

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Казанский центр развития детей»

Рассмотрено  
На заседании педагогического совета  
МАУ ДО  
«Казанский центр развития детей»  
Протокол № 21  
от «02» 10 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ДО  
«Казанский центр развития детей»  
E.V. Терентьева  
10 2025г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА**

«Подготовка молодежи к военной службе»  
Направленность: социально-гуманистическая  
Срок реализации: 2 года (422 часа)  
Возраст учащихся: 14-17 лет

Автор-составитель:  
Агиев Амир Салманович,  
Педагог-организатор

### Паспорт программы

1	Наименование учреждения	Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Казанский центр развития детей»
2	Где, когда и кем обсуждена учебная программа	с.Казанское, 26 августа 2025 года, методическое совещание руководителей специализированных групп добровольной подготовки к военной службе. Педагогический совет МАУ ДО «Казанский центр развития детей»
3	Название учебной программы	«Подготовка молодежи к военной службе»
4	Цель программы	-Формирование необходимых качеств личности молодежи, обеспечивающих адаптацию к условиям военной службы; -Развитие нравственных и патриотических качеств воспитанников; -Духовное и физическое развитие личности; -Воспитание и развитие обучающегося при формировании специальных компетенций - начальных военнопрофессиональных знаний, умений и навыков, и позитивных жизненных ценностей, способствующих успешной социализации и адаптации в обществе;
5	Задачи программы	-формирование сознательного отношения к необходимости обороны государства; - организация учебного процесса с учетом современных методов обучения; - воспитание бережного отношения к историческому наследию народов России; - формирование у учащихся трудовой мотивации, активной жизненной и профессиональной позиции; - воспитание здорового образа жизни.
6	Срок реализации	2 года

7	Ф.И.О., должность автора	Агиев Амир Салманович – педагог- организатор МАУ ДО «Казанский центр развития детей»
8	Год разработки	2025 г.

## **I. Пояснительная записка**

Настоящая программа разработана, как составляющая часть Федеральной целевой программы «Патриотическое воспитание граждан России», с учетом особенностей сложившейся ситуации в молодежной среде (негативное отношение к военной службе, низкий уровень физической подготовленности, высокий уровень заболеваемости, проявление различных видов девиантного поведения и т.д.), и направлена на формирование военнопрофессиональных знаний, умений и навыков, и будет способствовать адаптации юношей к характеру и условиям различных видов военно-профессиональной деятельности.

Решению проблемы будет способствовать создание и реализация такой модели подготовки к военной службе, которая формирует необходимые качества личности подростка, обеспечивающие его пригодность к различным видам военно-профессиональной деятельности. При этом систему добровольной подготовки к военной службе можно выделить, как относительно самостоятельную сферу социальной деятельности преподавателей и учащихся.

Ведущей идеей предлагаемой концепции является идея о том, что на основе личностноориентированного, программно-целевого подхода к процессу профессиональной военноприкладной подготовки можно заблаговременно воздействовать на формирование и развитие у обучающего ряда важных психологических, физических и специальных качеств и обеспечить высокий уровень пригодности юношей к военной службе.

При этом формирование пригодности к военной службе рассматривается как комплексный педагогический процесс, направленный на развитие социально значимых и профессионально важных свойств и качеств личности, проявляющихся в различных видах военно-профессиональной деятельности. Определяющий и формирующий характер педагогических воздействий обеспечивается смещением акцента в решении общих и отдельных специальных задач общепрофессиональной и физической подготовки с этапа первоначального воинского обучения и воспитания, на этап допризывной подготовки.

Образовательная программа интегрирует две образовательных области – начальную военную подготовку и военно-прикладную физическую подготовку. Она предусматривает достижение повышенного уровня образованности учащихся в избранной ими области, готовности к освоению программ военно-профессионального образования более высокого уровня.

Контроль за выполнением Программы обучения осуществляется специалистами военнопатриотического направления МАУ ДО «Казанский центр развития детей» с.Казанско.

## **Общая характеристика программы**

Настоящая программа разработана в соответствии с целями и задачами Федеральной целевой программы «Патриотическое воспитание граждан России».

Современный этап развития Вооруженных Сил Российской Федерации обуславливает необходимость повышения качества подготовки допризывной несовершеннолетней молодежи, к военной службе в условиях действия оборонительной доктрины, уменьшения срока срочной службы до одного года, смешанного порядка комплектования Вооруженных Сил. С учетом особенностей ситуации, сложившейся в молодежной среде, таких как: негативное отношение к

военной службе, низкий уровень физической подготовленности, высокий уровень заболеваемости, проявление различных видов девиантного поведения и т.д.

### **Цель программы:**

Воспитание и развитие обучающего при формировании специальных компетенций - начальных военно-профессиональных знаний, умений и навыков, и позитивных жизненных ценностей, способствующих успешной социализации и адаптации в обществе.

### **Задачи программы:**

- Способствовать формированию морально-психологических и физических качеств, необходимых в жизни и для службы в армии;
- Воспитывать уважение к культурному и историческому прошлому, к традициям России.
- Способствовать формированию у подростков патриотических взглядов, убеждений и ценностей, гражданской ответственности, нравственности, высокой социальной активности.
- Способствовать формированию у обучающихся деловых качеств, уверенности в себе.
- Сформировать практические навыки действия в экстремальных ситуациях.
- Сформировать практические навыки в командовании отделениями и учебными группами;
- Способствовать совершенствованию практических навыков, углубленных знаний военного дела.
- Способствовать подготовке и проведению военно-профессиональной ориентации обучающихся на овладение военно-учетной специальностью.
- Способствовать повышению престижа государственной и, особенно, военной службы.

**Отличительной особенностью данной дополнительной программы** – это задачи по основам военной службы, общевойсковой, физической подготовке и военно-специальной подготовке («войсковой разведчик», «пограничник», «военная медицина», «спортивный туризм»).

### **Основные особенности** образовательного процесса:

- приобретение навыков при проведении практических занятий;
- совершенствование навыков в ходе полевых выходов, выездов и проживания в учебных центрах (лагерях).

В частности: воспитание стрессоустойчивости, развитие специальных качеств (устойчивости к ударным перегрузкам на опорно-двигательный аппарат), формирование навыков преодоления естественных и искусственных препятствий, переправ с использованием подручных средств, совершение длительных маршей на лыжах и в пешем порядке, ведение рукопашной схватки с невооруженным и вооруженным противником, навыков коллективных действий, развитие силовых, координационных и спортивно-силовых способностей, выносливости и др.

Образовательная дополнительная программа предназначена для детей и подростков в возрасте 14-17 лет. Комплектование учебных групп осуществляется на основе добровольного выбора подростком данного направления.

Количество учащихся в учебной группе – 15-20 человек. Количество учебных групп – 6. Общая численность постоянного состава учащихся в МАУ ДО «Казанский центр развития детей» – 100 человек.

Продолжительность реализации программы добровольной подготовки к военной службе обучающихся - 18 месяцев;

На учебные занятия отводится не менее 12 учебных дней в месяц (по 6 учебных часов в неделю – 24 часа в месяц (4 недели).

Количество занятий в неделю, их продолжительность – 3 занятия по 90 минут, продолжительность занятия - 2 академических часа (1 академический час равен 45 минутам). При проведении занятий на местности и полевых выходов (учебно-тренировочных сборах), продолжительность занятий в течении одного дня не превышает:

- практических занятий на местности – до 4 часов;
- однодневных походов – до 8 часов; Срок реализации программы – 2 года.

Учебный год – 34 недели.

