виды воинских должностей</i> , на которые могут быть назначены военнослужащие: <ul style="list-style-type: none"> • – первая воинская должность; • – высшая воинская должность; • – равнозначная воинская должность; • – низшая воинская должность. Изучение порядка присвоения (снижения, лишения) воинских званий военнослужащим предусмотрен Федеральным законом от 28.03.1998 № 53-ФЗ; «О воинской обязанности и военной службе», Положением о порядке прохождения военной службы, утвержденным Указом Президента Российской Федерации от 16.09.1999 № 1237, Дисциплинарным уставом Вооруженных Сил Российской Федерации и некоторыми другими правовыми актами.
73	Военная форма одежды и знаки различия военнослужащих ВС РФ	Ознакомить обучающихся с военной формой одежды, воинскими званиями и знаками различия военнослужащих.
74	Снаряжение магазина патронами	<i>Практика.</i> Проведение соревнований по снаряжению магазина патронами.
75	Промежуточная аттестация.	Зачет в виде сдачи физических нормативов.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

3.1. Планируемые результаты освоения учебного курса «Основы безопасности личности, общества государства и основы военной службы» первого года обучения

К концу освоения учебного курса «Основы безопасности личности, общества государства и основы военной службы» учащиеся должны

знать:

- основные нормативные правовые акты в области безопасности дорожного движения для изучения и реализации своих прав и определения ответственности;
- последствия своего поведения в качестве пешехода, пассажира или водителя транспортного средства в различных дорожных ситуациях для сохранения жизни и здоровья (своих и окружающих людей);
- модели личного безопасного поведения в повседневной жизнедеятельности и в опасных и чрезвычайных ситуациях на дороге (в части, касающейся пешеходов, пассажиров и водителей транспортных средств);
- основные понятия в области здорового образа жизни;
- факторы здорового образа жизни;
- основные принципы и направления противодействия экстремистской, террористической деятельности и наркотизму;
- признаки вовлечения в экстремистскую и террористическую деятельность;
- симптомы употребления наркотических средств;
- состояния, при которых оказывается первая помощь, и определять мероприятия по ее оказанию;
- основные инфекционные болезни;
- меры, направленные на предупреждение возникновения и распространения инфекционных заболеваний;
- обязательную и добровольную подготовку к военной службе;
- организацию воинского учета;
- назначение Общевоинских уставов ВС РФ;
- порядок и сроки прохождения службы по призыву, контракту и альтернативной гражданской службы;

уметь:

- прогнозировать и оценивать свои действия в области обеспечения личной безопасности в опасных и чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени;
- оказывать первую помощь при неотложных состояниях;
- вызывать в случае необходимости службы экстренной помощи;
- выполнять переноску (транспортировку) пострадавших различными способами с использованием подручных средств и средств промышленного изготовления;
- выполнять строевые приемы и движение без оружия;
- выполнять воинское приветствие без оружия на месте и в движении, выход из строя и возвращение в строй, подход к начальнику и отход от него;

- выполнять строевые приемы в составе отделения на месте и в движении;
- приводить примеры команд управления строем с помощью голоса;
- описывать назначение, боевые свойства и общее устройство автомата Калашникова;
- выполнять неполную разборку и сборку автомата Калашникова для чистки и смазки;
- снаряжать магазин патронами;
- объяснять ошибки прицеливания по результатам стрельбы;
- распознавать символы ВС РФ;
- приводить примеры воинских традиций и ритуалов ВС РФ.

4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план – документ, который определяет перечень, трудоемкость, последовательность и распределение по периодам обучения учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности и формы промежуточной аттестации учащихся и, если иное не установлено настоящим Федеральным законом.

Дополнительная общеразвивающая программа технической направленности «Допризывник» рассчитана на 1 год обучения, включающий в себя 1 учебный курс.

Год обучения	Наименование курса	Всего количество часов	Формы промежуточной аттестации
1 год обучения	«Основы безопасности личности, общества государства и основы военной службы»	150 ч.	Зачет в виде сдачи физических нормативов

Учебный план дополнительной общеразвивающей программы «Допризывник» направлен на обеспечение доступности, эффективности и качества дополнительного образования. Учебный план ориентирован на 6-дневную учебную неделю и составлен с учётом социального заказа детей и их родителей (законных представителей) на образовательные услуги, а также с учётом кадрового, программно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса. Учебный план предусматривает реализацию дополнительной общеразвивающей программы «Допризывник» по учебному курсу: «Основы безопасности личности, общества и государства и основы военной службы» и разработан на один год обучения.

Учебный курс программы имеет свою цель и задачи, имеют часовую нагрузку с разделением часов на теорию и практику. После изучения учебного курса первого года обучения учащиеся проходят промежуточную аттестацию в форме выполнения нормативов.

Форма аттестации и сама процедура аттестации регламентируется Положением об аттестации учащихся.

Формы промежуточной аттестации:

первый год обучения – сдача физических нормативов.

1. Бег 100 м (сек.)

13,1 (отл.)

13,7 (хор.)

14,3 (удов.)

2. Подтягивание (кол-во раз)

12 (отл.)

9 (хор.)

5(удов.)

3. Кросс 1км (мин., сек.)

3,30 (отл.)

3,40 (хор.)

4,00 (удов.)

4. Прыжок в длину с места (см.)

220 (отл.)

205 (хор.)

190 (удов.)

5. Стрельба из пневматической винтовки

30 (отл.)

25 (хор.)

15 (удов.)

6. Разборка и сборка АК – 74

38 сек (отл.)

45 сек (хор.)

50 сек (удов.)

7. Снаряжение магазина

35 сек (отл.)

40 сек (хор.)

45 сек (удов.)

8. Одевание ОЗК и Л – 1

3 мин (отл.)

4 мин. (хор.)

5 мин. (удов.)

5. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарный учебный график является частью дополнительной общеразвивающей программы, регламентирующей календарные и временные сроки организации образовательно-воспитательного процесса.

Год обучения	1 год обучения
Количество возрастных групп	3 группы
Возрастной состав групп	15 - 17 лет
Продолжительность учебного года	38 недель
Начало учебного года	01.09.2022г.
Окончание учебного года	31.05.2023г.
Количество часов в неделю/занятий	4 ч. -2 занятия
Количество занятий	75 занятий
Количество часов в год	150 ч.
Организация занятий	2 половина дня
Продолжительность занятий	для учащихся для учащихся 15-17 лет – 1 час 40 минут (включая перерыв - 10 минут);
Сроки промежуточной аттестации	23.05.2023 г. по 31.05.2023 г.

