

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
СЕРОВСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №26**

СОГЛАСОВАНО
на педагогическом совете
МБОУ ООШ № 26
Протокол № 15
От 28 августа 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ООШ № 26
Л.Г. Барановская
Приказ № 189-ОД
от 28 августа 2025г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА «ЮНАРМЕЕЦ»**

Военно-патриотической направленности
Возраст обучающихся: 10 – 17 лет
Срок реализации: 4 года

Разработчик:
учитель физической культуры
Балабердин Вячеслав Сергеевич

г. Серов
2025

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юнармеец» (далее – Программа) - это программа военно-патриотической направленности.

Программа определяет содержание, основные пути развития военно-патриотического воспитания в школе и направлена на воспитание патриотизма и формирование гражданственности, подготовку будущего защитника Родины.

Программа представляет собой определенную систему форм, методов и приемов педагогических воздействий и включает комплекс нормативных, организационных, методических, исследовательских и информационных мероприятий по дальнейшему развитию и совершенствованию системы военно-патриотического воспитания обучающихся Серовского городского округа.

Программа опирается на принципы социальной активности, индивидуализации, мотивированности, взаимодействия личности и коллектива, развивающего воспитания и единства образовательной и воспитательной среды.

Цель Программы: создание условий для воспитания человека с активной жизненной позицией, патриота своей Родины, готового к службе Отечеству.

Задачи:

1) обучающие:

- ✓ ознакомиться с героическими страницами истории России, Урала, Серовского городского округа;
- ✓ ознакомиться с историей Вооруженных сил Российской Федерации;
- ✓ ознакомиться с символами воинской славы, боевым знаменем;
- ✓ ознакомиться с историей юнармейского движения в России;
- ✓ овладеть приемами первой медицинской помощи и выживания в экстремальной ситуации;
- ✓ ознакомиться со стрелковым оружием;
- ✓ формировать навык использования стрелкового оружия;
- ✓ четко и правильно выполнять строевые приемы и действия;

2) развивающие:

- ✓ развивать выносливость, ловкость, физическую силу юнармейцев через занятия военно-прикладным многоборьем;
- ✓ развивать аккуратность, чистоплотность, дисциплинированность, умение четко следовать инструкциям;

3) воспитательные:

- ✓ воспитывать патриотизм;
- ✓ воспитывать чувство глубокой ответственности за выполнение требований Присяги, верность воинскому долгу, Боевому Знамени части (Флагу корабля) как символу воинской чести, доблести и славы.

Условия реализации Программы

Возраст детей: 10 – 17 лет.

Состав учебной группы – постоянный.

Условия набора детей – принимаются все обучающиеся, не имеющие ограничений по здоровью.

Условия формирования групп: разновозрастные.

Количество обучающихся в группе: не менее 15 человек.

Срок реализации Программы: 4 года.

Календарный учебный график

Год обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	34	204	3 раза в неделю по 2 часа
2 год	34	204	3 раза в неделю по 2 часа
3 год	34	204	3 раза в неделю по 2 часа
4 год	34	136	2 раза в неделю по 2 часа

Направления реализации программы

1. Структура Вооруженных сил Российской Федерации. Уставы Вооруженных сил Российской Федерации.
2. Огневая подготовка.
3. Туристская подготовка.
4. Физическая подготовка.
5. Строевая подготовка.
6. Тактическая подготовка.
7. Гражданская оборона.
8. Медико-санитарная подготовка.
9. Основы безопасности дорожного движения.

Формы организации деятельности

- групповые;
- индивидуально-групповые;
- индивидуальные.

Формы проведения занятий

- сочетание обзорных бесед и установочных лекций;
- занятия-презентации, занятия вопросов и ответов;
- занятия по физической подготовке;
- военизированный кросс, военно-прикладная полоса препятствий;
- занятия-тренировки: строевая подготовка, огневая подготовка, практические занятия в тире, занятия по основам рукопашного боя;
- экскурсии;
- занятия-практикумы по медицинской подготовке;
- занятия по спортивно-прикладному туризму.

Методы работы

- частично-поисковый метод (через решение творческих задач);
- алгоритмический метод (обучение по схемам ориентированной деятельности);
- наглядный метод (использование ТСО, плакатов, таблиц и т.п.);
- творческий метод (решение задач практической и теоретической направленности, учебных ситуаций, тренингов, участие в интеллектуальных и творческих играх и т.п.)

Ожидаемые результаты

В результате реализации Программы юнармейцы должны:

знать	уметь
<p>➤ историю ВС РФ;</p> <p>➤ историю военных реформ в России;</p> <p>➤ источники и духовные основы массового героизма Российских воинов при защите Отечества;</p> <p>➤ выдающихся полководцев России;</p> <p>➤ историю создания военной техники и оружия;</p> <p>➤ военно-политические итоги Великой Отечественной войны 1941-1945 гг.;</p> <p>➤ этапы развития ВС РФ;</p> <p>➤ героические страницы Свердловской области и Серовского городского округа</p>	<p>➤ применять знания на практике</p>

<ul style="list-style-type: none"> ➤ символы воинской славы, историю и символику ВВПОД «Юнармия» 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ уважительно относиться к символам воинской славы и юнармейского движения; ➤ различать звания в юнармейском подразделении; ➤ исполнять гимн Юнармии
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Уставы ВС РФ, права, обязанности и ответственность военнослужащих; ➤ что такое воинская дисциплина и требования к ней; ➤ обязанности дневального по роте; ➤ основные положения Устава гарнизонной и караульной служб; ➤ правила поведения в воинском коллективе; ➤ воинские звания и правила вежливости 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ грамотно применять требования общевоинских уставов в повседневной деятельности; ➤ практически выполнять обязанности дневального по роте; ➤ практически выполнять обязанности часового
<ul style="list-style-type: none"> ➤ основные сведения по истории развития туризма в России, виды туризма, правила, нормы поведения туристов; ➤ основные сведения о климате, растительном и животном мире России, Свердловской области; ➤ требования, предъявляемые к туристскому снаряжению, перечень личного и группового туристского снаряжения; ➤ виды топографических карт; ➤ основные требования к движению группы на маршруте; ➤ способы преодоления препятствий; ➤ технику вязки узлов; ➤ основные требования к организации привалов и бивуаков; ➤ основные типы костров и их назначение; ➤ меры безопасности при обращении с огнем 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ составлять перечень личного и группового снаряжения; ➤ заполнять маршрутные документы; ➤ определять масштаб и расстояние по карте; ➤ определять и описывать основные географические объекты; ➤ измерять и строить азимут; ➤ двигаться по азимуту при помощи компаса; ➤ соблюдать правила и режим движения
<ul style="list-style-type: none"> ➤ порядок неполной разборки и сборки автомата Калашникова и правила поведения во время стрельбы; ➤ меры безопасности при обращении с оружием; ➤ инструкцию по мерам безопасности в тире и на стрельбище; ➤ устройство малокалиберной и пневматической винтовок, автомата Калашникова; ➤ взаимодействие частей, подготовку к стрельбе, возможные неисправности и способы их устранения; ➤ основы техники стрельбы и методики тренировки; ➤ правила соревнований; 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ осуществлять неполную сборку и разборку автомата Калашникова в соответствии с установленными нормативами и порядком разборки-сборки автомата; ➤ готовить оружие к стрельбе; ➤ вести стрельбу из него по неподвижным и подвижным целям в соответствии с приемами и правилами; ➤ анализировать результаты стрельбы; ➤ корректировать стрельбу и вносить поправки в установку прицела; ➤ выполнять упражнения по метанию ручных гранат