### **Формируемые компетенции обучающихся**

<i>Компетентность обучающегося в социально-культурной и гражданской сфере</i>	
Способность к рефлексии, самоанализу, самоконтролю.	Умение контролировать и оценивать свою деятельность, умение предвидеть последствия своих действий. Умение оценивать свои достижения и устранять причины возникших трудностей. Умение регулировать свое поведение, физическое и эмоциональное состояние. Умение оценивать свою деятельность с точки зрения нравственных, правовых норм, эстетических ценностей.
Способность к взаимодействию со сверстниками, старшими сослуживцами..	Умение устанавливать взаимодействие: согласовывать и координировать деятельность с другими ее участниками, объективно оценивать свой вклад в решение общих задач коллектива, включаться в различное ролевое поведение.
Способность к безопасности жизни и деятельности.	Соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни.
Способность к выстраиванию своей деятельности, в соответствии с правовыми нормами и правилами	Умение использовать свои права и выполнять свои обязанности военнослужащего, гражданина, члена общества, коллектива.

При подведении итогов реализации Программы используются следующие формы аттестации обучающихся: начальная, промежуточная и итоговая.

**Начальный контроль (НК)** проводится в сентябре месяце, чтобы выявить уровень развития воспитанников.

**Промежуточный контроль (ПК)** проводится в январе месяце в учитывается положительные и негативные изменения при адаптации обучающихся в СГ ДПВС.

**Итоговый контроль (ИК)** проводится в августе когда воспитанники демонстрируют приобретенные знания, умения и навыки и уровень усвоения образовательной программы.

Пример отслеживания результатов реализации образовательной Программы (контроль, мониторинг) для воспитанников приведен в Таблице 1. Диагностика «Обучение, воспитание, развитие».

Таблица 1. Диагностика «Обучение, воспитание, развитие». Пример

№	ФИО	Контроль												
		Критерии образования, воспитания и развития												
Начальный контроль (НК) сентябрь														
1. .	Иванов Иван Иванович	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2
Промежуточный контроль (ПК) январь														
1. .	Иванов Иван Иванович	2	2	3	2	1	2	1	3	2	2	2	2	3
Итоговый контроль (ИК) август														
1. .	Иванов Иван Иванович	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3

1. несформированность; 2. Частичная сформированность; 3. Сформированность.

### III. Учебно-тематический план

№ п/п	Учебная дисциплина, раздел	Количество часов						
		Всего	Тео- рия	Практи- ка	1-й год		2-й год	
					Тео- рия	Прак- тика	Тео- рия	Практ- ика
<b>I. Базовая часть</b>								
1.	<b>Основы военной службы</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	-	<b>9</b>	-	<b>11</b>	-
1.1.	Военно-политический минимум бойца	2	2	-	1	-	1	-
1.2.	Военная история Отечества	8	8	-	4	-	4	-
1.3.	Основы военного законодательства	10	10	-	4	-	6	-
2.	<b>Общевоинская подготовка</b>	<b>116</b>	<b>28</b>	<b>88</b>	<b>14</b>	<b>43</b>	<b>14</b>	<b>45</b>
2.1.	Тактическая подготовка	60	10	50	6	24	4	26
2.2.	Огневая подготовка	26	8	18	2	6	6	12

2.3.	Строевая подготовка	10	-	10	-	6	-	4
2.4.	Военная топография	12	4	8	2	6	2	2
2.5.	Оружие массового поражения	8	6	2	4	1	2	1
<b>3.</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>175</b>	<b>-</b>	<b>175</b>	<b>-</b>	<b>100</b>	<b>-</b>	<b>75</b>
3.1.	Общая физическая подготовка	40	-	40	-	20	-	20
3.2.	Сила и силовая выносливость	40	-	40	-	20	-	20
3.3.	Скоростно-силовые способности	40	-	40	-	20	-	20
3.4.	Рукопашный бой	55	-	55	-	40	-	15
	<b>Всего часов</b>	<b>311</b>	<b>48</b>	<b>263</b>	<b>23</b>	<b>143</b>	<b>25</b>	<b>120</b>
	Учебно-полевые сборы (ОСОЛ)	35	-	35	-	35	-	-
<b>II. Вариативная часть</b>								
1.	Курс выживания	40	20	20	15	15	5	5
2.	Казачья подготовка	36	4	32	4	16	-	16
	<b>Итого (с учетом ОСОЛ)</b>	<b>422</b>	<b>72</b>	<b>349</b>	<b>42</b>	<b>209</b>	<b>30</b>	<b>141</b>

### Тематический план

№ п/ п	Учебная дисциплина, раздел, тема	1-й год			2-й год					
		Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего
<b>I.Базовая часть</b>										
	<b>Раздел 1. Основы военной службы</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>-</b>	<b>20</b>
1.1 .	Военно-политический минимум бойца Состав Российской ВС на современном этапе. Военная доктрина государства. Руководство обороной страны. Военные угрозы и оборонные задачи. Задачи ВС в мирное время. Действия ВС по предотвращению и пересечению внутренних конфликтов. Задачи Вооруженных сил в военное время. Военная присяга Родине.	1	-	1	1	-	1	2	-	2

<b>1.2</b>	<b>Военная история Отечества</b>	<b>8</b>	-	<b>8</b>	<b>4</b>	-	<b>4</b>	<b>4</b>	-	<b>4</b>
.	Основные события военной истории Отечества. Битва на Чудском озере. Куликовская битва. Полтавская битва. Бородинское сражение.	4	-	4	-	-	-	4	-	4
.	Оборона Севастополя. Брусиловский прорыв. Россия в I мировой войне.	-	-	-	2	-	2	2	-	2
.	Важнейшие битвы в годы ВОВ	-	-	-	2	-	2	2	-	2
<b>1.3</b>	<b>Основы военного законодательства</b>	<b>4</b>	-	<b>4</b>	<b>6</b>	-	<b>6</b>	-	-	<b>10</b>
.	Правовые основы организации обороны страны. Оборонная доктрина	2	-	2	-	-	-	-	-	2
.	Нормативные документы, регламентирующие подготовку учащихся к военной службе	2	-	2	-	-	-	-	-	2
.	Основные документы, регламентирующие военную службу	-	-	-	4	-	4	-	-	4
.	Обеспечение правопорядка в Вооруженных Силах РФ.	-	-	-	2	-	2	-	-	2
	<b>Раздел 2. Общевойсковая подготовка</b>	<b>14</b>	<b>43</b>	<b>57</b>	<b>14</b>	<b>45</b>	<b>59</b>	<b>28</b>	<b>88</b>	<b>11 6</b>
<b>2.1</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>4</b>	<b>26</b>	<b>30</b>	<b>10</b>	<b>50</b>	<b>60</b>
.	Вооружение и военная техника мотострелкового взвода	-	6	6	-	-	-	-	6	6
.	Основы тактических действий взвода, отделения	2	-	2	-	-	-	2	-	2
.	Обязанности солдата в бою	2	-	2	-	-	-	2	-	2
.	Управление одиночным военнослужащим в бою	-	4	4	-	-	-	-	4	4
.	Наблюдение в бою	2	-	2	-	-	-	2	-	2
.	Передвижение на поле боя	-	4	4	-	-	-	-	4	4
.	Передвижение солдата при ведении боя в особых условиях	-	2	2	-	-	-	-	2	2
.	Действия в обороне	-	4	4	-	-	-	-	4	4
.	Уничтожение живой силы, бронетехники противника ручными гранатами	-	4	4	-	-	-	-	4	4
.	Действия в наступлении	-	-	-	-	6	6	-	6	6
.	Действия на марше	-	-	-	-	4	4	-	4	4
.	Действия при расположении на месте	-	-	-	-	4	4	-	4	4
.	Разведывательная подготовка солдата	-	-	-	2	2	4	2	2	4
.	Комплексное занятие – полевой выход	-	-	-	2	10	12	2	10	12
<b>2.2</b>	<b>Огневая подготовка</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>8</b>	<b>18</b>	<b>26</b>
.	Стрелковое оружие взвода: назначение, боевые свойства	2		2	-	-	-	2	-	2
.	Меры безопасности при обращении с оружием. Подготовка автомата к стрельбе.	-	-	-	2	-	2	2	-	2
.	Овладение техникой стрельбы из пневматической винтовки	-	2	2	-	-	-	-	2	2
.	Овладение техникой кучной стрельбы	-	2	2	-	-	-	-	2	2
.	Совершенствование меткой стрельбой по мишени с черным кругом	-	-	-	-	2	2	-	2	2