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Кадровые условия

Педагог дополнительного образования, реализующий дополнительную общеразвивающую программу «Допризывник» имеет высшую квалификационную категорию, регулярно проходит курсы повышения квалификации.

Материально-техническое обеспечение

Для организации учебной деятельности по дополнительной общеразвивающей программе «Допризывник» необходимы следующие условия:

Для занятий необходимо просторное, хорошо освещенное помещение, оборудованное мебелью (парты, стулья, шкафы). Желательно, чтобы мебель свободно переставлялась (при смене вида деятельности на занятиях) внутри кабинета. Необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

- макеты учебных автоматов;
- учебные гранаты;
- средства индивидуальной защиты (противогазы, Л – 1, ОЗК);

- необходимая литература для ведения занятий;
- тир;
- пневматические винтовки;
- спортивный зал;
- элементы полосы препятствий;
- строевая площадка;
- манекен для реанимационных действий.

7. ФОРМЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ И ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

В течение освоения дополнительной общеразвивающей программы «Допризывник» проводится текущий контроль успеваемости, промежуточная аттестация.

Текущий контроль успеваемости проводится с целью объективного установления уровня достижения результатов освоения текущего программного материала дополнительной общеразвивающей программы по учебному курсу в течение учебного года.

Формами текущего контроля успеваемости могут быть:

Тестирование и анкетирование проводятся с целью оценки достижений конкретного учащегося и позволяют выявить пробелы в освоении им текущего программного материала дополнительной общеразвивающей программы, учитывать индивидуальные потребности учащегося в осуществлении образовательной деятельности.

Конкурсы, акции, интеллектуальные игры различного уровня и др. позволяют оценить динамику индивидуальных образовательных достижений, уровень УУД, продвижение в достижении планируемых результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы.

Промежуточная аттестация – проводится в конце учебного года с целью объективной оценки качества усвоения учащимися содержания программы по итогам очередного учебного года, осуществляется оценка уровня достижений учащихся.

Описание форм промежуточной аттестации

Сдача физических нормативов

1. Бег 100 м (сек.)

13,1 (отл.)

13,7 (хор.)

14,3 (удов.)

2. Подтягивание (кол-во раз)

12 (отл.)

9 (хор.)

5(удов.)

3. Кросс 1км (мин., сек.)

3,30 (отл.)

3,40 (хор.)

4,00 (удов.)

4. Прыжок в длину с места (см.)

220 (отл.)

205 (хор.)

190 (удов.)

5. Стрельба из пневматической винтовки

30 (отл.)

25 (хор.)

15 (удов.)

6. Разборка и сборка АК – 74

38 сек (отл.)

45 сек (хор.)

50 сек (удов.)

7. Снаряжение магазина

35 сек (отл.)

40 сек (хор.)

45 сек (удов.)

8. Одевание ОЗК и Л – 1

3 мин (отл.)

4 мин. (хор.)

5 мин. (удов.)

Результаты промежуточной аттестации фиксируются протоколом установленного образца, рассматриваются на заседаниях педагогического совета и утверждаются приказом директора МБУ ДО ЦТ.

Результаты промежуточной аттестации доводятся до сведения родителей (законных представителей).

Методические материалы

Методы выявления уровня теоретических знаний в ходе освоения программы: беседа, устный опрос, собеседование.

Методы выявления практических умений в ходе освоения программы: наблюдение, практическая работа.

Методы выявления развития в ходе освоения программы: результативность участия в выставках, конкурсах, соревнованиях различного уровня.

Формы организации образовательного процесса

- групповая (используется на практических занятиях, в самостоятельной работе, экскурсиях, выставках и т.д.);

- индивидуальная (используется при подготовке и выполнении творческих, проектных и исследовательских работ);

- коллективная (используется на общих занятиях).

Типы занятий: вводное, традиционное, практическое, ознакомительное, комбинированное, инновационное (игра, викторина, конкурс, экскурсия), контроля и самоконтроля (индивидуальный опрос, фронтальный опрос, практическая работа).

Для реализации программы используется дидактический материал:

- технические средства обучения (видео, аудиоаппаратура и др.);
- методические средства обучения (видео, аудиозаписи, методическая и учебная литература, методические разработки и др.).

Средства обучения

Обеспечение программы методическими видами продукции:

- конспект занятия
- беседы, игры
- экскурсии
- сценарии праздников, согласно памятным календарным датам
- конкурсы, викторины.

Массовая работа

- Участие в районных, областных, Всероссийских и Международных конкурсах и играх.
- Подготовка и проведение мероприятий, праздников.

Работа с родителями

- Консультации.
- Родительские собрания.
- Совместные мероприятия с детьми и родителями.

Методическая работа

- Комплектование методической литературы.
- Методические разработки к занятиям.
- Изготовление и оформление дидактического материала.

Оценочные материалы

- Оценочные материалы на начало обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Допирзывник».
- Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации для 1-го года обучения.

8.МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методы	Формы	Приемы
Исследование готовых знаний	Поиск материалов, систематизация знаний, лекции	Работа с литературой
Объяснительно-иллюстрационный метод	Рассказы, объяснения, беседы, консультации	Демонстрация наглядных пособий, образцов изделий, использование ТСО
Репродуктивный метод	Воспроизведение знаний, применение знаний на практике	Самостоятельная практическая работа, отработка новых и

		совершенствование ранее изученных работ
Система диагностики результативности программы	Первичная и промежуточная диагностика, соревнования, конкурсы	Анкетирование, опросы, зачетные задания, тестирование
Контроль знаний, умений и навыков	Тестирование, отработка приемов	Выставка по разделам программы