<ul style="list-style-type: none"> ➤ устройство ручных осколочных гранат и мин 	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ общие положения строевого Устава; ➤ свои обязанности перед построением и в строю; ➤ команды и приказы военнослужащему, находящемуся в строю, при осуществлении доклада командиру, при передвижении в строю 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ образцово выполнять одиночные строевые приемы без оружия и с оружием; ➤ умело действовать в составе отделения, взвода; ➤ четко и последовательно осуществлять команды, выполнять приказы командира и осуществлять доклад о выполнении поставленной задачи
<ul style="list-style-type: none"> ➤ медицинские термины; ➤ лекарственные травы и грибы; ➤ основные понятия анатомии и физиологии человека; ➤ понятие об органах и системах органов, организме человека; ➤ основы первой помощи при различных повреждениях организма человека; ➤ способы транспортировки пострадавшего 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ применять на практике правильный алгоритм оказания доврачебной помощи и транспортировки пострадавшего; ➤ оказывать первую помощь при различных травмах; ➤ останавливать кровотечение, накладывать стерильные повязки
<ul style="list-style-type: none"> ➤ обязанности личного состава отделения; ➤ основы организации и ведения боя отделением; ➤ организацию и боевые возможности отделения и взвода; ➤ организацию, вооружение отделения; ➤ основы организации боевого обеспечения отделения; ➤ номенклатуру и условные знаки на топографических картах 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ориентироваться на местности и двигаться по заданному маршруту без карты; ➤ передвигаться различными способами на поле боя; ➤ умело преодолевать различные заграждения и зараженные участки местности; ➤ ориентироваться на местности различными способами в дневное и ночное время; ➤ оборудовать окопы, устанавливать различные заграждения; ➤ преодолевать заграждения, установленные противником
<ul style="list-style-type: none"> ➤ роль и место физической культуры в общей системе воспитания; ➤ влияние физических упражнений на организм человека; ➤ значение физической подготовки для повышения боеспособности армии; ➤ содержание физических упражнений по программе; ➤ нормативные требования по физической подготовке; ➤ требования личной и общественной гигиены; ➤ меры предупреждения травматизма 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ выполнять нормативы физической подготовки для прохождения военизированной полосы препятствий и военизированного кросса; ➤ совершать марш-броски в составе отделения, плавать любым способом, передвигаться на лыжах; ➤ преодолевать препятствия единой полосы препятствий; ➤ выполнять нормативы по физической подготовке; ➤ выполнять приемы рукопашного боя
<ul style="list-style-type: none"> ➤ основы безопасности личности, общества и государства 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ действовать при чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера, защищать население от них;

	➤ распознавать проявления терроризма, экстремизма, угрозы безопасности личности и общества
--	--

Мониторинг результатов образовательной деятельности

№ п/п	Показатели	Критерии	Степень выраженности оценивания качества	Методы
1. Теоретическая подготовка				
1.	Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана Программы)	Соответствие теоретических знаний обучающегося программным требованиям	<ul style="list-style-type: none"> ■ Низкий уровень (ребенок не овладел в достаточной степени знаниями, предусмотренными Программой); ■ Средний уровень (ребенок усвоил знания и справляется с заданием с помощью взрослых); ■ Высокий уровень (ребенок освоил весь объем знаний и выполняет задания самостоятельно) 	Наблюдение, беседы, опрос
2. Практическая подготовка				
1.	Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	<ul style="list-style-type: none"> ■ Низкий уровень (ребенок избегает употребления специальных терминов); ■ Средний уровень (ребенок сочетает специальную терминологию с бытовой); ■ Высокий уровень (специальные термины ребенок употребляет осознанно и в полном соответствии с темой) 	Собеседование, наблюдение
1.	Практические умения и навыки, предусмотренные Программой по основным разделам учебно-тематического плана	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	<ul style="list-style-type: none"> ■ Низкий уровень (ребенок не овладел в достаточной степени знаниями и умениями, предусмотренными Программой); ■ Средний уровень (ребенок усвоил знания и умения, справляется с заданием с помощью взрослого); ■ Высокий уровень 	Практические задания

			(ребенок освоил практически весь объем знаний, предусмотренный Программой, выполняет задания самостоятельно)	
2.	Владение специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Низкий уровень (ребенок испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием); ▪ Средний уровень (работает с оборудованием с помощью взрослого); ▪ Высокий уровень (работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей) 	Практические задания
3.	Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Начальный (элементарный) уровень развития креативности (ребенок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога); ▪ Репродуктивный уровень (выполняет в основном задания на основе образца); ▪ Творческий уровень (выполняет практические задания с элементами творчества) 	Практические задания