	Контрольная стрельба из пневматической винтовки по условиям соревнований	-	2	2	-	-	-	-	2	2
	Материальная часть автомата Калашникова	-	-	-	-	2	2	-	2	2
	Приемы и правила стрельбы из автомата	-	-	-	-	4	4	-	4	4
	Материальная часть пистолета Макарова	-	-	-	2	-	2	2		2
	Материальная часть пулемета Калашникова	-	-	-	2	-	2	2		2
	Назначение и боевые свойства ручных осколочных и	-	-	-	-	2	2	-	2	2

	противотанковых гранат									
	Приемы и техника метания ручных осколочных гранат	-	-	-	-	2	2	-	2	2
2.3 .	<b>Строевая подготовка</b>	-	<b>6</b>	<b>6</b>	-	<b>4</b>	<b>4</b>	-	<b>10</b>	<b>10</b>
	Строевые приемы и движения без оружия	-	2	2	-	-	-	-	2	2
	Строевые приемы и движения с оружием	-	2	2	-	-	-	-	2	2
	Строи отделения, взвода	-	2	2	-	-	-	-	2	2
	Отдание воинского приветствия в строю, на месте и в движении	-	-	-	-	2	2	-	2	2
	Движение строевым и походным шагом.	-	-	-	-	2	2	-	2	2
2.4 .	<b>Военная топография</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>12</b>
	Топографическая карта	2	-	2	-	-	-	2	-	2
	Ориентирование на местности без карты	-	-	-	2	-	2	2	-	2
	Движение на местности по карте	-	4	4	-	-	-	-	4	4
	Движение по азимутам	-	2	2	-	-	-	-	2	2
	Определение азимутов на карте транспортиром.	-	-	-	-	2	2	-	2	2
2.5	<b>Оружие массового поражения</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>8</b>
	Ядерное оружие.									
	Ядерный (атомный) боеприпас.									
	Термоядерный (водородный) боеприпас.									
	Особенности ядерного взрыва.									
	Поражающие факторы ядерного взрыва.									
	Химическое оружие.									
	Отравляющие вещества и их свойства.	1	-	1	1	-	1	2	-	2
	Отравляющие вещества общядовитого действия.									
	Бактериологическое оружие.									
	Способы применения болезнетворных микробов и токсинов.									
	Задача от бактериологического оружия.									
	Индивидуальные средства защиты.	1	1	2	1	-	1	2	1	3
	Фильтрующие противогазы.									
	Простейшие средства защиты.									
	Коллективные средства защиты.									
	Радиационная и химическая разведка.	2	-	2	-	1	1	2	1	3
	Приборы радиационной разведки.									
	Измеритель мощности доз ДП-5А.									
	Войсковой прибор химической разведки.									
	<b>Раздел 3. Физическая подготовка</b>	-	60	60	-	60	60	-	12	12

								0	0
3.1 .	<b>Общая и специальная физическая подготовленность</b>	-	20	20	-	20	20	-	40 40
	бег по 30м с хода; бег по 30м с низкого старта; бег 60м с низкого старта; бег 1км; бег 5 мин.; бег 92м с изменением направления (елочка); челночный бег 10 x 10; прыжки в длину с места; десятикратный прыжок; прыжок вверх; подтягивание; метание теннисного мяча на точность.	-	20	20	-	20	20	-	40 40
3.2	<b>Сила и силовая выносливость</b>	-	20	20	-	20	20	-	40 40
	Прыжки на месте; упражнения с гантелями и гирями; упражнения на гимнастических снарядах (подтягивание, подъем прямых ног, подъем переворотом, выход силой, комбинированное упражнение); приседание на одной ноге; поднимание туловища прогибанием, лежа на скамейке животом; упражнения со штангой (медленный полуприсед с весом сзади; полуприсед с весом спереди; шаг наверх с весом; выпрыгивание из полуприседа; сгибание ног с возрастающим сопротивлением); плавание, баскетбол, футбол, ручной мяч, водное поло, коньки.	-	20	20	-	20	20	-	40 40
3.3 .	<b>Скоростно-силовые способности</b>	-	20	20	-	20	20	-	40 40
	Бег с прямыми коленями, отталкиваясь только стопой; Бег на месте и с продвижением вперед высоко поднимая колени; Бег с продвижением вперед с захлестывание голени при опущенном бедре; Бег прыжками с ноги на ногу;	-	20	20	-	20	20	-	40 40

	<p>Смена ног прыжками и в положении стоя в шаге;</p> <p>Бег на месте и с продвижением вперед с поджиманием бедра и голени маховой ноги;</p> <p>Бег в гору и с горы;</p> <p>Бег с ускорением;</p> <p>Бег по прямой с изменением темпа;</p> <p>Упражнения у гимнастической стенки;</p> <p>Приседания с отягощением;</p> <p>Приседание со штангой на время;</p> <p>Выпрыгивание вверх с отягощением;</p> <p>Рывок и толчок штанги;</p> <p>Метание различных снарядов (гиря, ядро, набивной мяч) вперед обеими руками;</p> <p>Отталкивание обеими руками от опоры высотой 30-40см;</p> <p>Выпрыгивание из полуприседа с гантелями;</p> <p>Прыжки в длину с ноги на ногу;</p> <p>Прыжки вверх с подтягивание коленей к груди;</p> <p>Прыжки на одной ноге, подтягивая толчковую ногу;</p> <p>Поточные прыжки в длину с места; Выпрыгивание из приседа; Прыжки через барьеры 30-40см.</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа;</p> <p>Поднимание туловища в сед;</p> <p>Приседание на двух ногах;</p> <p>Подтягивание;</p> <p>Упражнения с преодолением сопротивления внешней среды (вода, снег, ветер, бег в гору, по песку и др.)</p>									
3.4.	<b>Рукопашный бой</b>	-	<b>40</b>	<b>40</b>	-	<b>15</b>	<b>15</b>	-	<b>55</b>	<b>55</b>
	<p>Нижняя акробатика.</p> <p>Самостраховка при падениях и сбиваниях.</p> <p>Кувырки, перекаты.</p> <p>Преодоление препятствий прыжком-кувырком.</p>	-	4	4	-	1	1	-	5	5
	<p>Освобождения от захватов.</p> <p>За одноименную руку.</p> <p>За разноименную руку.</p> <p>За две руки.</p> <p>За отворот двумя руками.</p> <p>За руку и плечо сзади.</p> <p>При попытке залома руки за спину.</p> <p>При захвате Нельсона.</p> <p>При захвате обхватом спереди поверх рук, сзади – поверх рук. При захвате спереди обхватом под руками, сзади – под руками.</p>	-	8	8	-	4	4	-	12	12