Современные образовательные технологии, используемые при работе с учащимися	Цель использования технологий и (или) методик	Результат использования технологий и (или) методик
Технологии критического мышления	Умение объективно воспринимать информацию, не принимать увиденное и услышанное на веру, право сомневаться, предполагать, воспринимать ее как гипотезу, требующую доказательства.	Направлена на развитие у учащихся таких навыков как: - наблюдение - синтез - анализ - дедукция - индукция - интерпретация - логическое суждение - рассуждение от абстрактности к конкретике.
Технология разноуровневого обучения	Разный уровень усвоения материала, активизация мышления учащихся с разным уровнем подготовки	Реализация творческих способностей
Технологии индивидуального обучения	Адаптировать содержание, методы, формы, темп обучения к индивидуальным особенностям каждого учащегося, следить за его продвижением в обучении, вносить необходимую коррекцию	Используются при формировании групп; применяется при работе с одаренными детьми
Групповые технологии	Организация совместных действий, коммуникация, общение, взаимопомощь	Группа делится на подгруппы для решения конкретных задач. Используются на занятиях при объяснении нового теоретического и практического материала; при изготовлении изделий (взаимопонимание, взаимопомощь)
Технология	Активизация	Реализуется принцип

<p>исследовательского (проблемного) обучения</p>	<p>познавательной деятельности учащихся, осмысленное освоение новых знаний и способов деятельности</p>	<p>самостоятельного поиска знаний. Формируется поисковое мышление, умение комплексно анализировать учебную проблему</p>
<p>Игровые технологии</p>	<p>Развитие устойчивого познавательного интереса у учащихся через разнообразные игровые формы</p>	<p>При проведении мероприятий, занятий усиливается мотивация к изучению; создается доброжелательная атмосфера, используются игры с учебно-дидактическим материалом</p>
<p>Здоровьесберегающие технологии</p>	<p>Обеспечить условия для физического, психического, социального и духовного комфорта, способствующих сохранению и укреплению здоровья учащихся</p>	<p>Учащиеся стремятся вести здоровый образ жизни; снижение утомляемости, улучшение эмоционального настроения и повышение работоспособности</p>

8.1. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы, используемой педагогом при составлении программы:

1. Комплект учебников «Основы безопасности жизнедеятельности» (Смирнов А.Т. Мишин Б.И. Васнев В.А. под общей редакцией Смирнова А.Т. -М. Просвещение, 2016 г.).
2. Строевой устав ВС РФ, -М, ВИ, 1996 г.
3. Учебное пособие: А. Калитаев: «Защита от оружия массового поражения», -М, ВИ, 1989 г.
4. Конституция Российской Федерации.
5. Федеральные законы: "Об обороне", "О статусе военнослужащих".
6. Устав внутренней службы ВС РФ.
7. Дисциплинарный устав ВС РФ.
8. Учебник: Смирнов А.Т., Мишин Б.И., Ижевский П.В. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений, М.:Просвещение, 2008 г.
9. Учебное пособие: Смирнов А.Т., Васнев В.А. Основы военной службы: -М., Дрофа, 2004 г.
10. Учебное пособие: В. Александров: «Отравляющие вещества», -М, ВИ, 1990 г.
11. Подписка научно-методических и информационных журналов: ОБЖ. Основы безопасности жизни. 2018-2019 гг. № 1-12.
12. Кузнецов А.Г. Особенности военной службы – М: «Армпресс», 2000-95с.
13. Марков М.Ю. Военская обязанность. Военнослужащий – защитник своего Отечества. – М. «Армпресс», 2000 – 96 с.
14. Михайлов Г.И. Символы России и Вооруженных Сил.- М. «Армпресс», 2000-87с.
14. Смирнов А.Т. Основы военной службы. М: Издательский Центр «Академия», 2000-239с.
15. Ханкевич Ю.Г. Начальная военная подготовка. – М.: — АСТ, 2001 – 274-289с.
16. Чечурин Е.Г. Самоспасение без снаряжения. – М.: «Русский журнал, 2001 – 194 с.
17. Шойгу С.К. Учебник спасателя. – М.: — 1997 – 520 с.
18. Закон РФ «О военной обязанности и военной службе». – М. 2006.
19. Закон РФ «О борьбе с терроризмом». – М. 2006.
20. Закон РФ «О гражданской обороне». – М. 2006.
21. Лутовинов В.И. В патриотизме молодежи – будущее России. – М. 1999 – 156 с.
22. План мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение ПРАВИТЕЛЬСТВО РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ от 12 ноября 2020 года N 2945-р

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр творчества Усманского муниципального района
Липецкой области»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса

«Основы безопасности личности, общества государства и основы военной
службы»

к дополнительной общеразвивающей программе

«Допризывник»

технической направленности

первого года обучения

Группа №1,2,3

Автор – Кувалдин Анатолий Григорьевич,
педагог дополнительного образования

на 2022 - 2023 учебный год

Усмань, 2022г.

1. Пояснительная записка

Изучение учебного курса «Основы безопасности личности, общества государства и основы военной службы» дополнительной общеразвивающей программы «Допризывник» технической направленности для учащихся 15-17 лет направлено на достижение следующей цели: : формирование необходимых качеств личности учащихся, обеспечивающих адаптацию к условиям военной службы, воспитания верности своему Отечеству, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины.

Основными задачами курса «Основы безопасности личности, общества государства и основы военной службы» являются:

Образовательные:

- сформировать у подростков основные теоретические знания по разделам: «Военная история», «Общевойсковые уставы Вооружённых Сил РФ», «Огневая (стрелковая) подготовка», «Военная топография», «Строевая подготовка », «Медицинская подготовка» и др.
- сформировать практические навыки в избранной области деятельности в условиях максимально приближенных к реальным;
- сформировать физические способности подростков;
- сформировать знания по сохранению и укреплению здоровья подростков;
- сформировать чувства патриотизма, коллективизма, морально-нравственных, волевых качеств обучающихся;
- сформировать активность и самостоятельность, коммуникативные способности воспитанников;
- создать условия необходимые для более быстрой адаптации к армейской среде;
- ориентировать участников объединения на выбор профессии, связанной с защитой Отечества.

Развивающие:

- развить физические качества (быстроту, ловкость, координацию движений, гибкость и выносливость);
- развить коммуникативные и лидерские качества обучающихся;
- совершенствовать военно-патриотическое воспитание и повысить мотивации к военной службе;
- развить начальные знания в области обороны и обучения по основам военной службы.

Воспитательные:

- воспитать уважение к Отечеству, чувство любви к Родине, бережное отношение к героическому прошлому нашего народа;
- воспитать потребность в здоровом образе жизни.

