

Рассветовская средняя общеобразовательная школа
Филиал МАОУ Слобода-Бешкильской СОШ
Исетского района Тюменской области

Рассмотрено
на педсовете
протокол № 1
от « 28 » августа 2020 г.

Утверждаю
Заведующая филиалом
С.И.И. Н.Б. Прибыткова
« 28 » августа 2020 г.



ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
дополнительного образования детей
**«Добровольная подготовка обучающейся молодежи
к военной службе»**
специализированного класса «Рысь»

с. Рассвет, 2020 г.

Содержание

1.	Паспорт программы	3
2.	Пояснительная записка	4
3.	Учебно-тематический план	5
4.	Содержание изучаемого курса	9
5.	Управление качеством образования и аттестация обучающихся	20
6.	Приложение	23
7.	Список литературы	31

I. Паспорт программы

№	Наименование	Сведения об участнике
1	Образовательное учреждение	Рассветовская СОШ филиал МАОУ Слобода - Бешкильской СОШ
2	Название дополнительной образовательной программы	«Добровольная подготовка учащейся молодёжи к военной службе»
3	Направление	Военно-патриотическое
4	Возраст детей, на которых рассчитана дополнительная образовательная программа	14-17 лет
5	Срок реализации	2 года
6	ФИО., должность автора	Программа составлена Сорокиным Артемием Юрьевичем, руководителем специализированного класса добровольной подготовки к военной службе «Рысь» на основе программы «Добровольная подготовка учащейся молодёжи к военной службе», Тюмень, ГАУ ДОД ТО ОДЮЦ «Аванпост», 2008г.
7	Адрес, телефон	636393 Тюменская область, Исетский район, село Рассвет, ул. Ленина, д.20 8(34537)24-9-83
8	Год разработки дополнительной образовательной программы	2020 год

II. Пояснительная записка

Одним из приоритетов государственной политики по обеспечению национальной безопасности страны является повышение престижа военной службы, качественное комплектование Вооруженных Сил солдатами, матросами, сержантами, старшинами и офицерами. А для этого необходима подготовка граждан Российской Федерации к военной службе.

В 1998 году с принятием Федерального закона «О воинской обязанности и военной службе» началось официальное возрождение обязательной подготовки граждан к военной службе. Постановление Правительства Российской Федерации от 31 декабря 1999 года №1441 «Об утверждении Положения о подготовке граждан Российской Федерации к военной службе» раскрыло механизм реализации данного закона и определило порядок деятельности федеральных органов исполнительной власти, общеобразовательных учреждений и общественных организаций по патриотическому воспитанию граждан и подготовке их к выполнению конституционного долга по защите Родины.

Общеобразовательная программа по добровольной подготовке к военной службе составлена в соответствии с Положением «О порядке организации добровольной подготовки граждан к военной службе в общеобразовательных учреждениях Тюменской области», утверждённого постановлением Губернатора Тюменской области № 132 от 15.06.1999 г. в целях совершенствования системы дополнительного образования в рамках подготовки слушателей профильных специализированных классов по основам военного дела в общеобразовательном учреждении среднего образования.

Цель программы: обеспечить формирование интегральной индивидуальности личности подростка в соответствии с требованиями к выпускнику специализированного класса добровольной подготовки к военной службе.

Задачи программы:

1. Формирование патриотических чувств: любви к Родине, гордости за совершённые подвиги нашим народом во имя Отчизны, уважение к людям старшего поколения.
2. Формирование волевых качеств: смелости, решительности, целеустремлённости, ответственности, дисциплинированности.
4. Развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости.
5. Противодействие негативным социальным процессам.
6. Военно-профессиональная ориентация учащихся, подготовка к службе в Российской Армии.

Организация кадетского класса в Рассветовской СОШ стала возможной по ряду сложившихся условий:

- интерес детей к данному виду деятельности;
- активное содействие родителей в воспитательном процессе;
- наличие материальной базы в школе для организации обучения и воспитания кадетов;
- заинтересованный, увлечённый этой работой руководитель спецкласса.

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

Количество обучающихся в учебной группе – 15 - 20 человек. Количество учебных групп – 1. Время, отведённое на занятия – 6 часов в неделю. Длительность часа равна школьному учебному часу и составляет 45 минут.