	Уклоны и уходы от ударов	-	3	3	-	1	1	-	4	4
	Парирование ударов	-	2	2	-	1	1	-	3	3
	Обезоруживание противника при оружии угрозе	при оружии								
	Пистолетом (автоматом) - в грудь.		-	8	8	-	4	4	-	12
	Пистолетом (автоматом, ножом) - в живот.									
	Пистолетом (автоматом) - в затылок. Пистолетом (автоматом) – в спину.									
	Ножом к горлу при захвате со спины.									
	Обезоруживание противника при оружием.	нанесен ударом	-	3	3	-	1	1	-	4
	Блоки. Верхний блок предплечьем. Нижний блок предплечьем. Блок предплечьем наружу. Блок предплечьем внутрь. Блок крестом (верхний, нижний). Двойной блок предплечьем. Усиленный блок предплечьем наружу.		-	4	4	-	1	1	-	5
	Удары руками. Прямые. Круговые. Наотмашь. Последовательные. Переменные.		-	4	4	-	1	1	-	5
	Удары ногами. Прямые. Круговые. С разворота. Задние. В прыжке. Переменные.		-	4	4	-	1	1	-	5

## II. Вариативная часть

«Курс выживания»	15	15	30	5	5	10	20	20	40
Психология выживания	1	1	2	-	-	-	1	1	2
Безопасность во время природных катаклизмов	4	4	8	-	-	-	4	4	8
Дикая природа и ее опасность	2	2	4	-	-	-	2	2	4
Полевая кухня	-	-	-	1	1	2	1	1	2
Факторы риска: радиация	-	-	-	1	1	2	1	1	2
Основы ведения хозяйства	1	1	2	1	1	2	2	2	4
Убежища	1	1	2	-	-	-	1	1	2
Разведение огня	2	2	4	-	-	-	2	2	4

Поиск и добыча воды	2	2	4	-	-	-	2	2	4
Аварийная сигнализация	1	1	2	1	1	2	2	2	4
Альп подготовка	1	1	2	1	1	2	2	2	4
<b>тovka</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	-	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>32</b>	<b>36</b>
История и развитие казачества в России	4	-	4	-	-	-	4	-	4
Фланкировка шашкой	-	8	8	-	8	8	-	16	16
Рубка шашкой	-	8	8	-	8	8	-	16	16
<b>ИТОГО часов:</b>									
<b>ОСПЛ «Ратники» (по отдельному плану)</b>	-	<b>35</b>	<b>35</b>	-	-	-	-	<b>35</b>	<b>35</b>

#### **IV. Содержание изучаемого курса**

##### **Раздел 1. Основы военной службы**

###### **Военно –политический минимум бойца**

Предназначение, задачи и состав Вооруженных Сил Российской Федерации. Военнопрофессиональная деятельность. Военная специальность и группы сходных воинских должностей. Профессиональное образование и подготовка офицера. Краткая история создания и развития системы допризывной подготовки к военной службе, ее задачи и традиции.

###### **Военная история государства**

Основные события военной истории: битва на Чудском озере, Куликовская битва, Полтавское сражение, Бородинское сражение, оборона Севастополя, Гангутское сражение, Россия в I мировой войне.

Битва под Москвой. Сталинградская битва. Курская битва. Взятие Берлина.

Выдающиеся военачальники и полководцы.

Партизанское движение в годы Великой Отечественной войны.

###### **Основы военного законодательства**

Конституция об обороне страны. Понятия и принципы военного управления. Воинская обязанность и формы ее реализации. Военная служба – особый вид государственной службы. Правовое положение военнослужащих. Порядок прохождения военной службы.

Законность и дисциплина. Право жалобы - как средство обеспечения законности. Контроль за исполнением законов. Военные суды. Военная прокуратура. Организация и задачи военно-юридической службы.

Конституция Российской Федерации - о защите Отечества и военной службе (ст.59).

Федеральный Закон «Об обороне».

Федеральный закон «О воинской обязанности и военной службе».

Указ Президента Российской Федерации «О переходе к комплектованию должностей, подлежащих замещению солдатами и старшинами, гражданами, поступающими на военную службу по контракту» №1356 от 11.11.1998г.

Постановление Правительства Российской Федерации «Об утверждении Положения о воинском учете» №292 от 22.03.1995 г.

Указ Президента Российской Федерации «О мерах государственной поддержки общественных объединений, ведущих работу по военно-патриотическому воспитанию молодежи» №727 от 18.05.1998 г.

## **Раздел 2. Общевойсковая подготовка Т тактическая подготовка**

Основы боевых действий мотострелкового взвода (отделения), характеристика современного общевойскового боя. Виды боевых действий, средства борьбы, применяемые в бою (вооружение и военная техника мотострелкового взвода). Организация системы огня. Взаимодействие и маневр в бою. Поход и боевой порядок мотострелкового взвода. Сигналы управления.

### **Огневая (стрелковая) подготовка.**

Вооружение и военная техника мотострелкового взвода. Овладение техникой стрельбы из пневматической винтовки: прицеливание, дыхание, спуск курка. Овладение техникой кучной стрельбы. Совершенствование меткой стрельбы по мишени с черным кругом.

#### **Материальная часть автомата Калашникова**

Назначение и боевые свойства. Неполная разборка и сборка.

Меры безопасности. Подготовка автомата к стрельбе. Возможные задержки при стрельбе и способы их устранения.

Заряжание магазина патронами. Чистка и смазка. Порядок ежедневного осмотра.

Приемы и правила стрельбы из автомата Техника подготовки и ведение стрельбы.

Изготовка для стрельбы лежа, с колена, стоя. Прицеливание. Дыхание. Спуск курка. Ведение стрельбы одиночными выстрелами и короткими очередями.

Выбор места для стрельбы и наблюдения, его занятие и оборудование. Наблюдение в бою, определение расстояний и целеуказание.

Ведение огня из автомата с места по неподвижным, появляющимся и движущимся целям.

Стрельба с упора и из-за укрытий.

Особенности стрельбы на ходу навскидку с короткой остановки и с прикладом, прижатым к боку. Особенности стрельбы ночью, по воздушным целям, в горной местности, на плаву.

Условие и порядок выполнение начального упражнения из автомата.

#### **Строевая подготовка**

Строи, команды и обязанности солдат перед построением и в строю.

Строевые приемы и движение без оружия. Строевая стойка. Выполнение команд: «Становись», «Равняйсь», «Смирно», «Вольно», «Заправиться», «Отставить», «Головные уборы - снять», «Головные уборы - надеть».

Строевая стойка. Повороты на месте. Перестроение из одной шеренги в две и обратно.

Движение строевым и походным шагом. Повороты в движении.

Отдание воинской чести на месте и в движении в головном уборе и без него. Ответ на приветствие в движении.

Выход из строя. Подход к начальнику. Возвращение в строй.

Строевые приемы и движение с оружием.

Строевая стойка с автоматом.

Выполнение приемов «на ремень», «на грудь», «за спину», «оружие положить».

Строи отделения. Построение отделения в развернутый и походный строй. Перестроение отделения из развернутого строя в походный и обратно. Размыкание и смыкание отделения.

Движение отделения строевым и походным шагом. Повороты на месте. Отдание воинской чести в строю. Ответы на приветствия и поздравления.

Сигналы управления строем:

«Внимание», «Сбор командиров», «Марш», «Стой», «Увеличить дистанцию», «Уменьшить дистанцию», «В колонну», «Все кругом», «Все направо (налево)» и др.

Действия военнослужащих у машин и на машинах. По-строение у машин. Посадка и размещение. Положение оружия при посадке. Высадка из машин.

## **Военная топография**

Ориентирование на местности без карты.

Сущность ориентирования. Ориентиры.

Топографическое и тактическое ориентирование. Способы ориентирования на местности. Определение сторон горизонта по компасу, небесным светилам, местным предметам. Определение и указание своего местоположения относительно ориентиров и сторон горизонта.

Чтение карты, определение расстояния по карте.

Общее понятие о топографических картах.

Масштабы топографических карт. Условные знаки. Изображение типовых форм рельефа.

Определение расстояний по карте. Ориентирование карты. Чтение карты.

Целеуказание по карте. Движение на местности, по карте. Пользование аэроснимком.

Движение по азимутам.

Понятие об азимутах. Движение по азимутам. Определение магнитного азимута с помощью часов.