2. Условия организации образовательной деятельности

2.1. Технические средства оснащения: компьютер.

2.2. Информационно-коммуникационные технологии: диски с презентациями.

2.3. Специальное оборудование:

-макеты учебных автоматов;

-учебные гранаты;

-средства индивидуальной защиты (противогазы, Л – 1, ОЗК);

-пневматические винтовки;

-манекен для реанимационных действий.

2.4. Место проведения: МБОУ лицей №1, тир, спортзал.

2.5. Продолжительность занятия: 2 раза в неделю по 2 часа с перерывом 10 минут, недельная нагрузка 4 часа.

2.6. Режим и количество учащихся в учебной группе: 2 раза в неделю, 25 человек

2.7. Количество часов, отводимых на освоение материала данного года обучения
– 150 ч.

2.8. Планируемые результаты учебного года

По итогам изучения учебного курса «Основы безопасности личности, общества государства и основы военной службы» первого года обучения учащийся должен **знать:**

- основные нормативные правовые акты в области безопасности дорожного движения для изучения и реализации своих прав и определения ответственности;
- последствия своего поведения в качестве пешехода, пассажира или водителя транспортного средства в различных дорожных ситуациях для сохранения жизни и здоровья (своих и окружающих людей);
- модели личного безопасного поведения в повседневной жизнедеятельности и в опасных и чрезвычайных ситуациях на дороге (в части, касающейся пешеходов, пассажиров и водителей транспортных средств);
- основные понятия в области здорового образа жизни;
- факторы здорового образа жизни;
- основные принципы и направления противодействия экстремистской, террористической деятельности и наркотизму;
- признаки вовлечения в экстремистскую и террористическую деятельность;
- симптомы употребления наркотических средств;
- состояния, при которых оказывается первая помощь, и определять мероприятия по ее оказанию;
- основные инфекционные болезни;
- меры, направленные на предупреждение возникновения и распространения инфекционных заболеваний;

- обязательную и добровольную подготовку к военной службе;
- организацию воинского учета;
- назначение Общевоинских уставов ВС РФ;
- порядок и сроки прохождения службы по призыву, контракту и альтернативной гражданской службы;

уметь:

- прогнозировать и оценивать свои действия в области обеспечения личной безопасности в опасных и чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени;
- оказывать первую помощь при неотложных состояниях;
- вызывать в случае необходимости службы экстренной помощи;
- выполнять переноску (транспортировку) пострадавших различными способами с использованием подручных средств и средств промышленного изготовления;
- выполнять строевые приемы и движение без оружия;
- выполнять воинское приветствие без оружия на месте и в движении, выход из строя и возвращение в строй, подход к начальнику и отход от него;
- выполнять строевые приемы в составе отделения на месте и в движении;
- приводить примеры команд управления строем с помощью голоса;
- описывать назначение, боевые свойства и общее устройство автомата Калашникова;
- выполнять неполную разборку и сборку автомата Калашникова для чистки и смазки;
- снаряжать магазин патронами;
- объяснять ошибки прицеливания по результатам стрельбы;
- распознавать символы ВС РФ;
- приводить примеры воинских традиций и ритуалов ВС РФ.

3.Календарно-тематический план

учебного курса «Основы безопасности личности, общества государства и основы военной службы» - 150ч.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

	Тема занятия	Кол-во часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Вводное занятие.	2	2	-
2.	Обеспечение личной безопасности на водоемах в различное время года	2	2	-
3.	Национальный антитеррористический комитет (НАК)	2	2	-
4.	Роль и место гражданской обороны в противодействии терроризму	2	2	-

5.	Правила личной гигиены	2	2	-
6.	Понятия о ВИЧ-инфекции и СПИДе	2	2	-
7.	Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте, при тепловых и солнечных ударах, кровотечениях	2	1	1
8.	Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата	2	1	1
9.	Первая медицинская помощь при остановке сердца. Проведение искусственного дыхания и непрямого массажа сердца	2	-	2
10.	Первая медицинская помощь при черепно-мозговой травме, травме груди, травме живота и первая медицинская помощь при травмах в области таза, при повреждении позвоночника, спины	2	1	1
11.	Физическая подготовка (волейбол).	2		2
12.	Физическая подготовка (волейбол).	2		2
13.	Физическая подготовка (волейбол).	2		2
14.	Физическая подготовка (волейбол).	2		2
15.	Современные средства поражения и их поражающие факторы	2	2	-
16.	Современные средства поражения и их поражающие факторы	2	2	-
17.	Современные средства поражения и их поражающие факторы	2	-	2
18.	Средства индивидуальной защиты. (Противогазы)	2	-	2
19.	Средства индивидуальной защиты. (Защитные комплекты)	2	-	2

20.	Отработка практических навыков по одеванию средства защиты кожи (ОЗК)	2	-	2
21.	Отработка практических навыков по одеванию средства защиты кожи (Л – 1)	2	-	2
22.	Физическая подготовка (мини-футбол)	2	-	2
23.	Физическая подготовка (мини-футбол)	2	-	2
24.	Физическая подготовка (мини-футбол)	2	-	2
25.	Физическая подготовка (мини-футбол)	2	-	2
26.	Основные задачи современных Вооруженных Сил России	2	2	-
27.	Международная (миротворческая) деятельность Вооруженных Сил Российской Федерации	2	2	-
28.	Ордена — почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе	2	2	-
29.	Ордена — почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе	2	-	2
30.	Физическая подготовка (баскетбол)	2	-	2
31.	Физическая подготовка (баскетбол)	2	-	2
32.	Физическая подготовка (баскетбол)	2	-	2
33.	Физическая подготовка (баскетбол)	2	-	2
34.	Основные понятия о воинской обязанности	2	2	-
35.	Первоначальная постановка граждан на воинский учет	2	-	2
36.	Обязательная и добровольная подготовка граждан к военной службе	2	2	-
37.	Организация медицинского освидетельствования граждан при постановке их на воинский учет	2	-	2