Учебно-тематический план 1 года обучения

№ п/п	Тема занятия	Общее количество часов	Теория	Практика
1.	Структура Вооруженных сил Российской Федерации. Уставы Вооруженных сил Российской Федерации	27	27	-
1.1.	Защита Отечества – конституционный долг и обязанность гражданина Российской Федерации	2	2	-
1.2.	Структура Вооруженных сил и основные задачи	2	2	-
1.3.	Дни воинской славы России	4	4	-
1.4.	Великие русские полководцы	2	2	-
1.5.	Серовчане в годы Великой Отечественной войны (1941-1945)	2	2	-
1.6.	Земляки – Герои Советского Союза	2	2	-
1.7.	История юнармейского движения	2	2	-
1.8.	Государственные символы РФ, Свердловской области, Серовского городского округа	1	1	-
1.9.	Символика ВВПОД «Юнармия»	1	1	-
1.10.	Устав ВВПОД «Юнармия»	1	1	-
1.11.	Воинские звания	2	2	-
1.12.	Воинские ритуалы	2	2	-
1.13.	Военная присяга и порядок приведения к Военной присяге	2	2	-
1.14.	Боевые знамена	2	2	-
2.	Огневая подготовка	47	10	37
2.1.	Виды огнестрельного боевого оружия	1	1	-
2.2.	Устройство и работа АК-74	3	2	1
2.3.	Меры безопасности при неполной разборке и сборке АК-74	3	2	1
2.4.	Неполная разборка и сборка АК-74	22	-	22
2.5.	Пневматическая винтовка. Правила удержания и прицеливания винтовки	3	3	-
2.6.	Стрельба из пневматической винтовки из положения стоя с упором	5	-	5
2.7.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя	4	-	4
2.8.	Стрельба из пневматической винтовки из положения лежа	4	-	4
2.9.	Устройство и работа пистолета (на выбор), правила удержания и прицеливания	2	2	-
3.	Туристская подготовка	24	14	10
3.1.	Туризм. Виды туризма. Развитие	2	2	-

	туризма в России			
3.2.	Соблюдение техники безопасности при организации туристских походов	2	2	-
3.3.	Укладка рюкзака	2	-	2
3.4.	Установка палатки	3	-	3
3.5.	Виды костров	4	2	2
3.6.	Способы разведения костра в различных климатических условиях	3	2	1
3.7.	Компас. Определение сторон горизонта по компасу и местным предметам	4	3	1
3.8.	Карта. Топографические знаки и способы размещения их на карте	4	3	1
4.	Физическая подготовка	26	2	24
4.1.	Физическая подготовка и её значение для укрепления здоровья. Меры обеспечения безопасности при проведении занятий по физической подготовке	2	2	-
4.2.	1 комплекс утренней гигиенической гимнастики	1	-	1
4.3.	1 комплекс вольных упражнений	1	-	1
4.4.	Обучение технике бега на короткие, средние и длинные дистанции	6	-	6
4.5.	Силовая подготовка	5	-	5
4.6.	Упражнения на растяжку и гибкость	4	-	4
4.7.	Упражнения на перекладине	3	-	3
4.8.	Сдача нормативов по ОФП	4	-	4
5.	Строевая подготовка	48	7	41
5.1.	Основы строевой подготовки	2	2	-
5.2.	Команды строевой подготовки и правила их выполнения	2	1	1
5.3.	Строй и управление им	16	1	15
5.4.	Строй и его элементы	2	2	-
5.5.	Отдание воинской чести без оружия	2	1	1
5.6.	Выход из строя и подход к начальнику	3	-	3
5.7.	Строевая стойка	3	-	3
5.8.	Повороты на месте	4	-	4
5.9.	Перестроение в две шеренги	2	-	2
5.10.	Построение в одну шеренгу	2	-	2
5.11.	Строевой шаг	10	-	10
6.	Гражданская оборона	9	4	5
6.1.	Основные задачи Гражданской обороны. Действия по сигналам ГО	2	2	-
6.2.	Физические и токсикологические средства АХОВ (хлор, аммиак), правила поведения на зараженной местности	1	1	-
6.3.	Средства индивидуальной защиты дыхания и кожи (противогаз, ОЗК, Л-	6	1	5

	1 и др.)			
7.	Медико-санитарная подготовка	20	15	5
7.1.	Медицинские термины. Аптечка первой медицинской помощи	2	2	-
7.2.	Алгоритм оказания первой доврачебной помощи	2	2	-
7.3.	Лекарственные растения и грибы Среднего Урала	2	2	-
7.4.	Ядовитые растения Среднего Урала	2	2	-
7.5.	Алгоритм оказания первой доврачебной помощи при механических травмах	3	2	1
7.6.	Алгоритм оказания первой доврачебной помощи при ранениях и ожогах	4	3	1
7.7.	Виды перевязок	5	2	3
8.	Основы безопасности дорожного движения	3	3	-
8.1.	Права, обязанности и ответственность участников дорожного движения	1	1	-
8.2.	Правила дорожного движения для пешеходов	1	1	-
8.3.	Правила движения для велосипедиста	1	1	-
	ИТОГО	204	82	122

Содержание программы 1 года обучения

1. Структура Вооруженных сил Российской Федерации.

Уставы Вооруженных сил Российской Федерации

1.1. Защита Отечества – конституционный долг и обязанность гражданина Российской Федерации.

Теория: Понятие «Вооруженные силы». Значение Вооруженных сил. История ВС РФ. Защита Отечества – конституционный долг и обязанность гражданина Российской Федерации.

1.2. Структура Вооруженных сил и основные задачи.

Теория: Структура и назначение ВС РФ. Отличия внутренних войск от регулярной армии. Несение службы в мирное и военное время.

1.3. Дни воинской славы России.

Теория: Дни воинской славы России. Памятные даты России. Победные дни России.

1.4. Великие русские полководцы.

Теория: Суворов А.В. (1730-1800), Ушаков Ф.Ф. (1745-1817), Кутузов М.И. (1745-1813), Скобелев М.Д. (1843-1882), Лазарев М.П. (1788-1851), Нахимов П.С. (1802-1855), Макаров С.О. (1849-1904).

1.5. Серовчане в годы Великой Отечественной войны (1941-1945).

Теория: Серовчане на фронтах войны. Работа в тылу.

1.6. Земляки – Герои Советского Союза.

Теория: Жители Серова и Серовского района, получившие звание Героя Советского Союза.

1.7. История юнармейского движения.

Теория: Детские и молодежные движения в Российской империи. Детские и молодежные движения в СССР: пионерская организация, ВЛКСМ. Детские и молодежные движения современной России. Российской Движение Школьников.

1.8. Государственные символы РФ, Свердловской области, Серовского городского округа.

Теория: Описание и порядок использования государственных символов РФ, Свердловской области, Серовского городского округа.

1.9. Символика ВВПОД «Юнармия».

Теория: Генезис символа. Фирменные цвета Движения. Знаки различия и флаг Юнармии. Юнармейские звания и погоны. Юнармейская форма одежды.

1.10. Устав ВВПОД «Юнармия».

Теория: Цели и задачи Движения. Структура Движения. Права и обязанности участников Движения. Всероссийский юнармейский слёт. Клятва юнармейца.

1.11. Воинские звания.

