

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С. КРАСНЫЙ ЯР
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА КРАСНОЯРСКИЙ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

**СТРУКТУРНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТЕЙ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР»**

«УТВЕРЖДАЮ»

«ПРИНЯТО»

Директор ГБОУ СОШ с. Красный Яр

на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от «2» сентября 2019 г.

С. Н. Жаднова

2019 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

«Юный защитник Отечества»

социально-педагогической направленности

Возраст детей: 10 – 17 лет

Срок реализации: 1 год (108 часов)

Составитель: Ермилина И.В., старший методист

Красный Яр, 2019 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Юный защитник Отечества»
(социально-педагогической направленности)**

Программа 1 года обучения (ознакомительного уровня)

Краткая аннотация:

По программе «Юный защитник Отечества» могут обучаться младшие школьники, которые в доступной форме познакомятся с основами военной службы и элементами начальной военной подготовки. Программа может быть использована в отрядах Юнармии и в подготовительных группах военно-патриотических клубов.

Обучающиеся занимаются прикладной физической подготовкой, изучают военно-историческое прошлое России, структуру и функции современной российской армии, знакомятся с основами огневой, строевой и тактической подготовки, участвуют в реализации несложных проектов, затрагивающих вопросы патриотического воспитания. Освоение данной программы послужит хорошей подготовкой для последующего обучения школьников среднего и старшего возраста в объединениях военно-патриотического направления – отрядах Юнармии и военно-патриотических клубах.

Данная программа является профессионально и практико-ориентированной, приобщает обучающихся к спорту, к здоровому образу жизни, даёт обучающимся представление о специфике воинской службы, об использовании приобретаемых навыков в будущих профессиях. Огромное значение имеет данная программа в деле патриотического воспитания детей и подростков, воспитания ответственного отношения ребёнка к Родине, обществу, коллективу, к труду, к своим обязанностям и к самому себе, и, соответственно, развитие таких качеств, как патриотизм, социальная активность, глубокое уважение к людям.

Формирование у детей начальных знаний и навыков в области российской военно-исторической науки, военно-прикладных видов спорта, знакомство с профессией военного создают условия для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребёнка в окружающем мире.

Новизна данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Модули разработаны с учётом личностно-ориентированного подхода и составлены так, чтобы каждый ребёнок имел возможность свободно составить свой личный учебный план, выбрать конкретный объект работы, наиболее интересный и приемлемый для него. Обучающийся может участвовать в конкурсах и соревнованиях для начинающих заниматься начальной военной подготовкой, самостоятельно готовить проекты и презентовать их.

Дополнительная общеобразовательная **программа ознакомительного уровня** «Юный защитник Отечества» состоит из 3 модулей: «Военно-историческое прошлое России и современная российская армия», «Основы строевой и тактической подготовки», «Основы огневой и медико-санитарной подготовки».

Специфика данной программы в том, что она предполагает, кроме изучения основных тем, **еженедельную физическую подготовку и освоение основ военно-прикладных видов спорта**, а также регулярную проектную деятельность и участие в различных соревнованиях. Исходя из этого, **большинство занятий по программе построены по комбинированному типу и предполагают, кроме теории и практики по теме занятия, наличие физической разминки, физических упражнений и спортивных игр, релаксации и диагностики**. Некоторые занятия могут проводиться в форме экскурсий, соревнований, презентаций проектов и др.

Программа ориентирована на обучение детей 8 - 11 лет. Объём программы - 108 часов. Режим занятий - 2 раза в неделю по 1,5 академических часа, при наполняемости от 12 до 15 учащихся в группе. Данная дополнительная общеобразовательная программа ознакомительного уровня рассчитана на полную реализацию в течение одного года. В дальнейшем обучающийся может продолжить освоение начальной военной подготовки, выбрав программу «Юный защитник Отечества» базового уровня.