Срок реализации программы – 2 года. Учебный год – 34 недели.

III. Учебно-тематический план

№ п/п	Учебная дисциплина, раздел	Количество часов						
		Всего	Теория	Практика	1-й год		2-й год	
					Теория	Практика	Теория	Практика
I. Базовая часть								
1.	Основы военной службы	20	20	-	10	-	10	-
1.1.	Введение в профессию	2	2	-	2	-	-	-
1.2.	Военная история Отечества	8	8	-	4	-	4	-
1.3.	Основы военного законодательства	10	10	-	4	-	6	-
2.	Общевойсковая подготовка	120	22	98	12	48	10	50
2.1.	Тактическая подготовка	60	10	50	6	24	4	26
2.2.	Огневая подготовка	26	4	22	2	8	2	14
2.3.	Строевая подготовка	10	-	10	-	6	-	4
2.4.	Военная топография	12	4	8	2	6	2	2
2.5.	Военно-медицинская подготовка	12	4	8	2	4	2	4
3.	Физическая подготовка	240	10	230	6	114	4	116
3.1.	Полиатлон летний	85	4	81	2	41	2	40

3.2.	Лыжная подготовка	24	-	24	-	12	-	12
3.3.	Атлетическое двоеборье	41	2	39	2	21	-	18
3.4.	Рукопашный бой	90	4	86	2	40	2	46
4.	Исследовательская работа	12	4	8	2	4	2	4
5.	Организация и проведение массовых мероприятий	16	-	16	-	8	-	8
	Всего часов	408	56	352	30	174	26	178
6.	Практика							
	Полевые выходы	30	-	30	-	14	-	16
	Учебно-полевые сборы	72	В период пребывания в ОСОЛ					
II. Вариативная часть		За счет часов на физподготовку.(по возможности)						
1.	«Парашютист-десантник»	30	2	28	-	-	2	28

Тематический план

№ п/п	Учебная дисциплина, раздел, тема	Кол-во часов	
		Теория	Практика
	I. Базовая часть	56	336
1.	Основы военной службы	20	-
	Раздел 1. Тема 1. Введение в военную профессию.	2	
	Раздел 2. Военная история Отечества	8	-
	Тема 2. Основные события военной истории Отечества. Битва на Чудском озере. Куликовская битва. Полтавская битва. Бородинское сражение.	4	
	Тема 3. Оборона Севастополя. Брусиловский прорыв.	2	
	Тема 4. Россия в I мировой войне.		
	Тема 5. Важнейшие битвы в годы ВОВ	2	
	Раздел 3. Основы военного законодательства	10	-
	Тема 6. Правовые основы организации обороны страны. Оборонная доктрина	2	
	Тема 7. Нормативные документы, регламентирующие подготовку учащихся к военной службе	2	
	Тема 8. Основные документы, регламентирующие военную службу	4	
	Тема 9. Обеспечение правопорядка в Вооруженных Силах РФ.	2	
2.	Общевойсковая подготовка	22	98
	Раздел 1. Тактическая подготовка	10	50
	Тема 1. Вооружение и военная техника мотострелкового взвода	-	6
	Тема 2. Основы тактических действий взвода, отделения	2	-
	Тема 3. Обязанности солдата в бою	2	-
	Тема 4. Управление одиночным военнослужащим в бою	-	4
	Тема 5. Наблюдение в бою	2	-
	Тема 6. Передвижение на поле боя	-	4
	Тема 7. Передвижение солдата при ведении боя в особых условиях	-	2
	Тема 8. Действия в обороне	-	4
	Тема 9. Уничтожение живой силы, бронетехники противника ручными гранатами	-	4

