

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ «ШКОЛА № _____»

Принята на заседании
методического совета
от «__» _____ 20__ г.
Протокол № _____

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ Школа № _____
_____ ФИО
«____» _____ 20__ г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Военно-спортивное многоборье»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 13-18 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель (разработчик):

ФИО,
педагог дополнительного образования

г. Москва
2018 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Учебный (тематический) план	7
3. Содержание учебного (тематического) плана	10
4. Организационно-педагогические условия реализации программы	15
5. Список литературы, используемый при написании программы	18

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Военно-спортивное многоборье» (далее – Программа) физкультурно-спортивной направленности, базового уровня направлена на реализацию задач спортивно-патриотического воспитания, предназначена для знакомства и адаптации обучающихся к характеру и условиям различных видов военно-профессиональной деятельности, формирование практических знаний, умений и навыков, развитие и совершенствование физических качеств – выносливости, силы, быстроты и ловкости с целью подготовки к службе в Российской Армии.

Актуальность Программы

На образование России, лежит важнейшая задача – сохранить психическое, физическое и нравственное здоровье подрастающего поколения, обеспечения социализации личности.

Государству и обществу нужны здоровые, мужественные, сильные, инициативные, дисциплинированные, образованные люди, готовые работать на его благо, а в случае необходимости, встать на его защиту.

Военно-спортивное воспитание обучающихся является составной частью патриотического воспитания. Это направление имеет богатые традиции и активно разрабатывается в настоящее время с помощью организации военно-спортивных клубов, военно-патриотических объединений, введения в действие дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

В данной Программе заложена идея бережного использования духа борьбы и соперничества, свойственных нынешнему поколению подростков. Эти особенности обучающихся, умело используемые в рамках реализации Программы, помогают в формировании здорового, психологически устойчивого, добропорядочного и законопослушного гражданина – достойного защитника своего Отечества.

Военно-спортивное воспитание – образовательная технология, которая всеми доступными формами вооружает юного гражданина важнейшими морально-психологическими качествами, необходимыми как будущему военному, так и вполне мирному человеку. Ведь смелость, твердость характера, физическая выносливость необходимы как офицеру, так и врачу, и инженеру.

Новизна Программы заключается в более широком подходе к процессу обучения, в использовании различных методов активизации познавательной

деятельности обучающихся. Программа характеризуется разнообразием форм и методов, позволяющих обучающимся приобрести практические умения и навыки. Данная Программа разработана на основе программы «Военное дело» (разработчик Коршунов А.Г., педагог ГБОУ Школа № 1231 им. В.Д. Поленова г. Москвы, 2016).

Итогом освоения Программы является участие обучающихся во Всероссийской Спартакиаде по военно-спортивному многоборью «Призывники России».

Педагогическая целесообразность Программы заключается:

- в формировании гражданственности и патриотизма, развитии потребности в здоровом образе жизни;
- в раскрытии физических, интеллектуальных и творческих возможностей обучающихся, в повышении их самооценки;
- в повышении психологической защищённости обучающихся, в формировании у них коммуникабельности, взаимовыручки, навыков самоконтроля;
- в повышении уровня теоретической подготовки обучающихся по смежным дисциплинам: ОБЖ, физической культуре, географии, химии, биологии и т.д.;
- в организации предпрофильной подготовки обучающихся, выразивших желание связать свою последующую трудовую деятельность с Вооружёнными силами России (далее – ВС РФ).

Цель Программы – воспитание гражданственности и патриотизма обучающихся, содействие развитию и пропаганде военно-прикладных видов спорта с целью укрепления здоровья и гармоничного развития обучающихся, повышения их морально-психологической и физической подготовки, готовности к службе в ВС РФ.

Реализация поставленной цели предусматривает решение ряда задач.

