

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Новолялинского муниципального округа
«Средняя общеобразовательная школа №10»**

СОГЛАСОВАНО
Зам директора по УВР
О.В. Рыкова

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ НМО «СОШ№10»
А.А. Твердохлебов
«01» сентября 2025 г.
приказ от 01.09.2025 №68/2-од

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«ПОДГОТОВКА ЮНАРМЕЙЦЕВ К ВОЕННОЙ СЛУЖБЕ»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: с 9 лет до 18 лет
Срок реализации программы: 144 часа
Уровень: базовый

Педагог-дополнительного образования
Федорова Г.Н.

Лобва
2025г.

Содержание

1. Пояснительная записка	3
1.1. Направленность программы	3
1.2. Актуальность и педагогическая целесообразность программы	3
1.3. Новизна и отличительные особенности программы	4
1.4. Цель и задачи программы	4
1.5. Категория обучающихся по программе	6
1.6. Срок реализации и трудоёмкость программы	6
1.7. Планируемые результаты освоения Программы	6
2. Содержание программы	8
2.1. Учебно-тематический план	8
2.2. Календарный учебный график на 2025 – 2026 учебный год	8
2.3. Содержание учебно-тематического плана	8
5. Организационно-педагогические условия реализации программы	14
6. Список рекомендуемой литературы	17
<u>7. Приложения</u>	20

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Направленность программы

Общеобразовательная общеразвивающая программа «Подготовка юнармейцев к военной службе» (далее – программа) определяет содержание обучения и воспитания во Всероссийском детско-юношеском военно-патриотическом общественном движении «ЮНАРМИЯ» (далее – ВВПОД «ЮНАРМИЯ», Движение «ЮНАРМИЯ») и предназначена для реализации в школьных юнармейских отрядах. Направленность программы – физкультурно-спортивная. Уровень освоения программы – базовый.

Программа ориентирована на подготовку участников по видам деятельности:

начальная военная подготовка (далее - НВП) – комплекс мероприятий, проводимый в рамках реализации гражданами Российской Федерации конституционного долга и обязанностей по защите Отечества, направленный на формирование первичных знаний в области обороны и безопасности: изучение основ военной службы, подготовка по военно-учётным специальностям;

спортивная подготовка (далее - СП) – комплексный процесс, охватывающий тренировку юнармейцев по физической, тактической и психологической подготовке на пути к спортивным достижениям, общему оздоровлению, включающий использование различных методов, инструментов и средств для совершенствования личности участников движения «ЮНАРМИЯ».

1.2. Актуальность и педагогическая целесообразность программы

Актуальность программы обусловлена необходимостью систематизации и приведения к единому содержанию множества программ, использующихся в ВВПОД «ЮНАРМИЯ» на отрядном уровне, а также внедрением единых критериев результативности с целью измерения результатов подготовки юнармейцев к военной службе.

Направления программы включают и учитывают использование передового опыта и обновлённых знаний о характере и особенностях ведения современных войн.

Образовательные программы курса ОБЗР («Основы безопасности и защита родины»), реализуемые в образовательных организациях в рамках среднего общего образования, а также существующие программы подготовки юнармейцев и большинства военно-патриотических клубов не раскрывают современные аспекты военно-профессиональных компетенций, нацелены на получение теоретических знаний без закрепления практическими навыками, не содержат единые критерии измерения результатов.

Реализация данной программы позволяет повысить качество подготовки юнармейцев к военной службе. Содержание программы предполагает переход от начальных знаний об обороне государства к полноценной военно-спортивной подготовке, возможность ранней специализации и профориентации по военно-учётным специальностям (ВУС).

Внедрение единой программы и обусловленных ею подходов в образовательно-воспитательную среду юнармейских отрядов, решает задачи систематизации и усиления учебно-тренировочной деятельности будущих защитников нашей страны.

1.3. Новизна и отличительные особенности программы

Новизна программы заключается в том, что она является следующей, повышенной ступенью подготовки юнармейца после освоения ознакомительного курса.

Программа разработана с учетом использования расширенного учебно-методического комплекса, военно-спортивных образовательных технологий, позволяющих максимально систематизировать и оптимизировать подготовку юнармейцев, повысить эффективность и результативность учебных, воспитательных, тренировочных процессов,

Отличительными особенностями программы являются:

а) ознакомление участников с новыми подходами в области военно-спортивной подготовки, акцентированной на прочной проработке базовых военно-прикладных навыков;

б) использование единой формы комплекта материально-технического оснащения школы для реализации программы, также возможность осуществления образовательного процесса с использованием минимальной материально-технической базы.

в) использование расширенного учебно-методического комплекта, содержащего инструменты обучения, контроля, дидактические материалы и методики оценки результата.

Значимой особенностью программы является введение системы аттестации участников (юнармейский минимум), состоящей из контрольных нормативов. Личные результаты обучения по программе заносятся в лист личных достижений.

Цель и задачи программы

Цель программы: создание механизма, обеспечивающего эффективное функционирование целостной системы военно-патриотического воспитания участников ВВПОД «ЮНАРМИЯ», формирование и развитие гражданственности, патриотизма как важнейших духовно-нравственных

и социальных ценностей, стремление служить в рядах Вооруженных Сил России и готовность к защите ее интересов.

Задачи программы:

Образовательные:

- формирование и углубление знаний об истории и культуре нашего народа, его роли в становлении мировой культуры, о признанных в мире заслугах наших соотечественников, военных победах и подвигах россиян;
- формирование знаний, умений и навыков, необходимых для службы в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- формирование мотивации к занятиям военно-прикладными видами спорта;
- формирование ключевых компетенций для успешного участия в военно-спортивных играх и соревнованиях;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и формирование стойкого интереса к занятиям спортом;
- формирование навыков безопасного оказания первой медицинской помощи в чрезвычайных и экстремальных ситуациях, условиях мирного времени.

Развивающие:

- развитие личностных качеств, таких как: самостоятельность, организаторские способности, ответственность, смелость, решительность, коммуникативность, стрессоустойчивость и дисциплинированность;
- гармоничное развитие и совершенствование физической подготовленности и укрепление здоровья;
- развитие психологической устойчивости и готовности принимать ответственные решения в условиях мирного времени и экстремальных ситуациях.

Воспитательные:

- воспитание патриотических чувств и сознания на основе бережного отношения к Родине и историческим ценностям России, сохранение и развитие чувства гордости за свою страну, готовности к служению Отечеству и его защите;
- воспитание уважения к традициям и символам нашего государства, уважения к другим культурам, традициям;
- воспитание нравственных и духовных ценностей: чести, уважения, товарищества, взаимовыручки, ответственного отношения к военной службе, личной и общественной безопасности;
- воспитание потребности ведения здорового образа жизни и регулярной военно-спортивной подготовки.

1.4. Категория обучающихся по программе.