Составление графических документов:

Карточки огня отделения; карточки - донесения; схемы местности (ориентиров); отчетной карточки разведки и т.д. Последовательность работы при составлении карточек.

Ориентирование

Ориентирование по солнцу и звездам. Ориентирование по луне. Определение сторон горизонта по растениям и животным. Определение сторон горизонта по особенностям местности. Особенности ориентирования в различных условиях местности ночью.

Восстановление потерянной ориентации.

## **Оружие массового поражения**

Ядерное оружие. Ядерный (атомный) боеприпас. Термоядерный (водородный) боеприпас.

Особенности ядерного взрыва. Поражающие факторы ядерного взрыва.

Химическое оружие. Отравляющие вещества и их свойства. Отравляющие вещества общечеловеческого действия.

Бактериологическое оружие. Способы применения болезнетворных микробов и токсинов. Защита от бактериологического оружия. Индивидуальные средства защиты. Фильтрующие противогазы. Простейшие средства защиты. Коллективные средства защиты. Радиационная и химическая разведка.

Приборы радиационной разведки. Измеритель мощности доз ДП-5А. Войсковой прибор химической разведки.

## **Физическая подготовка.**

*Спринт.*

Старт, стартовое ускорение, переход от стартового разбега к бегу на дистанции, бег по дистанции, финиширование. Подводящие и подготовительные упражнения, направленные на обучение и совершенствование отдельных элементов техники бега.

Средства и методы развития специальных качеств бегуна на короткие дистанции:

быстроты двигательной реакции, скорости одиночного движения и темпа, скоростной выносливости. Дозирование и нормирование нагрузки при развитии скоростных способностей.

Основы планирования самостоятельных тренировочных занятий с задачей выполнения учебного, разрядного нормативов, нормативов учебной программы, НФП, спортивной классификации.

Контроль, самоконтроль уровня скоростных способностей. Правила соревнований по бегу на короткие дистанции.

### *Метание гранаты.*

Финальное усилие и выпуск гранаты, метание гранаты с места, метание гранаты со скрестного шага, метание гранаты с разбега.

Подводящие и подготовительные упражнения, направленные на обучение и совершенствование отдельных элементов техники метания гранаты.

Средства и методы развития специальных качеств метателя:

скоростно-силовых качеств, подвижности в плечевых суставах, гибкости позвоночника.

Дозирование и нормирование нагрузки в метаниях.

Программно-целевое планирование самостоятельных занятий с задачей выполнения нормативов учебной программы, НФП, спортивной классификации.

Контроль и самоконтроль уровня развития специальных качеств. Правила соревнований по метанию гранаты на дальность.

### *Плавание.*

Кроль на груди и на спине.

Правила поведения на занятиях и гигиенические правила. Лежания на воде и скольжение. Плавание на груди и на спине с помощью одних ног. Дыхание в плавании на груди и на спине. Согласование работы рук с дыханием. Плавание в полной координации.

Подводящие и подготовительные упражнения, направленные на обучение и совершенствование отдельных элементов техники плавания.

Средства и методы развития специальных качеств пловца на короткие дистанции (упражнения на суше и в воде): развитие силы и силовой выносливости, развитие скоростной выносливости.

Старты и повороты в плавании кроле на груди и на спине.

Контроль и самоконтроль уровня развития специальных качеств пловца.

Правила соревнований по плаванию.

### *Подтягивание на перекладине.*

#### *Упражнения специальной физической подготовки.*

Результат выполнения силовых упражнений на перекладине зависит от уровня развития силы и силовой выносливости мышц сгибателей, разгибателей рук. *Подтягивание на перекладине:*

1. Подтягивание на высокой перекладине хватом сверху.
2. Подтягивание на перекладине обратным хватом (снизу).
3. Подтягивание узким хватом, до касания перекладины шеей.
4. Подтягивание узким хватом вдоль перекладины, до касания то одним, то другим плечом или грудью.
5. Поочередное подтягивание на одной руке с помощью другой.
6. Подтягивание на одной руке, другая хватом за запястье.
7. Подтягивание с отягощением на поясе (ногах), с сопротивлением партнера.
8. Подтягивание на одной руке.

#### *Подводящие упражнения в подтягивании:*

1. Подтягивание в смешанном висе.
2. Подтягивание с прыжка и медленное опускание на прямые руки.
3. Подтягивание с помощью (помощь оказывается поддержкой под голень и бедро). *Лыжные гонки.*

Лыжные ходы: попеременный двухшажный, четырехшажный, одновременный одношажный, двухшажный, “коньковый”.

Подъемы на лыжах: подъем “полуелочкой”, подъем “елочкой”, подъем “лесенкой”.

Спуски на лыжах: спуск, в высокой, средней, низкой стойке, стойке “отдыха”.

Торможение при спуске на лыжах: торможение “плугом”, “полуплугом”, палками между лыжами и сбоку, торможение боковым соскальзыванием.

Повороты при спуске на лыжах: поворот переступанием, поворот “плугом”, “полуплугом”, палками между лыжами и сбоку, торможением боковым соскальзыванием.

Подводящие и подготовительные упражнения, направленные на обучение и совершенствование отдельных элементов техники лыжного спорта.

Средства и методы развития специальных физических качеств лыжника-гонщика: общей выносливости, скоростной выносливости, специальной выносливости, силы и силовой выносливости.

Дозирование и нормирование тренировочной нагрузки.

Программно-целевое планирование тренировки с задачей выполнения нормативов учебной программы, НФП, спортивной классификации.

## **Атлетическое двоеборье**

*Содержание атлетического двоеборья.*

Упражнения на перекладине: подтягивание, подъем переворотом, подъем силой, поднимание ног к перекладине. Правила выполнения упражнений на перекладине.

Толчок двух гирь по длинному циклу: техника выполнения, методика обучения, специальная физическая подготовка, правила соревнований.

*Специальная физическая подготовка.*

Результат в выполнении силовых упражнений на перекладине зависит от уровня развития силы и силовой выносливости мышц сгибателей, разгибателей рук и мышц брюшного пресса. *Подтягивание на перекладине:*

1. Подтягивание на высокой перекладине хватом сверху.
2. Подтягивание на перекладине обратным хватом (снизу).
3. Подтягивание узким хватом, до касания перекладины шеей.
4. Подтягивание узким хватом вдоль перекладины, до касания то одним, то другим плечом или грудью.
5. Поочередное подтягивание на одной руке с помощью другой.
6. Подтягивание на одной руке, другая хватом за запястье.
7. Подтягивание с отягощением на пояссе (ногах), с сопротивлением партнера.
8. Подтягивание на одной руке.
9. Подтягивание с отягощением или противодействием партнера.

*Подъем силой:*

1. Подводящие упражнения.
2. Подъем силой поочередным выходом в упор правой и левой рукой.
3. Подъем силой одновременно обеими руками. *Подъем переворотом:*
1. Упражнение для мышц брюшного пресса.
2. Подводящие упражнения.
3. Подтягивание.
4. Подъем переворотом.

*Упражнения для мышц брюшного пресса:*

Для тренировки мышц брюшного пресса используют в основном три типа упражнений: поднимание ног при фиксированном верхнем отделе туловища (наибольшую нагрузку несет верхняя часть прямой мышцы живота), поднимание туловища при фиксированных ногах (наибольшую нагрузку несет нижняя часть прямой мышцы живота) и вращения, наклоны туловища (принимают участие косые мышцы живота).

Включение в каждую тренировку упражнений для брюшного пресса, с которыми мы вас познакомим, не только поможет укрепить мышцы живота и убрать скопившийся там лишний жир, но и сделать ваш брюшной пресс мускулистым, рельефным и сильным.