38.	Сдача физических нормативов ГТО	2	-	2
39.	Сдача физических нормативов ГТО	2	-	2
40.	Правовые основы военной службы и статус военнослужащего	2	2	-
41.	Военные аспекты международного права и общевойсковые уставы	2	2	-
42.	Устав внутренней службы Вооруженных Сил Российской Федерации	2	2	-
43.	Устав гарнизонной и караульной службы Вооруженных Сил Российской Федерации	2	2	-
44.	Строевой устав	2	2	-
45.	Строевой устав	2	-	2
46.	Строевой устав	2	-	2
47.	Строевой устав	2	-	2
48.	Строевой устав	2	-	2
49.	Дисциплинарный устав	2	2	-
50.	Основные виды воинской деятельности	2	2	-
51.	Требования воинской деятельности, предъявляемые к моральным и индивидуально-психологическим качествам гражданина.	2	2	-
52.	Честь и достоинство военнослужащего Вооруженных Сил Российской Федерации	2	2	-
53.	Основные обязанности военнослужащих	2	2	-
54.	Основные обязанности военнослужащих	2	2	-
55.	Порядок вручения Боевого Знамени воинской части	2	2	-
56.	Порядок приведения военнослужащих к Военной присяге	2	2	-
57.	Порядок вручения личному составу вооружения и военной техники	2	2	-

58.	Ритуал подъема и спуска Государственного флага Российской Федерации. Государственная и военная символика РФ	2	2	-
59.	Призыв на военную службу	2	2	-
60.	Особенности военной службы по контракту	2	2	-
61.	Альтернативная гражданская служба	2	2	-
62.	Военно-профессиональная ориентация, основные направления подготовки специалистов для службы в ВС РФ	2	2	-
63.	Тактико-техническая характеристика АК-74	2	-	2
64.	Неполная разборка и сборка АК - 74	2	-	2
65.	Неполная разборка и сборка АК - 74	2	-	2
66.	Тактико-техническая характеристика учебных гранат	2	2	-
67.	Метание гранаты	2	-	2
68.	Метание гранаты	2	-	2
69.	Стрельба из пневматической винтовки	2	-	2
70.	Стрельба из пневматической винтовки	2	-	2
71.	Стрельба из пневматической винтовки	2	-	2
72.	Порядок назначения на воинскую должность, присвоения и лишения воинского звания	2	2	-
73.	Военная форма одежды и знаки различия военнослужащих ВС РФ	2	2	-
74.	Снаряжение магазина патронами	2	-	2
75.	Промежуточная аттестация.	2	-	2

1. Содержание рабочей программы учебного курса «Основы безопасности личности, общества государства и основы военной службы» первого года обучения – 150 ч.

№ п/п	Тема занятия	Содержание занятия
1.	Вводное занятие.	<p>Знакомство с учебным планом и расписанием занятий.</p> <p>Знакомство с правилами внутреннего распорядка учащихся.</p> <p>Знакомство с охраной труда и техникой безопасности.</p> <p>Знакомство с инструментами, материалами, оборудованием, используемыми на занятии.</p> <p>Знакомство с целью, задачами и содержанием работы объединения на учебный год.</p> <p>Знакомство учащихся с техникой безопасности при работе и сдачи физических нормативов.</p> <p>Просмотр презентации творческих работ, ранее выполненных в объединении.</p>
2.	Обеспечение личной безопасности на водоемах в различное время года	Изучение правил безопасности жизни людей на водных объектах в разное время года
3.	Национальный антитеррористический комитет (НАК)	Изучение правил безопасного поведения человека при угрозе террористического акта и захвате заложника. Знакомство с национальным антитеррористическим комитетом (НАК), его предназначение, структура и задачи
4.	Роль и место гражданской обороны в противодействии терроризму	<p>Изучение комплекса мероприятий по предупреждению, выявлению и пресечению террористической деятельности. Знакомство с силами гражданской обороны. Знакомство с инструктажем по технике безопасности при отработке нормативов со средствами индивидуальной защиты.</p> <p><i>Практика.</i></p> <p>Отработка нормативов со средствами индивидуальной защиты</p>
5.	Правила личной гигиены	<p>Знакомство с правилами личной гигиены.</p> <p>Изучение основных правил гигиены</p>

6.	Понятия о ВИЧ-инфекции и СПИДе	Изучение мер профилактики, которые необходимо соблюдать, чтобы избежать ВИЧ-инфекции. Знакомство с симптомами СПИДа.
7.	Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте, при тепловых и солнечных ударах, кровотечениях	Изучение правил первой медицинской помощи при острой сердечной недостаточности и инсульте, при тепловых и солнечных ударах, кровотечениях. <i>Практика.</i> Остановка кровотечений с помощью жгута
8.	Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата	Изучение правил первой медицинской помощи при травмах опорно-двигательного аппарата. <i>Практика.</i> Накладывание шин при травмах опорно-двигательного аппарата
9.	Первая медицинская помощь при остановке сердца. Проведение искусственного дыхания и непрямого массажа сердца	Изучение правил первой медицинской помощи при остановке сердца. <i>Практика.</i> Проведение искусственного дыхания и непрямого массажа сердца
10.	Первая медицинская помощь при черепно-мозговой травме, травме груди, травме живота и первая медицинская помощь при травмах в области таза, при повреждении позвоночника, спины	Изучение правил первой медицинской помощи при черепно-мозговой травме, травме груди, травме живота и первая медицинская помощь при травмах в области таза, при повреждении позвоночника, спины. <i>Практика.</i> Оказание первой медицинской помощи при травмах в области таза, при повреждении позвоночника
11.	Физическая подготовка (волейбол).	Изучение судейства игры в волейбол. <i>Практика.</i> Передача мяча сверху двумя руками
12.	Физическая подготовка (волейбол).	Изучение верхней передачи двумя руками в парах. <i>Практика.</i> Учебная игра.
13.	Физическая подготовка (волейбол).	Изучение правил перемещения игрока. <i>Практика.</i> Учебная игра.
14.	Физическая подготовка (волейбол).	Изучение индивидуального и группового блокирования. <i>Практика.</i> Учебная игра.