	Тема 10. Действия в наступлении	-	6
	Тема 11. Действия на марше	-	4
	Тема 12. Действия при расположении на месте	-	4
	Тема 13. Разведывательная подготовка солдата	2	2
	Тема 14. Комплексное занятие – полевой выход	2	10
	Раздел 2. Огневая подготовка	4	22
	Тема 1. Стрелковое оружие взвода: назначение, боевые свойства	2	
	Тема 2. Меры безопасности при обращении с оружием. Подготовка автомата к стрельбе.	2	
	Тема 3. Овладение техникой стрельбы из пневматической винтовки		2
	Тема 4. Овладение техникой кучной стрельбы		2
	Тема 5. Совершенствование меткой стрельбой по мишени с черным кругом		2
	Тема 6. Контрольная стрельба из пневматической винтовки по условиям соревнований		2
	Тема 7. Материальная часть автомата Калашникова		2
	Тема 8. Приемы и правила стрельбы из автомата		4
	Тема 9. Материальная часть пистолета Макарова		2
	Тема 10. Приемы и правила стрельбы из пистолета		2
	Тема 11. Назначение и боевые свойства ручных осколочных и противотанковых гранат		2
	Тема 12. Приемы и техника метания ручных осколочных гранат		2
	Раздел 3. Строевая подготовка		10
	Тема 1. Строевые приемы и движения без оружия		2
	Тема 2. Строевые приемы и движения с оружием		2
	Тема 3. Строй отделения, взвода		2
	Тема 4. Отдание воинского приветствия в строю, на месте и в движении		2
	Тема 5. Движение строевым и походным шагом.		2
	Раздел 4. Военная топография	4	8
	Тема 1. Топографическая карта	2	
	Тема 2. Ориентирование на местности без карты	2	
	Тема 3. Движение на местности по карте		4
	Тема 4. Движение по азимутам		4
	Раздел 5. Военно-медицинская подготовка	4	8
	Тема 1. Раны, способы эвакуации раненых	2	
	Тема 2. Первая (доврачебная) помощь при травмах и поражениях	2	
	Тема 3. Первая помощь при кровотечениях, ушибах, вывихах, растяжениях связок		2
	Тема 4. Правила оказания первой помощи при переломах костей, травматическом шоке		2
	Тема 5. Оказание помощи при остановке сердца и дыхания, тепловом и солнечном ударе		2
	Тема 6. Первая помощь при ожогах, обморожении, электротравмах, при поражении взрывной волной		2
3.	Физическая подготовка	10	230
	Раздел 1. Полиатлон летний	4	81
	Тема 1. Летний полиатлон – прикладной вид спорта	1	
	Тема 2. Техническая подготовка полиатлониста	1	
	Тема 3. Специальная физическая подготовка полиатлониста	1	

Тема 4. Организация и правила соревнований по летнем полиатлону	1	
Тема 5. Техника бега на короткие дистанции		4
Тема 6. Специальная физическая подготовка спринтера		10
Тема 7. Техника бега на средние дистанции		2
Тема 8. Специальная физическая подготовка стайера		12
Тема 9. Техника метания гранаты		4
Тема 10. Специальная физическая подготовка метания		8
Тема 11. Плавание		10
Тема 12. Специальная физическая подготовка пловца вольным стилем (кроль на груди)		9
Тема 13. Техника стрельбы из пневматической винтовки		10
Тема 14. Специальная физическая подготовка стрелка		2
Тема 15. Подтягивание на перекладине (специальная физическая подготовка)		10
Раздел 2. Лыжная подготовка		24
Тема 1. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.		4
Тема 2. Переход с попеременного хода на одновременно-двухшажный ход.		4
Тема 3. Передвижение на лыжах коньковым ходом		4
Тема 4. Спуск с горы и подъём в гору на лыжах «полуёлочкой», «ёлочкой».		4
Тема 5. Развитие общей, скоростной, специальной выносливости лыжника-гонщика.		8
Раздел 3. Атлетическое двоеборье	2	39
Тема 1. Атлетическое двоеборье как вид спорта	1	
Тема 2. Специальная физическая подготовка атлетического двоеборья	1	
Тема 3. Техника выполнения упражнений на перекладине		2
Тема 4. Развитие силы и силовой выносливости мышц, участвующих в выполнении упражнений на перекладине		16
Тема 5. Техника выполнения толчка двух гирь по длинному циклу		4
Тема 6. Развитие специальной выносливости атлетического двоеборца в толчке двух гирь по длинному циклу		17
Раздел 4. Рукопашный бой	4	86
Тема 1. История развития рукопашного боя как вида боевого и спортивного единоборства	1	
Тема 2. Биомеханические основы техники ударов, бросков, защитных действий, критерии оценки	1	
Тема 3. Средства и методы специальной подготовки единоборца, критерии оценки	1	
Тема 4. Организация и правила соревнований по армейскому рукопашному бою	1	
Спортивный раздел		38
Тема 5. Самостраховка, стойки перемещения		4
Тема 6. Техника ударов руками и защиты от ударов		9
Тема 7. Техника ударов ногами и защиты от ударов		9
Тема 8. Броски		6
Тема 9. Болевые приемы		4
Тема 10. Удушающие приемы		2
Тема 11. Освобождение от захватов и обхватов		2
Тема 12. Приемы борьбы лежа		2