Формы и методы работы с воспитанниками клуба

Реализация образовательно-воспитательных задач достигается за счёт применения разнообразных форм обучения, таких как:

- соревнования спортивные, стрелковые и др.;
- слёты ВСПК района, округа, области;
- марш-броски, экспедиции, походы;
- трудовые десанты, субботники по благоустройству памятников и обелисков героям Великой Отечественной войны;
- уроки мужества, «Вахты памяти», встречи с ветеранами войн;
- совместные военно-спортивные праздники военнослужащих и членов ВСПК;
- лекции, семинары, тренинги, диспуты, вечера общения и т.д.

Возможно проведение индивидуальных и групповых занятий с наиболее способными обучающимися при подготовке к соревнованиям и конкурсам.

Каждое занятие должно включать теоретическую подготовку, общую и специальную физическую подготовку, отработку специальных навыков, работу с оборудованием, самостоятельную работу обучающихся.

Наряду с теоретической частью занятия, проводимой в виде лекции, беседы, дискуссии или презентации, предполагается использовать в

практической части занятия не только тренировки, но и интеллектуальные и подвижные игры, викторины, конкурсы.

Практические занятия включают выезды в военно-полевые лагеря, на памятники истории и культуры, тренировочные выезды, однодневные и многодневные походы, экскурсии по маршрутам, участие в массовых спортивных и экологических акциях, полевых экспедициях, соревнованиях, военных и туристических слётах, конференциях и т.п.

Особо следует выделить блок практических занятий, связанный с приобщением ребят к учебно-исследовательской работе, главной целью которых является развитие творческих способностей обучающихся.

Учебный план программы «Юный защитник Отечества» Ознакомительный уровень, 1 год обучения (108 часов)

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Военно-историческое прошлое России и современная российская армия»	36	6	30
2.	«Основы строевой и тактической подготовки»	36	6	30
3.	«Основы огневой и медико-санитарной подготовки»	36	6	30
	ИТОГО	108	18	90

Модуль № 1. «Военно-историческое прошлое России и современная российская армия»

Реализация этого модуля направлена на обучение первоначальным знаниям в области российской военной науки, основ военной службы, военно-прикладных видов спорта, приобретение навыков работы с оборудованием и материалами, применяемыми в начальной военной подготовке.

Цель модуля: создание условий для формирования интереса к профессии военного, развития стремления заниматься военно-прикладными видами спорта и желания заниматься допрофессиональной подготовкой.

Задачи модуля:

- изучить основные этапы истории российской армии;
- изучить структуру и функции российских вооружённых сил;
- изучить основные правила организации военной службы;
- научить простейшим правилам организации военно-спортивных игр и соревнований;
- обучить правилам техники безопасности при проведении военно-спортивных игр и соревнований;
- научить создавать простейшие тематические проекты и презентовать их.

Учебно-тематический план модуля «Военно-историческое прошлое России и современная российская армия»

№	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	История малой Родины (родного края). История учебного заведения, отряда, патриотического клуба. Физическая подготовка.	4	2	2	Входящая диагностика, наблюдение, анкетирование
2	История российской армии. Физическая подготовка. Освоение основ военно-прикладных видов спорта.	18	6	12	Презентация докладов и проектов, тестирование
3	Государственная и военная символика России. Воинские звания. Физическая подготовка.	4	1	3	Зачёт (игра-викторина)
4	Современные российские вооружённые силы. Физическая подготовка.	10	3	7	Презентация проектов. Итоговая диагностика, анкетирование, зачёт
	ИТОГО:	36	12	24	

Содержание тем:

1. История малой Родины. Теория: События, произошедшие на территории Самарской области и Красноярского района в прошлые века. Битва войск Тимура и Тохтамыша. Основание Самары и Красноярской крепости. Наш край в годы революции 1917 года и гражданской войны. Наш край в годы Великой Отечественной войны. История учебного заведения, отряда, патриотического клуба.

Практика: просмотр видеофильмов, альбомов, экскурсия в школьный краеведческий музей.

2. История российской армии. Теория: Ратная история древней и средневековой Руси. Боевые традиции армии и флота Российской империи. Великие сражения и победы. Великие полководцы и флотоводцы.