Программа рассчитана на 9 месяцев обучения (учебный год с сентября по май) участников Движения «ЮНАРМИЯ» в возрасте от 9 до 18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой, освоивших ознакомительный курс юнармейской подготовки, мотивированных на дальнейшую деятельность в области подготовки к военной службе.

Программа рассчитана на юнармейский отряд от 15 человек.

Срок реализации и трудоёмкость программы.

Срок реализации - 9 месяцев.

Трудоёмкость обучения - 144 ч.

Интенсивность занятий - 2 занятия в неделю по 2 часа.

Форма обучения - очная.

1.7. Планируемые результаты освоения Программы

По итогам реализации Программы юнармейцы будут:

знать:

- знать правила оказания первой доврачебной медицинской помощи;
- меры безопасности при обращении с пневматическим и огнестрельным оружием;
- правила поведения на занятиях, стрельбище, в тире;
- правила поведения на огневом рубеже;
- основы стрельбы из стрелкового оружия;
- материальную часть пневматического и малокалиберного оружия;
- основные виды прицелов и правила прицеливания;
- общие сведения о видах огнестрельного оружия;
- основы взаимодействия и тактики;

уметь:

- строго и точно выполнять требования мер безопасности при обращении с оружием;
- строго и точно выполнять команды руководителя занятий (соревнований, стрельб);
- правильно принимать изготовку для стрельбы из положения стоя, с колена и сидя с упором на локти;
- правильно производить выстрел;
- стрелять на кучность попаданий;
- противостоять факторам, мешающим ведению стрельбы;
- воспитывать в себе смелость, решительность, настойчивость, целеустремленность, дисциплинированность и самообладания;

- правильно выполнять базовые приёмы рукопашного боя;
- правильно выполнять комплекс физических упражнений.

владеть навыками:

- самодисциплины, внимательности и сосредоточенности;
- работы в команде и взаимопомощи;
- безопасного обращения с оружием;
- оказания первой неотложной помощи;
- прикладными навыками и уверенности в своих силах;

У обучающихся будут развиты:

- интерес к военному делу;
- самостоятельность, ответственность, активность;
- психологическая устойчивость и адаптация к стрессовым и экстремальным ситуациям.

Результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы «Курс молодого бойца» включают:

Личностные результаты:

- патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герба, флаг, гимн);

- готовность к служению Отечеству, его защите;

- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь и др.

Метапредметные результаты:

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

№ п/п	Наименование разделов	Общ. трудоём- кость	Всего ауд. час.	Аудиторны е занятия, час.		Са м. раб .	Формы аттеста -ции (если есть)
		час.		ЛК	ПЗ		
Д. 1	Основы безопасного обращения с оружием	24	24	4	20		
Д. 2	Основы первой помощи и тактической медицины	42	42	4	38		
Д. 3	Подвижные игры	12	12	1	11		
Д. 4	Общая физическая подготовка	14	14		14		
Д. 5	Передвижение на поле боя	24	24		24		
Д. 6	Преодоление препятствий	12	12		12		
Д. 7	Метание гранат	12	12	1	11		
К. 00	Сдача контрольных нормативов	4	4				
	Итого часов	144	144	10	130		

2.2. Календарный учебный график на 2025-2026 год

Месяцы	сентябрь				октябрь					ноябрь				декабрь					январь			
Недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
I	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	ПР	=	=	=
II																						

Месяцы	февраль				март					апрель				май				
Недели	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
I	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	ПР	=	=	=	=
II																		

= Учебные
недели

ПР

Праздники

Занятия могут проводиться в каникулярный период в виде учебно-тренировочных сборов, на базе школы и Домов «ЮНАРМИИ», в формате лекционных и практических занятий.

2.3. Содержание учебно-тематического плана

Темы занятий	Виды учебных занятий, учебных работ, час.	Содержание
Дисциплина (раздел) 1. Основы безопасного обращения с оружием		
Тема 1. Структура ВС России. Действия отделения в составе взвода.	ЛК – 2 ч.	Структура ВС России. Задачи ВС РФ. Виды ВС РФ и рода войск. Состав сухопутных войск. Численность мотострелковых подразделений ВС РФ. Действия отделения в составе взвода. Состав мотострелкового отделения. Бронетехника МСО. Вооружение МСО. Походный, предбоевой и боевой порядок. Действия МСО в обороне и наступлении.
Тема 2. Правила безопасного обращения с оружием.	ЛК – 2 ч.	5 правил безопасного обращения с оружием. Осмотр оружия на разрезённость. Основные понятия: отдача, линия прицеливания, кучность и меткость стрельбы. Прицельное приспособление АК.
Тема 3. Основные изготровки для стрельбы.	ПЗ – 10 ч.	Хват и его разновидности. Базовая стойка. Изготовка для стрельбы стоя. Изготовка для стрельбы с колена и способы принятия. Изготовка для стрельбы лёжа и способы принятия.
Тема 4. Приведение оружия к бою.	ПЗ – 2 ч.	Положения удержания оружия: походное, патрульное, предбоевое, боевое. Приведение оружия к бою в изготровке стоя, с колена, лёжа.
Тема 5. Норматив № 1 Приведение оружия к бою.	ПЗ – 8 ч.	Изучение и отработка Норматива № 1 Приведение оружия к бою. Описание норматива содержится в «Приложение №1» к данной программе.

Итого	24 ч.	
Дисциплина (раздел) 2. Основы первой помощи и тактической медицины		
Тема 1. Принципы безопасного оказания первой помощи.	ЛК – 2 ч.	Принципы безопасного оказания первой помощи. Теория 3-х зон опасности. Алгоритмы оказания первой помощи в красной, жёлтой и зелёной зоне.
Тема 2. Кровотечения. Виды и способы остановки.	ЛК – 2 ч.	Виды кровотечений. Способы остановки кровотечения без использования штатных средств. Метод Пальцевое прижатие. Базовая техника наложения резинового кровоостанавливающего жгута.
Тема 3. Тактическое наложение резинового кровоостанавливающего жгута в жёлтой зоне.	ПЗ – 4 ч.	Взаимопомощь. Тактическое наложение резинового кровоостанавливающего жгута в жёлтой зоне на нижнюю или верхнюю конечность. Техника выполнения переворота в безопасное боковое положение (ББП). Изучение норматива № 2 (описание в «Приложение №1» к данной программе).
Тема 4. Самопомощь. Остановка артериального кровотечения.	ПЗ – 6 ч.	Самопомощь. Техника наложения кровоостанавливающего жгута в красной зоне на нижнюю конечность. Изучение норматива № 4. (описание в «Приложение №1» к данной программе).
	ПЗ – 8 ч.	Самопомощь. Техника наложения кровоостанавливающего жгута в красной зоне на верхнюю конечность. Изучение норматива № 3 (описание в «Приложение №1» к данной программе).
Тема 5. Транспортировка раненого.	ПЗ – 6 ч.	Алгоритм транспортировки раненого из жёлтой зоны 1-м и 2-мя людьми.
Тема 6. Норматив № 2, № 3, № 4.	ПЗ – 14 ч.	Отработка нормативов № 2, № 3, № 4. (описание нормативов содержится в «Приложение №1» к данной программе).
Итого	42 ч.	