	Боевой раздел		48
	Тема 13. Обезоруживание противника при ударе ножом		14
	Тема 14. Обезоруживание противника при угрозе огнестрельным оружием		10
	Тема 15. Приемы рукопашного боя с оружием		10
	Тема 16. Специальная физическая подготовка		14
4.	Исследовательская работа учащихся	4	8
	Тема 1. Тесты и тестирование физического состояния человека	1	
	Тема 2. Простейшие методы математико-статистической обработки материалов тестирования	2	
	Тема 3. Критерии оценки различных показателей физического состояния человека	1	
	Тема 4. Тестирование (самоконтроль) и оценка уровня личной физической подготовленности		2
	Тема 5. Проведение соревнований по отдельным видам физической подготовки и оценка физической подготовленности отделения (взвода)		4
	Тема 6. Математико-статистическая обработка материалов тестирования (средняя арифметическая, ошибка средней арифметической, размах колебаний, коэффициент вариаций)		2
5.	Организация и проведение массовых мероприятий		16
	Практика		
	Полевые выходы		30
	Тема 1. Действие учащихся в составе учебных групп при расположении на местности		6
	Тема 2. Совершение марша в составе взвода (5 км.) с расположением в указанном районе.		8
	Тема 3. Организация марша в составе учебной группы (10 км.), расположение на местности, основы маскировки.		8
	Тема 4. Действие учебного взвода в условиях тактической обстановке (засаде, поиске, обороне)		8
	Учебно-полевые сборы (ОСОЛ)- летние		72

IV. Содержание изучаемого курса

Раздел 1. Основы военной службы

Введение в профессию

Предназначение, задачи и состав Вооруженных Сил Российской Федерации. Военно-профессиональная 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. Общевоинская подготовка

Тактическая подготовка

Основы боевых действий мотострелкового взвода (отделения), характеристика современного общевоинского боя. Виды боевых действий, средства борьбы, применяемые в бою (вооружение и военная техника мотострелкового взвода). Организация системы огня. Взаимодействие и маневр в бою. Походный, предбоевой 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 оборудования. 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, стрельба 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

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

Строевые приемы и движение без оружия. Строевая стойка. Выполнение команд: «Становись», «Равняйся», «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».

Строй 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. Построение 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.

Военно-медицинская подготовка

Первая помощь при кровотечениях.

Раны. Методы остановки кровотечения. Правила наложения повязок и жгута при кровотечениях.

Первая помощь при ушибах, вывихах, растяжениях связок.

Переломы костей. Правила оказания первой помощи при переломах костей. Травматический шок и его профилактика. Табельные и подручные средства иммобилизации.

Оказание помощи при остановке сердца и дыхания.

Способы диагностики остановки сердца и дыхания. Способы искусственной вентиляции легких и прямого массажа сердца.

Первая помощь при тепловом и солнечном ударе.

Первая помощь при ожогах.

Первая помощь при обморожениях и замерзании.

Первая помощь при электротравмах.

Первая помощь при поражениях взрывной волной.

Способы эвакуации раненых: переноска, перевозка на автотранспорте, авиатранспорте, подручными средствами.

Раздел 3. Физическая подготовка.

3.1. Полиатлон

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 с крестного 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 вися.
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.

3.2 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 поясе (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: поднятие ног при фиксированном верхнем отделе туловища (наибольшую нагрузку несет верхняя часть прямой мышцы живота), поднятие 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.

3.3. 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:
 - отклонение кисти вправо - влево в горизонтальной плоскости;
 - сгибанием и разгибанием кисти вверх – вниз в вертикальной плоскости;
 - скручиванием кисти вместе с предплечьем по ходу (против хода) часовой стрелки;
 - перегибание локтя через предплечье.