Теория: Войсковые и корабельные воинские звания. Знаки различия по воинским званиям.

1.12. Воинские ритуалы.

Теория: Воинское приветствие. Приведение к Военной присяге. Парады.

1.13. Военная присяга и порядок приведения к Военной присяге.

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

1.14. Боевые знамена.

Теория: Краткая история боевых знамен страны с древности до наших дней. Боевые Знамена ВС РФ. Значения знамен. Символы знамен.

2. Огневая подготовка

2.1. Виды огнестрельного боевого оружия.

Теория: Классификация огнестрельного оружия. Боеприпасы.

2.2. Устройство и работа АК-74.

Теория: Устройство и работа АК-74. Знакомство с неполной сборкой и разборкой автомата Калашникова (АК-74). Ошибки при разборке и сборке автомата.

Практика: Неполная разборка и сборка АК-74 без учета времени.

2.3. Меры безопасности при неполной разборке и сборке АК-74.

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

Практика: Неполная разборка и сборка АК-74.

2.4. Неполная разборка и сборка АК-74.

Практика: Неполная разборка и сборка АК-74 на время.

2.5. Пневматическая винтовка. Правила удержания и прицеливания винтовки.

Теория: Правила нахождения на огневом рубеже. Правила стрельбы из положения стоя с упором, сидя и лежа. Изучение процессов, происходящих при производстве выстрела, законов внешней и внутренней баллистики.

2.6. Стрельба из пневматической винтовки из положения стоя с упором.

Практика: Отработка стрельбы из положения стоя с упором.

2.7. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя.

Практика: Отработка стрельбы из положения сидя.

2.8. Стрельба из пневматической винтовки из положения лежа.

Практика: Отработка стрельбы из положения лежа.

2.9. Устройство и работа пистолета (на выбор), правила удержания и прицеливания.

Теория: Устройство пистолета. Неполная разборка и сборка пистолета.

3. Туристская подготовка

3.1. Туризм. Виды туризма. Развитие туризма в России.

Теория: Понятие туризма. Виды туризма. История развития туризма в России.

3.2. Соблюдение техники безопасности при организации туристских походов.

Теория: Правила безопасного поведения при подготовке и осуществлении туристских походов.

3.3. Укладка рюкзака.

Практика: Правила укладки рюкзака, вещевого мешка.

3.4. Установка палатки.

Практика: Правила установки палатки, шатра, навеса.

3.5. Виды костров.

Теория: Виды и назначение костров. Правила разведения костра.

Практика: Определение вида костра. Укладка и разведение костра.

3.6. Способы разведения костра в различных климатических условиях.

Теория: Способы разведения костра в различных климатических условиях.

Практика: Разведение костра в различных условиях.

3.7. Компас. Определение сторон горизонта по компасу и местным предметам.

Практика: Знакомство с устройством компаса. Определение сторон горизонта по компасу и местным предметам.

3.8. Карта. Топографические знаки и способы размещения их на карте.

Теория: Основные топографические знаки.

Практика: Работа с топографической картой.

4. Физическая подготовка

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

Теория: Физическая подготовка, её значение для укрепления здоровья и для прохождения воинской службы. Меры безопасности при проведении занятий.

4.2. 1 комплекс утренней гигиенической гимнастики.

Практика: Один комплекс гимнастики (на выбор).

4.3. 1 комплекс вольных упражнений.

Практика: Один комплекс вольных упражнений (на выбор).

4.4. Обучение технике бега на короткие, средние и длинные дистанции.

Практика: Техника бега на различные дистанции.

4.5. Силовая подготовка.

Практика: Выполнение силовых упражнений.

4.6. Упражнения на растяжку и гибкость.

Практика: Выполнение упражнений на растяжку и гибкость.

4.7. Упражнения на перекладине.

Практика: Техника выполнения подтягиваний на перекладине.

4.8. Сдача нормативов по ОФП.

Практика: Сдача контрольных нормативов.

5. Строевая подготовка

5.1. Основы строевой подготовки.

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

5.2. Команды строевой подготовки и правила их выполнения.

Теория: Алгоритм выполнения строевых упражнений в передвижении индивидуально и в составе подразделения. Повороты направо, налево, кругом при передвижении строя. Подача и выполнение команд в строю. Выход из строя и подход к командиру. Ответ на приветствие командира. Переход с походного шага на строевой шаг.

Практика: Отработка строевых приемов. Движение шагом. Движение бегом. Строевой шаг, походный шаг. Повороты на месте и в движении. Развернутый строй одношереножный и двухшереножный, развернуты строй отделения и взвода. Перестроения из одношереножного строя в двухшереножный и обратно. Размыкание влево, вправо.

5.3. Стой и управление им.

Теория: Понятия строя, шеренги, фланга, фронта, тыльной стороны строя, интервала, дистанции, ширины и глубины строя.

Практика: Строевой шаг. Строевая стойка.

5.4. Стой и его элементы.

Теория: Шеренга строя и виды строя. Разучивание строевой песни.

5.5. Отдание воинской чести без оружия.

Теория: Отдание воинской чести на месте и в движении.

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

5.6. Выход из строя и подход к начальнику.

Практика: Выход из строя и подход к начальнику.

5.7. Строевая стойка.

Практика: Строевая стойка.

5.8. Повороты на месте.

Практика: Повороты налево, направо, кругом на месте индивидуально и в составе подразделения.

5.9. Перестроение в две шеренги.

Практика: Перестроение в две шеренги.

5.10. Построение в одну шеренгу.

Практика: Построение в одну шеренгу.

5.11. Строевой шаг.

Практика: Передвижение строевым шагом индивидуально и в составе подразделения. Передвижение подразделения со строевой песней.

6. Гражданская оборона

6.1. Основные задачи Гражданской обороны. Действия по сигналам ГО.

Теория: Система ГО в Российской Федерации. Основные задачи Гражданской обороны. Сигналы Гражданской обороны и действия населения по ним.

6.2. Физические и токсикологические средства АХОВ (хлор, аммиак), правила поведения на зараженной местности.

Теория: Понятие АХОВ. Свойства хлора и аммиака. Правила поведения на зараженной местности.

6.3. Средства индивидуальной защиты дыхания и кожи (противогаз, ОЗК, Л-1 и др.).

Теория: Основные средства индивидуальной защиты органов дыхания и кожи. Виды противогазов. ОЗК, Л-1.

Практика: Отработка навыков пользования СИЗами органов дыхания и кожи.

7. Медико-санитарная подготовка

7.1. Медицинские термины. Аптечка первой медицинской помощи.