Задачи Программы

В ходе реализации Программы будут решены следующие задачи:

обучающие:

- ознакомить со структурой и составом ВС РФ, порядком прохождения военной службы;
- ознакомить с общими обязанностями военнослужащих, с порядком выполнения приказа, с требованиями воинской дисциплины, с правилами воинской вежливости и воинского приветствия
- изучить боевые свойства и материальную часть стрелкового оружия, правила его хранения, меры безопасности при обращении с оружием и проведении стрельб;

- обучить применению средств индивидуальной защиты (далее – СИЗ) при радиоактивном, химическом и биологическом заражении;
- обучить навыкам оказания первой доврачебной помощи при различных травмах и ранениях;

развивающие:

- развить морально-волевые и физические качества: координацию, гибкость, общефизическую выносливость;
- стимулировать проявление активности, инициативы, самостоятельности и творчества;
- развить лидерские качества, умение работать в группе, коллективе;

воспитательные:

- воспитать у подростков чувства патриотизма, любви к Родине, гражданского долга;
- воспитать у обучающихся чувства товарищества и взаимовыручки, высокие нравственно-волевые качества, активную гражданскую позицию;
- воспитать у обучающихся дисциплинированность, силу воли, умение концентрироваться на выполнение поставленной цели.

Отличительная особенность данной Программы состоит в том, что в ней наряду с теоретическими вопросами уделяется большое внимание практическим занятиям по изучению общих обязанностей военнослужащих, формированию у обучающихся ценности здорового образа жизни, умений и навыков по оказанию первой медицинской помощи, применению средств индивидуальной защиты, обращению с оружием.

Категория обучающихся

Работа ведется в разновозрастных группах, группы комплектуются из обучающихся 13-18 лет.

Сроки реализации

Программа рассчитана на 1 год обучения. Общее количество часов в год составляет 144 часа.

Формы и режим занятий

Программа реализуется 2 раза в неделю по 2 часа, 144 часа в год. Программа включает в себя лекционные и практические занятия.

Планируемые результаты освоения программы

По итогам реализации Программы, обучающиеся будут **знать:**

- назначение, состав и принципы комплектования ВС РФ;
- устав ВС РФ;

- средства поражения, их поражающие факторы, защитные сооружения гражданской обороны и правила их использования;
- основы военной топографии, способы и методы ориентирования на местности;
- основы строевой дисциплины;
- виды стрелкового оружия;
- приемы и способы стрельбы, требования правил безопасности при обращении с оружием и проведении стрельб;
- способы выживания на местности;
- комплексы общефизических упражнений;
- правила оказания и средства для оказания первой медицинской помощи.

По итогам реализации Программы, обучающиеся будут уметь:

- пользоваться индивидуальными средствами защиты;
- выполнять строевые команды;
- выполнять упражнения общефизической подготовки;
- осуществлять разборку и сборку автомата Калашникова (далее – АК), малокалиберной винтовки, пневматической винтовки (далее – ПВ), пистолета;
- стрелять из малокалиберной винтовки, АК, ПВ, пистолета;
- ориентироваться на местности по карте, компасу и без них;
- выполнять измерения на местности, определять координаты объектов;
- оказывать первую помощь пострадавшим.

Формы контроля и оценочные материалы

Служат для определения результативности освоения Программы обучающимися. Аттестация проводится 2 раза в год: промежуточная – в декабре по итогам 1 полугодия, итоговая – в мае.

Формы проведения аттестации:

- тестирование;
- зачет;
- выполнение нормативов;
- соревнования.

При оценке достижений обучающихся используются следующие критерии:

Высокий уровень – обучающийся владеет навыками выполнения физических упражнений, разборки и сборки стрелкового оружия. Знает

основополагающие моменты уставов ВС РФ, состав военнослужащих, воинские звания и знаки отличия. Владеет основами военной топографии. Умеет самостоятельно оказать первую помощь.

Достаточный уровень – обучающийся знает и выполняет основные виды физических упражнений. Владеет приемами разборки и сборки стрелкового оружия. Знает состав военнослужащих, воинские звания и знаки отличия. Умеет ориентироваться на местности, может оказать первую помощь.

Недостаточный уровень – обучающийся знает, но не выполняет виды физических упражнений и приемы разборки и сборки стрелкового оружия. Знает основы уставов ВС РФ, состав военнослужащих, воинские звания и знаки отличия. Плохо ориентируется на местности. Знает, как оказать первую помощь.

УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН

№	Названия раздела/темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Все го	Тео рия	Прак тика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Необходимые качества и физическая подготовка для участников объединения	4	4	-	Первичная диагностика. Тестирование
2.	Военно-теоретическая подготовка	13	8	5	Текущий контроль. Тестирование
2.1.	Страницы воинской славы России	3	2	1	
2.2.	Состав военнослужащих и воинские звания	3	2	1	
2.3.	Общие обязанности военнослужащих	3	2	1	
2.4.	Внутренний наряд. Организация и несение караульной службы	4	2	2	
3.	Физическая подготовка	46	4	42	Текущий

					контроль. Выполнение нормативов
3.1.	Общая физическая подготовка	12	1	9	
3.2.	Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств	12	1	11	
3.3.	Преодоление полосы препятствий	12	1	11	
3.4.	Рукопашный бой	12	1	11	
4.	Тактическая подготовка	20	10	10	Промежуточная аттестация. Тестирование
4.1.	Общее понятие о тактике общевойсковых подразделений. Боевая задача, оценка обстановки	3	2	1	
4.2.	Местность как элемент боевой обстановки	3	2	1	
4.3.	Ориентирование на местности без карты и по карте	4	2	2	
4.4.	Правила выбора места для бивака. Способы оборудования ночлега	3	1	2	
4.5.	Способы разведения костра. Способы приготовления пищи на костре	3	1	2	
4.6.	Радиационная, химическая и биологическая защита (РХБЗ)	4	1	3	
5.	Строевая подготовка	8	4	4	Текущий контроль. Зачет
5.1.	Обязанности командиров и военнослужащих перед построением и в строю	4	3	1	
5.2.	Строевая стойка. Воинское приветствие. Порядок выхода и возвращения в строй	4	2	2	

6.	Огневая подготовка	32	9	23	Текущий контроль. Выполнение нормативов
6.1.	Приемы и способы стрельбы. Техника безопасности при обращении со стрелковым оружием	4	1	3	
6.2.	Малокалиберная винтовка (МВ) ТОЗ-8: тактико-технические характеристики, разборка, сборка, стрельба	7	2	5	
6.3.	Пневматическая винтовка (ПВ) ИЖ-38: тактико-технические характеристики, разборка, сборка, стрельба	7	2	5	
6.4.	Пистолет Макарова (ПМ): тактико-технические характеристики, разборка, сборка, стрельба	7	2	5	
6.5.	Автомат Калашникова АК-74: тактико-технические характеристики, разборка, сборка, стрельба	7	2	5	
9.	Военно-медицинская подготовка. Первая помощь (ПП)	15	5	10	Текущий контроль. Зачет
9.1.	Раны и кровотечения. Оказание ПП	3	1	2	
9.2.	Травмы при ударах и падениях: вывихи, растяжения, переломы. Оказание ПП	3	1	2	
9.3.	Ожоги. Оказание ПП	3	1	2	
9.4.	Отравления. Оказание ПП	3	1	2	
9.5.	Клиническая и биологическая смерть	3	1	2	
10.	Участие в соревнованиях по военно-спортивному	6	-	6	Итоговая аттестация.

	многоборью				Соревнование.
	ИТОГО:	144	44	100	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО (ТЕМАТИЧЕСКОГО) ПЛАНА

Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж

Теория. Знакомство с деятельностью объединения, с его целями и задачами, с порядком и планом работы на учебный год. Инструктаж по технике безопасности. Необходимые качества и физическая подготовка для участников объединения.

Практика. Тестирование обучающихся, мониторинг уровня физического развития.

Раздел 2. Военно-теоретическая подготовка

Тема 2.1. Страницы воинской славы России

Теория. Страницы воинской славы: ратная слава русских дружин и ополчений, век русской воинской славы (XVII), армия и флот России в войнах XIX – начала XX вв. А. В. Суворов. Великая Отечественная война 1941-1945 гг. Имена героев на карте Москвы. Сила воинских традиций.

Практика. Изучение военной истории России.

Тема 2.2. Состав военнослужащих и воинские звания

Теория. Воинское звание. Воинская должность. Воинские знаки различия. Воинские подразделения: отделение, взвод, рота, батальон, полк, бригада, дивизия и т.д.

Практика. Изучение воинских знаков различия, званий должностей.

Тема 2.3. Общие обязанности военнослужащих

Теория. Общевоинские уставы ВС РФ: Устав внутренней службы, Дисциплинарный устав, Устав гарнизонной и караульной служб, строевой устав. Общие обязанности военнослужащих, закрепленные Уставом. Порядок отдачи и выполнения приказаний.

Практика. Изучение Уставов.

Тема 2.4. Внутренний наряд. Организация и несение караульной службы

Теория. Особенности внутреннего наряда при расположении лагеря: состав наряда, обязанности дежурного и дневального, внутренний порядок в лагере, особенности внутреннего порядка в лагере, вызов дежурных на линию. Состав караула, обязанности часового, разводящего, начальника караула и его помощника, развод и смена караулов, порядок смены часовых.