Раздел 4. Исследовательская работа учащихся

Понятие о физическом состоянии человека, физическом развитии, функциональных возможностях организма, физической подготовленности. Тесты и правила тестирования различных показателей физического состояния. Групповые протоколы и индивидуальные паспорта физического состояния. Простейшие методы математико-статистической обработки материалов тестирования: вычисление средней арифметической, ошибки средней, отклонение от средней, достоверности различий по Стьюденту. Критерии оценки различных показателей физического состояния человека. Использование стандартов, шкал, индексов для оценки физического состояния человека.

Раздел 5. Организация и проведение массовых мероприятий.

В данную часть программы включено содержание школьных, районных, областных массовых мероприятий:

- организация и проведение массовых мероприятий, посвященных памятным датам истории России, государственным символам Российской Федерации
- организация и проведение массовых мероприятий, способствующих воспитанию гражданственности и патриотизма (в том числе по военно-прикладным видам спорта, проведение спартакиад допризывной молодежи)

- встречи с военнослужащими, ветеранам

Вариативная часть программы

«Парашютист-десантник»

Теоретические основы прыжка с парашютом.

Атмосфера и ее свойства (давление, плотность, влажность, температура и сопротивление воздуха). Свободное и стабилизированное падение парашютиста в воздухе. Нагрузки, возникающие в системе груз – парашют в момент вступления в работу купола парашюта. Управление парашютом в воздухе. Специфика физической и морально – психологической подготовки парашютиста десантника.

Материальная часть людских десантных парашютов.

Назначение, технические данные, состав парашютной десантной системы Д-6. Устройство и работа системы, ее основных частей. Сроки службы, правила эксплуатации, хранения транспортировки. Назначение тактико – технические данные парашюта запасного 3-5. Состав, устройство, порядок их обслуживания и хранения.

Укладка десантных парашютов.

Организация укладки парашютов. Поэтапная укладка парашютов. Порядок представления и проверки этапов укладки. Перечень документов и порядок их оформления при укладке парашютов.

Наземная отработка элементов прыжка с парашютом на снарядах ВДК.

Подгонка подвесной системы, крепления снаряжения. Надевание парашюта. Размещение парашютистов в самолете. Действия по командам «Приготовиться», «Пошел», «Отставить». Отделение от самолета, действия во время стабилизированного снижения, введение в работу основного парашюта. Действия парашютиста – десантника при снижении на основном парашюте и в особых случаях. Порядок и правила введения в работу – запасного парашюта. Действия при приземлении и сбор.

Учебно – тренировочные прыжки с парашютом из самолета.

Укладка парашютно–десантных систем для совершения прыжка из самолета. Предпрыжковая тренировка. Практическое совершение учебно – тренировочных прыжков из самолета. Оборудование старта подготовки десантников. Порядок подготовки десантников на старте и проверка на контрольных линиях, формирование высоких морально – боевых качеств, необходимых для успешного выполнения задачи. Сбор десантников на площадке приземления, проверка наличия материальной части и снаряжения. Разбор прыжков, подведение итогов.

Методическое обеспечение программы

В разделе «**Основы военной службы**» изучаются основные факторы военной истории Отечества, биографии выдающихся полководцев.

Обучающийся должен знать основные положения Конституции об обороне страны, положения Федерального закона «О воинской обязанности и военной службе», положения Закона РФ «Об обороне», положения о воинском учете.

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

В разделе **«Общевойсковая подготовка»** изучаются основные характеристики современного общевойскового боя, виды боевых действий, вооружение и боевая техника воинских частей, основы боевых действий мотострелкового взвода, действия солдата в бою, в наступлении и обороне. Боевые свойства и материальная часть автомата Калашникова, ручных осколочных гранат, правила стрельбы из автомата.

Обучающийся должен владеть производством меткого выстрела из малокалиберной винтовки, выполнять подготовительные и начальные упражнения из автомата, иметь навыки в стрельбе из автомата боевыми патронами.

Выполнять обязанности, приемы и действие солдата перед построением и в строю, команды в строю, одиночные строевые приемы без оружия и перестроения в составе отделения, строевые приемы с оружием.

Обучающийся должен уметь ориентироваться на местности без карты, читать карту, определять расстояние по карте, определять стороны горизонта, азимут и его направление, свое местонахождение относительно ориентиров и местных предметов и докладывать о нем, оказывать первую медицинскую помощь при травмах, ожогах, несчастных случаях, ранениях, поражении отравляющими и сильнодействующими ядовитыми веществами.