Дисциплина (раздел) 3. Подвижные игры		
Тема 1. Теория подвижных игр.	ЛК – 1 ч.	История развития игр. Важность и универсальность подвижных игр. Физические и психологические качества, развиваемые с помощью подвижных игр. Виды подвижных игр. Правила безопасности при проведении подвижных игр.
Тема 2. Игры без материальной базы.	ПЗ – 3 ч.	Изучение правил и проведение игр без материальной базы. Моргалки. Зоопарк. Гусеничка. Вытолкни из круга. Слон. Волна. Перетягивание через черту.
Тема 3. Игры с канатом и верёвкой.	ПЗ – 3 ч.	Изучение правил и проведение игр с канатом и верёвкой. Перетягивание каната. Переталкивание каната. Удочка. Прыжки на гигантской скакалке.
Тема 4. Игры с мячом.	ПЗ – 3 ч.	Изучение правил и проведение игр с мячом. Часовые и разведчики. Перестрелка. Ящерица. Охотники и утки.
Тема 5. Игры эстафеты.	ПЗ – 2 ч.	Изучение правил и проведение игр эстафет. Встречная эстафета. Держись за руки. Переправа. Волчок.
Итого	12 ч.	
Дисциплина (раздел) 4. Общая физическая подготовка		
Тема 1. Безопасность на занятиях. Входное тестирование по физической подготовке	ПЗ – 2 ч.	Техника безопасности на занятиях. Тестирование уровня физической подготовленности, отжимания, подъём корпуса из положения лёжа, мышц спины (лодочка), приседания с весом собственного тела, мышц подтягивания на перекладине. Бег 12 минут (тест Купера).
Тема 2. Разминки и заминки.	ПЗ – 2 ч.	Цель и задачи разминки. Изучение способов проведения разминки: общая суставная разминка - комплекс № 1. Специальная силовая разминка - комплекс № 2, № 3. Разминка в движении (перед играми) - комплекс № 4. Заминка.
Тема 3.	ПЗ – 2 ч.	Разучивание комплексов

Подготовительные и подводящие упражнения.		подготовительных и подводящих упражнений, для укрепления мышц участвующих в выполнении изготоек к стрельбе. Комплекс 1, 2, 3.
Тема 4. Базовые упражнения с отягощениями для развития силы.	ПЗ – 6 ч.	Разучивание базовой техники упражнений с отягощениями для развития силовых качеств. Приседания и их вариации с гирями и штангой. Становая тяга с гирями и штангой. Протяжка рывковая штангой. Махи и рывок гири.
Тема 5. Развитие общей выносливости.	ПЗ – 2 ч.	Обучение развитию общей выносливости равномерным методом. Беговая разминка. Изучение 3-х основных схем дыхания во время бега разной интенсивности. Техника подсчёта пульса.
Итого	14 ч.	
Дисциплина (раздел) 5. Передвижение на поле боя		
Тема 1. Виды передвижений на поле боя.	ПЗ – 6 ч.	Перебежка пригнувшись. Уход в изготоек лёжа после перебежки «уставным» способом. Вставание отжиманием с уходом в перебежку. Уход в изготоек лёжа после перебежки способом заваливания на бок. Вставание в перебежку способом через 2 колена.
Тема 2. Универсальный тактический алгоритм.	ПЗ – 4 ч.	Универсальный тактический алгоритм - основные действия солдата на поле боя. Тактическое взаимодействие в двойках. Изучение последовательности выполнения команд «Держу-пошёл-иду-на позиции».
Тема 3. Норматив № 4.	ПЗ – 4 ч.	Изучение движения в бок лёжа приставным способом и способом опоры на предплечья. Перекат в сторону лёжа.
Тема 4. Норматив № 5. «Выдвижение на	ПЗ – 10 ч.	Изучение и отработка норматива № 5 «Выдвижение на позицию». (описание содержится в «Приложение №1» к данной

позицию».		программе).
Итого	24 ч.	
Дисциплина (раздел) 6. Преодоление препятствий		
Тема 1. Преодоление препятствия типа «Стенка» в составе группы.	ПЗ – 5 ч.	Изучение и отработка техники преодоления в 1 шаг, препятствия типа «Стенка», группой. Изучение техники преодоления в 2 шага, препятствия типа «Стенка», группой.
Тема 2. Преодоление препятствия типа «Стенка» индивидуально.	ПЗ – 7 ч.	Изучение и отработка техники преодоления препятствий типа «Стенка» индивидуально методом «с опорой на бедро» (способ по-спортивно). Изучение и отработка техники преодоления препятствий типа «Стенка» индивидуально методом «с опорой на грудь» (военный способ «По-военному»).
Итого	12 ч.	
Дисциплина (раздел) 7. Метание гранат		
Тема 1. Техника метания гранат на дальность.	ЛК – 1 ч.	Виды гранат и способах их инициирования. Наступательные, оборонительные, противотанковые гранаты. Виды метания.
Тема 2. Метание гранат на дальность способом «Катапульта».	ПЗ – 3 ч.	Изучение техники броска гранаты на короткую, среднюю и дальнюю дистанцию из позиций: стоя, с колена, лёжа.
Тема 2. Норматив № 6: Метание гранат на дальность.	ПЗ – 8 ч.	Изучение техники выполнения и отработка норматива № 6: Метание гранат на дальность. (описание норматива содержится в «Приложение №1» к данной программе).
Итого	12 ч.	
Сдача контрольных нормативов	2 ч.	

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Формы контроля и оценочные материалы

Итоговый контроль осуществляется в конце программы обучения (май) в виде сдачи контрольных нормативов по дисциплинам: «Основы обращения с оружием», «Основы первой помощи и тактической медицины», «Передвижение на поле боя», «Метание гранат», содержание контрольных нормативов изложено в «Приложение №1».

Участники, по результатам сдачи нормативов, получившие итоговую оценку не ниже «Удовлетворительно», получают сертификаты о прохождении программы с занесением результатов в «Лист личных достижений» (ЛЛД).

3.2. Критерии результативности обучения

Оценка результативности прохождения программы производится после анализа результатов сдачи контрольных нормативов всеми участниками юнармейского отряда и соотносится со следующими показателями:

Категория обучаемых	Количество обученных	Показатели
Юнармейцы (9-18 лет)	Обучены 15 чел.	Сдали экзамен, контрольные нормативы не ниже оценки «удовлетворительно» 55-60%

3.3. Места проведения занятий

Занятия проводятся на площадках общеобразовательной школы, расположенных: на улице, в учебных классах, спортзале, полосе препятствий,

Педагогические условия

Обучение по программе, может осуществляться педагогами дополнительного образования, штатным инструкторским составом, а также приглашёнными специалистами в области НВП и военно-патриотического воспитания в соответствии с требованиями Устава учреждения.