15	Современные средства поражения и их поражающие факторы	Изучение поражающих факторов ядерного взрыва. Знакомство с носителями ядерного оружия.
16.	Современные средства поражения и их поражающие факторы	Изучение поражающих факторов химического оружия. Знакомство с отравляющими веществами
17.	Современные средства поражения и их поражающие факторы	Изучение поражающих факторов биологического оружия. Знакомство с массовыми тяжёлыми заболеваниями вызываемые биологическим оружием.
18.	Средства индивидуальной защиты. (Противогазы)	Изучение средств индивидуальной защиты <i>Практика.</i> Изготовление простейших средств индивидуальной защиты.
19.	Средства индивидуальной защиты. (Защитные комплекты)	Изучение средств индивидуальной защиты <i>Практика.</i> Изготовление простейших средств индивидуальной защиты
20.	Отработка практических навыков по одеванию средства защиты кожи (ОЗК)	<i>Практика.</i> Отработка практических навыков по одеванию средства защиты кожи (ОЗК)
21.	Отработка практических навыков по одеванию средства защиты кожи (Л – 1)	<i>Практика.</i> Отработка практических навыков по одеванию средства защиты кожи (Л - 1)
22.	Физическая подготовка (мини-футбол)	Изучение техники передвижений, остановок и поворотов. <i>Практика.</i> Учебная игра.
23.	Физическая подготовка (мини-футбол)	Изучение техники ударов по мячу и остановка мяча. <i>Практика.</i> Учебная игра.
24.	Физическая подготовка (мини-футбол)	Изучение техники ведение мяча. <i>Практика.</i> Учебная игра
25.	Физическая подготовка (мини-футбол)	Изучение правил игры в мини-футбол. <i>Практика.</i> Учебная игра
26.	Основные задачи современных	Изучение основных задач современных Вооруженных Сил России. Знакомство с

	Вооруженных Сил России	Вооруженными Силами Российской Федерации
27.	Международная (миротворческая) деятельность Вооруженных Сил Российской Федерации	Изучение международной (миротворческой) деятельности Вооруженных Сил Российской Федерации. Знакомство с основными задачами Российской Федерации по сдерживанию и предотвращению военных конфликтов.
28.	Ордена — почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе	Изучение наград за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе. Знакомство орденами Российской империи.
29.	Ордена — почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе	Изучение орденов и медалей за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе. Знакомство орденами СССР.
30.	Физическая подготовка (баскетбол)	Изучение правила игры в баскетбол. <i>Практика.</i> Учебная игра
31.	Физическая подготовка (баскетбол)	Изучение правил вырывания, выбивания, перехвата, накрывания в баскетболе <i>Практика.</i> Учебная игра
32.	Физическая подготовка (баскетбол)	Изучение судейства игры. <i>Практика.</i> Учебная игра
33.	Физическая подготовка (баскетбол)	Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника в баскетболе. <i>Практика.</i> Учебная игра
34.	Основные понятия о воинской обязанности	Изучение правовых основ военной службы. Знакомство с Воинской обязанностью и подготовкой граждан к военной службе.
35.	Первоначальная постановка граждан на воинский учет	Изучение первоначальной постановки граждан на воинский учет. Знакомство с организацией воинского учета.
36.	Обязательная и добровольная подготовка граждан к военной службе	Изучение обязательной и добровольной подготовки граждан к военной службе. Знакомство с призывом граждан на военную службу
37.	Организация медицинского освидетельствования граждан при постановке их на воинский учет	Знакомство с организацией медицинского освидетельствования граждан при постановке их на воинский учет. Знакомство с отсрочкой граждан к военной службе.
38.	Сдача физических нормативов ГТО	Изучение нормативов при сдаче ГТО определенной ступени.

		<i>Практика.</i> Сдача физических нормативов
39.	Сдача физических нормативов ГТО	Изучение нормативов при сдаче ГТО определенной степени. <i>Практика.</i> Сдача физических нормативов
40.	Правовые основы военной службы и статус военнослужащего	Изучение правовых основ военной службы и статуса военнослужащего. Знакомство с исполнением обязанностью военной службы.
41.	Военные аспекты международного права и общевойсковые уставы	Изучение военных аспектов международного права. Знакомство со сроком военной службы для военнослужащих, проходящих военную службу по призыву, по контракту и для проходящих альтернативную гражданскую службу
42.	Устав внутренней службы Вооруженных Сил Российской Федерации	Изучение права и обязанности военнослужащих Вооружённых Сил и взаимоотношения между ними, обязанности основных должностных лиц воинской части и её подразделений, а также правила внутреннего порядка.
43.	Устав гарнизонной и караульной службы Вооруженных Сил Российской Федерации	Изучение порядка организации и несения гарнизонной, комендантской и караульной служб, права и обязанности должностных лиц гарнизона и военнослужащих, несущих эти службы.
44.	Строевой устав	Изучение строевых приёмов и движений без оружия и с оружием; строя подразделений и воинских частей в пешем порядке и на машинах; порядок выполнения воинского приветствия, проведения строевого смотра; положения Боевого знамени воинской части в строю, порядок его выноса и относа; обязанности военнослужащих перед построением и в строю и требования к их строевому обучению, а также способы передвижения военнослужащих на поле боя и действия при внезапном нападении противника.
45.	Строевой устав	<i>Практика.</i> Движение строевым шагом.
46.	Строевой устав	<i>Практика.</i> Выход и постановка в строй.
47.	Строевой устав	<i>Практика.</i> Отдание воинского приветствия.
48.	Строевой устав	<i>Практика.</i>

		Повороты на месте и в движении .
49.	Дисциплинарный устав	Изучение воинской дисциплины, обязанностей военнослужащих по её соблюдению, виды поощрений и дисциплинарных взысканий, права командиров (начальников) по их применению, а также порядок подачи и рассмотрения обращений (предложений, заявлений и жалоб).
50.	Основные виды воинской деятельности	Изучение мероприятий по обучению и воинскому воспитанию личного состава частей и подразделений, боевому слаживанию частей и подразделений для подготовки их к ведению боевых действий или выполнению других задач, определённых предназначением Вооружённых Сил. Знакомство с реальными боевыми действиями.
51.	Требования воинской деятельности, предъявляемые к моральным и индивидуально-психологическим качествам гражданина.	Изучение требований воинской деятельности, предъявляемые к моральным и индивидуально-психологическим качествам гражданина. Знакомство Основными нормативами по физической подготовке для военнослужащих, проходящих военную службу по призыву.
52.	Честь и достоинство военнослужащего Вооруженных Сил Российской Федерации	Знакомство с международными правилами ведения военных действий: обращение с ранеными, больными, лицами, потерпевшими кораблекрушение, и гражданским населением в районе боевых действий, а также с военнопленными.
53.	Основные обязанности военнослужащих	Изучение основных обязанностей военнослужащих. Знакомство с общими обязанностями военнослужащих
54.	Основные обязанности военнослужащих	Изучение основных обязанностей военнослужащих. Знакомство с специальными обязанностями военнослужащих
55.	Порядок вручения Боевого Знамени воинской части	Изучение порядка вручения Боевого Знамени воинской части. Знакомство с ритуалом вручения воинской части георгиевских знамённых лент и вручения воинской части Боевого знамени.
56.	Порядок приведения военнослужащих к Военной присяге	Изучение приведения военнослужащих к Военной присяге (принесение обязательства) осуществляется в соответствии с «Положением о порядке приведения к Военной присяге (принесения обязательства)», предусмотренным в Уставе внутренней