Теория: Изучение основных медицинских терминов: ранение, травма, рана, кровотечение, ушиб, перелом, шок, ожог, обморок, отморожение, охлаждение. Знакомство с понятиями: антисептик, асептик, давящая повязка,

иммобилизация, шина. Повторение основ строения человека. Состав аптечки первой медицинской помощи.

7.2. Алгоритм оказания первой доврачебной помощи.

Теория: Знакомство с алгоритмом оказания первой доврачебной помощи при механических травмах, ранениях, ожогах, тепловом и солнечном ударе, ударе электрическим током. Оценка ситуации. Обеспечение безопасности на месте происшествия. Оценка состояния пострадавшего. Оказание неотложной помощи. Вызов скорой медицинской помощи. Фиксация информации о времени и причинах травмирования. Контроль за состоянием пострадавшего.

7.3. Лекарственные растения и грибы Среднего Урала.

Теория: Изучение лекарственных трав и грибов Среднего Урала. Способы приготовления и применение лекарственных растений.

7.4. Ядовитые растения Среднего Урала.

Теория: Изучение ядовитых растений Среднего Урала.

7.5. Алгоритм оказания первой доврачебной помощи при механических травмах.

Теория: Приемы временной остановки артериального кровотечения с использованием жгута и жгута-закрутки, наложение повязок «Узечка», «Восьмиообразная», «Сpirальная» на конечности. Наложение повязки «Черепичная расходящаяся» на конечности. Иммобилизация нижней конечности с использованием шин Крамера при открытом (с артериальным кровотечением) переломе бедренной кости.

Практика: Отработка наложения повязок, шин, жгута.

7.6. Алгоритм оказания первой доврачебной помощи при ранениях и ожогах.

Теория: Алгоритм оказания первой помощи при ранениях и ожогах.

Практика: Сдача письменного теста на знание алгоритма оказания первой доврачебной помощи при механических травмах, ранениях и ожогах.

7.7. Виды перевязок.

Теория: Виды перевязок и правила их наложения.

Практика: Наложение повязок на нижние и верхние конечности.

8. Основы безопасности дорожного движения

8.1. Права, обязанности и ответственность участников дорожного движения.

Теория: Знакомство с правами и обязанностями участников дорожного движения. Виды ответственности за нарушение правил дорожного движения.

8.2. Правила дорожного движения для пешеходов.

Теория: Правила дорожного движения для пешеходов. Ответственность пешеходов за нарушение правил дорожного движения.

8.3. Правила движения для велосипедиста.

Теория: Правила движения для велосипедистов. Ответственность велосипедистов за нарушение правил дорожного движения.

Учебно-тематический план 2 года обучения

1.	Структура Вооруженных сил Российской Федерации. Уставы Вооруженных сил Российской Федерации	20	20	-
1.1.	Структура Вооруженных сил Российской Федерации	2	2	-
1.2.	История Вооруженных сил Российской Федерации	3	3	-
1.3.	Вооруженные силы России на современном этапе	3	3	-
1.4.	Виды и рода Вооруженных сил Российской Федерации	3	3	-
1.5.	Уставы Вооруженных сил Российской Федерации	3	3	-
1.6.	Права и обязанности военнослужащих	3	3	-
1.7.	Характер взаимоотношений между военнослужащими	3	3	-
2.	Огневая подготовка	94	10	84
2.1.	Виды огнестрельного боевого оружия	1	1	-
2.2.	Устройство и работа АК-74	2	1	1
2.3.	Меры безопасности при неполной разборке и сборке АК-74	3	2	1
2.4.	Неполная разборка и сборка АК-74	14	-	14
2.5.	Основы теории стрельбы из боевого оружия	2	2	-
2.6.	Устройство и работа пистолета Макарова (ПМ)	2	2	-
2.7.	Ручные осколочные гранаты	2	2	-
2.8.	Пневматическая винтовка. Правила удержания и прицеливания винтовки	2	-	2
2.9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения стоя с упором	22	-	22
2.10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя	22	-	22
2.11.	Стрельба из пневматической винтовки из положения лежа	22	-	22
3.	Туристская подготовка	17	11	6
3.1.	Виды туризма. Развитие туризма в России	2	2	-
3.2.	Планирование похода	4	4	-
3.3.	Разбивка бивуака	3	1	2
3.4.	Топографическая карта. Топографические знаки	2	-	2
3.5.	Определение азимута и расстояния на местности и на карте	2	-	2
3.6.	Питание в походе. Приготовление	4	4	-

	пищи на костре, обеззараживание воды			
4.	Физическая подготовка	18	2	16
4.1.	Физическая подготовка и её значение для укрепления здоровья. Меры обеспечения безопасности при проведении занятий по физической подготовке	1	1	-
4.2.	1 комплекс утренней гигиенической гимнастики	1	-	1
4.3.	1 комплекс вольных упражнений	1	-	1
4.4.	Кроссовая подготовка	4	-	4
4.5.	Растяжка мышц шеи, спины, пресса и ног	4	-	4
4.6.	Приемы рукопашного боя	3	1	2
4.7.	Сдача нормативов по ОФП	4	-	4
5.	Строевая подготовка	25	0	25
5.1.	Команды строевой подготовки и правила их выполнения	1	-	1
5.2.	Строй и управление им	3	-	3
5.3.	Отдание воинской чести без оружия	2	-	2
5.4.	Выход из строя и подход к начальнику	2	-	2
5.5.	Строевые приемы и движение с оружием	5	-	5
5.6.	Строевая стойка. Повороты на месте	2	-	2
5.7.	Перестроение в две шеренги и в одну шеренгу	2	-	2
5.8.	Перестроение в колонну по 1, по 2, по 3	4	-	4
5.9.	Строевой шаг по элементам на 4 счета	2	-	2
5.10.	Отработка действий знаменной группы	2	-	2
6.	Тактическая подготовка	6	3	3
6.1.	Передвижение солдата в бою	2	1	1
6.2.	Действия солдата в наступлении и обороне	2	1	1
6.3.	Действия солдата, назначенного наблюдателем	2	1	1
7.	Гражданская оборона	6	0	6
7.1.	Основные средства индивидуальной защиты органов дыхания и кожи	2	-	2
7.2.	Выбор средства защиты и необходимого раствора в зависимости от вида АХОВ	2	-	2
7.3.	Преодоление «зараженного» участка местности в зависимости от физических свойств АХОВ	2	-	2
8.	Медико-санитарная подготовка	15	9	6
8.1.	Понятие первой доврачебной	1	1	-