Обучение осуществляется с учётом возраста, психофизиологических особенностей развития и уровня физической подготовленности юнармейцев, соблюдением единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками.

3.4. Методические обеспечение

Методическое обеспечение программы предусматривает рациональное чередование нагрузок и отдыха. Это особенно важно при воспитании физических качеств. При этом соблюдается посильность и регулярность занятий. Специфика методических приёмов зависит от возрастных особенностей детей.

В работе используются следующие методы:

- словесные (рассказ, лекция, объяснение, беседа, дискуссия, повторение и закрепление пройденного материала, опрос, анализ);
- наглядные (демонстрация мультимедийной презентации, плаката, наглядный показ пневматического стрелкового оружия – винтовки МР-512, пистолетов МР-51, ПМ; модели массогабаритного (ММГ) автомата Калашникова-74, 105; автомат Калашникова модернизированный (АКМ);
- практические (выполнение ситуативных задач, ролевые игры, учебно-тренировочные занятия по стрелковой подготовке, практические занятия в полевых условиях).

При проведении учебного занятия используются педагогические технологии:

- развивающего и интерактивного обучения,
- проблемно-поисковые,
- коммуникативные,
- имитационного моделирования экстремальных ситуаций,
- информационно-коммуникативные,
- здоровьесберегающие.

Эффективные результаты показывают методические приёмы, обращенные сразу ко всей группе юнармейцев или направленные на активизацию каждого ребенка в отдельности:

- индивидуальная оценка уровня усвоенных навыков, наблюдение за поведением обучающегося, его успехами;
- использование в процессе занятия приёмов, обращенных к каждому обучающемуся, создание обстановки, вызывающей желание действовать.

Одной из форм эмоционального обогащения юнармейцев являются соревнования.

Для достижения результата работы требуется большая вариативность подходов и постоянное собственное творчество. В учебной деятельности необходимо использование форм и методов работы:

формы работы: аудиторные, открытые и зачётные занятия;

формы занятий: лекция, тренировочные занятия, соревнования, сдача нормативов, практические занятия, военно-спортивные игры, решение тактических задач.

3. 5. Материально-технические условия:

- наличие 4-х учебных классов для теоретических и практических занятий, вместимостью не менее 20 человек каждый и оборудованных маркерной доской, набором маркеров и губкой для стирки;
- комплект мультимедийной аппаратуры для демонстрации презентационных материалов (ноутбук, проектор, экран);
- плац или большая площадка размером не менее 60х30 м. для проведения построений, тренировок и подвижных игр;
- спортивный зал вместимостью не менее 20 человек;
- учебная полоса препятствий или отдельный её элемент (препятствие типа «Стенка»).

Оборудование:

Разметочные конусы – 10 шт.;
Канат 12-14 м. – 1 шт.;
Мячи волейбольные – 3 шт.;
Мячи теннисные – 25 шт.;
Верёвка диаметром 1 см. – 30 метров;
ММГ АК – 10-12 шт.;
Нетканые полотенца (для чистки оружия) – 3 рулона;
Коврики туристические (пенки) – 10 шт.;
Жгуты кровоостанавливающие резиновые «Эсмарх» – 20 шт.;
Жгуты кровоостанавливающие силиконовые «Гепоглос» – 20 шт.;
Грифы от штанги (10 кг) – 5 шт.;
Гири набор (6,8,10,12,16 кг) – 2 шт.;
Мягкие маты (тип «Ласточкин хвост») – 10 шт.;
Скакалки – 10 шт.

3. 6. Нормативные документы:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 28 марта 1998 года № 53-ФЗ «О воинской обязанности и военной службе» (с изменениями и дополнениями);
- Постановление Правительства Российской Федерации от 31 декабря 1999 года № 1441 «Об утверждении Положения о подготовке граждан Российской Федерации к военной службе»;
- Приказ Министерства обороны РФ и Министерства образования и науки РФ от 24 февраля 2010 года N 96/134 «Об утверждении Инструкции об организации обучения граждан Российской Федерации начальным знаниям в области обороны и их подготовки по основам военной службы в

образовательных учреждениях среднего (полного) общего образования, образовательных учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования и учебных пунктах»;

– Государственная Программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2020-2025 годы» (постановление Правительства РФ от 05.10. 2019 № 795);

– Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года N

– 996-р г. Москва «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

– Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 г. N 1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»);

– Распоряжением Правительства РФ от 29.11.2014 г. № 2403-р «Об утверждении Основ государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года»;

– СанПиН («Санитарные нормы и правила», изложенные в Постановлении Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»»);

– Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от

– 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;

6. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература

1. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. Атлас добровольного спасателя. – М.: АСТ-Астрель, 2008 – 80 с.

2. Вострокнутов А.Л. Основы топографии. Учебник для бакалавров. Защита населения и территорий в чрезвычайных ситуациях. – М.: Юрайт, 2016 – 399 с.

3. Катулин А.Н., Зайцев Д.В., Ашмарин Д.В., Лупина Д.В. Основы тактической медицины. Учебно-методическое пособие по военно-медицинской подготовке. Москва: Товарищество научных изданий КМК, 2018 – 177 с.

4. Маркин А. Как России победить Америку? – М.: ООО «Издательство «Алгоритм», 2014 – 304 с.

5. Нефедов А.А. *Тактическая подготовка: учебное пособие по. «Основам военной службы».* – М.: Военные знания, 2010. – 80 с.

6. Первая помощь: Учебник. – М.: Российское общество Красного Креста, 2017 – 216 с.

7. Селевко Г.К. Педагогические технологии на основе активизации, интенсификации и эффективного управления УВП. – М.: НИИ школьных технологий, 2005 – 288 с.

8. Шелест, О.В. Медицинская подготовка спецназа. – М.: Академический проект, 2006 – 144 с.

9. Учебник сержанта мотострелковых войск. – М.: Военное издательство, 2003 – 291 с.

Дополнительная литература

1. Булочко К.Т. Курс подготовки разведчика. – М.: ФАИР, 2006 – 182 с.

2. Военно-профессиональная ориентация учащихся. – М.: Дрофа, 2008.

3. Данилова Н. Н. Психофизиология. – М, 2004. – 368 с.

4. Долматов А.И. *Специальная физическая подготовка.* – М.: Физкультура и спорт, 1989 – 233 с.

5. Дьяконов В.П. Электронные средства связи.– М.: Солон-пресс, 2010 – 186 с.

6. Игровые технологии как условие формирования личности ребёнка: Методическое пособие. Издание второе, стереотипное. /Сост. Л.Ф. Блинова./ Казань: ЗАО «Новое знание», 2003 – 80 с.