		службы. Знакомство с текстом Военной присяги.
57.	Порядок вручения личному составу вооружения и военной техники	Изучение ритуала вручения вооружения, военной техники и стрелкового оружия. Знакомство с порядком вручения личному составу вооружения и военной техники.
58.	Ритуал подъема и спуска Государственного флага Российской Федерации. Государственная и военная символика РФ	Знакомство с ритуалом подъема и спуска Государственного флага Российской Федерации. Знакомство с государственной и военной символикой РФ
59.	Призыв на военную службу	Изучение права на освобождение от призыва на военную службу. Знакомство в случае неявки граждан в указанные в повестке военного комиссариата или иного органа, осуществляющего воинский учёт, место и срок без уважительных причин
60.	Особенности военной службы по контракту	Изучение особенностей военной службы по контракту. Знакомство с условиями контракта о прохождении военной службы.
61.	Альтернативная гражданская служба	Изучение особого вида трудовой деятельности в интересах общества и государства, осуществляемой гражданами взамен военной службы по призыву. Знакомство с Перечнями видов работ, профессий, должностей, на которых могут быть заняты проходящие альтернативную гражданскую службу, а также перечень организаций, где предусмотрено прохождение альтернативной гражданской службы.
62.	Военно-профессиональная ориентация, основные направления подготовки специалистов для службы в ВС РФ	Знакомство с базовыми понятиями в сфере военной службы в школах, гимназиях, лицеях регламентируется общим приказом министра образования и науки и министра обороны РФ. Способ реализации этого направления учебно-воспитательного процесса – военно-профессиональная ориентация (ВПО). Знакомство с основными задачами и целями, принципами, методами и разнообразными формами для учащихся.
63.	Тактико-техническая характеристика АК-74	Изучение тактико-технической характеристики АК-74. Знакомство с историей АК-74.
64.	Неполная разборка и сборка АК - 74	<i>Практика.</i> Неполная разборка и сборка АК – 74.
65.	Неполная разборка и сборка АК - 74	<i>Практика.</i> Неполная разборка и сборка АК – 74.

66.	Тактико-техническая характеристика учебных гранат	Изучение тактико-технических характеристик учебных гранат. Знакомство с историей изобретений гранат.
67.	Метание гранаты	Изучение подводящих упражнений метаний гранат.
68.	Метание гранаты	<i>Практика.</i> Метание гранаты на дальность.
69.	Стрельба из пневматической винтовки	Изучение техники стрельбы из винтовки. Знакомство с техникой безопасностью при стрельбе
70.	Стрельба из пневматической винтовки	Изучение причины, влияющие на точность стрельбы. Проведение соревнований по стрельбе.
71.	Стрельба из пневматической винтовки	<i>Практика.</i> Проведение соревнований по стрельбе. Подведение итогов по стрельбе.
72.	Порядок назначения на воинскую должность, присвоения и лишения воинского звания	Изучение <i>виды воинских должностей</i> , на которые могут быть назначены военнослужащие: <ul style="list-style-type: none"> • – первая воинская должность; • – высшая воинская должность; • – равнозначная воинская должность; • – низшая воинская должность. Изучение порядка присвоения (снижения, лишения) воинских званий военнослужащим предусмотрен Федеральным законом от 28.03.1998 № 53-ФЗ; «О воинской обязанности и военной службе», Положением о порядке прохождения военной службы, утвержденным Указом Президента Российской Федерации от 16.09.1999 № 1237, Дисциплинарным уставом Вооруженных Сил Российской Федерации и некоторыми другими правовыми актами.
73.	Военная форма одежды и знаки различия военнослужащих ВС РФ	Ознакомить обучающихся с военной формой одежды, воинскими званиями и знаками различия военнослужащих.
74.	Снаряжение магазина патронами	<i>Практика.</i> Проведение соревнований по снаряжению магазина патронами.
75.	Промежуточная аттестация.	Зачет в виде сдачи физических нормативов.

Приложение №2

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр творчества Усманского муниципального района
Липецкой области»**

**Рабочая программа воспитания
к дополнительной общеразвивающей
программе «Допризывник»
технической направленности**

Автор-составитель:
Кувалдин Анатолий Григорьевич,
педагог дополнительного образования

на 2022-2023 учебный год

Усмань, 2022г.

ВВЕДЕНИЕ

1. Пояснительная записка

Настоящая программа разработана для детей в возрасте от 15 до 17 лет, обучающихся в объединении «Допризывник», с целью организации воспитательной работы с учащимися. Реализация программы воспитательной работы осуществляется параллельно с выбранной ребенком или его родителями (законными представителями) основной дополнительной общеразвивающей программой «Допризывник».

Актуальность программы

Сложившееся сегодня международная обстановка ставит серьезнейшие задачи в области воспитания и обучения нового поколения. Государству нужны здоровые, мужественные, смелые, инициативные, дисциплинированные, грамотные люди, которые были бы готовы учиться, работать на его благо и, в случае необходимости, встать на его защиту. Существующая в настоящее время система подготовки граждан к военной службе в Российской Федерации во многом повторяет прежнюю, рассчитанную на 2-годичный срок военной службы по призыву и принципиально иные качественные и количественные параметры и структуру военной организации государства. Переход с 2008 года на годичный срок военной службы по призыву повлек за собой значительное повышение требований к качеству подготовки граждан к военной службе. Сложившаяся в настоящее время ситуация в сфере подготовки граждан к военной службе характеризуется рядом негативных факторов. Особенно остро эта проблема видна при анализе гражданско-патриотических убеждений и ценностей молодого поколения. Исследования поведения детей показывают, что размытость патриотических ценностей ведет к тенденции нарастания потенциала экстремизма, антиобщественных проявлений, росту преступности, насилия и жестокости. Содержание данной программы воспитывает у подростков уважение и любовь к Родине, её героическому прошлому, к традициям Вооружённых Сил, способствует формированию знаний, умений и навыков, необходимых для подготовки будущих защитников Отечества, сохранению и укреплению здоровья, развитию социальной активности обучающихся, решению проблемы расширения образовательного пространства. Всё это делает программу значимой и актуальной.