## **Рукопашный бой**

### *Техника выполнения приемов рукопашного боя*

Понятие “техника” и техническое мастерство, структура технического приема и основные характеристики. Характеристика технического мастерства. Объем технической подготовленности, разносторонность, надежность и эффективность. Виды эффективности.

Освоенность техники: устойчивость, вариативность, автоматизированность. *Техника нападения и защиты.*

Стойки и передвижения. Удары руками, ногами, головой. Способы защиты: блоки, уходы с линии атаки, уклоны, нырки, захваты, болевые приемы, броски, освобождение от захватов, приемы борьбы лежа.

Техника обезоруживания. Биомеханический анализ основных технических приемов.

#### Обезоруживание при угрозе пистолетом сзади (сбоку):

1. При помощи болевого приема “рычаг руки внутрь”;
  2. Блокированием руки с оружием выполнением задней подножки; Обезоруживание при угрозе пистолетом сбоку:
1. При помощи болевого приема “рычаг руки наружу”; 2.

При помощи болевого приема “рычаг локтя сверху”.

#### *Защита от ударов палкой, бутылкой и т.д.*

Для обезоруживания противника вооруженного палкой, бутылкой используются те же приемы (способы) защиты, что и в защите от удара ножом.

Необходимо учесть, что при ударе бутылкой, камнем сверху блокирование снизу может привести к травмированию занимающегося, поэтому блок при ударах сверху необходимо проводить снаружи - внутрь или изнутри - наружу по бьющей руке с последующим выполнением болевого приема или броска.

#### *Обыск, связывание, конвоирование.*

##### Обыск:

1. Обыск в упоре у стены.
2. Обыск в упоре.
3. Обыск, лежа на спине.

##### Связывание:

1. Связывание брючным ремнем;
2. Связывание веревкой;
3. Связывание с использованием шеста.

##### Конвоирование:

1. С помощью оружия;
2. С помощью болевого приема:
  3. отклонение кисти вправо - влево в горизонтальной плоскости;
  4. сгибанием и разгибанием кисти вверх – вниз в вертикальной плоскости;
  5. скручиванием кисти вместе с предплечьем по ходу (против хода) часовой стрелки;
- перегибание локтя через предплечье.

## **Вариативная часть программы Курс выживания**

Понятие "Туризм". Понятия "Туртехника", "Турнавыки", "Ориентирование", «Выживание»

Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению. Правила страховки. Правила поведения в походе. Пожарная безопасность. Требования безопасности, предъявляемые к основным и страховочным веревкам.

Вязка основных узлов. Подъем и спуск со страховкой. Переправа по бревну с перилами, веревке с перилами, навесной переправе. Траверс склона с перестежками.

Определение сторон света по компасу, природным и хозяйственным объектам.

Определение азимута объекта и объекта по азимуту. Движение по азимуту. Движение по карте.

Условные знаки на спортивных и топографических картах. Чтение карты. Изготовление карты. Измерение расстояний и высоты.

Виды убежищ, правила выбора места для лагеря. Разведение костра. Укладка рюкзака. Разбивка лагеря. Первая помощь при кровотечении, переломе, вывихе, тепловом и солнечном ударам. Изучение различных видов техники добычи пресной воды.

Специальные упражнения для развития двигательных способностей. Спортивные игры.

Подвижные игры. Кросс. Передвижение на лыжах.

Наложение повязок и шины. Состав аптечки. Применение лекарств. Изготовление носилок. Транспортировка раненого.

Самостоятельное изготовление карабинов, страховочных систем и другого снаряжения.

Требования безопасности, предъявляемые к снаряжению.

Изучение способов подачи сигналов бедствия. Азбука Морзе.

Правила поведения при катаклизмах на земле, в воде, воздухе и огне.

Основы выживания в социуме и правила поведения при ЧП. Изучение опасных факторов в дикой природе (животные, погодные условия, местность). Основы животноводства и аграрного дела.

Изучения радиации и техники безопасности. Изучение блюд, которые можно приготовить на костре.

Виды инструментов, которые можно изготовить в полевых условиях.

## **Казачья подготовка.**

История развития казачества и его развития в России. Основные понятия. Нормативные документы. Основы рубки шашкой. Техника безопасности обращения с оружием, работа с различным инвентарем.

Основы фланкировки шашкой, практические упражнения и постановка концертных номеров.

## **Ожидаемые результаты, которые будут сформированы у воспитанников к концу обучения.**

**Слушатель (курсант) должен (базовая часть):**

### **1. Основы военной службы.**

#### **Военная история отечества**

Знать основные факторы военной истории Отечества, биографии выдающихся полководцев.

#### **Основы военного законодательства**

Знать основные положения Конституции об обороне страны.

Знать основные положения Федерального закона «О воинской обязанности и военной службе».

Знать основные положения Закона РФ «Об обороне».

Знать положения о воинском учете.

Иметь представление об организации и задачах военно-юридической службы, воинских судов, военной прокуратуры.

## **2. Общевойсковая подготовка**

### **Тактическая подготовка**

Иметь представление об основных характеристиках современного общевойскового боя, видах боевых действий.

Иметь представление о вооружении и боевой технике воинских частей и подразделений. Иметь представление об основах боевых действий мотострелкового взвода (отделения).

Знать действия солдата в бою.

Уметь выполнять основные действия в наступлении и обороне.

### **Огневая подготовка**

Знать боевые свойства и материальную часть автомата Калашникова и ручных осколочных гранат.

Уметь выполнять приемы и правила стрельбы из автомата и метания ручных гранат.

Владеть производством меткого выстрела из малокалиберной винтовки.

Иметь навыки в стрельбе из автомата боевыми патронами.

Выполнять подготовительные и начальные упражнения из автомата.

### **Строевая подготовка**

Знать и уметь выполнять обязанности, приемы и действие солдата перед построением и в строю.

Уметь правильно выполнять команды в строю, одиночные строевые приемы без оружия и перестроения в составе отделения.

Уметь выполнять строевые приемы с оружием.

### **Военная топография**

Уметь ориентироваться на местности без карты.

Уметь читать карту, определять расстояние по карте.

Уметь определять стороны горизонта, азимут и его направление, свое местонахождение относительно ориентиров и местных предметов и докладывать о нем.

## **3. Физическая подготовка.**

### **Иметь представление**

О целях и задачах, принципах военно-прикладной физической подготовки.

О месте военно-прикладной физической подготовки в общей системе физического воспитания учащихся молодежи.

### **Знать**

Основы техники базовых видов спорта, их значение для физического совершенствования, подготовки к профессиональной деятельности, приобщение к физической культуре общества.

### **Уметь**

Определять общие и конкретные цели и задачи физического самосовершенствования, укрепления здоровья.

Планировать свою деятельность по применению различных ценностей и средств физической культуры в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления, реабилитации, рекреации и социальной адаптации личности.

### **Иметь**

Уровень физической и спортивно-технической подготовленности не ниже оценки «хорошо» в соответствии с требованиями действующего НФП.

## **Военно-медицинская подготовка**

Знать содержание первой медицинской помощи в очагах поражения, в зоне вооруженного конфликта.

Уметь оказывать первую медицинскую помощь при травмах, ожогах, несчастных случаях, ранениях, поражении отравляющими и сильнодействующими ядовитыми веществами.

### **Аттестация слушателей, успешно закончивших курс обучения**

Интегральная оценка по каждой образовательной области (общевойсковая, воennотехническая, физическая) выставляется на основе оценки, полученных по отдельным видам подготовки.

Интегральная аттестационная оценка выставляется на основании оценок полученных по четырем образовательным областям.

При этом, интегральная аттестационная оценка по каждой образовательной области выставляется: «Отлично» - если более половины оценок «отлично», а остальные не ни-же «хорошо». «Хорошо» - если более половины оценок не ниже «хорошо», а остальные не ниже «удовлетворительно».