7. Искусство вести за собой. Тренинги и занятия по формированию у юношества социальной инициативности и лидерских качеств /Под ред. Д.п.н. С.В. Тетерского./ – М.: АРКТИ, 2007 – 96 с.

8. Манышев В. Учебное пособие «Тактическая подготовка»: КноРус, Москва, 2018.

9. Методические рекомендации по использованию методов активного информационного воздействия на население и персонал в условиях чрезвычайных ситуаций. /под общ. Ред. Пучкова В.А./ – М.: Олтей, 2010 – 193 с.

10. Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных /под общей ред. Ю.С. Шойгу./ – М.: Смысл, 2007 – 319 с.

11. Скрипник Л.Ю., Некрутов С.С. Практические аспекты подготовки преподавателей ОБЖ и воспитателей кадетских классов. Итоги работы по целевой программе «Социум. Культура. Безопасность» в 2014/2015 учебном году: Материалы III Межрегиональной научно-практической конференции инновационной сети /под ред. Л.В. Эюбовой. – М.: Тезаурус, 2015 – 180 с. – с. 69-85.

12. Спортивная психология: учебник для академического бакалавриата /под общ. ред. В.А. Родионова, А.В. Родионова, В.Г. Сивицкого./ – М.: Юрайт, 2014 – 367 с.

Интернет-ресурсы:

1. История психологии спорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: // <http://www.psychlist.net/sport/00003.htm>

2. История психологии спорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: // http://www.sportprimorye.ru/sports_medicine/349-istoriya-psixologii-sporta.html

3. Ляпин Д. Комплексные занятия по рукопашному бою и преодолению препятствий. // <http://www.vrazvedka.ru/main/learning/ruk-b/lyapin-01.shtml>

4. Ляпин Д., Комплексные занятия по рукопашному бою и преодолению препятствий // В разведку: сетевой журнал, режим доступа: <http://www.vrazvedka.ru/main/learning/ruk-b/lyapin-01.shtml>

5. Неверкович, С.Д. К истории возникновения отечественной прикладной спортивной психологии [Электронный ресурс] / С.Д. Неверкович, А.В. Родионов. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/Press/SP/2009n2/p5-7.htm>

6. Студопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://studopedia.su/5_20412_uchebno-materialnaya-baza-boevoy-podgotovki.html

7. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1

Контрольные нормативы по дисциплинам

Дисциплина: Основы безопасного обращения с оружием.

Норматив № 1: подготовка к стрельбе из различных положений (лёжа, с колена, стоя) при действии в пешем порядке.

Методические рекомендации:

1. Перед сдачей юнармейцами норматива, организатору необходимо проверить площадку на предмет отсутствия камней, стёкол и других травмоопасных предметов.
2. Во время сдачи на линии прицеливания не должны находиться посторонние люди.

Исходное положение: курсант с оружием в исходном положении, на позиции (место для стрельбы). Автомат, в положении «патрульное». Патронник пуст, переводчик огня в положении «на предохранитель».

При приёме норматива инструктор указывает: подготовку для стрельбы, которую необходимо будет принять (например: «Курсант Петров, подготовка с колена!») и подаёт команду: «К бою!».

Обучаемый по команде инструктора, изготавливается к стрельбе (если, стоя, то в начале снимает автомат с предохранителя, выполняет досылание патрона в патронник, выполняет «контроль оружия» убеждаясь, что затворная рама находится в конечном положении, принимает подготовку стоя, прицеливается, палец переносит на спусковой крючок)

и докладывает «К бою – готов». Если с «колена» или «лёжа», то вначале принимает подготовку, после чего выполняет последующие действия.

Время выполнения норматива отсчитывается: от команды инструктора, до доклада курсанта о готовности к бою. После доклада «К бою готов!», курсант находится в подготовке на протяжении 10-15 секунд, пока инструктор проводит фиксацию ошибок и времени выполнения норматива в контрольном листе.

После чего, инструктор выставляет итоговую оценку, ставит свою роспись и озвучивает итоговую оценку сдающему.

Результат выполнения норматива оценивается: до 5 сек. (оценка отлично «5»), до 6 сек. (оценка хорошо «4»), до 8 сек. (оценка удовлетворительно «3»).

В листе контроля приёма норматива, указаны ошибки, снижающие оценку на 1 балл. Для выставления итоговой оценки необходимо от оценки, выставленной за время выполнения норматива вычесть количество ошибок.

Например: курсант выполнил норматив за 4,3 секунды, то есть на оценку 5 (отлично), но допустил при этом 2 ошибки. Значит мы от оценки 5 вычитаем 2 ошибки и получаем итоговую оценку 3.

Норматив оценивается на «**неудовлетворительно**» – если курсант не уложился в контрольное время или допустил более 3-х ошибок и более 1-ой ошибки если это инструктор.

Ошибки	Норматив № 1 Лист оценки				
	Фамилия	Фамилия	Фамилия	Фамилия	Фамилия
	1	2	3	4	5
Изготовка стоя					
Не снял с предохранителя					
Сопровождение затворной рамы					
Не выполнен контроль оружия					
Постановка ног узко по фронту					
Нет наклона корпуса вперёд					
Локти разведены в стороны					
Наклон головы при прицеливании					
Угол торчит над плечом					
Палец не на спусковом крючке					
Изготовка с колена					
Широкая посадка					
Нет опоры на локоть или плечо					
Нет минимизации силуэта					
Не снял с предохранителя					
Сопровождение затворной рамы					
Не выполнен контроль оружия					
Наклон головы при прицеливании					
Угол торчит над плечом					

Палец не на спусковом
крючке

Изготовка лёжа

Приклад не прижат к
корпусу

Опорная рука выпрямлена

Пятки не прижаты

Ноги значительно шире
плеч

Не снял с предохранителя

Сопровождение затворной
рамы

Не выполнен контроль
оружия

Наклон головы при
прицеливании

Угол торчит над плечом

Палец не на спусковом
крючке

Время выполнения

Ошибки

Итог

Подпись принимающего

*Норматив был взят и модернизирован из Сборника нормативов Национальной гвардии 2020; стр. 68, раздел «Огневая подготовка».

Дисциплина: Основы первой помощи и тактической медицины.

Норматив № 2 (Взаимопомощь): Тактическое наложение резинового кровоостанавливающего жгута на плечо/бедро в жёлтой зоне.

Методические рекомендации:

1. Перед сдачей юнармейцами норматива, организатору необходимо проверить площадку на предмет отсутствия камней, стёкол и других травмоопасных предметов.
2. Во время сдачи норматива в зоне приёма не должны находиться посторонние люди.

При приёме норматива: номер 1 выполняет роль «раненого» и лежит на спине, руки вдоль тела. Жгут лежит либо в под сумке при наличии (или на животе).

Сдающий находится: в 5 метрах от него, в положении «изготовка с колена» по команде инструктора, совершает перебежку пригнувшись оглядываясь по сторонам, опускается возле раненого на одно колено, выполняет тактическое наложение жгута на бедро или плечо, фиксирует время наложения и поднимает вверх руку и докладывает «Готово».