Практические занятия проходят в полевых условиях, где отрабатываются передвижение курсантов на бое по (без оружия, с оружием, одиночно, в паре, тройке и группе), маскировка (курсанта, техники, блиндажа, места дневки), наблюдения (в засаде, захват, нападение). На учебном месте по изготовке к стрельбе курсанты выполняют упражнения с автоматом Калашникова АК-74 (лежа, стоя, с колена). На стадионе производится метание ручных гранат РГД, Ф-1. В тире – стрельба из пневматического оружия (пистолет, винтовка).

Учебные занятия по строевой подготовке производятся либо на плацу, либо на асфальтовом участке местности, выполняя одиночную строевую подготовку, в составе взвода и строевые приемы с оружием.

В экстремальных условиях курсант без карты ориентируется в лесу (деревья, солнце, часы и др.), определяет свое местонахождение по карте, компасу, азимуту.

Оказывает первую медицинскую помощь приближенным к боевым действиям (правильное накладывание шины, жгута, переноска раненого, составление записки с уведомлением время постановки укола, накладывание шины, жгута)

В разделе «**Физическая подготовка**» кратко излагаются цели и задачи военно-прикладной физической подготовки, а также о ее месте в общей системе физического воспитания учащейся молодежи.

Обучающийся должен знать технику базовых видов спорта, их значение для физического совершенствования, подготовку к профессиональной деятельности, а также требования действующего НФП. 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.

Физическая подготовка включает в себя: спринт по стадиону, летний и зимний полиатлон, передвижения в условиях лесистой местности и др.

Для занятий в спортивном зале имеется: груша для отработки ударов, перекладина, снаряжение для спаррингов, мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные), настольный теннис, бадминтон, спортивные маты, тренажеры для поднятия штанги, комплексный тренажер, велотренажер, перчатки для рукопашного боя.

В зимних условиях обучающиеся занимаются лыжными гонками и стрельбой из пневматического оружия.

Учебно-полевые сборы в оборонно-спортивном оздоровительном лагере проходят на базе ДЮОЦ «Аванпост». Проживание курсантов осуществляется в армейских палатках, на кроватях с постельными принадлежностями.

Учебно-воспитательный процесс в лагере включает комплекс военно-патриотических, духовно-нравственных и физкультурно-оздоровительных мероприятий, специальную военную подготовку и общественно-полезный труд.

Программа лагеря включает в себя следующие направления: духовно-нравственное развитие личности ребенка, добровольная подготовка молодежи к военной службе, основы туристско-краеведческой работы, проведение двухсторонних игр на местности, эстафет, кроссов и т.д., историко-патриотические, спортивно-тематические мероприятия: концерты, творческие вечера, встречи с ветеранами.

Результативность программы

Система психолого - педагогической диагностики.

Результаты образовательного процесса прогнозируются в соответствии с его функциями (ценностно-ориентационной, профориентационной, образовательной, развивающей, спортивной, оздоровительной, адаптационной, диагностической), целями и задачами.

Ожидаются следующие результаты дополнительного образования:

1. Формирование гражданских, общественных, моральных, эстетических, оснований оценок личностью явлений действительности и

нахождения себя в ней, в дифференциации различных ценностей по степени их важности «для себя». В данном случае осознание и переживание учащимися повышенной субъективной значимости (личностного смысла) начальной военной и физической подготовки.

2. Сознательное профессиональное самоопределение, обеспечение психологической и физической пригодности к овладению будущей военно-профессиональной деятельностью в соответствии с желаниями и склонностями, сформированными способностями, и с учетом потребностей Вооруженных Сил в военных специалистах.

3. Овладение знаниями по основам военной службы, общевойсковой и физической подготовке, развитие общих и специальных физических качеств и двигательных способностей; сформированность военно-прикладных навыков и умений, психических свойств и качеств, значимых для различных видов военно-профессиональной деятельности.

4. Повышение уровня теоретической, спортивно-технической, физической, тактической, психологической подготовленности учащихся в видах спорта, избранных для физической подготовки.

5. Приобщение учащихся к здоровому образу жизни, повышение неспецифической и специфической устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды.