Практика. Развод и смена караулов, смена часовых.

Раздел 3. Физическая подготовка

Тема 3.1. Общая физическая подготовка

Теория. Значение физической подготовки. Виды общеразвивающих упражнений на развития гибкости, ловкости, равновесия, координации.

Практика. Выполнение физических упражнений.

Тема 3.2. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств

Теория. Техника выполнения комплексов упражнений на развитие силы, комплексов упражнений для развития быстроты и т.д.

Практика. Выполнение силовых упражнений на гимнастических снарядах (подтягивание, подъем переворотом, поднимание ног к перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях), в прыжках (прыжок через козла, в длину), на силовых тренажерах и с тяжестями. Тренировки в беге на дистанции: 100 м и 1 км.

Тема 3.3. Преодоление полосы препятствий

Теория. Изучение общего контрольного упражнения на единой полосе препятствий по элементам. Изучение техники метания гранат с места и в движении.

Практика. Выполнение общего контрольного упражнения на единой полосе препятствий. Выполнение метания гранат на точность и дальность.

Тема 3.4. Рукопашный бой

Теория. Приемы самостраховки. Изготовка к бою без оружия. Передвижения в боевой стойке. Приемы нападения и защиты без оружия (начальный комплекс приемов рукопашного боя РБ-Н). Приемы нападения и защиты с оружием (автомат, нож), (начальный комплекс приемов рукопашного боя РБ-Н).

Практика. Отработка приемов начального комплекса приемов рукопашного боя РБ-Н.

Раздел 4. Тактическая подготовка

Тема 4.1. Общее понятие о тактике общевойсковых подразделений. Боевая задача, оценка обстановки

Теория. Знакомство с понятиями: бой, наступательный бой, атака, встречный бой, оборона. Отход, маневр, охват, обход, маневр огнем, взаимодействие войск. Особенности общевойсковых подразделений. Управление подразделениями. Боевая задача. Уяснение боевой задачи. Оценка обстановки.

Практика. Техничко-тактическая игра «Пейнтбол».

Тема 4.2. Местность как элемент боевой обстановки

Теория. Рельеф местности и боевые действия. Маскирующие свойства

местности. Измерение местности. Способы определения расстояния, высоты, площади.

Практика. Построение на местности линий заданной длины, круговой кривой данного радиуса. Отбивка на местности площади определенной величины и формы и т.д.

Тема 4.3. Ориентирование на местности без карты и по карте

Теория. Способы ориентирования на местности. Природные ориентиры: рельеф, линия горизонта, солнце, растения и т.д. Точечные площадные ориентиры. Топографическая карта. Условные обозначения. Масштаб. Обозначение координат. Приборы для измерения расстояния по карте.

Практика. Ориентация на местности без карты и по карте.

Тема 4.4. Правила выбора места для бивака. Способы оборудования ночлега

Теория. Правила выбора места для бивака. Использование рельефа местности при разбивке бивака. Маскировка бивака. Охрана и оборона в случае внезапного нападения. Пути отхода. Ночлег. Способы оборудования ночлега. Установка палатки. Оборудование спального места с помощью спального мешка и подручных средств. Режим тишины.

Практика. Выбор места для бивака. Оборудование ночлега.

Тема 4.5. Способы разведения костра. Способы приготовления пищи на костре

Теория. Способы разведения костра. Выбор места для костра. Выбор топлива. Способы укладки дров. Размещение котелка над огнем. Особенности приготовления пищи на костре. Набор посуды и продуктов. Вода для приготовления пищи.

Практика. Разведение костров различными способами. Подготовка воды и продуктов к приготовлению. Приготовление пищи на костре.

Тема 4.6. Радиационная, химическая и биологическая защита (РХБЗ)

Теория. Современные средства поражения: ядерное, химическое, биологическое оружие, его поражающие факторы. Виды защитных сооружений. Приборы радиационной и химической разведки, правила пользования. Средства индивидуальной защиты кожи (СИЗК). Характеристики, принцип действия, назначение и применение фильтрующего противогаза. Состав, устройство, маркировка общевойскового защитного комплекта (далее – ОЗК). Подготовка ОЗК к пользованию. Правила надевания ОЗК.