Время отсчитывается от команды инструктора: «Ранение в правое/левое плечо/бедро! К выполнению норматива – приступить!» до доклада, сдающего «Готово!».

Инструктор проверяет наличие пульса у пострадавшего и правильность наложения жгута, фиксирует ошибки и время выполнения норматива в контрольном листе.

После чего, подсчитывает результат, ставит свою роспись и озвучивает итоговую оценку сдающему.

Результат выполнения норматива оценивается: до 20 сек. (оценка отлично «5»), до 25 сек. (оценка хорошо «4»), до 30 сек. (оценка удовлетворительно «3»).

В листе контроля приёма норматива, указаны ошибки, каждая из которых увеличивает итоговое время на 3 секунды. Для выставления итоговой оценки необходимо к времени выполнения норматива прибавить + (количество ошибок x 3 сек.).

Например: курсант выполнил норматив за 20 секунд, но допустил 2 ошибки. Значит результат будет следующим: 20 сек. + (2x3 сек.) = 26 секунд. То есть на оценку «3» (удовлетворительно).

Примечания: если жгут расположен в подсумке, то оценочно-временные показатели увеличиваются на 3 секунды (соответственно 23,28,33 сек.).

Норматив оценивается на «неудовлетворительно» – если:

1. есть наличие пульса ниже наложения жгута при наложении на плечо (или слабое натяжение жгута при наложении на бедро), что в реальной ситуации может вызвать повторное кровотечение, угрожающее жизни «раненого».
2. не указано время наложения жгута, что при ослаблении или снятии жгута более чем через 5 часов не в госпитальных условиях, может привести к смерти от попадания в кровь продуктов распада тканей из обескровленной конечности.

Норматив № 2 Лист оценки

Ошибки	Фамилия 1	Фамилия 2	Фамилия 3	Фамилия 4	Фамилия 5
Выдвижение к раненому					
При движении нет контроля пространства					
Нет минимизации силуэта					
Подготовка к наложению					
Использование своего жгута					
Рука раненого не в натянутом положении /					

нога не полусогнута

Наложение жгута

Неправильно выбрано
место начала
наложения жгута

Ущемление жгутом
кожи

Наложено менее 3-х
туров

Отсутствует контроль
пространства

Фиксация:

Фиксация на 1 узел

Слабая затяжка узлов
натяжение жгута в
турах (можно поддеть
пальцем и оттянуть
более чем на 10 см)

Синюшный оттенок
кожи

Наличие пульса ниже места наложения (при наложении на руку)	Критическая ошибка
---	-----------------------

Слабое натяжение жгутов при наложении на ногу (можно поддеть пальцем и оттянуть более чем на 20 см)	Критическая ошибка
--	-----------------------

Нет указания времени	Критическая ошибка
----------------------	-----------------------

Спор с судьёй

Время

Ошибки

Итог

Подпись
принимающего

Норматив № 3 (Самопомощь): Наложение резинового кровоостанавливающего жгута на плечо в красной зоне.

Методические рекомендации:

1. Перед сдачей юнармейцами норматива, организатору необходимо проверить площадку на предмет отсутствия камней, стёкол и других травмоопасных предметов.
2. Во время сдачи норматива в зоне приёма не должны находиться посторонние люди.

Исходное положение: сдающий лежит на спине, руки вдоль тела. Жгут лежит на животе либо в штатном медицинском подсумке (при его наличии).

Время отсчитывается от команды принимающего: «Ранение в правое/левое плечо! К выполнению норматива – приступить» до переворота, сдающего в УББ (устойчивое боковое положение) и доклада «Готово!».

Инструктор проверяет наличие пульса и правильность наложения жгута, фиксирует ошибки и время выполнения норматива в контрольном листе.

После чего, подсчитывает результат, ставит свою роспись и озвучивает итоговую оценку сдающему.

Результат выполнения норматива оценивается: до 20 сек. (оценка отлично «5»), до 25 сек. (оценка хорошо «4»), до 30 сек. (оценка удовлетворительно «3»).

В листе контроля приёма норматива, указаны ошибки, каждая из которых увеличивает итоговое время на 3 секунды. Для выставления итоговой оценки необходимо к времени выполнения норматива прибавить + (количество ошибок x 3 сек).

Например: курсант выполнил норматив за 20 секунд, но допустил 3 ошибки. Значит результат будет следующим: 20 сек. + (3x3 сек) = 29 секунд. То есть на оценку «3» (удовлетворительно).

Примечания: если жгут расположен в подсумке, то оценочно-временные показатели увеличиваются на 3 секунды (соответственно 23,28,33 сек.).

Норматив оценивается на «неудовлетворительно» – если:

1. После наложения жгута **НЕ** осуществлён поворот в Устойчивое боковое положение, что при потере сознания и западании языка или выделении рвотных масс может привести к смерти «раненого».
2. Есть наличие пульса ниже наложения жгута (либо слабое натяжение жгута, можно оттянуть от поверхности наложения более чем на 30 см), что может вызвать повторное кровотечение, угрожающее жизни «раненого».
3. Не указано время наложения, что при ослаблении или снятии жгута более чем через 5 часов не в госпитальных условиях может привести к смерти от попадания в кровь продуктов распада тканей из обескровленной конечности.

Норматив № 3 Лист оценки

Ошибки	Фамилия	Фамилия 2	Фамилия 3	Фамилия	Фамилия 5
	1			4	

Подготовка к
наложению

Тело не наваливается на
руку (при извлечении
жгута из подсумка)

Наложение жгута

Потеря жгута при
забросе жгута

Помощь раненой рукой

Ущемление жгутом
кожи

Наложено менее 3-х
туров

Фиксация:

Фиксация на 1 узел

Слабая затяжка узлов

Синюшный оттенок
кожи

Слабое натяжение жгута в турах (можно поддеть пальцем и оттянуть более чем на 20 см)	Критическая ошибка
---	-----------------------

Не выполнен поворот в безопасное положение	Критическая ошибка
---	-----------------------

Наличие пульса ниже места наложения	Критическая ошибка
--	-----------------------

Нет указания времени	Критическая ошибка
----------------------	-----------------------

Спор с судьёй

Время выполнения

Ошибки

Итог

Подпись принимающего

Норматив № 4 (Самопомощь): Наложение резинового кровоостанавливающего жгута на бедро в красной зоне.

Методические рекомендации:

1. Перед сдачей юнармейцами норматива, организатору необходимо проверить площадку на предмет отсутствия камней, стёкол и других травмоопасных предметов.
2. Во время сдачи норматива в зоне приёма не должны находиться посторонние люди.

Исходное положение: сдающий лежит на спине, руки вдоль тела. Жгут лежит на животе либо в штатном медицинском подсумке (при его наличии).