	помощи			
8.2.	Виды ран	3	2	1
8.3.	Первая медицинская помощь при ранениях	2	1	1
8.4.	Первая медицинская помощь при несчастных случаях	2	-	2
8.5.	Первая медицинская помощь при заболеваниях	4	4	-
8.6.	Подручные средства для перевязок	1	1	-
8.7.	Виды шин. Оказание первой помощи при переломах	2	-	2
9.	Основы безопасности дорожного движения	3	2	1
9.1.	Правила дорожного движения для пешеходов и велосипедистов	2	2	-
9.2.	Разборка заданий экзаменационных карт категории «А»	1	-	1
	ИТОГО	204	57	147

Содержание программы 2 года обучения

1. Структура Вооруженных сил Российской Федерации. Уставы Вооруженных сил Российской Федерации

Структура Вооруженных сил Российской Федерации. История Вооруженных сил Российской Федерации. Вооруженные силы России на современном этапе. Виды и рода Вооруженных сил Российской Федерации. Уставы Вооруженных сил Российской Федерации. Права и обязанности военнослужащих. Характер взаимоотношений между военнослужащими.

2. Огневая подготовка

Виды огнестрельного боевого оружия. Устройство и работа АК-74. Меры безопасности при неполной разборке и сборке АК-74. Неполная разборка и сборка АК-74.

Стрельба из АК-74 без пуль. Основы теории стрельбы из боевого оружия. Устройство и работа пистолета Макарова (ПМ). Ручные осколочные гранаты. Пневматическая винтовка. Правила удержания и прицеливания винтовки. Соблюдение режима дыхания. Стрельба из пневматической винтовки из положения стоя с упором. Стрельба из пневматической винтовки из положения лежа. Стрельба по квадрату 10x10. Стрельба по мишени с расстояния 10 м.

3. Туристская подготовка

Виды туризма. Развитие туризма в России. Планирование похода. Укомплектование вещевого мешка. Разбивка бивуака. Топографическая карта. Топографические знаки. Определение азимута и расстояния на местности и на карте. Питание в походе. Приготовление пищи на костре, обеззараживание воды.

4. Физическая подготовка

Физическая подготовка и её значение для укрепления здоровья. Меры обеспечения безопасности при проведении занятий по физической подготовке. 1 комплекс утренней гигиенической гимнастики. 1 комплекс вольных упражнений. Кроссовая подготовка. Лыжная подготовка. Растворка мышц шеи, спины, пресса и ног. Приемы рукопашного боя. Сдача нормативов по ОФП.

5. Строевая подготовка

Команды строевой подготовки и правила их выполнения. Строй и управление им. Отдание воинской чести без оружия. Выход из строя и подход к начальнику. Строевые приемы и движение с оружием. Выполнение команд «Становись», «Равняйся», «Смирно», «Вольно», «Заправиться», «Головные уборы снять», «Головные уборы надеть». Строевая стойка. Повороты на месте. Перестроение в две шеренги и в одну шеренгу. Перестроение в колонну по 1, по 2, по 3. Строевой шаг по элементам на 4 счета. Отработка действий знаменной группы.

6. Тактическая подготовка

Российские Вооруженные Силы на современном этапе. Сухопутные войска, их состав и предназначение. Сущность и виды ведения боя, его краткая характеристика. Передвижение солдата в бою. Действия солдата в наступлении и обороне. Действия солдата, назначенного наблюдателем.

7. Гражданская оборона

Понятие АХОВ. Основные средства индивидуальной защиты органов дыхания и кожи. Выбор средства защиты и необходимого раствора в зависимости от вида АХОВ. Преодоление «зараженного» участка местности в зависимости от физических свойств АХОВ.

8. Медико-санитарная подготовка

Понятие первой доврачебной помощи. Виды ран. Первая медицинская помощь при ранениях. Первая медицинская помощь при несчастных случаях. Первая медицинская помощь при заболеваниях. Подручные средства для перевязок. Виды шин. Оказание первой помощи при переломах.

9. Основы безопасности дорожного движения

Правила дорожного движения для пешеходов и велосипедистов. Разборка заданий экзаменационных карт категории «А».

Учебно-тематический план 3 года обучения

1.	Структура Вооруженных сил Российской Федерации. Уставы Вооруженных сил Российской Федерации	18	18	0
1.1.	Ордена, медали, знаки отличия, Почетные звания Российской Федерации	3	3	-
1.2.	Полководцы императорской России	4	4	-
1.3.	Маршалы Великой Отечественной войны	2	2	-
1.4.	Серовчане на защите Родины	3	3	-
1.5.	Роль Военной присяги в воинской службе. Требования Военной присяги	2	2	-
1.6.	Обязанности дневального по роте	4	4	-
2.	Огневая подготовка	92	7	85
2.1.	Виды огнестрельного боевого оружия	2	2	-
2.2.	Устройство и тактико-технические характеристики АК-74	2	-	2
2.3.	Неполная разборка и сборка АК-74	12	-	12
2.4.	Изучение вопросов внешней баллистики на основе наблюдения за стрельбой из пневматической винтовки	2	-	2
2.5.	Технические элементы стрельбы из винтовки	2	-	2
2.6.	Приемы стрельбы из винтовки	2	-	2
2.7.	Стрельба из пневматической винтовки из положения стоя с упором	22	-	22
2.8.	Стрельба из пневматической винтовки из положения лежа, сидя, с колена	42	-	42
2.9.	Ручные осколочные гранаты	2	2	-
2.10.	Виды мин	2	2	-
2.11.	Виды миноискателей, правила работы с миноискателем	2	2	-
3.	Туристская подготовка	16	4	12
3.1.	Туристические узлы, их назначение и применение	3	3	-
3.2.	Техника вязания узлов	9	-	9
3.3.	Требования к туристскому снаряжению. Подгонка личного снаряжения	2	1	1
3.4.	Ориентирование по карте и на местности	2	-	2
4.	Физическая подготовка	19	3	16
4.1.	Меры обеспечения безопасности при	1	1	-