Практика. Работа с радиометром-рентгенометром ДП-5. Отработка навыков надевания фильтрующего противогаза. Отработка навыков надевания и снятия ОЗК.

Раздел 5. Строевая подготовка

Тема 5.1. Обязанности командиров и военнослужащих перед построением и в строю

Теория. Обязанности командиров и военнослужащих перед построением и в строю.

Практика. Построение с выполнением уставных обязанностей.

Тема 5.2. Строевая стойка. Воинское приветствие. Порядок выхода и возвращения в строй

Теория. Строевая стойка. Дисциплина строя. Управление строем. Выполнение воинского приветствия. Выход из строя и возвращение в строй, подход к начальнику и отход от него.

Практика. Построение. Выполнение команды «Выйти из строя!». Выполнение команды «... шаг вперед, шагом марш!». Строевой шаг повороты в движении. Выполнение воинского приветствия.

Раздел 6. Огневая подготовка

Тема 6.1. Приемы и способы стрельбы. Техника безопасности при обращении со стрелковым оружием

Теория. Теория выстрела: устройство патрона, снаряжение магазина, порядок прицеливания и корректировки огня, производство выстрела. Общие правила безопасности при обращении с оружием и боеприпасами, во время следования на транспортных средствах, во время несения боевой службы, на занятиях и стрельбах. Порядок осмотра оружия и патронов перед стрельбами.

Практика. Правила заряжения и разряжения оружия. Выход на огневой рубеж. Изготовка к стрельбе из положения лежа. Отработка практических навыков изготовки к стрельбе из положения лежа.

Тема 6.2. Малокалиберная винтовка (МВ) ТОЗ-8: тактико-технические характеристики, разборка, сборка, стрельба

Теория. Устройство и основные части МВ ТОЗ-8. Назначение и боевые свойства. Уход. Хранение. Изготовка к стрельбе. Правила прицеливания. Корректировка стрельбы. Стрельба из положения лежа, стоя, с колена. Устранение основных неисправностей.

Практика. Выбор установки прицела и точки прицеливания для стрельбы по неподвижным и появляющимся целям. Определение и учет поправок на отклонение от нормальных (табличных) целей в зависимости от условий стрельбы.

Тема 6.3. Пневматическая винтовка (ПВ) ИЖ-38: тактико-технические характеристики, разборка, сборка, стрельба

Теория. Устройство и основные части ПВ ИЖ-38. Назначение и боевые свойства. Уход. Хранение. Изготовка к стрельбе. Правила прицеливания.

Корректировка стрельбы. Стрельба из положения лежа, стоя, с колена. Устранение основных неисправностей.

Практика. Выбор установки прицела и точки прицеливания для стрельбы по неподвижным и появляющимся целям. Определение и учет поправок на отклонение от нормальных (табличных) целей в зависимости от условий стрельбы.

Тема 6.4. Пистолет Макарова (ПМ): тактико-технические характеристики, разборка, сборка, стрельба

Теория. Назначение и боевые свойства, назначение, тактико-технические характеристики. Принципы работы пистолета. Устранение основных неисправностей. Уход. Хранение. Изготовка к стрельбе. Правила прицеливания. Корректировка стрельбы.

Практика. Выбор установки прицела и точки прицеливания для стрельбы по неподвижным и появляющимся целям. Определение и учет поправок на отклонение от нормальных (табличных) целей в зависимости от условий стрельбы.

Тема 6.5. Автомат Калашникова АК-74: тактико-технические характеристики, разборка, сборка, стрельба

Теория. История создания, модификации. Назначение, боевые свойства, устройство, основные части, принцип работы. Уход. Хранение. Порядок неполной разборки-сборки. Подготовка к стрельбе. Возможные задержки и неисправности при стрельбе, способы их устранения. Снаряжение магазина патронами и зарядание автомата. Правила прицеливания. Корректировка стрельбы. Стрельба из положения лежа короткими очередями.

Практика. Выбор установки прицела и точки прицеливания для стрельбы по неподвижным и появляющимся целям. Определение и учет поправок на отклонение от нормальных (табличных) целей в зависимости от условий стрельбы.

Раздел 9. Военно-медицинская подготовка. Первая помощь (ПП)

Тема 9.1. Раны и кровотечения. Оказание ПП

Теория. Понятие о ране, классификация ран. Общие правила оказания ПП при ранах и кровотечениях. Остановка кровотечений с использованием табельных и подручных средств. Наложение повязок при различных ранениях: в голову, грудную клетку, живот, верхние и нижние конечности.