Практика: подготовка докладов, презентаций.

3. Государственная и военная символика России. Теория: Герб. Гимн. Флаг. Знамя. Орден. Звание. Знак отличия.

Практика: игра-викторина на знание символов.

4. Современные российские вооружённые силы. Теория: Основные задачи и составные части вооружённых сил современного государства. Особенности, назначение. Военские подразделения и соединения. Командование войсками. Служба в армии как почётная обязанность гражданина России. Подготовка к службе в армии. Срочная и контрактная служба. Военные учебные заведения. Практика: создание и презентация проектов.

Модуль № 2. «Основы строевой и тактической подготовки»

Реализация этого модуля направлена на обучение первоначальным знаниям в области основ военной службы, строевой и тактической подготовки, приобретение навыков выполнения заданных действий в строю, на местности, в конкретной ситуации.

Цель модуля: создание условий для формирования интереса к профессии военного, развития стремления заниматься военно-прикладными видами спорта и желания заниматься начальной военной подготовкой.

Задачи модуля:

- изучить основные понятия и правила начальной военной подготовки;
- изучить основы топографии и картографии;
- научить основным приемам действий в строю;
- обучить правилам техники безопасности при выполнении заданных действий в строю, на местности, в конкретной ситуации;
- научить работать с картами и схемами реальных природных и социальных объектов;
- научить выполнять по схеме (карте) конкретные задания на местности.

Учебно-тематический план модуля «Основы строевой и тактической подготовки»

№	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Задачи современной российской армии.	10	4	6	Презентация проектов, тестирование
2	Основы строевой подготовки.	12	2	10	Зачёт. Участие в параде.
3	Основы тактической подготовки	6	2	4	Зачёт. Марш-бросок
4	Действия на местности: тренировки, игры, соревнования	8	2	6	Итоговая диагностика, анкетирование
	ИТОГО:	36	10	26	

Содержание тем:

- 1. Задачи современной российской армии.** Теория: Тактические и стратегические задачи, стоящие перед современной российской армией. Виды современного оружия и военной техники. Будущее российской армии. Практика: подготовка докладов, проектов, презентаций.
- 2. Строевая подготовка.** Теория: Строевая стойка. Повороты на месте. Движение строем. Парад войск. Повороты в движении. Отдание воинской чести. Выход из строя и подход к начальнику. Развернутый строй отделения. Отдание чести в строю, на месте и в движении. Практические занятия: тренировки, смотры, парады.
- 3. Тактическая подготовка.** Теория: Карты и схемы местности, природных и социальных объектов. Топографические знаки. Разработка планов военных операций. Боевая готовность. Составные части БГ. Степени БГ. Порядок постановки боевой задачи. Ориентировка, цель, время. Действия подразделения в разведке. Передвижение по пересеченной местности, преодоление препятствий, засада, налет, поиск, маскировка. Полоса препятствий. Практика: Действия в условиях разведки, по схеме, карте, плану.
- 4. Действия на местности.** Практические занятия: участие в тренировках, военно-спортивных играх, организация военизированных эстафет, участие в соревнованиях.

Модуль № 3. «Основы огневой и медико-санитарной подготовки»

Реализация этого модуля направлена на обучение первоначальным знаниям в области основ военной службы, огневой и медико-санитарной подготовки, приобретение навыков выполнения заданных действий в бою, на местности, в конкретной ситуации.

Цель модуля: создание условий для формирования интереса к профессии военного, развития стремления заниматься военно-прикладными видами спорта и желанием заниматься допрофессиональной подготовкой.

Задачи модуля:

- изучить основные понятия и правила начальной военной подготовки;
- изучить основы медико-санитарной подготовки;
- научить основным приемам действий с оружием;
- обучить правилам техники безопасности при стрельбе;
- научить оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим;
- научить выполнять основные упражнения по стрельбе.