	занятиях физической подготовки			
4.2.	Силовые упражнения	3	-	3
4.3.	Упражнения на выносливость	5	-	5
4.4.	Ускоренное передвижение с оружием и снаряжением, преодоление препятствий	2	-	2
4.5.	Техника ударов в рукопашном бою	2	1	1
4.6.	Защита от ударов в рукопашном бою	2	1	1
4.7.	Сдача нормативов по ОФП	4	-	4
5.	Строевая подготовка	24	3	21
5.1.	Строевой шаг	6	-	6
5.2.	Строевые приемы и движение с оружием	2	1	1
5.3.	Отдание воинской чести без оружия на месте и в движении	3	1	2
5.4.	Выполнение воинского приветствия с оружием на месте и в движении	3	1	2
5.5.	Выход из строя и возвращение в строй	3	-	3
5.6.	Подход к начальнику и отход от него	2	-	2
5.7.	Строй отделения, управление строем	5	-	5
6.	Тактическая подготовка	3	3	0
6.1.	Действия при подготовке к наступлению и порядок движения в атаку	1	1	-
6.2.	Выбор и занятие огневой позиции (места для стрельбы), оборудование и маскировка окопа для стрельбы лежа (самоокапывание)	2	2	-
7.	Гражданская оборона	6	2	4
7.1.	Общая характеристика оружия массового поражения	2	2	-
7.2.	Отработка навыков использования СИЗ органов дыхания и кожи	4	-	4
8.	Медико-санитарная подготовка	15	3	12
8.1.	Первая медицинская помощь при ранениях, несчастных случаях, заболеваниях	5	1	4
8.2.	Реанимационные мероприятия	3	1	2
8.3.	Способы транспортировки пострадавшего	3	1	2
8.4.	Изготовление носилок	4	-	4
9.	Основы безопасности дорожного движения	11	2	9
9.1.	Правила дорожного движения для водителей транспортных средств	2	2	-
9.2.	Разборка заданий экзаменационных карт категории «В»	9	-	9
	ИТОГО	204	45	159

Содержание программы 3 года обучения

1. Структура Вооруженных сил Российской Федерации.

Уставы Вооруженных сил Российской Федерации

Ордена, медали, знаки отличия, Почетные звания Российской Федерации. Полководцы императорской России. Маршалы Великой Отечественной войны. Серовчане на защите Родины. Роль Военной присяги в воинской службе. Требования Военной присяги. Изучение обязанностей дневального по роте.

2. Огневая подготовка

Виды огнестрельного боевого оружия. Устройство и тактико-технические характеристики АК-74. Неполная разборка и сборка АК-74. Внутренняя и внешняя баллистика. Рассеивание снарядов. Изучение вопросов внешней баллистики на основе наблюдения за стрельбой из пневматической винтовки. Технические элементы стрельбы из винтовки. Приемы стрельбы из винтовки. Стрельба из пневматической винтовки из положения стоя с упором. Стрельба из пневматической винтовки из положения лежа, сидя, с колена. Ручные осколочные гранаты. Виды мин. Виды миноискателей, правила работы с миноискателем.

3. Туристская подготовка

Туристические узлы, их назначение и применение. Техника вязания узлов. Вязка узлов. Требования к туристскому снаряжению. Подгонка личного снаряжения. Ориентирование по карте и на местности, преодоление препятствий. Подготовка к однодневному походу. Разработка маршрута и распределение обязанностей в группе. Подготовка походного снаряжения, полевой кухни.

4. Физическая подготовка

Меры обеспечения безопасности при занятиях физической подготовки. Упражнения для отдельных групп мышц, на внимание и координацию. Силовые упражнения. Упражнения на выносливость. Упражнения в потягивании в поясничной части в сочетании с глубоким дыханием, бег на месте с поворотами, наклоны, повороты и вращения головой и туловищем, приседания. Ускоренное передвижение с оружием и снаряжением, преодоление препятствий. Техника выполнения ударов в рукопашном бою. Защита от ударов в рукопашном бою. Упражнения для изучения механики ударов. Прохождение полосы препятствий. Лыжная подготовка. Сдача нормативов по ОФП.

5. Строевая подготовка

Основы строевой подготовки. Строевой шаг. Повороты на месте. Строевые приемы и движение с оружием. Строевая стойка с оружием. Отдание воинской чести без оружия на месте и в движении. Выполнение воинского приветствия с оружием на месте и в движении. Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него. Стой отделения, управление строем.

6. Тактическая подготовка

Действия при подготовке к наступлению и порядок движения в атаку. Выбор и занятие огневой позиции (места для стрельбы), оборудование и маскировка окопа для стрельбы лежа (самоокапывание).

7. Гражданская оборона

Общая характеристика оружия массового поражения. Отработка навыков использования СИЗ органов дыхания и кожи.

8. Медико-санитарная подготовка

Первая медицинская помощь при ранениях, несчастных случаях, заболеваниях. Подручные средства для перевязок. Реанимационные мероприятия. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление носилок.

9. Основы безопасности дорожного движения

Правила дорожного движения для водителей транспортных средств. Разборка заданий экзаменационных карт категории «В».

Учебно-тематический план 4 года обучения

1.	Структура Вооруженных сил Российской Федерации. Уставы Вооруженных сил Российской Федерации	6	6	0
1.1.	Обязанности дежурного по роте перед разводом и после развода, в процессе несения службы	1	1	-
1.2.	Организация караульной службы. Общие положения	1	1	-
1.3.	Обязанности и права начальника караула. Особые обязанности начальника караула по охране Боевого Знамени	1	3	-
1.4.	Ответственность, подчиненность, права и обязанности разводящего	1	1	-
1.5.	Развод и смена караула, внутренний порядок в караулах	1	1	-
1.6.	Порядок и условия поступления в ВУЗы военной направленности	1	1	-
2.	Огневая подготовка	52	8	44
2.1.	Виды огнестрельного боевого оружия	2	2	-
2.2.	Неполная разборка и сборка АК-74	15	-	15
2.3.	Основы теории стрельбы из боевого оружия	2	2	-
2.4.	Ручные осколочные гранаты	2	2	-
2.5.	Пружинно-поршневые пневматические винтовки	2	2	-
2.6.	Технические элементы стрельбы из винтовки. Техника прицеливания,	4	-	4