«Удовлетворительно» - если более половины оценок «удовлетворительно», при отсутствии неудовлетворительных оценок.

Наиболее целесообразно использовать рейтинговую систему оценки и аттестации, с введением коэффициента значимости вида подготовки в цикле дисциплин образовательной области.

### **4.3. Критерии оценки уровня квалификации (подготовленности) слушателя.**

#### **Первый уровень**

Деятельность по заданному алгоритму с использованием письменно или устно заданных алгоритмов деятельности.

Ограничено использование оперативной и ранее усвоенной информации.

Выполнение функциональных обязанностей командира отделения, инструктора по спорту (других) при непосредственной или опосредованной помощи преподавателя, командира взвода и т.д.

Стиль деятельности - подражательный

Оценка - «Удовлетворительно»

#### **Второй уровень**

Алгоритмическая деятельность по памяти, по простому или сложному алгоритму.

Недостаточно полное использование оперативной и ранее полученной информации в практической деятельности.

Самостоятельное, правильное выполнение возложенных функциональных обязанностей командира отделения, инструктора по спорту и других в полном объеме.

Стиль деятельности - подражательный

Оценка - «Хорошо»

#### **Третий уровень**

Деятельность с использованием сложных междисциплинарных алгоритмов в различных видах деятельности.

Полное, умелое использование оперативной и ранее полученной информации.

Самостоятельное правильное выполнение функциональных обязанностей в полном объеме. Наличие индивидуального стиля деятельности в соответствии со сложившейся ситуацией и личностными особенностями. Оценка - «Отлично»

Оценка физического состояния учащихся СГ ДПВС осуществляется на основе разработанной нами шкалы (Приложение 2).

**Модель выпускника  
специализированного класса добровольной подготовки к военной службе**

№	Модельные характеристики	Ед. изм.	Качественные и количественные показатели	
			1 год обучения	2 год обучения
<b>I</b>	<b>Физическое состояние</b>			
<b>1</b>	<b>Физическое развитие</b>			
	<b>Длина тела</b>	см	Возрастная норма, но не менее 153 см	
	Масса тела	кг	Соответствие длине тела	
	Весо-ростовой индекс	р/см	325 - 375	
	Окружность грудной клетки	см		
	Экскурсия	см	6	8 и >
	<b>Силовые способности</b>			
	Подтягивание на перекладине	кол-во раз	12-14	15 и >
	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях	кол-во раз	10-12	18 и >
	Угол в упоре на брусьях	с	10-12	13 и >
	Силовой индекс	%		
	Правая кисть		70-75	75 и >
	Мышцы спины		210-220	221 и >
	<b>Скоростные способности</b>			
	Бег на 30 м	с	4,7 – 4,6	4,5 и <
	Бег на 60 м	с	8,4 – 8,3	8,2 и <
	Бег на 100 м	с	13,8 – 13,7	13,6 и <
	Челночный бег 10x10	с	27 – 26,5	26 и <
	<b>Скоростно-силовые способности</b>			
	Прыжок в длину с места	см	230-240	241 и >
	Выпрыгивание вверх	см	45-50	51 и >
	Поднимание туловища за 1 мин	кол-во	46-48	49 и >
	Рывок гири 16 кг за 1 мин	кол-во	27-29	30 и >
	Комплексное упражнение	кол-во	95-100	101 и >
	<b>Координационные способности</b>			
	<b>Челночный бег 3x10 м</b>	с	7,5 – 7,4	7,3 и <
	Гибкость (наклон вперед)	см	14 - 15	16 и >

<b>2</b>	<b>Военно-прикладные умения и навыки</b>			
	Метание гранаты на дальность (Ф-1)	м	35	40
	Метание гранаты из трех положений: лежа, с колена, стоя	м	70	90
	Метание гранаты в цель	очки		
	Стрельба ВП-1	очки	130	150
	Стрельба из трех положений (по три выстрела)	очки	90	110
	Владение приемами рукопашного боя	баллы	4	5
	Марш-бросок на 5 км	мин., с	25 мин.	23 мин.30 с
	Военизованный кросс на 3 км с метанием гранат и стрельбой	мин., с	15 мин. 30 с.	14 мин. 30 с
	Спортивный разряд по военно- прикладному виду спорта (или по полиатлону)		3	2

**Оценка физического состояния учащихся  
специализированных классов ДПВС  
(таблицы 1-7)**

Таблица 1. Оценка антропометрических показателей

№	Тесты	Возраст, лет	Показатели, уровень				
			низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
1	Длина тела, см	13	^ 146	147-150	151-160	160-164	> 165
		14	< 152	153-156	157-166	167-170	>171
		15	L £.158	159-162	163-172	173-176	> 177
		16	S1 6 2	163-166	167-175	176-179	> 180
		17	< 164	165-168	169-178	179-182	> 183
		18	< 165	166- 169	170-179	180-183	> 184
2	Масса тела, кг	13	< 36,1	36,2-40,7	40,8-50,2	50,3-54,9	> 55,0
		14	^3 8 ,6	38,7-43,6	43,7-53,6	53,7-58,6	> 58,7
		15	< 44,4	44,5-50,0	50,1-61,5	61,6-67,1	>67,2
		16	^4 8 ,7	48,8-54,5	54,6-66,1	66.2-71,9	>72,0
		17	^5 2 ,6	52,7-58,2	58,3-69,5	69,6-75,1	>75,2
		18	^ 53,3	54,4-59,3	59,4-71,5	71,6-77,6	77,7
3	Обхват грудной клетки(пауза),см	13	< 71,5	72-74,5	75-82,0	82,1-85,5	86,0
		14	^7 3 ,0	73,5-76,5	77-84	84,5-87,5	88,0
		15	< 76,5	77-80,5	81-88,5	89-92,5	93,0
		16	< 80	80,5-83,5	84-91	91,5-94,5	95,0
		17	£.83,5	84-86,5	87-93,5	94-97	97,5
		18	< 84,5	85-87,5	88-95,5	96-99	99,5
4	Экскурсия, см	13	2	3	4 - 5	6	7
		14	2	3	4 - 5	6	7
		15	3	4	5 - 6	7 j 8	
		16	3	4	5 - 6	7   8	
		17	4	5	6 - 7	8	9
		18	4	5	6- 7	8	9

Таблица 3. Оценка показателей общей выносливости

№	Тесты	Возраст, лет	Показатели, уровень				
			низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
1	6-минутный бег	14	1100	1150-1200	1250-1350	1400-1450	1500
		15	1150	1200-1250	1300-1400	1450-1500	1550
		16	1200	1250-1300	1350-1450	1500-1550	1600
		17	1250	1300-1350	1400-1500	1550-1600	1650
2	Бег на 1000, с	14	257	256-246	245-225	224-214	213
		15	247	246-236	235-215	214-104	203
		16	242	241-231	230-21-	209-199	198
		17	239	238-228	227-207	206-196	195
3	Бег на 1500, с	14	385	384-370	369-341	340-326	325
		15	380	379-365	363-336	335-321	320
		16	375	374-360	359-331	330-316	315
		17	370	369-355	354-326	325-311	310
4	Бег на 2000, с	14	534	533-518	517-487	486-471	470
		15	524	523-508	507-477	476-461	460
		16	514	513-498	487-467	476-451	450
		17	504	503-488	487-457	456-441	440
5	Бег на 3000, с	14	864	863-843	842-802	801-781	780
		15	834	833-813	812-772	771-751	750
		16	804	803-783	782-742	741-721	720
		17	774	773-753	752-712	711-691	690

Таблица 4. Оценка показателей силовых способностей

	Тесты	Возраст, лет	Показатели, уровень				
			низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
1	Подтягивание, кол-во раз	14		4-5	6 - 9	10-12	13
		15	4	5-6	7- 10	11 -13	14
		16	5	6-7	8-11	12-14	15