Практика. Оказание ПП в зависимости от вида раны. Остановка кровотечений: наложение повязок и жгутов.

Тема 9.2. Травмы при ударах и падениях: вывихи, растяжения, переломы. Оказание ПП

Теория. Вывих. Растяжение. Ушиб. Перелом. Оказание ПП.

Использование подручных материалов для иммобилизации переломов костей.

Практика. Оказание ПП при вывихе, при растяжении, ушибе. Оказание ПП при переломах, наложение шин. Способы изготовления носилок из подручных материалов

Тема 9.3. Ожоги. Оказание ПП

Теория. Виды ожогов: термические, электрические; лучевые, при которых основной повреждающий фактор – излучение (солнечные, радиационные). Тепловые и солнечные удары. Поражение электрическим током или молнией. Оказание ПП. Первая помощь при радиационных поражениях.

Практика. Оказание ПП при различных ожогах, тепловых и солнечных ударах, поражении электрическим током или молнией.

Тема 9.4. Отравления. Оказание ПП

Теория. Отравления. Виды отравлений. Симптомы. ПП при отравлении. ПП при поражениях отравляющими и сильнодействующими ядовитыми веществами.

Практика. Оказание ПП при отравлении.

Тема. 9.5. Клиническая и биологическая смерть.

Теория. Признаки клинической и биологической смерти. Техника проведения искусственной вентиляции легких и непрямого массажа сердца.

Практика. Сердечно-легочная реанимация.

Раздел 10. Участие в соревнованиях по военно-спортивному многоборью.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-технические условия реализации программы

Продуктивность работы во многом зависит от качества материально-технического оснащения процесса, инфраструктуры организации и иных условий. Для успешного проведения занятий и выполнения программы в полном объеме необходимо следующее:

Технические средства обучения:

- ноутбуки;
- видеопроектор;
- магнитофон;
- телевизор;

Инфраструктура организации:

- наличие стрелкового тира;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие спортивной площадки;
- полоса препятствий с обязательными элементами: «Лабиринт», «Забор с наклонной доской», «Разрушенный мост», «Разрушенная лестница», «Стена с проломами», «Ров», «Одиночный окоп», «Траншея», «Туннель», «Воронка».

Медицинские средства и оборудование для оказания первой помощи:

- аптечка индивидуальная (АИ-1, АИ-2);
- индивидуальные противохимические пакеты (ИПП-8, ИПП-10);
- пакет перевязочный медицинский (ППМ));
- перевязочные средства (бинт марлевый медицинский нестерильный, размер 7м x 14см, бинт марлевый медицинский нестерильный, размер 5м x 10см, вата медицинская, компрессная косынка медицинская (перевязочная), повязка медицинская большая стерильная, повязка медицинская малая стерильная);
 - лейкопластырь;
 - кровоостанавливающие жгуты (2 разновидности);
 - охлаждающие пакеты;
 - средства иммобилизации (шина проволочная (лестничная) для ног, шина проволочная (лестничная) для рук, шина фанерная длиной 1 м);
 - устройство – маска для искусственной вентиляции легких;
 - робот – тренажер «Максим III-01».

Оборудование для занятий по ориентированию:

- географические карты;
- компас (15 шт.);
- курвиметр (2 шт.).

Оборудование для занятий по гражданской обороне:

- образцы фильтров;
- ватно-марлевые повязки (2 образца);
- противогаз фильтрующий ГП-5, ГП-7, ПДФ-7 – (20 шт.);
- респиратор (2 шт.);
- общевойсковой защитный комплект ОЗК – (10 шт.);
- войсковой прибор химической разведки (ВПХР): ДП-5А – (2 шт.).