	спуск курка на винтовке			
2.7.	Стрельба из пневматической винтовки из различных положений	25	-	25
3.	Туристская подготовка	10	6	4
3.1.	Личное туристическое снаряжение	2	2	-
3.2.	Общее туристическое снаряжение	2	2	-
3.3.	Ориентирование по карте и на местности	2	-	2
3.4.	Разведение костра, приготовление пищи	1	1	0
3.5.	Вязка туристских узлов	1	-	1
3.6.	Способы наведения переправы	2	1	1
4.	Физическая подготовка	13	0	13
4.1.	Физическая подготовка в спортивных играх	5	-	5
4.2.	Техника выполнения ударов руками в прямой и боковой позиции	2	-	2
4.3.	Защита от прямых ударов в голову и туловище	2	-	2
4.4.	Метание гранаты в окоп	2	-	2
4.5.	Сдача нормативов по ОФП	2	-	2
5.	Строевая подготовка	29	0	29
5.1.	Основы строевой подготовки	2	-	2
5.2.	Повороты на месте и в движении	6	-	6
5.3.	Строй и управление им	6	-	6
5.4.	Отдание воинской части на месте и в движении	3	-	3
5.5.	Строевые приемы и движение без оружия	8	-	8
5.6.	Строевые приемы и движение с оружием	4	-	4
6.	Тактическая подготовка	5	4	1
6.1.	Передвижение солдата в бою по одному, перемещение всех наступающих	1	1	-
6.2.	Действия солдата в обороне	2	2	-
6.3.	Действия солдата, назначенного наблюдателем	2	1	1
7.	Гражданская оборона	6	2	4
7.1.	Коллективные средства защиты от поражающих факторов оружия массового поражения	2	2	-
7.2.	Отработка практических навыков пользования индивидуальными СИЗами органов дыхания и кожи	4	-	4
8.	Медико-санитарная подготовка	13	5	8
8.1.	Первая медицинская помощь при ранениях, несчастных случаях, заболеваниях	4	2	2
8.2.	Организация и объем первой медицинской помощи в ЧС мирного	2	2	-

	и военного времени			
8.3.	Оказание первой медицинской помощи пострадавшим в ЧС мирного и военного времени	3	-	3
8.4.	Первая медицинская помощь при неотложных состояниях	4	1	3
9.	Основы безопасности дорожного движения	2	1	1
9.1.	Права, обязанности и ответственность всех участников дорожного движения	1	1	-
9.2.	Разбор заданий экзаменационных карт категории «А» и «В»	1	-	1
	ИТОГО	136	32	104

Содержание программы 4 года обучения

1. Структура Вооруженных сил Российской Федерации. Уставы Вооруженных сил Российской Федерации

Обязанности дежурного по роте перед разводом и после развода, в процессе несения службы. Организация караульной службы: общие положения. Обязанности и права начальника караула. Особые обязанности начальника караула по охране Боевого Знамени. Ответственность, подчиненность, права и обязанности разводящего. Развод и смена караула, внутренний порядок в караулах. Порядок и условия поступления в ВУзы военной направленности.

2. Огневая подготовка

Виды огнестрельного боевого оружия. Неполная разборка и сборка АК-74. Основы теории стрельбы из боевого оружия. Ручные осколочные гранаты. Пружинно-поршневые пневматические винтовки. Технические элементы стрельбы из винтовки. Техника прицеливания, спуск курка на винтовке. Стрельба из пневматической винтовки из различных положений.

3. Туристская подготовка

Личное туристическое снаряжение. Общее туристическое снаряжение. Ориентирование по карте и на местности. Разведение костра, приготовление пищи в полевых условиях. Вязка туристских узлов. Способы наведения переправы.

4. Физическая подготовка

Физическая подготовка в спортивных играх. Рукопашный бой. Техника выполнения ударов руками в прямой и боковой позиции. Защита от прямых ударов в голову и туловище. Техника преодоления полосы препятствий. Метание гранаты в окоп. Лыжная подготовка. Сдача нормативов по ОФП.

5. Строевая подготовка

Основы строевой подготовки. Повороты на месте и в движении. Стой и управление им. Отдание воинской чести на месте и в движении. Строевые приемы и движение без оружия. Строевые приемы и движение с оружием.

6. Тактическая подготовка

Передвижение солдата в бою по одному, перемещение всех наступающих. Действия солдата в обороне. Действия солдата, назначенного наблюдателем.

7. Гражданская оборона

Коллективные средства защиты от поражающих факторов оружия массового поражения. Отработка практических навыков пользования индивидуальными СИЗами органов дыхания и кожи.

8. Медико-санитарная подготовка

Первая медицинская помощь при ранениях, несчастных случаях, заболеваниях. Организация и объем первой медицинской помощи в ЧС мирного и военного времени. Оказание первой медицинской помощи пострадавшим в ЧС мирного и военного времени. Первая медицинская помощь при неотложных состояниях.

9. Основы безопасности дорожного движения

Права, обязанности и ответственность всех участников дорожного движения. Разбор заданий экзаменационных карт категории «А» и «В».

Учебные нормативы по физической культуре

Контрольные упражнения	Отлично				Хорошо				Удовлетворительно			
	1 год	2 год	3 год	4 год	1 год	2 год	3 год	4 год	1 год	2 год	3 год	4 год
Подтягивание на перекладине	8	10	12	14	6	8	10	12	4	6	8	10
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	7	10	12	14	5	8	10	12	4	6	8	10
Подъем переворотом	3	3	4	5	2	2	3	4	1	1	2	3
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	30	35	40	45	25	30	35	40	20	25	30	35
Бег 100 м	15,4	15,4	14,9	14,5	16,0	16,0	15,4	14,9	17	16,7	16,0	15,5
Бег 1000 м	4,40	3,40	3,35	3,30	4,50	3,50	3,45	3,40	5,05	4,05	4,0	3,55
Бег 3000 м	11, 55	12, 55	12, 45	12, 35	12, 10	13, 10	13, 00	12, 50	11, 35	13, 35	13, 25	13, 15
Бег 10x10 м	29	29	28	27	30	30	29	28	31	31	30	29
Бег 4x10 м	-	-	-	1,11	-	-	-	1,15	-	-	-	1,19
Полоса препятствий	2,15	2,15	2,12	2,05	2,20	2,20	2,16	2,10	2,30	2,30	2,20	2,20
Метание гранаты 700 г	30	30	35	40	25	25	30	35	20	20	25	30
Прыжки в высоту	125	135	135	140	115	125	130	135	110	110	115	120
Прыжки в длину	410	420	440	450	360	380	390	400	310	320	340	350
Марш-бросок 5 км	без учета времени		29, 00	26, 30	без учета времени		30, 00	28, 30	без учета времени		31, 00	30, 30

Бег на лыжах (3 км)	-	-	17, 00	16, 30	-	-	17, 30	17, 00	-	-	18, 30	18, 00
Бег на лыжах (5 км)	-	-	28, 30	28, 00	-	-	30, 30	30, 00	-	-	32, 30	32, 00

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 364594085773079485149359994365539118177086968192

Владелец Барановская Лариса Григорьевна

Действителен с 13.10.2025 по 13.10.2026