Учебно-тематический план модуля «Основы огневой и медико-санитарной подготовки»

№	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	

1	Основы огневой подготовки. Техника безопасности при стрельбе	21	3	18	Зачётные стрельбы
2	Основы медико-санитарной подготовки	7	2	5	Зачёт (тестирование)
3	Соревнования, военно-спортивные игры. Контрольное занятие. Зачёт	8	-	8	Участие в соревнованиях. Итоговая диагностика, анкетирование
	ИТОГО:	36	5	31	

Содержание тем:

1. Огневая подготовка. Теория: Основы стрельбы. Явление выстрела.

Начальная скорость и энергия пули. Отдача оружия. Полет пули в воздухе.

Наводка и её элементы.

Автомат Калашникова: Назначение, боевые свойства и устройство автомата Калашникова. Разборка и сборка автомата. Назначение, устройство частей и механизмов автомата, принадлежностей и патронов. Задержки при стрельбе из автомата и способы их устранения. Осмотр автомата, боеприпасов и подготовка их к стрельбе. Правила стрельбы из автомата. Приёмы стрельбы из автомата. Изготовка к стрельбе. Производство стрельбы (выстрела).

Прекращение стрельбы.

Пневматическая винтовка: Назначение, боевые свойства, устройство и работа пневматической винтовки. Устройство частей и механизмов винтовки и принадлежностей. Работа частей и механизмов винтовки. Осмотр винтовки и подготовка к стрельбе. Приёмы стрельбы из пневматической винтовки.

Правила стрельбы из винтовки. Изготовка к стрельбе. Производство стрельбы (выстрел). Прекращение стрельбы.

Уход за оружием, его хранение и бережение. Общие положения.

Особенности чистки и смазки автомата, пистолета, малокалиберной винтовки.

Хранение и бережение оружия.

Практика: Упражнения по стрельбе стоя, лёжа, сидя.

2. Медико-санитарная подготовка. Теория: Аптечка. Средства оказания первой помощи. Правила оказания доврачебной помощи пострадавшему.

Оценка ситуации и действия по оказанию первой помощи пострадавшему.

Действия группы при транспортировке пострадавшего.

Практика: Тестирование. Эстафета.

3. Соревнования, военно-спортивные игры на местности. Практика:

участие в тренировках, военно-спортивных играх, организация

военизированных эстафет, участие в соревнованиях.

Контрольное занятие. Зачёт. Подведение итогов освоения программы.

Прогнозируемые результаты

Освоение данной программы позволит сформировать следующие ключевые компетенции:

- коммуникативные: работа в группе, исполнение различных социальных ролей, умение жить вместе, сопереживать и помогать друг другу;
- информационные: сбор и обработка информации, использование различных носителей;
- жизнь в многокультурном обществе: знакомство с разными сферами деятельности, разными точками зрения на одну проблему, проявление толерантности;
- личностные и социальные: активность, инициативность, самостоятельность, умение брать на себя ответственность и принимать участие в совместном решении.

Программа даёт возможность сформировать у обучающихся патриотическое и гражданское сознание и самосознание, повысить уровень знаний в области начальной военной подготовки, обеспечить развитие духовно-нравственных, творческих, коммуникативных и других способностей школьников.

В результате освоения программы у обучающегося должен быть сформирован стойкий интерес к занятиям военно-прикладными видами спорта, начальной военной подготовкой, к профессии военного, а также к здоровому образу жизни и творческой деятельности.

Обучающийся получит опыт проектной деятельности, участия в военно-полевых сборах, марш-бросках, походах, военно-спортивных играх и соревнованиях, других районных и областных мероприятиях. В перспективе, после освоения всех уровней данной образовательной программы, у обучающегося (выпускника) будут сформированы качества духовно-нравственной личности, воспитаны чувства ответственности, отзывчивости, самостоятельности, патриотизма. Такой выпускник будет иметь активное творческое «Я» при решении проблем, свободно общаться с людьми, стремиться к самосовершенствованию, будет уверен в себе, эрудирован, самостоятелен, выдержан и дисциплинирован.