6. Заблаговременная адаптация жизнеобеспечивающих систем организма к психическим и физическим нагрузкам, характерным для различных видов военно-профессиональной деятельности, сохранение динамического равновесия в системе «личность - профильная оборонно-спортивная подготовка».

7. Диагностика процесса и результатов образовательного процесса на основе педагогического и психологического мониторинга. Выявление качества личных достижений учащихся, на основе сравнения их с модельными характеристиками личности выпускника, соответствие профессионально важных социально-психологических, психологических, психофизических свойств и качеств, двигательных способностей, требованиям военно-профессиональной деятельности (Приложение 1. Модель выпускника специализированного класса ДПВС).

Аттестация обучающихся, успешно закончивших курс обучения

Интегральная оценка по каждой образовательной области (общевойсковая, военно-техническая, 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 ниже «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.

Критерии оценки уровня подготовленности обучающегося.

Первый уровень

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

Ограниченное 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»

Приложение 1

Модель выпускника специализированного класса добровольной подготовки к военной службе

№	Модельные характеристики	Ед. изм.	Качественные и количественные показатели	
			1 год обучения	2 год обучения
I	Физическое состояние			
1	Физическое развитие			
	Длина тела	см	Возрастная норма, но не менее 153 см	
	Масса тела	кг	Соответствие длине тела	
	Вес-ростовой индекс	р/см	325 - 375	
	Окружность грудной клетки	см		
	Экскурсия	см	6	8 и >
2	Функциональные возможности			
	ЧСС в покое	уд/мин.	70-66	65 и <
	ЧД	цикл/мин	18-14	13 и <
	АД (СД/ДД)	мм.рт. ст	120 / 70	
	Проба Генчи	с	35-40	41 и >
	Проба Яроцкого	с	30-35	36 и >
	Индекс Робинсона		86-81	80 и <
	Время восстановления ЧСС после 20 приседаний	с	80-60	59 и <
	Жизнестойкий индекс		60-65	66 и >
	Проба Руфье	индекс	7-5	4 и <
3	Двигательные способности			
	Общая выносливость (бег 2 км)	мин., с	450-445	440 и <
	Силовые способности			
	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 >
	Скоростные способности			
	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 10х10	с	27 – 26,5	26 и <
	Скоростно-силовые способности			
	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 >
	Координационные способности			
	Челночный бег 3х10 м	с	7,5 – 7,4	7,3 и <
	Гибкость (наклон вперед)	см	14 - 15	16 и >
4	Психо-моторные способности			
	Зрительно-моторная реакция	мс	200 - 190	189 и <

	Дифференцировочная зрительно-моторная реакция	мс	280 - 270	269 и <
	Быстрота реакции на звук	мс	170 - 165	164 и <
	Точность РДО			
	а) совмещение точки с тест-объектом	мс	75-65	64 и <
	б) точность попадания мячом в движущуюся цель	см	30-25	24 и <
	Баллистическая координация	ипк	0,65-0,70	0,71 и >
5	Военно-прикладные умения и навыки			
	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
	Плавание, 50 м	с	45	37
	Льжные гонки на 5 км	мин., с	25 мин. 45 с	22 мин. 30 с
	Марш-бросок на 5 км	мин., с	25 мин.	23 мин.30 с
	Военизированный 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

Приложение 2

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

Таблица 1. Оценка антропометрических показателей

№	Тесты	Воз- раст, лет	Показатели, уровень				
			низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высо- кий
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	S 162	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	^ 38,6	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	^48,7	48,8-54,5	54,6-66,1	66,2-71,9	>72,0
		17	^52,6	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	^73,0	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 2. Оценка физиометрических показателей

№	Тесты	Возраст,	Показатели, уровень				
			низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
1	Частота сердечных сокращений, уд. мин.	14	79	78-76	75-70	69-67	66
		15	77	76-74	73-68	67-65	64
		16	75	74-72	71-66	65-63	62
		17	73	72-70	69-64	63-61	60
2	Частота дыхательных циклов, кол-во	14	25	24-23	22-18	17-16	15
		15	24	23-22	21-17	16-15	14
		16	23	22-21	20-16	15-14	13
		17	21	20-19	18-14	13-12	11
3	Артериальное давление, мм. рт. ст.	14	97	98-101	102-110	11-114	115
		15	101	102-105	106-114	115-118	119
		16	106	107-110	111-119	120-124	125
		17	110	111-114	115-121	122-124	125