Оборудование для занятий по огневой подготовке:

- учебные ручные осколочные гранаты (Ф-1, РГД-5);
- магазины АКМ;

- малая саперная лопата;
- мина противотанковая учебная;
- мина противопехотная;
- образцы пуль и патронов;
- автоматы АК-74 (макеты 2 шт.);
- винтовка пневматическая ИЖ (10 шт.);
- пистолет пневматический Макаров (2 шт.);
- пульки (30000 шт.);
- РГ (макет), выстрел к РПГ-7;
- мишени разные (1000 шт.);
- шомпол для пневматической винтовки;

Оборудование для занятий по физической подготовке:

- мяч массой 150 г (20 шт.);
- станок стартовый (10 шт.);
- колодки стартовые (10 пар);
- стойки финишные переносные (2 пары);
- флажки (2 пары);
- лента финишная 400 м;
- зрительная труба (5 шт.);
- нагрудные номера (50 компл.);
- секундомер (5 шт.);
- рулетка (3 шт.);
- гимнастическая стенка (10 пролетов);
- набивные мячи (10 шт.);
- гимнастические скамейки (8 шт.);
- скакалки длинные (50 шт.);
- гантели (10 пар);
- гири (10 шт.);
- штанга (2 шт.);
- брусья;
- козел гимнастический;
- конь гимнастический;
- перекладина универсальная;
- мост гимнастический пружинящий;
- маты гимнастические жесткие;
- маты поролоновые в чехлах.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ПРИ НАПИСАНИИ ПРОГРАММЫ:

1. Федеральный закон от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 4 мая 2012 г. № 477н «Об утверждении перечня состояний, при которых оказывается первая помощь, и перечня мероприятий по оказанию первой помощи» с изменениями и дополнениями от 7 ноября 2012 г.
3. Аганянц Е.К., Бердичевская Е.М., Демидова Е.В. Физиологические особенности развития детей, подростков и юношей. Учебное пособие. – М.: Спорт-Академ-Пресс, 2003.
4. Андреев Н.В. Топография и картография. – М.: Просвещение, 1985.
5. Бадагуев Б. Средства индивидуальной защиты. Классификация и контроль качества. Порядок выдачи и применения. Хранение и уход. Учет СИЗ. – М.: Альфа-Пресс, 2010.
6. Базарный Ф.Д. Основы выживаемости. – М.: Концептуал, 1995.
7. Баин С. И др. Огневая подготовка. / Баин С., Кабардин А., Кузнецов С., Степанов В., Зевакин О., Зелепукин А., Жмылев О., Чернов Б. – М.: Воениздат, 2016.
8. Баранов А.Р., Маслак Ю.Г., Ягодинцев В.И. Военная топография в служебно-боевой деятельности оперативных подразделений. – М.: Академический проект, 2016.
9. Буянов В. М., Нестеренко Ю. А. Первая медицинская помощь: Учебник. – М.: Медицина, 2000.
10. Великая Отечественная война. Энциклопедия для школьников. – М.: Олма-пресс, 2001.
11. Верхошанский В.Я. Общефизическая подготовка. – М.: Физкультура и спорт, 1970.
12. Видякин М.В. Военно-патриотическое воспитание в школе. – М.: Учитель, 2008.
13. Военная история России. /Под ред. О. Егоршиной, В. Людвинской. – М.: Эксмо, 2012.
14. Вяткин Л. А., Сидорчук Е. В. Туризм и спортивное ориентирование. – М.: Академия, 2009.
15. Гаврилов А.В. Военная топография. _ М.: Воениздат, 2010.
16. Дворкин А.Д. Стрельба из пневматических винтовок. – М.: ДОСААФ, 1986.

17. Ермолаев В.М. Подготовка многоборцев в условиях вуза. Методическое пособие. – Казань: КГТУ, 1983.
18. Ермолаев, В.М. Методика спортивной подготовки студентов в полиатлоне. Методическое пособие. – Казань: КГТУ, 1998.
19. Железняк М. и др. Спортивные игры. / М. Железняк, В. Савин, В. Левин, О. Матыцин, В. Портнов. – М.: Академия, 2004.
20. Ивочкин В.В. и др. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. /В.В. Ивочкин, Ю.Г. Травин, Г.Н. Королёв, Г.Н. Семаева. – М.: Советский спорт, 2006.
21. Защита Отечества – обязанность каждого гражданина. /А.А. Тихонов, Т.П. Плаксин. – М.: Военные знания, 2013.
22. Катуков А.М., Цветаев Е.Н. Военно-патриотическое воспитание учащихся на занятиях по начальной военной подготовке. – М.: Просвещение, 2001.
23. Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2006.
24. Колядов А.А. В помощь туристу. /Под ред. Н.И. Резника. – М.: РИЦ ГШ ВС РФ, 2003.
25. Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко И.Г. Физическое воспитание. – М.: Высшая школа, 2007.
26. Кудашкин А.В. Военная служба в Российской Федерации. – М.: Юридический центр, 2003.
27. Кучеров А.М. и др. Полководцы Великой Отечественной. / А. Кучеров, В. Жариков, О. Сарин, В. Яровиков, П. Кузнецов, Н. Рязанов, А. Шестернев, А. Пястолов, М. Меньшов, В. Волошин, М. Скоромный. – М.: Просвещение, 1988.
28. Легкая атлетика. Учебник. /В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2014.
29. Лови А.А., Минин Р. А. Организация занятий по огневой подготовке. – М.: ДОСААФ, 1973.
30. Лях В.И, Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – М.: Просвещение, 2007.
31. Маслов А. Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности»: Учебно-методическое пособие. – М.: ВЛАДОС, 2000.