Формы оценки качества знаний

Контроль над работой обучающихся, оценка их знаний, навыков и умений является важнейшим средством активации и повышения эффективности образовательного процесса. Диагностика и оценка получаемых результатов проводится регулярно в процессе учебного года и подразделяется на:

- текущую, проводимую для определения качества усвоения материала, корректуры планируемых учебных занятий;
- промежуточную (по итогам освоения модуля);
- итоговую (по окончании учебного года).

Используемые формы оценки качества знаний: тестирование, контрольное выполнение заданий, сдача нормативов по общефизической и начальной военной подготовке.

Для контроля и диагностики результативности работы проводится начальный, промежуточный и итоговый контроль качества полученных навыков и компетентностей, результаты заносятся в таблицу.

Усвоенные знания и навыки проектной деятельности отражают паспорта проектов, с которыми учащиеся выступают на конкурсах.

Уровень сформированности личностных качеств и степень устойчивости мировоззрения обучающихся оценивается на основе:

- устных опросов (собеседования), анкетирования, тестирования,
- просмотра практических навыков,
- процесса наблюдения и анализа активности детей в тематических массовых акциях,
- беседы с родителями, анкетирования родителей,
- анализа диагностики интересов учащихся,
- анализа проведённых воспитательных мероприятий,
- наблюдения за изменением отношения обучающихся к товарищам по творческому объединению,
- анализа результатов промежуточной и итоговой аттестации учащихся.

Способы учёта результатов обучения

Отслеживание результатов образовательного процесса проходит во время участия в тренировках, военно-полевых сборах, походах, соревнованиях, в проектной деятельности, при выставлении экспертной оценки творческих работ детей. Учёт личных достижений каждого учащегося и достижений всего коллектива ведётся в форме личного паспорта достижений и коллективного портфолио.

Контрольно-измерительные материалы:

- Вопросы, задания, тесты по темам;
 - нормативы по общефизической и начальной военной подготовке
- подготовке.

Ресурсное обеспечение программы (материально-техническое, информационно-методическое, организационное):

Учебно-методическое обеспечение программы

1. Памятки для обучающихся по программе:

- Символы Вооруженных Сил РФ;
- Топографические знаки;
- Разборка и сборка автомата АК-74, общие сведения, назначение и боевые свойства;
- Меры безопасности при стрельбе,

- Способы и правила оказания первой медицинской помощи;
- Пожарная безопасность;
- Принципы работы команды на дистанции, на проекте;
- Жизнеобеспечение на марше;
- Эвакуация населения при ЧС.

2. Наборы плакатов:

- Погоны и знаки различия военнослужащих России;
- Ордена и медали России;
- Символы России и вооруженных сил РФ;
- Дни воинской Славы России;
- Виды биваков, костров;
- Виды огнетушителей.

3. Учебные видеофильмы:

- «Порядок оказания первой помощи пострадавшему»;
- «Стихийные бедствия»;
- «Искусство выживания»;
- «Первая медицинская помощь при бытовых травмах»;
- «Медицинская защита населения в зоне радиоактивного заражения»;
- «Действия населения при химически опасных авариях»;
- «Парад Победы».

Кроме того, разработки занятий по темам и разделам, раздаточный материал с тестами, контрольными вопросами, ситуационными заданиями.

Материально-техническое обеспечение программы

Для проведения теоретических и практических занятий в течение учебного года обязательны:

- Инструкции по технике безопасности в походе,
- топографические карты,
- карты туристических маршрутов,
- отчёты о туристских походах,
- аудио – видеоматериалы (диафильмы, презентации, видеофильмы и слайды),
- физико-географические карты мира, России и Самарской области,
- видеомагнитофон и телевизор для демонстрации видеофильмов,
- компьютер с необходимыми приставками и оборудованием,
- канцтовары,
- библиотека специальной литературы,
- иллюстративный материал в виде ксерокопий наиболее интересных планов, чертежей и рисунков из специальной литературы,
- карточки с творческими заданиями и тестами,
- набор муляжей и реплик оружия, при возможности материалов из коллекций музеев и лабораторий.