Время отсчитывается от команды принимающего:

«Ранение в правое/левое бедро! К выполнению норматива – приступить» до переворота, сдающего в УББ (устойчивое боковое положение) и доклада «Готово!».

Инструктор проверяет правильность наложения жгута, фиксирует ошибки и время выполнения норматива в контрольном листе.

После чего, подсчитывает результат, ставит свою роспись и озвучивает итоговую оценку сдающему.

Результат выполнения норматива оценивается: до 20 сек. (оценка отлично «5»), до 25 сек. (оценка хорошо «4»), до 30 сек. (оценка удовлетворительно «3»).

В листе контроля приёма норматива, указаны ошибки, каждая из которых увеличивает итоговое время на 3 секунды. Для выставления итоговой оценки необходимо к времени выполнения норматива прибавить + (количество ошибок x 3 сек).

Например: курсант выполнил норматив за 20 секунд, но допустил 3 ошибки. Значит результат будет следующим: 20 сек. + (3x3 сек.) = 29 секунд. То есть на оценку «3» (удовлетворительно).

Примечания: если жгут расположен в подсумке, то оценочно-временные показатели увеличиваются на 3 секунды (соответственно 23,28,33 сек.).

Норматив оценивается на «неудовлетворительно» – если:

1. После наложения жгута **НЕ** осуществлён поворот в Устойчивое боковое положение, что при потере сознания и западании языка или выделении рвотных масс может привести к смерти «раненого».
2. Есть наличие пульса ниже наложения жгута (либо слабое натяжение жгута, можно оттянуть от поверхности наложения более чем на 30 см), что может вызвать повторное кровотечение, угрожающее жизни «раненого».
3. Не указано время наложения, что при ослаблении или снятии жгута более чем через 5 часов не в госпитальных условиях может привести к смерти от попадания в кровь продуктов распада тканей из обескровленной конечности.

Норматив № 4 Лист оценки

Ошибки	Фамилия 1	Фамилия 2	Фамилия 3	Фамилия 4	Фамилия 5

**Подготовка к
наложению**

Не выполнено
подтягивание руками
«раненой» ноги к
животу

Наложение жгута

Отрывание колена от
пола

Ущемление жгутом
кожи

Наложено менее 3-х
туров

Фиксация:

Фиксация на 1 узел

Слабая затяжка узлов

Синюшный оттенок
кожи

Не выполнен поворот
в безопасное
положение

Критическая
ошибка

Слабое натяжение
жгута в турах (можно
поддеть пальцем и
оттянуть более чем на
20 см)

Критическая
ошибка

Нет указания времени

Критическая
ошибка

Спор с судьёй

Время выполнения

Ошибки

Итог

Подпись
принимающего

Дисциплина: Передвижение на поле боя
Норматив № 5 Выдвижение на позицию.

Методические рекомендации

1. Перед сдачей связки участник должен хорошо размяться (не менее 10 минут).
2. Проверить своё обмундирование (всё должно быть застёгнуто, шнурки на обуви завязаны и т.д.) и отрегулировать ремень на автомате под удобную для себя длину.
3. Перед сдачей юнармейцами связок, организатору необходимо проверить площадку на предмет отсутствия камней, стёкол и других травмоопасных предметов.
4. Во время сдачи на траектории движения не должны находиться посторонние люди.
5. Длина перебежек и конечная позиция обозначаются флажками либо другими явными средствами (камни, покрышки, конусы, укрытия и т.д.).
6. Смещения в стороны лёжа, могут быть поменены местами. Например, после первой перебежки курсант может перекатиться влево, а после второй перебежки смещение на локтях вправо.
7. Места нахождения флажков (или других средств разметки), обозначены на «План-схеме 1».
8. Во время выполнения связки, инструктор движется рядом с юнармейцем на расстоянии 2-3 метра справа, чтобы иметь возможность контролировать весь перечень ошибок.

Исходное положение: курсант стоит на удалении 50 м от указанной огневой позиции. Автомат на предохранителе, в положении «патрульное».

Инструктор командует: «Держу, пошёл!».

Курсант, получив команду отвечает «Иду!» и совершает **1-ую перебежку** на 15 метров - уходит в положение лёжа – смещается **на предплечьях вправо** на 5 метров – **переползает 20 метров** вперёд по-пластунски (автомат лежит на предплечьях либо удерживается за антабку) – **перекатывается влево** на 5 метров - совершает **2-ую перебежку** на 15 метров - уходит в положение лёжа – приводит оружие к бою (снимает оружие с предохранителя + выполняет досылание патрона в патронник + выполняет контроль оружия + прицеливается + переносит указательный палец на спусковой крючок) и докладывает «На позиции! К бою готов!».

Время отсчитывается: Время выполнения связки отсчитывается от команды инструктора «Держу, пошёл!», до доклада курсанта «На позиции! Держу!».

Во время перемещений курсант не должен задевать конусы. При перебежках и переползании курсант останавливается на расстоянии не далее 1 метра от флажка (конуса). При смещении на предплечьях и перекате, огибает флажок (конус) с внешней стороны.

Результат выполнения норматива оценивается: до 1 мин. (оценка отлично «5»), до 1:15 сек. (оценка хорошо «4»), до 1:30 сек. (оценка удовлетворительно «3»).

В листе контроля приёма норматива, указаны ошибки, каждая из которых увеличивает итоговое время на 3 секунды. Для выставления итоговой оценки необходимо к времени выполнения норматива прибавить + (количество ошибок x 3 сек.).

Например: курсант выполнил норматив за 1 мин 10 секунд, но допустил 2 ошибки. Значит результат будет следующим: $1:10 + (2 \times 3 \text{ сек.}) = 1:16 \text{ секунд}$, то есть на оценку «3» (удовлетворительно).

Норматив оценивается на «**неудовлетворительно**» – если курсант не уложился в контрольное время или допустил более 3-х ошибок и более 1-ой ошибки если это инструктор.