Цель программы: формирование и развитие у учащихся системы нравственных, морально-волевых и мировоззренческих установок, способствующих их личностному, гармоничному развитию и социализации в соответствии с принятыми социокультурными правилами и нормами, как основы их воспитанности.

Задачи программы:

- воспитать уважение к Отечеству, чувство любви к Родине, бережное отношение к героическому прошлому нашего народа;
- воспитать потребность в здоровом образе жизни;
- развить практические навыки в избранной области деятельности в условиях максимально приближенных к реальным;

- развивать физические способности подростков;
- содействовать сохранению и укреплению здоровья подростков;
- способствовать воспитанию чувства патриотизма, коллективизма, морально-нравственных, волевых качеств обучающихся;
- развивать активность и самостоятельность, коммуникативные способности воспитанников;
- создать условия необходимые для более быстрой адаптации к армейской среде;
- ориентировать участников объединения на выбор профессии, связанной с защитой Отечества.

2.Виды, формы, содержание деятельности

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках следующих направлений воспитательной работы объединения. Каждое из них представлено в соответствующем модуле.

Инвариантные модули:

«Профориентация» - направлен на оказание профориентационной поддержки учащимся в процессе самоопределения и выбора сферы будущей профессиональной деятельности.

«Наши ключевые дела» - это главные традиционные дела объединения, в которых принимает участие большая часть учащихся, в которые входят календарные праздники и традиционные конкурсы, смотры и выставки ЦТ.

«Работа с родителями» - направлен на организацию системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации), содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность объединения (организация и проведение открытых занятий для родителей, тематических мероприятий в течение года), оформление информационных буклетов, уголков для родителей по вопросам воспитания детей.

Вариативные модули:

«Экскурсии» - направлены на расширение кругозора, получение новых знаний об окружающей его социальной, культурной, природной среде, приобретение важного опыта социально одобряемого поведения в различных ситуациях.

«Профилактические работа» - акции, беседы, изготовление и распространение буклетов, конкурсы, месячники, направленные на профилактику безопасности жизнедеятельности.

3.Формы, методы и оценки результатов воспитания, социализация и саморазвитие учащихся

Диагностическое анкетирование по определению уровня воспитанности и социализации учащихся в достижении цели и задач данной программы.

Методы воспитания:

1. Методы формирования сознания личности (ум)
Рассказ, объяснение, разъяснение, беседа, лекция, пример, диспут, анализ ситуаций.
2. Методы организации жизнедеятельности и поведения учащихся (воля)
Поручение, упражнение, приучение, создание воспитывающих ситуаций, педагогическое требование, инструктаж, иллюстрации и демонстрации.
3. Методы стимулирования и мотивации деятельности и поведения (чувства)
Требование, соревнование, поощрение, наказание, «взрыв», метод естественных последствий, дискуссия, эмоциональное воздействие.
4. Методы контроля и самоконтроля в воспитании
Педагогическое наблюдение, беседа, опросы, анализ результатов деятельности воспитанников, создание контрольных ситуаций.
5. Методы самовоспитания
Рефлексия, самоприказ, самоотчет, самоодобрение, самоосуждение.

Календарный план воспитательной работы объединения «Допризывник» на 2022-2023 учебный год

Модуль	Название мероприятия	Форма проведения	Место и время проведения
1.«Профориентация»	Организация встреч учащихся 9-11 классов с представителями военкомата	Беседа	Актный зал В течение года
2.«Работа с родителями»	Родительское собрание «Здоровый образ жизни»	КВН «В здоровом теле – здоровый смех!»	Актный зал октябрь
3. «Наши ключевые дела»	«А, ну-ка, юноши»	Соревнования	Спортивный зал февраль
4.«Экскурсии»	«Здравствуй, музей!»	Обзорная экскурсия, знакомство с основами	Краеведческий музей ноябрь

		музейной культуры, правилами поведения в музее	
5.«Профилактическая работа»	«Уголовная ответственность несовершеннолетних»	Беседа	Класс

Анкета

Дорогой друг! Мне очень важно узнать твоё мнение. Запиши свои размышления в виде окончания предложений.

1. Занятия для меня в этом году

2. Больше всего мне запомнилось

3. В этом году я узнал
(научился)

4. На занятиях мне нравится -

5. На занятиях мне не нравится

6. На будущий год мне хотелось бы

7. Я думаю, в жизни мне пригодится

8. Мой педагог

Анкета

1. Чему бы ты хотел научиться в объединении «Допризывник», что ты ждешь от занятий в этом году

2. В каких мероприятиях, праздниках, интересных делах ты бы хотел принять участие

3. Как ты думаешь, полученные знания пригодятся тебе в дальнейшей жизни, где ты их сможешь применить

4. Что ты уже умеешь

Промежуточная аттестация

Учебный курс «Основы безопасности личности, общества государства и основы военной службы» - 1 год обучения

Сдача физических нормативов

1. Бег 100 м (сек.)

13,1 (отл.)

13,7 (хор.)

14,3 (удов.)

2. Подтягивание (кол-во раз)

12 (отл.)

9 (хор.)

5(удов.)

3. Кросс 1км (мин., сек.)

3,30 (отл.)

3,40 (хор.)

4,00 (удов.)

4. Прыжок в длину с места (см.)

220 (отл.)

205 (хор.)

190 (удов.)

5. Стрельба из пневматической винтовки

30 (отл.)

25 (хор.)

15 (удов.)

6. Разборка и сборка АК – 74

38 сек (отл.)

45 сек (хор.)

50 сек (удов.)

7. Снаряжение магазина

35 сек (отл.)

40 сек (хор.)

45 сек (удов.)

8. Одевание ОЗК и Л – 1

3 мин (отл.)

4 мин. (хор.)

5 мин. (удов.)