Для проведения практических занятий потребуется следующее оборудование:

- чертежные и измерительные приборы для обучения методам зарисовок карт, схем и планов;

- компас, рулетка для проведения практических занятий на местности;
- спортивное и туристическое снаряжение (мячи, гантели, карабины, обвязки и др.);
- оборудование для проведения походов, марш-бросков и разведок (палатки, верёвки, костровое оборудование и посуда, спальные мешки, коврики, походные столы и стулья, совковые и штыковые лопаты, пилы, топоры, фляги для воды, упаковочные ящики, ножи, планшеты, бинокли, плащ-палатки, противогазы);
- аптечка;
- плакаты по правилам оказания первой помощи пострадавшим, по основам Устава, строевой подготовки, неполной сборке и разборке автомата Калашникова и т.д.
- Макеты ММК- 74, АКМ, ПМ, ОЗК, гранаты РПГ и т.д.

Учебные помещения:

- кабинет для занятий
- спортзал
- тир
- стадион

Оснащение образовательного процесса

Санитарная сумка (полностью оснащенная: бинты 5x10 стерильные или нестерильные в упаковке (2 шт.)

- бинты 7x14 стерильные или нестерильные в упаковке (2 шт.)
- жгут резиновый (1 шт.) шины (2 шт.)
- марлевые салфетки (1 уп.)
- ножницы (1 шт.)
- косынка (1 шт.) – макет огнетушителя, пожарный рукав, пожарный ствол

Использование Интернета:

Сайты с нормативными документами по образованию и методическими материалами:

1. <http://www.school.edu.ru> – Российский общеобразовательный портал
2. <http://www.ed.gov.ru> – Федеральное агентство по образованию РФ Министерства образования и науки РФ
3. <http://www.edu.ru> – Федеральный сайт Российского образования
4. <http://www.edu.km.ru> – Образовательные проекты
5. <http://www.ict.edu.ru> – Информационно-коммуникационные технологии в образовании
6. <http://www.Festival.1september.ru> – Сайт педагогических идей «Открытый урок»

Литература для учащихся:

1. 100 вопросов – 100 ответов о прохождении военной службы солдатами и сержантами по призыву и контракту. М., 2006.
2. Великая Отечественная война 1941-1945. Энциклопедия для школьников. М., 2001.
3. Выживание в экстремальных условиях. М., ИПЦ «Русский раритет», 1993.
4. Гоголева М.И. Основы медицинских знаний учащихся. М., 1990.
5. Дворник А.Д. Стрельба из пневматических винтовок. М., 1986.
6. История русской армии. М., 2007.
7. Патриотизм – источник героизма, боевых и трудовых подвигов народа России. М., 2008.

Литература для педагога:

1. Бубнов В.Г., Каташинский Н.В. Атлас первой помощи.
2. Васильев И.Б., Матвеева Г.И. У истоков истории Самарского Поволжья. Куйбышев, 1986.
3. Великая отечественная война 1941-1945. Энциклопедия для школьников. М., 2001.
4. Волков А.П. Знай и умей. М., 1990.
5. Воловик В.Т. Академия выживания. М., 1996.
6. Выживание в экстремальных условиях. М. ИПЦ «Русский раритет», 1993.
7. Гоголева М.И. Основы Медицинских знаний учащихся. М., 1990.
8. Гостюшин А. Энциклопедия экстремальных ситуаций. М., 1990.
9. Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан РФ на 2006-2010годы»
10. Дворников А.Д. Стрельба из пневматических винтовок. М., 1986.
11. История русской армии. М., Эксмо, 2007.
12. Огородников Б.И. с картой и компасом по ступеням ГТО. М., 1989.
13. Основы подготовки к военной службе: Методические материалы и документы. М., 2003.
14. Полат Е.С. «Новые педагогические и информационные технологии в системе образования», М., 2000
15. Смирнов А.Т. Основы подготовки к военной службе: методические материалы и документы. М., 2003.
16. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. М., 1996.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Комплексное силовое упражнение:

	Сколько раз необходимо выполнить на оценку		
	«3»	«4»	«5»
Девочки 12-13 лет	22	26	30
Мальчики 12-14 лет	40	44	48
Девушки 14-17 лет	26	30	34
Юноши 15-17 лет	44	48	52

Комбинированное силовое упражнение на перекладине:

	Сколько раз необходимо выполнить на оценку		
	«3»	«4»	«5»
Мальчики 12-14 лет	1	2	3
Юноши 15-17 лет	2	3	4

Упражнение на единой полосе препятствий (400 метров):

Время выполнения	Оценка
2мин. 40сек.	«3»
2мин. 30сек.	«4»
2мин. 25сек.	«5»

Преодоление единой полосы препятствий в составе подразделения

Количество до 7 человек		Количество до 10 человек	
Время выполнения	Оценка	Время выполнения	Оценка
5мин. 05сек.	«3»	5мин. 30сек.	«3»
4мин. 40сек.	«4»	5мин. 05сек.	«4»
3мин. 55сек.	«5»	4мин. 40сек.	«5»

Бег с преодолением полосы препятствий в составе подразделения

До 10 человек		До 20 человек	
1100 метров			
5мин. 25сек.	«3»	6мин. 05сек.	«3»
5мин. 10сек.	«4»	5мин. 50сек.	«4»
5мин. 00сек.	«5»	5мин. 40сек.	«5»
3100 метров			
15мин. 10сек.	«3»	15мин. 50сек.	«3»
14мин. 40сек.	«4»	15мин. 20сек.	«4»
14мин.20сек.	«5»	15мин.00сек.	«5»

Контрольные испытания с целью определения уровня гибкости

Контрольные испытания	Качество выполнения	оценка
Наклон вперед, ноги врозь на полу, голова поднята, спина прямая	1. Грудь и живот касаются пола, голова поднята, ноги прямые, носки оттянуты.	Отлично
	2. Наклон вперед прямой спиной на $\frac{3}{4}$ (78°)	Хорошо
	3. Наклон вперед прямой спиной до половины (45°)	Удовлетворительно
	4. Наклон вперед согнутой спиной менее 45°	Плохо
Мост гимнастический	1. Ноги прямые, плечи перпендикулярно к полу	Отлично
	2. Слегка согнутые ноги, плечи незначительно отклонены от вертикали	Хорошо
	3. Согнутые ноги, плечи под углом 45°	Удовлетворительно
	4. Сильно согнутые ноги, плечи под углом 30°	Плохо
Шпагат	1. Ноги полностью касаются пола, руки в стороны	Отлично
	2. Ноги до колен касаются пола, руки в стороны	Хорошо
	3. Ноги лодыжками касаются пола, руки в стороны	Удовлетворительно

Разборка и сборка автомата Калашникова на скорость

Разборка			Сборка		
Старшая группа	15 сек.	Отлично	Старшая группа	27 сек.	Отлично
	18 сек.	Хорошо		30 сек.	Хорошо
	21 сек.	Удовлетворительно		33 сек.	Удовлетворительно
Младшая группа	18 сек.	Отлично	Младшая группа	30 сек.	Отлично
	21 сек.	Хорошо		33 сек.	Хорошо
	24 сек.	Удовлетворительно		36 сек.	Удовлетворительно

Выполнение норматива «Надевание ОЗК»

Команда	Порядок надевания ОЗК	Допущенные ошибки	Оценочные показатели
«Плащ в рукава, чулки, перчатки надеть. Газы»	Чулки, противогаз, перчатки, плащ в рукава, надеть петли на большие пальцы, сделать 5 шагов вперед	Нарушена последовательность, не зафиксирован средний шпенёк, не застёгнуто более двух шпеньков, допущено образование складок или перекосов шлем - маски, при которых воздух может попасть вовнутрь	За каждую ошибку добавляется штрафное время – 5 секунд. Отлично – 3 мин., хорошо – 3 мин. 20 сек., удовлетворительно – 4 мин.