4	Проба Генча, с	14	20	21-25	26-36	37-41	42
		15	21	22-25	27-37	38-42	43
		16	23	24-28	29-39	40-44	45
		17	23	24-28	29-39	40-44	45
5	Роба Руфье, индекс	14	14	13-12	11-9	8-7	6
		15	13	12-11	10-8	7-6	5
		16	12	11-10	9-7	6-5	4
		17	11	10-9	8-6	5-4	3
6	Проба Яроц- кого,с	14	11	12-13	14-22	23-26	27
		15	14	15-17	18-26	27-31	32
		16	18	19-21	22-30	31-35	36
		17	22	23-25	26-34	35-39	40

Таблица 3. Оценка показателей общей выносливости

№	Тесты	Возраст, лет	Показатели, уровень				
			низкий	ниже сред- него	средний	выше среднего	высок ий
1	6-минутный бег, м	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,	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 поре на брусьях, кол-во раз	14	3	4-5	6-8	9-10	11
		15	4	5-6	7-9	10-11	12
		16	5	6-7	8-10	11-12	13
		17	6	7-8	9-11	12-13	14
3	Угол в упоре на брусьях, с	14	1		4-6	7-8	9
		15	3	4-5	6-8	9-10	11
		16	5	6-7	8-10	11-12	13
		17		8-9	10-12	13-14	15
4	Кистевая динамометрия, кг	14	31	32-34	35-37	38-42	43
		15	33	34-36	37-39	40-44	45
		16	36	37-39	40-42	43-48	49
		17	38	39-41	42-44	45-50	51
		Кистевая динамометрия, кг/масса тела (%)	<60	61-65	66-70	71-80	>80
5	Становая динамометрия,	14	68	69-79	80-96	97-107	108
		15	78	79-89	90-106	107-117	118

кг	16	94	95 - 105	106-122	123-133	134
	17	114	115-121	122-134	135-141	142
Становая динамометрия, кг. / масса тела (%)		< 150	151-174	175-199	200-225	>2,26

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	8,6-8,4	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	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 x 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,	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	13	9,1	9,0-8,9	8,8-8,4	8,3-8,2	8,1

	3 x 10 м, с						
		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 4 x 9 м, с	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

VI. Список литературы, использованной при подготовке программы.

1. Постановление Правительства Российской Федерации от 05.10.10 г. № 795 «О государственной программе «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2011-2015 годы».
2. Указ Президента Российской Федерации от 16.09.1999г. № 1237 «Об утверждении Положения о порядке прохождения военной службы» и от 16.01.08 г. № 50 «О внесении изменений в Положение о порядке прохождения военной службы, утвержденное Президентом РФ Указом от 16.09.99 г.»
3. Указ Президента Российской Федерации от 10.11.07 г. № 1495 «Об утверждении общевоинских уставов вооруженных сил Российской Федерации».
4. Закон Тюменской области от 06.02.1997г. № 72 «О молодежной политике в Тюменской области» (в ред. от 12.02.2001г.).
5. Постановление Губернатора Тюменской области от 17.08.2001г. № 321 «О совершенствовании системы добровольной подготовки граждан к военной службе в области».
6. Программа « Добровольная подготовка учащейся молодёжи к военной службе», Тюмень, ГАУ ДОД ТО ОДЮЦ «Аванпост», 2008 г.
7. Военная топография. Учебное пособие по «Основам военной службы». Под общ. ред. Егорова В.П. М., 2001г.
8. Дворкин А.Д. Пневматическое оружие. Стрельба, эксплуатация, ремонт, оборудование тира. М., 2001г.
9. Лови А.А., Минин Р.А. Организация занятий по огневой подготовке. Пособие для учебных пунктов. М., 1973г.
10. Строевая подготовка. Учебное пособие по «Основам военной службы». Под общ. ред. Егорова В.П. М., 2001г.
11. Учебно-методическое пособие по начальной военной подготовке. Под общ. ред. Аверина А.И., Штыкало Ф.Е. М., 1986г.
12. Общевоинские уставы Вооруженных сил РФ. М., 2008 г.
13. Орешкина Т.А. «Героико-патриотическое воспитание в школе», Волгоград: Учитель, 2007г.