		17	6	7-8	9 - 12	13-15	16
2	Сгибание и разгибание рук у порта на брусьях, кол-во раз	14	3	4-5	6 - 8	9-10	11

Таблица 5. Оценка показателей скоростных способностей

№	Тесты	Возраст, лет	Показатели, уровень				
			низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
1	Бег на 30 м, с	13	5,7	5,6-5,5	5,4-5,2	5,1-5,0	4,9
		14	5,6	5,5-5,4	5,3-5,1	5,0-4,9	4,8
		15	5,5	5,4-5,3	5,2-5,0	4,9-4,8	4,7
		16	5,4	5,3-5,2	5,1-4,9	4,8-4,7	4,6
		17	5,3	5,2-5,1	5,0-4,6	4,7-4,6	4,5
		18	5,2	5,1-5,0	4,9-4,7	4,6-4,5	4,4
2	Бег на 60 м, с	13	9,5	9,4-9,3	9,2-9,0	8,9-8,8	8,7
		14	9,3	9,2-9,1	9,0-8,8	8,7-8,6	8,5
		15	9,2	9,1-9,0	8,9-8,7	8,6-8,5	8,4
		16	9,1	9,0-8,9	8,8-8,6	8,5-8,4	8,3
		17	9,0	8,9-8,8	8,7-8,5	8,4-8,3	8,2
		18	8,9	8,8-8,7	8,7-8,4	8,3-8,2	8,1
3	Бег на 100 м, с	13	15,3	15,2-15,1	15,0-14,8	14,7-14,6	14,5
		14	15,1	15,0-14,9	14,8-14,6	14,5-14,4	14,3
		15	14,9	14,8-14,7	14,6-14,4	14,3-14,2	14,1
		16	14,7	14,6-14,5	14,4-14,2	14,1-14,0	13,9
		17	14,5	14,4-14,3	14,2-14,0	13,9-13,8	13,7
		18	14,3	14,2-14,1	14,0-13,8	13,7-13,6	13,5
4	Челночный бег 10 х 10 м, с	13	33,0	32,5-32,0	31,5-29,5	29,0-28,5	28,0
		14	32,0	31,5-30,5	31,0-29,0	28,5-28,0	27,5
		15	31,0	30,5-30,0	29,5-28,5	28,0-27,5	27,0
		16	30,5	30,0-29,5	29,0-28,0	27,5-27,0	26,5
		17	30,0	29,5-29,0	28,5-27,5	27,0-26,5	26,0
		18	29,5	29,0-28,5	28,0-27,0	26,5-26,0	25,5

Таблица 6. Оценка показателей скоростно-силовых способностей

№	Тесты	Возраст, лет	Показатели, уровень				
			низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
1	Прыжок в длину с места, см	14	164	165-181	182-202	203-226	227
		15	169	170-186	187-207	208-231	232
		16	179	180-196	197-217	218-341	242
		17	189	190-206	207-227	228-251	252

2	Выпрыгивание вверх, см	14	28	29-32	33-39	40-43	44
		15	31	32-35	36-42	43-46	47
		16	34	35-38	39-45	46-49	50
		17	37	38-41	42-48	49-52	53
3	Поднимание туловища за 1 мин, кол-во раз	14	35	36-37	38-42	42-44	45
		15	37	38-39	40-44	45-46	47
		16	39	40-41	42-46	47-48	49
		17	41	42-43	44-48	49-50	51
4	Рывок гири 16 кг за 1 мин, кол-во раз	14	14	15-17	18-22	23-25	26
		15	16	17-19	20-24	25-27	28
		16	18	19-21	22-26	27-29	30
		17	20	21-23	24-28	29-31	32
5	Комплексное упражнение, кол-во раз	14	63	64-69	70-80	81-86	87
		15	69	70-75	76-86	87-92	93
		16	75	76-81	82-92	93-98	99
		17	81	82-87	88-98	99-104	105

Таблица 7. Оценка показателей координационных способностей и гибкости

№	Тесты	Возраст, лет	Показатели, уровень				
			низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
1	Челночный бег 3х10 м,	13	9,1	9,0-8,9	8,8-8,4	8,3-8,2	8,1
		14	8,9	8,8-8,7	8,6-8,2	8,1-8,0	7,9
		15	8,6	8,5-8,4	8,3-7,9	7,8-7,6	7,5
		16	8,3	8,2-8,1	8,0-7,7	7,6-7,4	7,3
		17	8,2	8,1-8,0	7,9-7,5	7,4-7,3	7,2
		18	8,1	8,0-7,9	7,8-7,4	7,3-7,2	7,1
2	Челночный бег 4x9 м,	13	10,8	10,7-10,6	10,5-10,1	10,0-9,9	9,8
		14	10,6	10,5-10,4	10,3-9,9	9,8-9,7	9,6
		15	10,4	10,3-10,2	10,1-9,7	9,6-9,5	9,4
		16	10,2	10,1-10,0	9,9-9,5	9,4-9,3	9,2
		17	10,0	9,9-9,8	9,7-9,3	9,2-9,1	9,0
		18	9,8	9,7-9,6	9,5-9,1	9,0-8,9	8,8
3	Наклон вперед, см	13	3	4-5	6-8	9-10	11
		14	5	6-7	8-10	11-12	13
		15	7	8-9	10-12	13-14	15
		16	9	10-11	12-14	15-16	17
		17	10	11-12	13-15	16-17	18
		18	10	11-12	13-15	16-17	18

## **Список литературы**

- 1.Инструкция об организации обучения граждан РФ начальным знаниям в Области обороны и их подготовки по основам военной службы в образовательных учреждениях среднего общего образования,начального профессионального и среднего профессионального образования и учебных Пунктах. Приказ Министра обороны РФ № 96 и приказ Минобрнауки РФ № 134 от 24.02.2010 г.
- 2.Учебник «Основы безопасности жизнедеятельности», под общей Редакцией Шойгу С.К. Воробьев Ю.Л.,Фалеева М.И.,М. 2005г.
3. Уставы Вооруженных Сил Российской Федерации.
4. Боевой Устав сухопутных войск ВС РФ.
5. Методические рекомендации.
6. Закон Тюменской области от 06.02.1997г. № 72 «О молодежной политике в Тюменской области» (в ред. от 12.02.2001г.).
7. Постановление Губернатора Тюменской области от 17.08.2001г. № 321 «О совершенствовании системы добровольной подготовки граждан к военной службе в области».
8. Бачевский В.И. Система военно-патриотического воспитания несовершеннолетних граждан. М., 2001г.
9. Дворкин А.Д. Пневматическое оружие. Стрельба, эксплуатация, ремонт, оборудование тира. М., 2001г.
10. Жуковский В., Ковалев С., Петров И. Пистолет в ближнем бою. Анатомия стрельбы. М., 2000г.
11. Жуковский В., Ковалев С., Петров И. Психология стрельбы. М., 2003г.
12. Истомин А.Ф. Самооборона: право и необходимые пределы. М., 2005г.
13. Методические рекомендации по организации и выполнению мероприятий повседневной деятельности в воинской части. Книга 1. Организация боевой подготовки. Под общ. ред. Квашина А.В. М., 2003г.
14. Николаев Г. Воспитание гражданских качеств подростков в детских общественных объединениях. Екатеринбург. 2004г.
15. Огневая подготовка. Учебное пособие по «Основам военной службы». Под общ. ред. Егорова В.П. М., 2002г.
16. Рукопашный бой. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М., 2004г.
17. Шепелевич Г.Г. Сборник нормативных правовых актов, регулирующих отношения в сфере образования Тюменской области. Часть 2. Тюмень. 2005г.