Норматив № 5 лист оценки

Ошибки	Фамилия 1	Фамилия 2	Фамилия 3	Фамилия 4	Фамилия 5
Перебежка					
Нет доклада «Иду!»					
Перебегает, не пригнувшись					
Палец на спусковом крючке					
Нет контроля пространства					
Смещение вправо					
Высокий силуэт					
Переползание					
Высокий силуэт					
Не правильное удержание оружия					
Перекат влево					
Оружие направленно вверх (демаскирует)					
Перебежка					
Перебегает, не пригнувшись					
Палец на спусковом крючке					
Нет контроля пространства					
Приведение оружия к бою					
Не снял с предохранителя					
Сопровождение затворной рамы при					

досылании

Нет контроля оружия

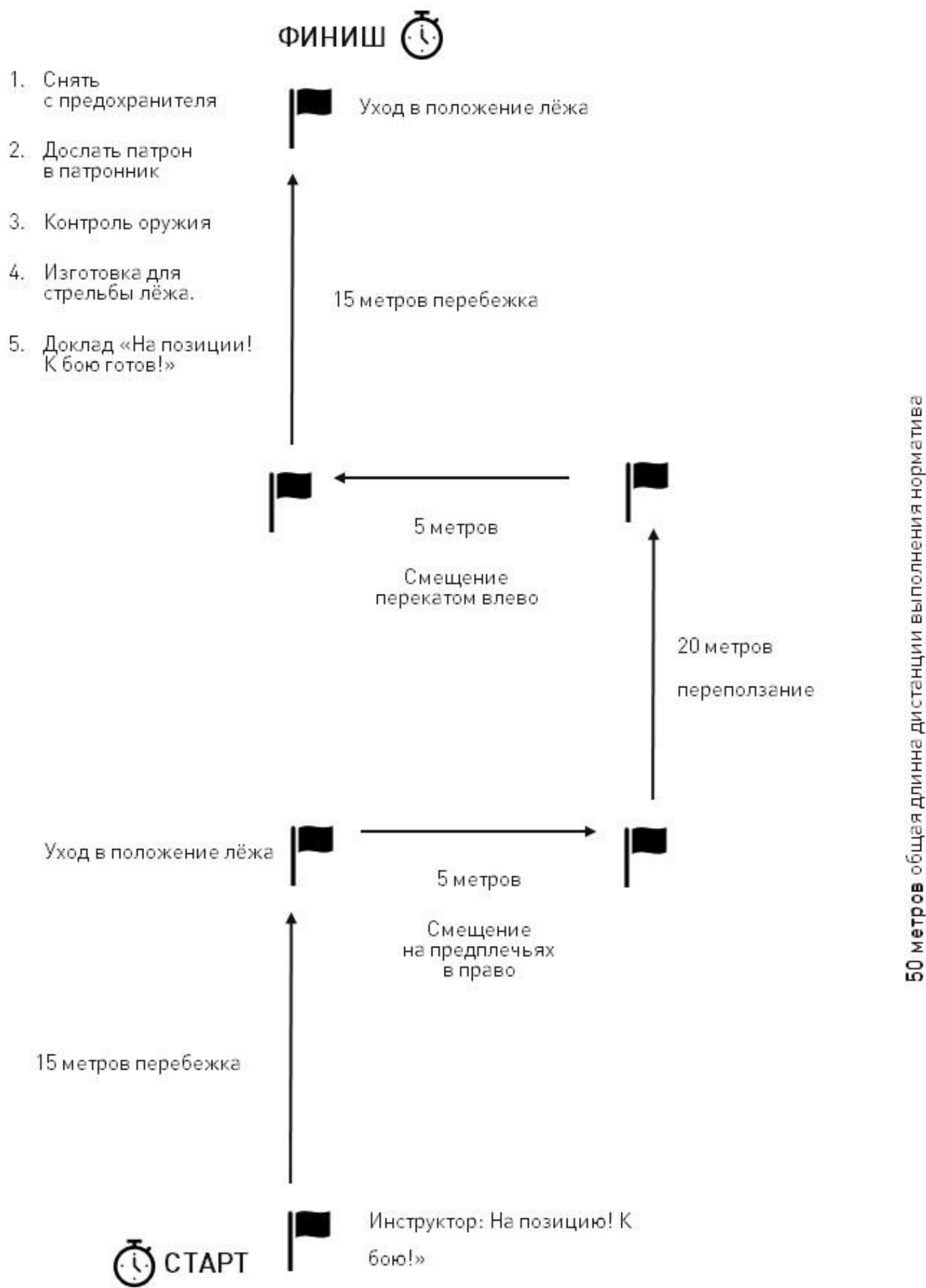
Нет доклада «На
позиции!», «Держу!»

Задевание флажка
(конуса)

Итог

Время выполнения

«План-схема 1»



Дисциплина: Метание гранат.

Норматив № 6: Метание гранат на дальность.

Методические рекомендации

1. Место приёма/сдачи норматива должно быть с земляным либо песочным покрытием.
2. Перед сдачей юнармейцами норматива, организатору необходимо подготовить площадку, обозначить коридор, разметить на нём мишени (конусы) каждые 5 метров, начиная от 10 и до 40 метров.
3. Во время сдачи норматива в зоне приёма и в коридоре не должны находиться посторонние люди.

Исходное положение: метание выполняется, массогабаритным макетом ручной гранаты Ф-1 (массой 600-620 г.) по коридору шириной 10 м. (боковые линии разметки в границы коридора не входят).

Сдающий, по команде инструктора «Гранатами – Огонь!», метает гранаты последовательно, самостоятельно меняя положение для метания (стоя, с колена, лёжа).

Дальность метания гранаты определяется до места её падения, в пределах 10 м. полосы.

Во время метания, инструктор фиксирует допущенные ошибки в технике, после чего замеряет дальность каждого броска, рассчитывает финальный результат и фиксирует его в листе контроля.

Каждая ошибка в технике минусует 1 метр от результата броска. Например: курсант Петров метнул гранату на 31 метр (оценка «Отлично»), но допустил 2 технические ошибки. Соответственно итоговая оценка рассчитывается $31 \text{ м.} - 2 \text{ м. (2 ошибки)} = 29 \text{ м.}$ Итоговая оценка «Хорошо».

Если граната упала вне коридора, то фиксируется оценка «2» неудовлетворительно, за данный тип броска (стоя с колена или лёжа).

Общая оценка за норматив является среднеарифметическим из результатов каждого броска. Например: курсант Иванов метнул из положение стоя на «3», с колена на «4», а лёжа на «5», следовательно, $3+4+5 = 12$ и делим на 3 (среднеарифметическое) $= 4$. Общая итоговая оценка за норматив: 4 «хорошо».

Если при расчёте получается нечётное число, то оно округляется в большую или меньшую сторону. Например: $3+3+4 = 10$. Делим на 3 $= 3,3$ округляется до 3. Общая итоговая оценка за метание 3 «Удовлетворительно».

Норматив оценивается на «неудовлетворительно» – если:

1. Все гранаты находятся вне коридора.
2. Одна из гранат после броска оказалась на отдалении менее 10 метров от сдающего.

Результат выполнения норматива оценивается

Положение для броска	Отлично «5»	Хорошо «4»	Удовлетворительно «3»
Стоя	30 м. и далее	25 – 30 м.	20 – 25 м.
С колена	20 и далее	17 – 20 м.	15 – 17 м.
Лёжа	15 и далее	12 – 15 м.	10 – 12 м.

Норматив № 6 Лист оценки

Ошибки Фамилия 1 Фамилия 2 Фамилия 3 Фамилия 4 Фамилия 5

Метание стоя

Сгибание руки

Отрыв ноги после броска

Метание с колена

Сгибание руки

Отрыв ноги после броска

Метание лёжа

Сгибание руки

Спор с судьёй

Дистанция

Ошибки

Итог

Подпись принимающего