32. Методика строевой подготовки. /Под ред. В. Меримского. – М.: Воениздат, 1980.
33. Муравлев КА. Военно-спортивные состязания. Методическое пособие по организации и проведению военно-спортивных состязаний – М.: Воениздат, 1971.
34. Дайнес В.О. и др. На службе Отечеству: Об истории Российского государства и его Вооружённых силах, традициях, правовых и морально-психологических основах военной службы: Книга для чтения по общественно-государственной подготовке солдат (матросов), сержантов (старшин) Вооружённых Сил РФ. /В.О. Дайнес, В.А. Авдеев, Н.И. Бородин, А.А. Гуров. /Под ред. Е.В. Савостьянова, В.А. Золотарёва, А.В. Черкасова, А.С. Дудкина. – М.: Русь РКБ, 1998.
35. Насонова А.А. и др. Пулевая стрельба. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. /А.А. Насонова, Д.А. Тышлер, А.В. Митрофанов, М.Б. Коликов, Е.Л. Хайдуров. – М.: Советский спорт, 2005.
36. Наставления по стрелковому делу. /В. Чайка – М.: Воениздат, 1987.
37. Общевоинские уставы Вооружённых Сил Российской Федерации. – М.: Феникс, 2017.
38. Петров М.Н. Как выжить во время катастрофы и войны. Практическое пособие. – Минск: Харвест, 2017.
39. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. /Под ред. Кофмана Л.Б. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
40. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. – М.: Человек, 2014.
41. Псарев А.А., Коваленко А.Н. Топографическая подготовка командира. – М.: Воениздат, 1989.
42. Смирнов А. Т., Мишин Б.И., Васнев В.А. Основы военной службы. Учебное пособие. – М.: Академия, 2002.
43. Столов И.И. и др. Лёгкая атлетика. Многоборье. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. /И.И. Столов, А.А. Ушаков, И.Ю. Радчич, В.Б. Зеличенев. – М.: Советский спорт, 2005.
44. Стрелковый спорт и методика преподавания. /Под ред. А.Я. Корха. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
45. Топография, ориентирование и основы тактики: для изучающих начальную военную подготовку. – М.: Воениздат, 2004.

46. Уваров В.А., Гильмутдинов Т.С. Полиатлон. Учебное пособие. – Йошкар-Ола: МарГУ, 2003.

Интернет-ресурсы

1. <http://www.minsport.gov.ru> – официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации.
2. <http://www.ftr.org.ru> – официальный сайт Российской Федерации триатлона.
3. <http://www.sportedu.ru> – официальный сайт Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК).
4. <http://www.lesgaft.spb.ru> – официальный сайт Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.
5. <http://www.spbniifk.ru> – официальный сайт Санкт-Петербургского научно-исследовательского института физической культуры.
6. http://biomechanics.sportedu.ru/sites/biomechanics.sportedu.ru/files/furaev_a_n_sbornik_po_biomehanike_2017-internet_versiya.pdf – Биомеханика двигательных действий и биомеханический контроль в спорте: материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, 24-26 ноября 2016 г. /Ред.-сост. А.Н. Фураев. – М.: МГАФК, 2016.
7. <http://sdo.mgaps.ru/books/K19/M9/file/1.pdf> – Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебник. /Кузнецов Ж.К., Холодов В.С. – М.: Академия, 2013.
8. <http://tst.sportedu.ru> – Технология спортивной тренировки.
9. <http://www.sportmedicine.ru/> – информационный интернет-портал Спортивная медицина.
10. <http://www.sportspravka.com> – информационный портал СПОРТСПРАВКА.